

FORMATION COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Bienvenue !

Voici l'ensemble du programme de notre formation vous permettant de devenir coach en développement personnel, mais également :

- Praticien·ne en management du stress
- Praticien·ne en communication interpersonnelle
- Praticien·ne en créativité
- Instructeur·trice en méditation

En effet, ce programme vous permet de valider **5 certificats**.

Comment se déroule la formation ?

Le programme est balisé de la manière suivante :

- 1/ Gestion du stress
- 2/ Communication
- 3/ Créativité
- 4/ Méditation
- 5/ Coaching
- 6/ Supervision de pratique
- 7/ Création de votre cabinet

Vous allez donc commencer votre apprentissage par la partie gestion du stress et des émotions.

Une fois ce premier praticien validé, vous passez à la partie communication pour valider votre second praticien.

Puis à la partie créativité pour valider le troisième, puis à la méditation pour valider le quatrième, avant de finaliser votre apprentissage par la partie coaching, incluant la supervision de pratique.

C'est en validant ces trois praticiens + l'instructeur et en réalisant la supervision de pratique vous offrant l'occasion d'acquiescer une première expérience supervisée avant de vous lancer en clientèle, que vous devenez coach en développement personnel.

Étape après étape, en travaillant sur vous-même, en vous-même, pour vous-même, vous endossez petit à petit votre rôle de coach.

Cela signifie que cette formation est aussi à réaliser dans le cadre de votre propre développement personnel.

En effet, comment voulez-vous accompagner les autres si vous n'avez pas déjà réalisé le chemin ?

Enfin, une partie est destinée à vous donner les outils vous permettant de créer votre petite entreprise.

Bonne découverte de l'ensemble du programme et s'il vous reste des questions, n'hésitez pas à nous contacter !





PRATICIEN·NE EN MANAGEMENT DU STRESS

But

Devenir praticien·ne en management du stress.

Objectif

Après validation de votre praticien, vous serez capable d'accompagner vos client·e·s dans leur gestion du stress et des émotions.

Public

Cette formation est accessible à tou·te·s. Une connaissance en développement personnel est souhaitée (sophrologie, relaxation...), mais pas obligatoire.

Accompagnement

100 % à distance.

Laurent vous accompagne pendant toute la durée de votre apprentissage (forum + e-mail).

Contenu

Textes et vidéos.

Les cours sont disponibles en version audio.

Évaluation

11 quiz en ligne

+ 1 vidéo de mise en situation (séance de sophrologie-relaxation avec un·e partenaire ayant pour thématique la gestion du stress).

Certificat

Oui : praticien·ne en management du stress.

Tarif

Cette formation et la validation du praticien sont comprises dans le programme coach en développement personnel. Vous n'avez donc rien à payer en plus.



Programme partie stress

Module 01

Préface
Icônes info
Avant-propos
Organisation de la formation
Auto-coaching (vidéos)

Module 02

Le stress en quelques mots
Le stress en quelques maux
L'émotion en quelques mots
La pratique
Conseils avant de pratiquer
Séance vidéo 1

Module 03

La relaxation - présentation
a) Techniques de respiration
b) Techniques de contraction corporelle
c) Techniques de concentration
d) Techniques de méditation
Le plan d'action - 1ère partie
Séance vidéo 2

Module 04

Plan d'action - Vivez sainement
Séance vidéo 3

Module 05

Plan d'action - Gérez votre temps
Plan d'action - Pensez positif
Séance audio 1

Module 06

Plan d'action
Communiquez différemment
Séance audio 2

Module 07

Plan d'action - contrat d'action
Séance audio 3

Module 08

L'entraînement mental - présentation
a) Techniques d'ancrage de ressource
Séance audio 4

Module 09

b) Techniques d'imagerie mentale
Séance audio 5

Module 10

c) Techniques de visualisation
d) Techniques de dissociation
Les tests
Après la formation - Validation
Téléchargement



EN BREF



Intitulé : Praticien·ne en management du stress

Pré-requis : aucun

Durée : 100 heures (variable selon profil)

Début : à tout moment

Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)

Coach : Laurent Bertrel



Chez vous



Cours audio



Forum



Vidéos



Livret PDF



Certificat



PRATICIEN·NE EN COMMUNICATION

But

Devenir praticien·ne en communication interpersonnelle.

Objectif

À la fin de la formation, vous serez capable de mieux communiquer avec les autres, et d'accompagner vos client·e·s à en faire autant.

Public

Cette formation est accessible à tou·te·s. Une connaissance de la PNL ou de l'hypnose est un plus mais pas une obligation.

Accompagnement

100 % à distance.

Laurent vous accompagne pendant toute la durée de votre apprentissage (e-mail + forum).

Contenu

Textes et vidéos.

Les cours sont disponibles en version audio.

Évaluation

2 quiz en ligne

+ rédaction d'un conte

+ 2 vidéos de mise en situation (raconter son conte + communication avec un·e partenaire).

Certificat

Oui : praticien·ne en communication interpersonnelle.

Tarif

Cette formation et la validation du praticien sont comprises dans le programme coach en développement personnel.

Vous n'avez donc rien à payer en plus.



Programme partie communication

Module 01

PNL

Introduction

Apprentissage et progression

La Programmation Neuro-Linguistique

La philosophie

La relation

Les techniques :

- Clarification et détermination d'objectif

- Le feed-back

- La synchronisation

- L'écoute active

- La reformulation

- L'observation et la calibration

- Le mouvement des yeux

- L'espace de communication

et la flexibilité

- La congruence et la conduite

- Le méta-modèle

- La présupposition

- Le truisme

- Le recadrage de sens

- Le générateur de comportement

Module 02

Contes & métaphores

Introduction

La communication indirecte

La communication et la manipulation

La métaphore

A quoi sert une métaphore ?

Comment faire une métaphore ?

Comment rendre votre métaphore plus efficace ?

Le fin mot de l'histoire...

Module 03

Prise de parole en public

Introduction

Utiliser sa voix et son corps :

- L'articulation

- Le ton

- L'intonation

- Le débit

- Le volume

- La pause

- Le style

- La présentation et le regard

- La posture globale du corps

- La gestuelle

- L'espace

Module 04

Trac & Stress

Le trac et la respiration

Le stress en quelques mots & maux

L'émotion en quelques mots

La pratique

Conseils

Séance

Focus sur l'animation d'une réunion



EN BREF



Intitulé : Praticien·ne en communication

Pré-requis : aucun

Durée : 100 heures (variable selon profil incluant le travail personnel)

Début : à tout moment

Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)

Coach : Laurent Bertrel



Chez vous



Cours audio



Forum



Vidéos



Livret PDF





PRATICIEN·NE EN CRÉATIVITÉ

But

Devenir praticien·ne en créativité.

Objectif

Après validation de votre praticien, vous serez non seulement plus créatif·ve, mais aussi capable d'accompagner vos client·e·s dans le développement de leur créativité.

Public

Cette formation est accessible à tou·te·s. Il n'est donc pas nécessaire d'être créatif·ve puisque vous allez développer votre créativité dans cette formation.

Accompagnement

100 % à distance.

Laurent vous accompagne pendant toute la durée de votre apprentissage (forum + e-mail).

Contenu

Cours en ligne également disponibles en version audio (sauf création d'entreprise).

Évaluation

1 quiz en ligne

+ 1 création à réaliser et à présenter d'une manière créative.

Certificat

Oui : praticien·ne en créativité.

Tarif

Cette formation et la validation du praticien, ainsi que la partie création d'entreprise, sont comprises dans le programme coach en développement personnel. Vous n'avez donc rien à payer en plus.

Programme partie créativité

Introduction

Icônes info - Progression et auto-évaluation - La créativité...

Comment créer ?

Le créateur - Les créateurs - C'est important ! - Paroles de créateurs

Où est votre créativité ?

Les techniques pour développer la créativité : Clarifiez et déterminez votre objectif - Préparez-vous - Relaxez-vous - Méditez - Elargissez votre horizon
Dynamisez votre imagination - Enigmes - La créativité selon Disney
Ancrage spatial et créativité - Photo langage
Carte heuristique et remue-méninges - Modélisez votre créativité

Comment donner vie à votre idée ?

3QOCP - Dessiner c'est trouver - Préparation mentale

Comment protéger votre idée ?

La propriété intellectuelle - Les outils juridiques de protection

Validation de la formation

Mot de la fin et test d'évaluation



EN BREF



Intitulé : Praticien en créativité
Pré-requis : formation ouverte à tous
Durée : 100 heures environ (variable en fonction du profil)
Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)
Formateur : Laurent Bertrel



Partie création d'entreprise

Module financement

Le business plan - Définissez votre projet - Définissez votre profil
Définissez votre offre - Analysez votre marché - Elaborez votre plan financier
Choisissez votre structure juridique - Pilotez votre activité au quotidien
FOCUS : Le financement de votre projet en France

Module marketing

Le plan marketing et communication - Créez votre marque et son identité
Elaborez votre plan de communication - Créez vos outils de communication
Internet : soyez efficace sur le web
FOCUS : La propriété intellectuelle
FOCUS : La création d'une base de données



INSTRUCTEUR·TRICE DE MÉDITATION (ou pratique personnelle)

But

Pratique personnelle +
devenir instructeur·trice de méditation.

Objectif

À la fin de la formation, vous serez capable
d'animer des séances de méditation
auprès d'un large public.

Public

Cette formation est accessible à tou·te·s,
même sans expérience de la méditation.

Accompagnement

100 % à distance.

Laurent vous accompagne pendant toute la
durée de votre formation (par e-mail).

Contenu

Textes et vidéos.

Les cours sont disponibles en version audio.

Évaluation

Quiz + vidéo de mise en situation.

Certificat

Oui : instructeur·trice en méditation.

Tarif

Cette formation et la validation du praticien
sont comprises dans le programme coach
en développement personnel.

Vous n'avez donc rien à payer en plus.



Programme

La théorie

Comment optimiser
votre formation ?

Comment optimiser
votre communication

Qu'est-ce que la méditation ?

Les huit membres du yoga

Les étapes d'une séance

Les obstacles à la pratique

Les techniques

La respiration

La concentration

Les mudras

Les chakras

Le reiki

Les émotions

L'affirmation

La prière

La marche méditative

L'enseignement de la méditation

Les enfants

Les seniors

La préparation

La pratique

Séance 1

Séance 2

Séance 3

Séance 4

Séance 5

Séance 6

Séance 7

Séance 8

Séance 9

Séance 10

Les scripts
(à télécharger)

Séances spécifiques :

Méditation assise Tai chi
(soin énergétique)

Méditation Zen

(introduction en 2 séances)

Méditation qui suis-je ?

Méditation sur la respiration

Méditation sur la dépendance
(craving)...

La fin et l'évaluation



EN BREF



Intitulé : Instructeur·trice de méditation

Pré-requis : aucun

Durée : 200 heures (en fonction du profil et de l'option)

Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)

Coach : Laurent Bertrel





COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

But

Devenir coach en développement personnel.

Objectif

À la fin de la formation, vous serez capable d'accompagner vos client·e·s dans une démarche de coaching en développement personnel.

Public

Cette formation est accessible à tou·te·s.

Accompagnement

100 % à distance.

Laurent vous accompagne pendant votre formation et supervision (forum + e-mail).

Contenu

Textes et vidéos.

Les cours sont disponibles en version audio.

Certificats

5 certificats : praticien en management du stress
+ en communication + en créativité
+ instructeur en méditation
+ coach en développement personnel.

Évaluation

Validation des 3 praticiens + de l'instructeur
+ supervision de pratique (3 coachings).

Tarif

1400 € sans financement (5 certificats inclus).
Financement possible alors renseignez-vous !

Et après ?

Pourquoi ne pas vous spécialiser en sophrologie ?

Contact

Laurent Bertrel : laurent@agoracademie.com



Programme partie coaching



Module 01

Qu'est-ce que le coaching
Qu'est-ce qu'un coach ?
Qui est concerné par le coaching ?
Coaching et philosophie
Coaching et déontologie
Coaching et contrat
Coaching et boîte à outils
Les séances de coaching
Pour conclure

Module 02

Introduction au sexo-coaching
Le recueil d'information
La réalisation d'un programme complet
L'éjaculation précoce
L'impuissance sexuelle
L'éjaculation retardée
La spermatorrhée
L'anorgasmie
Le vaginisme
L'inhibition du désir sexuel et aversion
Les idées reçues sur la sexualité

Module 03 (boîte à outils)

Frontières	Mentors
Résonnance	Recadrage
Déprime	Retour d'image
Travail énergétique	Swish
Trouble alimentaire	Méthode Coué
Fin de vie	Reimprinting
Douleur	Objectif génératif
Deuil	Argent
Estime & confiance en soi	
Mise à l'épreuve de l'état désiré	
Stratégies mentales	
Blason de motivation	
Ramollir une croyance limitante	
Désactivation d'ancrage	
Seuil de tolérance	
Positions de perception	
Restructuration d'histoire de vie	
Passage du doute à la certitude	
Négociation entre deux parties	
Ligne de temps	
Zapping sensoriel	
Contraction corporelle et griffes	
Marche phronique	
Poids, poutre et plafond	
Lecture endoscopique	
La rééducation de la mémoire	
Anticipation & futurisation	
Acceptation progressive	
Neutralisation émotionnelles négatives	
Souvenir positif	
Méditation sur les cinq sens	
Techniques totalisatrice & archétypales	
Bon à savoir	

Inscription



EN BREF



Intitulé : Coach en développement personnel

Pré-requis : aucun

Durée : 600 heures (variable selon modalités de travail personnel)

Accès : 12 mois (renouvellement gratuit)

Début : à tout moment

Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)

Coach : Laurent Bertrel

Prix : 1400 euros



Chez vous



Cours audio



Forum



Vidéos



Livret PDF



5 certificats