

LES FONDAMENTAUX DU COACHING

NIVEAU INITIAL

🔗 Objectif de la formation :

- Acquérir les fondamentaux de la conduite d'entretien de coaching individuel,
- Développer une posture de coach pour accompagner le coaché dans sa recherche de solution,
- Etre capable d'accompagner sur des sujets comme la confiance en soi, l'assertivité, la motivation, les problèmes relationnels dans un environnement professionnel

🔗 Certification

Formation initiale au coaching pour devenir Coach Individuel certifié

Formation initiale au coaching individuel

La formation aux Fondamentaux du Coaching est le premier niveau du cursus de notre formation au coaching individuel, qui mène à la certification de Coach Professionnel, Titre RNCP niveau II, équivalent Master I.

Il est nécessaire de continuer sa formation de Coach individuel, par le niveau avancé, Executive coaching, pour passer sa certification.

L'objectif de ce premier niveau est d'acquérir les compétences fondamentales du métier de coach. Elles s'articulent autour de quatre éléments :

- la posture du coach,
- la méthodologie,
- le pilotage de séance
- l'identité du coach.

L'accent est mis dans ce cursus, sur ce que l'on considère être la base du coaching ; soit : les demandes qui relèvent du savoir-être du coaché, qui caractérise le fondement de l'accompagnement du coaching dit de résolution.

Le savoir-faire et le contexte du coaché seront traités au deuxième niveau dans la formation d'Executive Coaching dans le cadre du coaching de développement.

La posture de coach

L'outil principal du coach étant le coach lui-même, sa posture et sa capacité à créer une relation de travail avec le coaché sont fondamentales pour pratiquer son métier.

Cette posture se définit entre autres par une écoute bienveillante, une non-directivité et une compréhension empathique qui est la capacité à véritablement comprendre l'autre et son cadre de référence. Ces compétences, qui au premier abord, peuvent paraître faciles à intégrer, demandent en réalité un véritable travail sur soi* pour mieux se connaître et savoir sortir de ses automatismes et de ses prismes.

Le développement de ce savoir-être particulier au coach est au cœur de ce cursus. L'objectif est de :

- Pouvoir incarner cette posture en étant conscient de ses points d'appui et de ses points de vigilance
- Entamer une réflexion sur sa posture et son identité de coach afin de trouver son propre style de coaching.

Les plus de la formation des fondamentaux du Coaching :

- Un véritable travail de développement de soi et de son savoir être pour incarner la posture de coach
- Une méthodologie confirmée et intégrative
- Des nouveaux apports sur la méditation de pleine conscience et les neurosciences
- La compréhension des différentes méthodologies de coaching et de leurs fondements
- L'intégration de la posture de coach dans son identité afin de définir son style de coaching

Animation

Ce cycle est animé par Isabelle André, Pascaline Sala, Marie-Pierre Sicard Devillard, Béryl Marjolin et Jacques Pommerolle.

Contenu ⁽¹⁾ :

15 jours de formation répartis en 5 stages de 3 jours étalés sur 9 mois, auxquels s'ajoutent 8 demi-journées en quartettes (groupes de travail autonomes réunissant 3 à 4 participants chacune).

Module 1 : Posture et Ecoute

Le coaching : origines, définition et champs d'intervention ; les différences entre coaching, mentoring et conseil ; les compétences du coach ; les processus objectifs et processus subjectifs ; l'Ecoute professionnelle au service du coach :

- Pourquoi et comment écouter ? Les barrières à l'écoute
- Les sources d'informations que le coach écoute et observe : les 9 canaux d'information
- Différents types d'écoute : fonctionnelle, empathique et flottant
- Le test et les attitudes de Porter
- Mes atouts et mes limites dans la posture coach

Module 2 : Pratique de la Posture : la reformulation

L'approche de Carl Rogers, fondateur du courant humaniste

La reformulation comme mode d'intervention pour faire élaborer le coaché

Les différents types de reformulation

La pratique : Exercices de training avec enregistrement

Module 3 : Méthode de diagnostic et plan de coaching

Les différentes méthodologies en coaching :

- Apports du champ psychothérapeutique
- Points communs et différences entre les principaux courants qui ont influencé le coaching (Psychodynamique, comportemental, cognitif, systémique, humaniste, orienté solution...)
- Apports du coaching sportif

La méthodologie Ifod :

- Les fondements intégratifs de la méthode
- L'analyse de la demande : demande explicite, demande latente et les objectifs
- Comportements, pensées et émotions liées à la demande
- Le diagnostic : hypothèse de base et formule de Progrès
- Le plan de coaching
- Etudes de cas de l'hypothèse dynamique de progrès, niveau de profondeur et formes d'interventions, analyse des différents types de stimulation, etc.

¹ Des adaptations du programme peuvent être faites à chaque promotion et ne pas suivre exactement ce cursus.

Public :

Ce cycle s'adresse à des personnes en situation d'accompagnement ou de conseil et qui veulent intégrer dans leur pratique professionnelle une approche de coaching : DRH, Consultants, Formateurs, Coach internes, Dirigeants, Psychologues, Médecins, Avocats...

Ce cycle s'adresse aussi à toute personne souhaitant se repositionner professionnellement dans l'un des métiers du coaching.

■ Module 4 : Développement de l'identité et Pilotage de séance

Développement de l'identité

- Comment se forge notre identité ?
- La théorie de l'attachement
- Les structures psychiques
- L'apport des neurosciences

Pilotage de séance et questionnement

- Les étapes clés de la séance
- Le questionnement
- Les objectifs en coaching
- Le travail d'inter-session et les 5P (plus petits pas pertinents possibles)
- Travailler sa présentation personnelle
- La pratique : Exercices

■ Module 5 : Identité et Déontologie

Introduction à la pratique de pleine conscience :

- Quels apports pour le coach et le coaché ?
- Les parallèles avec la démarche de coaching

Identité

- Intégration des compétences acquises
- Identité et style du coach
- Réflexion sur son projet

Déontologie :

- Codes de déontologie
- Le rôle de la supervision