

# PROGRAMME DE FORMATION

---

## INTITULE DE LA FORMATION

### Coacher en Pleine Conscience

#### Durée :

3 journées présentiels (21h)

#### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants *auront appris* à :

- Comprendre ce qu'est la pleine conscience, tant sur un plan philosophique dans ses aspects opérationnels
- Connaître les 7 piliers de la pleine conscience, qualités opérationnelles développées lors de la pratique méditative
- Comprendre leur articulation avec les 8 compétences-clés qui nourrissent et définissent la posture de coach, telles que décrites dans le référentiel proposé par ICF (*Référentiel des Compétences-clé de Coaching par ICF – octobre 2020*)
- Poser un diagnostic de leur propre posture de coach au travers de ces deux grilles de lecture combinées
- Développer une forme d'autonomie dans leur capacité à affiner concrètement ce diagnostic à l'issue d'une séance de coaching.

#### Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants *seront capables de* :

- Développer de manière autonome une pratique méditative destinée à nourrir les dimensions spécifiques propres coaching (en référence aux 8 compétences-clés proposées par ICF)
- Mettre en œuvre consciemment et de manière incarnée dans leur posture de coach professionnel les qualités qui sous-tendent les 7 piliers de la pleine conscience : patience, confiance, non jugement, curiosité, acceptation, lâcher-prise, « effort joyeux ».
- Approfondir dans leur pratique opérationnelle du coaching les 8 compétences-clés proposées par ICF, éclairées au travers des 7 piliers de la pleine conscience
- Développer une posture consciente et réflexive à propos de leur propre pratique professionnelle, et formuler au fil de leurs interventions un diagnostic de leur propre posture de coach, pour repérer leurs points d'ancrage et leurs axes de développement
- Développer une qualité de présence et d'authenticité relationnelle, pour entretenir une singularité professionnelle nourrie à la fois d'exigence et de bienveillance, d'intégrité et d'humanité.

### **Prérequis et modalités d'accès :**

- Exercer une activité d'accompagnement professionnel, en tant que coach et plus largement (en tant que thérapeute, consultant, mentor ou superviseur).
- NB : Le contenu de la formation s'appuie sur le référentiel proposé par la Fédération Internationale de Coaching (ICF), qui constitue un premier cadre de structuration pédagogique, néanmoins non-exclusif, et pourra être enrichi d'autres référentiels complémentaires.

### **Dates de la formation :**

Session 2021 : 15 octobre 2021, 5 novembre 2021 et 26 novembre 2021.

Session 2022 : 11 mars 2022, 8 avril 2022 et 13 mai 2022.

### **Lieu de la formation :**

- Paris (Espace City'Zen) au Parc Floral de Vincennes.
- Formation proposée en ligne si les conditions sanitaires l'exigent.

### **Tarif :**

- Frais pédagogiques : 1.200 € HT (TVA : 0 € - Prix TTC : 1.200 €) pour les 3 jours, inclus le matériel pédagogique (diaporama en format numérique incluant liens d'approfondissement, et 10 méditations guidées en format audio).
- Repas à la charge des participants.
- Une convention de formation est établie avec chaque participant.

### **Accessibilité aux personnes handicapées :**

- La formation est proposée dans des locaux aménagés pour l'accueil de personnes en situation de handicap, le cas échéant.

### **Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :**

- Bouclage individuel avec chaque participant autour des objectifs, en clôture des 3 journées, oralement et par écrit (formulaire dédié).

### **Formalisation à l'issue de la formation :**

Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire.

### **Modalités pédagogiques**

- Apports didactiques, proposition de grilles de lectures pour approfondir la compréhension des situations professionnelles explorées (entretiens de coaching)
- Proposition d'outils concrets à expérimenter pour enrichir la posture de coach
- Cas pratiques : méditations guidées ensuite débriefées et modélisées en termes d'apports professionnels
- Supervision des pratiques, partages d'expérience.

### **Validation CCEU ICF**

Dans le cadre de la formation continue des coaches, la formation Coacher en Pleine Conscience fait l'objet d'une validation de 21 CCEU (Continuing Coaching Education Units) délivrées par ICF (14 Core Competencies et 7 Resource Development), en lien avec les « 8 compétences de base » de ICF.

## Programme détaillé :

### JOUR 1 :

- **Séquence 1 : Inclusion**
  - Court temps de centrage d'accueil
  - Inclusion inclusive
  - Cadre et charte des valeurs partagées du groupe
  
- **Séquence 2 : *Qu'est-ce que la pleine conscience ?***
  - Méditation 1 : Le monde dans un raisin
  - Débriefing et modélisation
  
- **Séquence 3 : *Les 7 piliers de la pleine conscience***
  
- **Séquence 4 : *Explorer la curiosité, le non-jugement, l'accueil inconditionnel***
  - Méditation 2 : Cultiver la curiosité
  - Débriefing et modélisation
  
- **Séquence 5 : *Les apports de la pleine conscience à la posture de coach***
  - Première approche au travers d'exemples concrets de situations
  
- **Séquence 6 : *Auto-positionnement autour des 8 compétences ICF***
  - Grille d'auto-diagnostic et premier auto-positionnement
  
- **Séquence 7 : *Cultiver la stabilité intérieure et attentionnelle***
  - Méditation 3 : Cultiver la *stabilité intérieure*
  - Débriefing et modélisation
  
- **Séquence 8 : *Déclusion***
  - Tour de salle et plan d'actions pour chacun

### JOUR 2 :

- **Séquence 1 : Inclusion**
  - Court temps de centrage d'accueil
  - Inclusion inclusive : météo, attentes
  
- **Séquence 2 : *Se donner le choix***
  - Méditation 1 : Être attentif à *l'instant juste avant*
  - Débriefing et modélisation
  
- **Séquence 3 : *Répondre au réagir***
  - Exercice de la banane

- **Séquence 4 : Cultiver la résonance positive**
  - Méditation 2 :
  - Débriefing et modélisation
  
- **Séquence 5 : La place du silence en coaching**
  - Les bénéfices du silence dans nos vies
  
- **Séquence 6 : Marche méditative**
  
- **Séquence 7 : L'écoute au sens du Dialogue Conscient**
  - Les 6 étapes clés de l'écoute d'après Gregory KRAMER
  
- **Séquence 8 : Méditation de clôture**
  - Méditation 3 : Autour du souffle
  - Débriefing et modélisation
  
- **Séquence 9 : Auto-positionnement autour des 8 compétences ICF**
  - Nouvel auto-positionnement et axes d'exploration
  
- **Séquence 10 : Déclulsion**
  - Tour de salle et plan d'actions pour chacun

### **JOUR 3 :**

- **Séquence 1 : Inclusion**
  - Court temps de centrage d'accueil
  - Inclusion inclusive : météo, attentes
  
- **Séquence 2 : Cultiver la gratitude pour soi-même**
  - Méditation 1 : Balayage corporel appréciatif
  - Débriefing et modélisation
  
- **Séquence 3 : Gratitude, psychologie positive et coaching**
  - En quoi cultiver la gratitude est modélisant en coaching ?
  
- **Séquence 4 : Se prémunir des attentes**
  - Méditation 2 : Exercice « changer de place »
  - Débriefing et modélisation en coaching
  
- **Séquence 5 : Cultiver la compassion**
  - Méditation 3 : Exercice du lieu et du compagnon compatissant
  - Débriefing et modélisation (échanges)

- **Séquence 6 : *Accueillir les schémas intérieurs (les siens comme ceux de nos clients)***
  - Méditation guidée
  - Débriefing et modélisation en coaching
  
- **Séquence 7 : Marche méditative**
  
- **Séquence 8 : Auto-positionnement**
  - Nouvel auto-positionnement et plan de développement
  
- **Séquence 9 : *Méditation de clôture***
  - Méditation 3 : Autour de la bienveillance
  - Débriefing et modélisation
  
- **Séquence 10 : Déclulsion**
  - Tour de salle et plan d'actions pour chacun