

Public

Tout public désirant professionnellement ou bénévolement: comprendre, mieux vivre et transmettre l'aide à la résilience, la communication bienveillante, la gestion de projet professionnelle, et acquérir de nouveaux outils d'accompagnement.

Sans prérequis**Objectifs pédagogiques**

- Comprendre et accompagner à la résilience personnelle, à la communication relationnelle bienveillante
- Comprendre et accompagner au coaching professionnel, au développement de projet, et à l'orientation

Pédagogie

- Formation individuelle et groupes
- Formation en présence, en ligne et à distance
- Echanges sur votre projet personnel, exercices, vidéos, mises en situation, fiches techniques, propositions d'ouvrages, jeux de cartes de la méthode, tests de personnalité, synthèse de projet personnalisé.

Evaluation

Continue + QCM d'entrée en formation et final

Financements

- Personnel en un ou plusieurs versements sans frais* (*Sous conditions)

Autres précisions:

- Personnes handicapées: Formations possibles à distance
- Pour tous: Inscriptions acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

PROGRAMME

- Accueil, présentation du déroulé, QCM d'entrée en formation
- Temps d'accompagnements personnalisés avec le formateur afin de vous conseiller plus personnellement.

I.« Formation « ESSENTIEL » : Coach de vie - spécialisé résilience, relationnel

Acquérir une boîte à outils selon un protocole « Résilience »: (Initiation Relation d'aide, Analyse systémique et transactionnelle, Coaching, psychologie positive, programmation neuro linguistique, avec exercices pratiques)

Module 1: Connaissance de soi

(En ligne + 1h30 de formation personnalisée)

Ecoute psychologique et analyse / Obstacles et croyances limitantes: comment aider au relèvement de la personne ? Travail sur soi et Test de personnalité

Module 2: Fortifier l'estime et l'image de soi

(En ligne + 1h30 de formation personnalisée)

Coaching et Programmation neurologique linguistique / Comment discerner et fortifier nos spécificités positives, améliorer notre regard sur nous même et aider à cela ? Comment booster l'estime de soi ? Clés et astuces... L'importance de l'équilibre de vie. La résilience où l'histoire positive de chacun: un espoir renouvelé. Comment tirer le meilleur de mes chutes et relèvements ?

Module 3: Fortifier la confiance et l'affirmation de soi

(En ligne + 1h30 de formation personnalisée)

Coaching et Programmation neurologique linguistique / La puissance du focus: fortifier le meilleur de nous même, déployer son potentiel, affirmation de soi, stratégies gagnantes / Développement de Projets et atteintes d'objectifs

Module 4: Clefs pour l'entretien d'accompagnement

(En ligne + 1h30 de formation personnalisée)

Ecoute active, le conflit, la communication bienveillante, améliorer son relationnel / Les entretiens coaching (Les phases, documents aidants, les suivis, le positionnement...) / Le protocole avec jeu de cartes...

Mise en place de votre projet, vos plans et stratégies d'actions: votre synthèse / Partages / QCM (2h de formation personnalisée)

II. « Accompagner à l'évolution professionnelle »**Module 5: La gestion – l'organisation (2H + 2H Asynchrone)**

Le discernement et choisir / Eviter la procrastination / Gestion du temps et des priorités / Gestion du stress / L'auto-sabotage / Syndrome de l'imposteur

Module 6: Accompagner au bilan professionnel et personnel – Coaching professionnel

: Orientation et mission de vie / La posture / Mission et aide au discernement professionnel / Aider au déploiement de projet / Atteinte d'objectifs (2H + 4H Asynchrone)

Module 7: La vie nouvelle (2H + 2H Asynchrone)

Booster nos acquis ! Positivité – Personnaliser nos avancées

Final : Relecture du projet personnel - stratégie et plan d'actions / Marketing / entraînement de fin de parcours (2H + 2H Asynchrone)

FIN DE FORMATION: Remise de l'attestation « Praticien Coaching de vie – Spécificité résilience, relationnel et organisation », et d'une synthèse finale d'aide au projet personnalisé.

FIN D ACCOMPAGNEMENT: QCM et validation de synthèse

MODALITES 2025-2026 -
Durée : 3 mois

PROMO sur site
42h30 / Durée 2 mois

16h entretiens personnalisés:

- ✓ Formule Essentiel (24h30: 8h entretiens + 16h30 asynchrone)
- ✓ 8h entretiens personnalisés : Coaching pro: accompagner à l'évolution professionnelle
- ✓ 10h Asynchrone

Tarif FORMATION Individuel:
1 200 €

(Asynchrone : offert
Entretiens : 75 €/h)

**A distance ou en présence****Intervenant:**

Didier Magne, Consultant en évolution Professionnelle, Ecoutant psychologique et Coach relationnel
Cabinet 1airdevie: 39 Rue de la fontaine au blanc
17138 Saint Xandre - 06 03 61 14 58
didiermagne.coach@gmail.com
www.1airdevie.fr