

# Formation

## DEVENIR GLOBAL COACH 2016

**Une formation certifiante en immersion complète  
destinée à former des coachs professionnels  
qui souhaitent pratiquer le Global Coaching**

Votre inscription sera validée après un entretien avec Jean-Marie Frécon

*« Si tu ne changes rien, rien ne changera »*

### LE PROGRAMME

#### Les principes du coaching

Le coaching est un à la fois un état d'être et un processus d'accompagnement. Il est essentiel de comprendre ses domaines d'action, ses limites, sa puissance et son efficacité. En réunissant les conditions préalables, un coaching bien mené permet d'accompagner un client à devenir ce qu'il est en seulement 10 séances.

- Qu'est ce que le coaching ?
- Savoir être et savoir faire
- Le processus de coaching
- L'entretien de coaching
- Le débriefing
- Coaching d'alignement, principe de vibration et loi d'attraction

#### Programme Audace et Défis

##### Les piliers de vie

Comment aider quelqu'un à devenir soi-même sans avoir fait au préalable un travail de développement personnel ? Comment guider l'autre vers la réalisation de soi-même sans être capable d'accomplir ce pourquoi l'on est fait ? Comment accompagner un client vers la réussite en renonçant à ses propres rêves ?

Ce module permet de s'aligner avec soi-même et de se mettre en disposition de voir s'accomplir dans sa vie, la loi d'attraction.

- Identifier ses talents
- S'orienter en fonction de ses valeurs
- Répondre à ses besoins
- Donner la priorité aux priorités (gestion du temps)
- Explorer ses peurs et ses zones d'ombre
- Adopter des croyances déployantes
- Apprivoiser son cavalier noir
- Découvrir ses aspirations et sa mission

## **La journée « Audace et Défis »**

La journée Audace et Défis vient achever le travail sur les piliers de vie. Durant une journée, chacun part à la rencontre de ses peurs. Un peu à la manière d'une journée d'enterrement de vie de célibataire, chacun doit réaliser 10 défis sur mesure, accompagné par autre futur coach et sous la supervision de Jean-Marie Frécon. Une journée forte en émotions et en sensations qui permet de mesurer concrètement le travail effectué sur soi-même.

- Conception des 10 défis
- Organisation de la journée « Audace et Défis »
- Affronter ses peurs
- Oser devenir soi-même

## **Le trousseau de clés du coach**

### **Outils de savoir être**

Un bon coaching dépend avant tout de la qualité de savoir-être du coach, de son charisme, de sa confiance. Chacun des outils essentiels qui suivent doivent s'intégrer dans les 5 dimensions par le cercle de parole et l'intégration corporelle de sa nature profonde.

- Se synchroniser émotionnellement
- Se connecter : créer du lien, inspirer confiance
- Accueillir l'autre sans jugement
- Ecouter avec empathie
- Vivre le moment présent

### **Outils de savoir faire**

Au delà de l'intuition et de l'instinct, le coach doit développer, posséder et maîtriser certains outils très concrets pour s'engager sur un processus de coaching. Ces outils simples, gages de son efficacité demande de la pratique pour être intégrés.

- Clarifier: questionner, écouter, reformuler méthode SCORE, feed back
- Cadrer : donner des règles, interrompre, recadrer
- Motiver : Les mécanismes de motivation
- Explorer : recherche d'options
- Bâtir: Créer des projets « Wahou » stratégies et des plans d'action
- Agir : décision, engagement et méthode des petits pas
- Accompagner le changement: encourager, valoriser, soutenir, autonomiser
- Dissiper : lever les blocages et chasser le doute
- Utiliser la puissance de l'inconscient : drivers inconscients, photo langage, métaphore, mind mapping, actes symboliques

## La séance de coaching

### Faire le point : l'état des lieux

Le coaching est un processus dans lequel le contenu a peu d'importance. Le coach part de la situation présente et des processus qui y sont liés pour faire émerger des solutions.

- L'état présent : prise de conscience de la situation actuelle
- L'état désiré : processus de clarification et de vérification d'un objectif
- Les enjeux
- Les obstacles et les freins
- Les moyens et les ressources

### Mener une séance de coaching

Une séance de coaching est à la fois très libre et très structurée dans son processus. Nous verrons son déroulement et les principes sur lesquels la séance est construite. Le coach doit avoir la rigueur d'un inspecteur de police et respecter certaines règles s'il veut devenir un coach efficace et ne pas perdre le fil de son écoute.

- Etat des lieux
- Balayer les options
- Bâtir un plan d'action
- Anticiper les problèmes
- Chasser le doute
- Reformulation et marque d'attention positive
- Proposition concrète

## Déroulement du programme

L'enseignement étant systémique et global, les points qui suivent seront abordés de manière liée, complémentaire, non linéaires.

Comme au Systema, l'architecture de l'enseignement sera souple et adaptatif, la structure et l'imprévu se mariant avec subtilité. Les principes utilisés et enseignés seront intégrés dans la manière d'aborder les choses.

## Intégration des concepts

L'intégration des concepts se fera par différents canaux:

- Développement personnel du coach : travail sur les piliers de vie
- Expérimentation concrète et mise en situation: Journée Audace et Défis, co-coachings
- Support pédagogique personnalisé conçu et rédigé en partie par les participants
- Page Facebook dédiée à la formation et ses participants
- Suivi individualisé et supervision
- Mémoire de 10 pages à rendre
- Exposé et coaching devant tout le groupe
- Intégration à travers le corps, les émotions, le partage et les mécanismes inconscients

A l'issue de la formation, le participant recevra, sous réserve de validation des acquis, un diplôme de coach professionnel.

## **Outils complémentaires**

Il m'a semblé important d'ajouter des outils permettant au coach d'intervenir en entreprise ou d'accompagner des groupes sur des thématiques très demandées: La gestion de stress et des émotions, la gestion des relations, le team building, les outils du manager, les outils d'une bonne santé, le coaching sportif, le coaching de couple.

### **Dimension physique**

Utiliser le corps comme vecteur d'intégration, outils de zen attitude (respiration, relaxation, étirements, travail sur le dos), renforcement musculaire, énergie vitale et auto guérison, sommeil, nutrition.

### **Gestion mentale et émotionnelle**

Gestion du stress et des émotions, concentration, visualisation, ancrage, gestion mentale, autosuggestion.

### **Aspect relationnel**

PNL, Analyse Transactionnelle, triangle de Karman, cercle de parole, lois relationnelles systémiques, outils du langage verbal et non verbal.

### **Gestion d'un groupe**

Team building, management.

## **CV DU FORMATEUR**

**Jean-Marie Frécon**

**Global coach**



**COACH POUR LA REGION DES PAYS DE LA LOIRE  
LORS DES 41EMES, 42EMES, 43EMES OLYMPIADES DES METIERS  
conception et organisation du programme**

### **FORMATION PROFESSIONNELLE**

- Coach certifié ICI Coach international depuis 10 ans
- Formation en PNL et Analyse Transactionnelle
- Formation théâtrale professionnelle
- Développement méthode Vittoz, CNV, Imago, communication avec Jacques Salomé
- Maîtrise de Maths appliquées aux Sciences Sociales

### **SPECIALITES :**

- Création et animation de formations sur la santé et la performance
- Gestion du stress et des relations
- Conception et animation de programme de Team building et cohésion d'équipe
- Coaching individuel et en entreprise

### **EXPERIENCE, ACTIVITES :**

- 30 ans d'expérience pédagogique
- En complément : voir CV Global Systema sur le site

### **PRINCIPALES MISSIONS :**

- Conseil Régional des Pays de la Loire, EDF Gravelines, Adecco médical, Renault, Pôle emploi,,...