



## Programme de formation

### FORMATION « LIFE COACHING »

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

- Être capable de mieux se connaître.
- Être capable de développer ses performances par une communication relationnelle efficace.
- Être capable de développer sa flexibilité dans son style d'accompagnement.
- Être capable de développer un style de communication en tenant compte de la personnalité de chaque individu.
- Être capable d'utiliser les différents outils sur la connaissance approfondie de l'individu et de son évolution.

**PUBLIC CONCERNÉ** : Toute personne qui veut appliquer la philosophie, les concepts pratiques du life coaching & mentoring intégratif.

**PRÉ-REQUIS** : aucun

#### DURÉE DE LA FORMATION :

14 jours – 112 heures – de 9h à 12h et de 14h à 18h

Effectif prévu de 1 à 6 personnes

Lieu : CECMI 6a rue Principale - 68210 HECKEN

#### CONTENU DE LA FORMATION :

##### A. FORMATION AU PROCESS COMMUNICATION MODÈLE – 3 jours

- Les différents types de personnalité.
- Les canaux de communication.
- Les besoins psychologiques.
- Gestion de stress.
- Connaissance de soi et gestion des relations interrelationnelles.

Évaluation d'intégration

##### B. L'INDIVIDU – 3 jours

- Les différentes couches d'identité
  - Comment je me représente ?
  - Comment les autres me voient ?
  - Identité sociale.
  - Référence ontologique.
- Fenêtre de Johari
- L'estime de soi – Confiance en soi
- PerformanSe Dialecho – Systèmes expert d'aide à la décision (EXT/AFF/POUV)
- Les stades de développement de l'autonomie (paillason, hérisson, polisson, unisson)



- Les différents comportements de la vie :
  - Personnel : vécu et histoire de la vie personnelle – suis-je aimable ?
  - Couple : l'entente conjugale.
  - Famille : l'éducation des enfants.
  - professionnel : suis-je efficace et performant ?
  - Amitié : définition
  - Sport & Loisirs.
- L'Autonomie – Intimité – Congruence et Puissance personnelle

Évaluation d'intégration : Qui suis-je ? Quelles sont mes valeurs ? Où vais-je ?  
Comment ? De quoi j'ai besoin ?

### **C. INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE – 3 jours**

- Définition de l'intelligence émotionnelle.
- Les composants des émotions.
- La logique des émotions.
- Processus émotionnel.
- Fondement de la motivation.
- Émotions et prise de décision.

Évaluation d'intégration

### **D. MODÈLE HUDSON® - 4 jours**

- Définition et historique.
- Quatre vieilles règles qui ne fonctionnent plus.
- Quatre nouvelles règles qui donneront le pouvoir à nos vies et à notre société.
- Les structures et les transitions de vie.
- Le cycle de changement.
- Les compétences de base de la vie pour générer le changement.
- Cartes pour le territoire de l'adulte.
- Modèle de management Hudson®.

Évaluation d'intégration

### **CRITÈRE DE CERTIFICATION – 1 jour**

1. Mémoire d'une trentaine de pages, justifiant l'intérêt personnel par rapport au coaching et l'intégration des cours. Rapporter une utilisation du coaching dans une situation donnée (« life-coaching » ou « Exécutive Coaching ») avec succès.  
Argumenter les approches ou modèles utilisés. (Coef : **2**)
  2. Présentation d'un thème : 20 minutes. (Coef : **2**)
  3. Mise en situation : 20 minutes. (Coef : **3**)
  4. Ouverture du coaching : intégration d'autres approches, d'autres cultures.
- Jeux de questions de cours le module avant la certification : Révision et clarification.  
La note de passage est de 8/10 en contenu et en processus.



### **L'ENCADREMENT :**

Animateur : Jérôme CHIDHAROM

- Enseignant en Coaching & Mentoring Intégratif– Créateur du modèle SOMPSEAS.
- Enseignant certifié senior trainer en Process Communication Model.

### **LES MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :**

- Support pédagogique sur clé USB.
- Mise en situation filmée et commentée.
- Visualisation de films pédagogiques.

**LES MOYENS D'ÉVALUATIONS :** - Tests réguliers de contrôle de connaissances.

**LES MOYENS TECHNIQUES :** ordinateur, vidéo-projecteur, haut-parleur, tableau paperbord

**SANCTIONS :** Attestation de formation.

**COÛT :** 4200,00 Euros TVA non applicable, article 293 B du CGI – Hors frais de repas et d'hébergement

**CONTACT :** Jérôme CHIDHAROM au 03 89 25 91 03 – 07 83 49 61 59 ou par e-mail : [info@chidharom.fr](mailto:info@chidharom.fr).

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :** Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.