

PROGRAMME DE FORMATION « LES CLES DE L'EPANOUISSEMENT : DEVENIR  
SON PROPRE COACH »  
1 JOUR / SESSION COLLECTIVE



# BE WISE COACHING

*(Benjamin Friant Coaching)*

## LES CLES DE L'EPANOUISSEMENT : DEVENIR SON PROPRE COACH

*Formation en salle*

*ou à distance dans une salle de formation virtuelle*



# PROGRAMME DE FORMATION « LES CLES DE L'ÉPANOUISSEMENT : DEVENIR SON PROPRE COACH »

1 JOUR / SESSION COLLECTIVE

Organisation, motivation, pensée positive, intelligence émotionnelle, communication, équilibre, force mentale, responsabilité, confiance en soi, etc. La liste des thèmes du développement personnel est longue et inépuisable ! Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Pourtant il existe des outils utiles et adaptables à chacun pour parvenir à obtenir les prises de conscience nécessaires afin de se sentir plus épanoui. L'essence de cette formation est de pouvoir répandre ces connaissances aux personnes qui souhaitent acquérir ses outils.

## Principaux objectifs de la formation :

Cette formation est destinée aux personnes souhaitant **acquérir des outils de développement personnel** pour se sentir davantage confiant et épanoui. Au travers de 5 modules, la formation vise l'acquisition de compétences solides sur des **outils utiles, pratiques et reconnus** en coaching de vie. Elle permet une pratique du coaching envers soi-même ou ses proches. L'objectif de la formation est ainsi de permettre à chaque participant **d'expérimenter ces techniques** de développement personnel afin de les exploiter et de se les **approprier durablement**.

A l'issue de cette formation riche en expérience et en partage, le stagiaire est en mesure de :

- ✓ Connaître les **fondamentaux** du coaching et disposer d'outils concrets
- ✓ S'approprier la matrice de l'identité pour renforcer la **confiance** en soi
- ✓ Comprendre l'**intelligence émotionnelle** et ses mécanismes de renforcement
- ✓ Être capable de renverser des **croyances limitantes**
- ✓ Se construire des **objectifs** et mettre en **place un plan** d'actions

## Public concerné et pré-requis :

Tous publics. *Aucun pré-requis.*

## Durée de la formation :

La formation dure 1 jour, soit 7,5 heures.

## Les plus de la formation :

- . 7,5 heures de **formation intenses et immersives**
- . Découverte d'outils de coaching **réutilisables** en total immersion
- . **Certificat** de suivi de formation
- . Une **heure de debriefing** avec le coach formateur en préambule de la session
- . Passage de l'inventaire de **quotient émotionnel** (EQ-i) et remise d'un rapport détaillé
- . **Mémo** et boîtes à outils à l'issue de la formation

# PROGRAMME DE FORMATION « LES CLES DE L'EPANOUISSEMENT : DEVENIR SON PROPRE COACH »

1 JOUR / SESSION COLLECTIVE

## Déroulé et contenu de la formation :

La formation a été conçue de telle façon que chaque module mixe pratique (exercices, jeux, réflexions) et théorie pour que le participant s'imprègne au mieux du contenu.

Module	Objectifs	Durée	Type
Module 0 : introduction	Introduire la formation, point sur les attentes et le programme	30 min	Questions / réponses
Module 1 : les fondamentaux du coaching	Découverte des fondamentaux du coaching	1h30	Théorie + questions / réponses
Module 2 : la matrice de l'identité	Se familiariser avec la matrice de l'identité pour renforcer la confiance en soi	1h30	Théorie + exercice de réflexion
Module 3 : l'intelligence émotionnelle	Découvrir l'intelligence émotionnelle et apprendre à équilibrer ses compétences via l'EQ-i	1h30	Théorie + EQ-i + exercice de réflexion
Module 4 : les croyances limitantes et la PNL	Comprendre ce qu'est une croyance limitante et découvrir des mécanismes de renversement	1h30	Théorie + exercice de réflexion
Module 5 : les objectifs et le plan d'actions	Définir et valider un objectif, construire un plan d'action	1h	Théorie + exercice de réflexion
Module 6 : debrief et évaluation	Retour sur les moments forts, test QCM pour valider les acquis et fiche d'évaluation de la formation	30 min	Echanges Q/A + questionnaires

## Moyens pédagogiques, techniques et encadrement :

Le format **dynamique et interactif** mélange concepts théoriques, exercices et jeux. La particularité forte de cette formation est la remise d'un rapport d'inventaire sur son quotient émotionnel avec debriefing au préalable pour une véritable immersion personnalisée.

Une version papier ou numérique contenant les **informations essentielles est remise** au stagiaire à la fin de chaque session. Le stagiaire est invité à le compléter par une prise de notes.



La formation est assurée par **Benjamin Friant**, coach en développement personnel et fondateur de Be Wise Coaching, titulaire d'un MBA délivré par l'Université Paris 1, d'une certification RNCP en qualité de Coach Professionnel délivrée par la Haute Ecole de Coaching de Paris, d'une certification MBTI sur les types de personnalité délivrée par The Myers-Briggs Company et d'une certification EQ-i délivrée par le Centre de l'Intelligence Emotionnelle.

## Suivi et évaluation :

Le suivi de formation est assuré par la signature du participant d'une feuille de présence remise en début des jours effectifs de formation. En cas d'absence, le certificat final ne peut être délivré.

L'évaluation des acquis du stagiaire est réalisée par un **QCM** (70% de bonnes réponses exigées) et la remise d'une **fiche d'évaluation** à l'issue de la formation. En cas d'échec au QCM, un rattrapage individuel par téléphone sera organisé sous quinzaine.

A l'issue de la formation, et sous réserve de la présence et de la réussite à l'évaluation du participant), un **certificat** de suivi de la formation et d'acquisition des compétences sera remis (transmission par voie électronique dans les 15 jours suivants la formation).