



***Cette formation a été construite pour répondre aux attentes de chacun.  
Elle est multi référentielle et certifiante.***

***Cette formation a pour objectif de former des coachs de haut niveau et de répondre aux besoins et attentes des professionnels et des particuliers***

**Par la pratique et dans la durée**

L'intégration du protocole, des outils du coaching et de la posture de coach se faisant essentiellement par la pratique, nous avons conçu une formation d'une durée de 6 à 8 mois.

**Par l'accompagnement individualisé**

Notre équipe de coachs professionnels est à vos côtés pour vous accompagner dans votre progression lors des séminaires et des intersessions (supervisions, entretiens téléphonique...)

**Par un accueil personnalisé**

Souhaitant favoriser disponibilité et confidentialité, nous privilégions des formations en petits groupes, dans des lieux agréables et faciles d'accès.

**Par la proximité**

Pour vous faciliter l'accès, nous organisons plusieurs sessions par an dans 3 villes différentes : Lyon, Montpellier et Grenoble.

\*Pour être garants du professionnalisme obtenu, nous avons choisi de faire valider la certification de nos stagiaires par des coachs professionnels indépendants de notre structure.

***La certification professionnelle de "Coach Professionnel" délivrée par AGORA PERFORMANCE a été enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) Publication au JO le 17 mars 2016 et bénéficie du n° CPF 247167 pour faciliter votre financement***



## Formation Certifiante Coach Professionnel

**Cette formation a pour objectif de permettre à chacun d'intégrer les outils de coaching dans sa pratique métier (RRH, manager, dirigeant, formateur...) ou de certifier des coachs pragmatiques et opérationnels.**

Privilégiant la pratique soutenue, nous transmettons les bases théoriques que vous expérimenterez à travers de nombreuses mises en situation (en atelier, en co-coaching ou en coachings extérieurs) et que vous enrichirez lors de supervisions.

### **Un enseignement pratique et opérationnel :**

Formation certifiante de coach professionnel (5 modules de 3 jours sur 6 mois)  
**Reconnue RNCP, publication au JO le 17 mars 2016, CPF n°247167**

### **Les points forts :**

- **Un apprentissage orienté sur la pratique** dès le début de la formation.
- **Un suivi individualisé** tout au long de la formation et post formation pendant 6 mois.
- **Acquisition des techniques et des outils de coaching**
- **Agilité et maîtrise du processus d'accompagnement**, au travers de plus de 150 heures de pratique
- **Posture et recul** nécessaires pour exercer ce métier acquis lors de la formation



## Structure de la Formation

### Les sessions

- Des **modules de 3 jours** au cours desquels les apports théoriques seront étayés par de nombreuses mises en situation en sous-groupes (60% du temps de la formation)
- L'**animation en binôme** par des formateurs coachs professionnels pendant chaque séminaire pour un suivi individualisé.
- Un **support pédagogique** sera remis à chaque participant lors de chaque atelier

### Les moyens pédagogiques :

- Des **groupes limités** à 15 participants
- Des **formateurs-coachs certifiés**, en activité : Notre équipe pratique des accompagnements individuels et d'équipes, en entreprise dans les secteurs privés, publics et associatifs et hors entreprise (coaching de vie)
- Un **accompagnement individualisé** pour gagner en performance : La disponibilité de notre équipe pendant et entre les séminaires favorise un parcours sécurisé et une pratique du métier encadrée

## Le programme

**ESSENTIELS 1** : Le Coaching : Processus d'accompagnement (3 jours)

**ESSENTIELS 2** : Le Coach : Identité et Posture (3 jours)

**ESSENTIELS 3** : La performance du coach (3 jours)

**ESSENTIELS 4** : Entretiens tripartite, bilans, questionnaire DISC Assessment 24X7, approche du coaching d'équipe (3 jours)

**PROFESSIONALISATION** : Maturité et Certification : Outils complémentaires du coach, Training (3 jours)



## Les Intersessions

- **Des co-coachings** : Parce que l'intégration s'effectue tout au long de la formation, pas seulement lors des séminaires, nous demandons une pratique régulière de séances de coaching entre participants à la formation.
- **Des coachings extérieurs** : Dans le cadre d'une professionnalisation rapide, nous vous invitons à accompagner des personnes extérieures à la formation, issues de votre entourage personnel ou professionnel.
- **La supervision** : 5 supervisions au rythme d'une par mois, ces réunions téléphoniques vous permettront d'enrichir votre pratique en échangeant avec un coach superviseur.
- **Rencontre avec des coachs** : un échange avec d'autres coachs vous permettra d'échanger avec des professionnels pour élargir vos connaissances du métier.
- **Le suivi post-formation** : Nous vous donnons rendez-vous par téléphone 2 mois et 6 mois après la certification afin de faire un point sur votre expérience professionnelle

**L'accompagnement par un coach** : Nous vous offrons la possibilité d'être accompagné par un coach de notre équipe sur une thématique personnelle ou professionnelle.

## Modules optionnels :

- **Coaching de Comité de Direction (2 Jours)**  
Développer une culture de travail en équipe et de leadership favorisant l'esprit d'initiative et de responsabilité de chacun dans l'ensemble de votre entreprise.
- **Module Installation (2 jours):**  
Démarrage de votre activité professionnelle : Accessible aux professionnels de l'accompagnement humain
- **Accompagner et manager les différents profils avec l'outil des comportements DISC (2 jours)**
- **Module Coaching d'équipe et Team Building (4 jours en 2X2jours)**
- **Les supervisions individuelles et collectives**



## DETAILS DU PROGRAMME DE FORMATION

### ESSENTIELS 1

Le coaching : Processus d'accompagnement, Technique et outils de choix vers l'excellence

*Ces 3 jours vous permettront d'acquérir le processus d'un accompagnement et d'un entretien de coaching et d'intégrer les premiers outils du coach*

#### **Histoire et enjeux du coaching**

- Origine du coaching
- Les domaines d'application
- Les différentes pratiques dans l'accompagnement
- La mission du coach

#### **Les outils de communication du coach**

- Les mécanismes de la communication
- L'écoute active, la synchronisation avec le VAKOG
- La reformulation, le feed-back
- Le cadre de l'entretien de coaching
- L'art du questionnement « Différents types de questions »
- Savoir-faire un retour valorisant

#### **Les techniques de coaching**

- Les 7 phases d'un entretien de coaching
- Clarification de l'objectif avec le SMARTER
- Les conditions optimales d'un accompagnement efficace

#### **Acquisition d'outils complémentaires**

Les bases d'une communication efficace

### ESSENTIELS 2

Le Coach: Identité et Posture

*Ces 3 jours vous permettront d'acquérir de l'agilité et vous affiner dans le coaching*

#### **Accompagner les phases du changement**

- La roue du changement (modèle d'Hudson et la croix saisonnière)
- L'accompagnement selon les tranches d'âge et selon les phases de Hudson
- La courbe de l'apprentissage
- Acquérir la juste distance

### **Les ressources : leviers de motivation**

- Différencier besoin et envie
- S'appuyer sur ses valeurs pour trouver la motivation
- Découvrir ses talents et les travailler
- Développer ses points forts

### **Accompagner dans une vision systémique**

- Les domaines de vie
- La métaphore pour faire un pas de côté

## **ESSENTIELS 3 : La Performance du coach**

Grilles de lecture et spécificités de l'accompagnement  
Capitaliser les expériences réussies

### **Savoir gérer les émotions**

- Les 3 cerveaux et l'approche des neuro-sciences
- Les différents types d'émotions
- Accompagner dans les émotions

### **Les transactions dans les échanges dans l'Analyse Transactionnelle**

- Les positions PAE
- Le triangle dramatique ou comment travailler sa position d'accompagnement
- Les positions de vie

### **Les phases de remise en cause**

- Accompagnement dans les phases de blocage
- Passer les étapes de deuil
- Les freins : Positiver son prisme de vue

### **Lever les freins**

- Le métamodèle pour obtenir une information de qualité
- Réévaluer les croyances limitantes
- Booster les croyances aidantes

### **Adaptation de l'individu dans son environnement professionnel**

- La compréhension des nouveaux enjeux pour les managers
- L'amélioration de sa pratique managériale
- La place de l'outil de coaching dans les outils RH
- Le coaching de dirigeant et de transition de carrière



## ESSENTIELS 4

### Entretien Préalable

#### Savoir se présenter et présenter son activité

- Auprès d'un futur coaché
- Auprès d'un donneur d'ordre (DRH, manager, service achat)

#### Mener un entretien tripartite

- Savoir déterminer les enjeux des différentes parties
- Fixer un objectif commun à la démarche
- Déterminer les indicateurs de réussite

#### L'entretien de bilans intermédiaire et final

- Mesurer les écarts positifs et négatifs
- Valider les progrès ancrés dans le temps
- Permettre au coaché de se projeter dans le futur et initier le plan d'action à suivre

#### L'inventaire de comportement : le DISC Assessment 24X7

- Un questionnaire pour connaître son profil de communication
- Déterminer les comportements de ses interlocuteurs
- Adapter son comportement pour une communication efficace

#### Approche du coaching d'équipe

- Spécificités du team building vs coaching d'équipe
- Structure d'un accompagnement d'équipe
- Comprendre les complémentarités dans une équipe

## PROFESSIONNALISATION : Maturité et Certification

### Le coaching d'entreprise

- Les fondamentaux du coaching en entreprise face aux attentes des prescripteurs
- La démarche type de coaching individuel, l'entretien tripartite et le contrat.

### Déterminer sa résistance au changement et sa capacité à se remettre en question.

- L'égogramme
- Se libérer des messages contraignants

### Faire un bilan efficace et projeter l'action dans le futur

- Diagramme d'Ishikawa

### Savoir s'appuyer sur ses points forts et connaître les zones de vigilance

- Je prends / Je laisse
- Stratégie de succès et d'échec

### Journée de certification

## RYTHME DE FORMATION

- **LYON** en 5 x 3 jours (mercredi à vendredi)
- **MONTPELLIER** en 5 x 3 jours en semaine (mercredi à vendredi)
- **GRENOBLE** en 5 x 3 jours (mercredi à vendredi)

## PROCHAINES DATES DE FORMATION 2020

<b>MODULE</b>	<b>LYON</b> Mercredi/ Vendredi 2020	<b>MONTPELLIER</b> Mercredi/vendredi 2020	<b>GRENOBLE</b> Mercredi/vendredi 2020
<b>ESSENTIELS 1 : Le coaching : Processus d'accompagnement</b>	11 au 13/03/20	28 au 30/04/20	16 au 18/09/20
<b>ESSENTIELS 2 : Le coach : Identité et posture</b>	13 au 15/05/20	10 au 12/06/20	18 au 20/11/20
<b>ESSENTIELS 3 : La performance du coach</b>	24 au 26/06/20	21 au 23/07/20	13 au 15/01/21
<b>ESSENTIELS 4</b>	09 au 11/09/20	23 au 25/09/20	24 au 26/02/21
<b>Professionalisation : Maturité et flexibilité</b>	07 au 09/10/20	04 au 06/11/20	24 au 26/03/21



## TARIFS

Module	Particulier	TARIF SPECIAL POLE EMPLOI	Entreprise
Coach professionnel <b>certifiée RNCP</b>  <b>15 jours (5x3 jours)</b>	4560€ TTC	<b>4560€TTC</b>	5100€ HT
Coach  Essentiels 1, 2, 3 et 4 <b>Pas de certification</b>  12 Jours (4xjours)	3950€ TTC		4500€ HT

Dans le cadre d'un **autofinancement**, **10% de remise** pour toute inscription **anticipée**, **2 mois** avant le début de la formation

- **La formation de coach professionnel certifiée RNCP de 4560€ à 4104€**
- La formation de coach non certifiée passe de 3950€ à 3555€

**Possibilité d'échelonner le règlement sur la durée de la formation** (paiement de 1 à 10 fois sans frais maximum de mêmes montants)

**Le tarif « entreprise » s'applique à toute prise en charge par votre employeur ou tout financeur**

Nous vous accompagnons dans la rédaction du dossier de demande. Nous vous invitons à prendre contact rapidement avec nous pour l'élaboration du dossier



## TARIFS PAR MODULES OPTIONNELS

Coaching d'équipe, Team building 4 Jours (2 X 2 jours)	Particulier 1400€ TTC Entreprise 1850€ HT	Proposé à Lyon, Montpellier et Grenoble
Accompagnement et manager les différents profils des comportements (couleurs) 2 Jours	Particulier 550€ TTC Entreprise 1100€ HT	Proposé à Lyon
Les bases de la PNL 3 Jours	Particulier 825€ TTC Entreprise 1200€ HT	Proposé à Lyon
Les fondamentaux de l'analyse systémique 2 Jours	Particulier 550€ TTC Entreprise 1100€ HT	Proposé à Lyon
Les métaphores 1 Jour	Particulier 350€ TTC Entreprise 475€ HT	Proposé à Lyon
Module installation 2 Jours	Particulier 550€ TTC Entreprise 1100€ HT	Proposé à Lyon
Les bases de l'analyse transactionnelle 2 Jours	Particulier 550€ TTC Entreprise 1100€ HT	Proposé à Lyon

## L'EQUIPE PEDAGOGIQUE

### Odile DUFOUR – Coach professionnelle certifiée et fondatrice Agora Coaching



EMCC FRANCE  
European Mentoring & Coaching Council



Diplômée de l'ESC Dijon, elle a débuté sa carrière par 15 ans en entreprise comme cadre commercial puis dans le milieu de la finance et la logistique avant d'intégrer l'insertion professionnelle pendant 5 ans.

Reconnue pour sa capacité à « faire bouger » les humains et les événements, elle est coach professionnelle certifiée depuis 2008.

Coach individuelle pendant 2 ans, elle a fondé Agora Coaching en 2010 avec la volonté de transmettre le métier qui la passionne.

Odile pratique le coaching individuel hors et en entreprise ainsi que le coaching d'équipe.

Elle intervient également comme formatrice en entreprise, au CESI, et à l'Université sur des thématiques liées au coaching (management, communication interpersonnelle, accompagnement du changement, RPS, QVT...)

Praticienne certifiée en PNL, formée à l'analyse transactionnelle et la systémie, facilitatrice en codéveloppement, formée à l'accompagnement des HPI, zèbres et multipotentiels

*« Dans 20 ans, vous serez plus déçu par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors, sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez. » – Mark Twain*

### Christine MARION – Coach professionnelle certifiée



Après 20 ans d'expérience en tant que travailleuse sociale et manager d'équipes dans un service public, Christine s'est formée au coaching. Elle accompagne depuis 15 ans des personnes en coaching de vie, et en entreprise en coaching individuel (prise de poste, transitions de carrières, jeunes adultes en orientation professionnelle...)

Elle est formée à l'Analyse Transactionnelle, à la PNL, la systémie et les constellations.

Médiatrice certifiée depuis 5 ans, elle intervient dans la gestion de conflits en entreprise.

Elle supervise des groupes et des individuels.

Conseillère municipale d'une commune rurale et assistante parlementaire d'une députée, elle a une connaissance parfaite du fonctionnement des collectivités territoriales et de la gestion de leurs ressources humaines.

*Sa devise « L'avenir, tu n'as pas à le prévoir mais à le permettre » A. de St Exupéry*



### Virginie MEILLEURET – Coach professionnelle certifiée



Après un parcours de 10 ans en tant que manager puis dirigeante en centre relation client, Virginie est coach professionnelle certifiée depuis 2012. Elle accompagne les entreprises et les particuliers sur des thématiques essentiellement liées au domaine professionnel, également formatrice en relation client et en management, elle enseigne à l'université. Authentique, dynamique et engagée, elle croit avant tout au potentiel de l'Humain, Virginie intervient dans nos formations en apportant sa vision et ses découvertes riches de sens !

### Stéphanie CARLIER - Coach professionnelle certifiée



Après un Master RH et un parcours en entreprise et en Cabinets de Conseil en Ressources Humaines, certifiée coach professionnelle depuis 2008, Stéphanie a créé [www.progressence.fr](http://www.progressence.fr) depuis 2010 et est accréditée par la SF Coach en tant que Membre Associé. Ses outils : Le DISC, le CPS, la TOB, le CGP Elle intervient en entreprise dans le domaine du leadership, du développement de compétences relationnelles, connaissance de soi... Progressence est centre certificateur au DISC.

**Sa devise : « Rêve ta vie en couleur, c'est le secret du bonheur » Walt Disney dans Peter Pan**

### Sonny GARCIA- Coach professionnelle certifiée

Après une formation initiale en Droit Public, Sonny est aujourd'hui Directrice Générale des Services d'une commune et coach certifiée depuis 2012. Sa valeur fondamentale est de contribuer à créer l'harmonie pour le plus grand nombre - en utilisant l'ART et la créativité. Egalement Formatrice depuis 2007, Sonny intervient dans nos formations . Elle est reconnue pour sa facilité à accompagner l'émergence du meilleur de chacun.e dans sa différence, en osant le non-conventionnel.

**Sa ligne directrice : "Révétons notre essence unique et originale au service du bien-être collectif en responsabilité et en ouvrant le champ des possibles"**

### Léticia Granger - Coach professionnelle certifiée



Léticia a entamé sa carrière dans l'insertion professionnelle en tant que formatrice et consultante, auprès de Pôle emploi et de structures d'insertion associatives ou privées.  
Coach professionnelle spécialisée dans le développement du bien-être au travail depuis 2015, elle a fondé le cabinet RenÊtre Coaching [www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com) pour accompagner particuliers, entreprises et institutions dans leur quête du sens et du changement : prévention, dépassement du burn-out, coaching personnel, coaching professionnel  
Elle est également formatrice, artiste-peintre et auteure du livre "Mon burnout, ma renaissance".

*Son leitmotiv : "Quand la porte est fermée, passe par la fenêtre". Oser dépasser les difficultés !*

### Agnès PETIT-PEREL - Coach professionnelle certifiée



Forte d'une expérience d'une trentaine d'années dans des fonctions managériales puis RH, Agnès a ressenti le besoin de transmettre son expérience. Son chemin l'a tout naturellement amené vers le monde de l'entrepreneuriat. Elle place l'être humain au centre de l'ensemble de ses interventions en le positionnant comme l'acteur de sa propre démarche de changement ou de cheminement.  
Elle intervient auprès des entreprises en coaching ou en formation et accompagne des particuliers dans leur cheminement professionnel ou personnel

*« Se connaître soi-même, c'est s'oublier. S'oublier soi-même, c'est s'ouvrir à toutes choses. » Eihei Dō*



**Siege social** : 12 Avenue des Saules – 69922 OULLINS Cedex

**Agence** : 39 Rue de New York – 38000 GRENOBLE

**Site web** : [www.agora-coaching.fr](http://www.agora-coaching.fr)

**Téléphone** : 04 76 85 32 17

**Contact** : Odile DUFOUR - 06.45.89.12.23 – [odile.dufour@apfc.fr](mailto:odile.dufour@apfc.fr)

**SIRET** : 519 886 659 00019 – RCS LYON – NAF : 7022Z

**Organisme de formation enregistré sous le n°82691096469**

