

## INTEGRER LA POSTURE COACH

Le coaching est un métier de la relation qui repose en premier lieu sur la création de liens de confiance :

- La confiance en soi, dans la conduite du processus d'accompagnement
- La confiance en l'autre, dans ses capacités à élaborer son propre cheminement intérieur
- La confiance dans la relation, à travers l'équilibre de co-responsabilité et de co-construction entre le coach et le client pour faire émerger la solution

Intégrer la posture de coach c'est acquérir les compétences clés pour créer cette relation de confiance à partir d'outils et de techniques relationnels.

Cette formation vous amènera à construire une nouvelle identité et à développer votre agilité émotionnelle à travers votre capacité à reconnaître les émotions véritables chez vos clients..

### Objectifs de la formation :

- Comprendre les particularités et les enjeux de la posture coach
- Passer d'une posture d'expert à une posture d'accompagnant
- Ajuster sa posture aux interlocuteurs et aux situations rencontrées
- Développer son intelligence émotionnelle pour comprendre le rôle des émotions, leurs manifestations et leurs impacts
- Prendre conscience de ses émotions et mieux les gérer
- Reconnaître les émotions chez l'autre pour faciliter une compréhension plus profonde
- Recevoir et accueillir les émotions de l'autre

### Méthode :

- Dynamique de groupe, Interactivité, Implication des participants
- Réflexion collective et animation participative permettant l'émergence d'idées et de suggestions des participants
- Alternance apports théoriques et mises en pratique
- Exercices individuels et collectifs
- Entraînement (mises en situation sur des cas réels rencontrés par les participants)

### Public :

Managers, RH, Consultants, personnel d'encadrement... ou toutes personnes engagées dans des missions d'accompagnement et d'encadrement, cherchant à enrichir leurs pratiques professionnelles.

### Animation :

**Baptiste Calté** : Coach et Responsable Pédagogique  
**Carine Delavenne** Coach et consultante

### Lieu :

**IFOD**  
10, rue Cambacères,  
75008 Paris.

## Programme *3 jours de présentiel et 1 jour de distanciel*

### Jour 1 et 2 :

#### Le manager-coach

- Les distinctions entre la posture coach et la posture manager
- Attitude directive et de contrôle versus attitude de coopération
- Le manager-coach facilitateur du développement personnel de ses collaborateurs
- Le cadre d'intervention
- Les 4 paliers de l'apprentissage

#### La posture d'accompagnant

- Les 3 dimensions de la posture coach
- La connaissance de soi pour bien accompagner
- Les composantes de la posture coach
- La notion de posture haute et de posture basse
- La sécurité ontologique du manager-coach
- La notion d'Okness
- Les enjeux de la posture coach

#### L'intelligence émotionnelle au service de l'équilibre relationnel

- L'intelligence émotionnelle - définition et origines
- L'échelle de conscience émotionnelle
- Le circuit de l'émotion : du déclencheur à l'action
- Le vocabulaire des émotions et des sentiments
- Les émotions parasites

### Jour 3

#### Retours d'expérience

- Présentation des expériences positives vécues depuis la formation
- Présentation des expériences plus difficiles rencontrées durant l'intersession
- Présentation des actions mises en place
- L'identification des points de programmes à revoir
- L'analyse des pratiques professionnelles
- L'approfondissement par l'entraînement
- Plan d'action et bilan personnel sur les différents apprentissages proposés

#### A l'issue de cette formation vous saurez :

- \* Identifier vos atouts et vos axes de progrès pour vous positionner en tant que manager-coach
- \* Adopter une posture coach dans l'exercice de votre activité
- \* Initier une relation à soi dans une cohérence qui fasse sens
- \* Comprendre les différentes étapes du processus complexe de la mécanique émotionnelle
- \* Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations réactionnelles
- \* Décrypter les in/cohérences entre les trois dimensions, expressive, émotionnelle et verbale de son interlocuteur
- \* Développer un équilibre de la relation en pratiquant l'écoute émotionnelle