

**Intitulé de la Formation : Coacher les émotions (3 jours)****OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

- Définir l'influence des émotions sur les positionnements et blocages de leurs clients
- Repérer l'impact des émotions des clients sur leurs modes d'accompagnement.
- Identifier les réponses les plus adaptées aux besoins des clients en confusion émotionnelle ou présentant une émotion non prise en compte.
- Identifier et pratiquer des méthodes d'accompagnement des émotions présentées par leurs clients.
- Différencier l'accompagnement thérapeutique des émotions et l'accompagnement dans le cadre professionnel

**PUBLIC CONCERNÉ**

- Professionnels de l'accompagnement exerçant dans les entreprises de tous secteurs d'activité
- Coachs, formateurs, accompagnateurs du changement, managers ayant une pratique de l'accompagnement.
- Psychologues du travail, infirmiers et éducateurs.

**PRÉ-REQUIS**

- Formation à l'accompagnement en situation professionnelle : coach / formateur / psychologue du travail / manager
- Pratique de l'accompagnement individuel dans le cadre professionnel.

**DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION**

3 jours de 7 h :

- 09h00 – 12h30
- 14h00 – 17h30

Dates des prochaines sessions :

- Pas de dates fixes (le stagiaire peut rejoindre la formation à tout moment de l'année)

Douze personnes maximum par session de formation

**LIEU DE LA FORMATION**

35 Cours Pierre Puget – 13006 Marseille

**CONTENU DE LA FORMATION**

En E-learning préalable à la formation (classe inversée) :

fondamentaux des émotions, découverte du monde de la peur, de la colère, de la tristesse, de la joie, de la honte, de la culpabilité.



Module 1 : fondamentaux des émotions / le monde de la peur

- Introduction de la formation
  - Accueil et présentation de la formation
  - Rappel des règles de fonctionnement de la formation (protections, permissions)
  - Présentation du formateur, présentation des participants, attentes des participants
  
- Émotions, sentiments, sensations : partage et compléments sur base du e-learning
  - Les émotions de base : peur, tristesse, colère, joie, surprise, dégoût
  - Combien d'émotions ?
  - Les émotions secondaires et les sentiments : honte, culpabilité, envie, déception...
  - Les émotions dans le coaching : manifestations et narrations
  - L'expression des émotions : les mots de l'émotion, les mots qui montrent l'émotion
  - Les petits papiers pour percevoir et parler de nos émotions
  
- Retentissement émotionnel des situations
  - Perception, émotion, identification du besoin, réponse au besoin
  - Apprentissage émotionnel , conduites biologiques et conduites socialisées
  - Les blocages émotionnels, les émotions non exprimées et leur impact sur la vie professionnelle, les relations, le stress, le burn out

Module 2 : le monde de la peur

- Le monde de la peur et le coaching
  - Création de connaissance : origines, besoins, manifestations, prise en compte dans le monde du travail
  - La peur comme émotion touchant au présent, au passé, au futur
  - Accueillir, accepter, accompagner la peur
  - Protections et permissions (réassurance)
  - Différencier peur, peur anticipatoire et appréhension de l'avenir
  - 3 anxiétés majeures au travail : rejet, performance, vide (sens/relation)
  - Explorer et prendre en compte la peur dans le coaching
  - Coaching live concernant la peur
  - Écriture automatique
  - Debrief et apprentissages



### Module 3 : le monde de la colère

- Le monde de la colère et le coaching
  - Création de connaissance : origines, besoins, manifestations, prise en compte dans le monde du travail
  - Accueillir, accepter, accompagner la colère
  - Explorer et prendre en compte la colère dans le coaching
  - Différencier la colère orienté vers une personne et l'indignation morale
  - Restituer la colère : notion de timbres psychologiques, DESC et communication non violente
  - Coaching live concernant la colère
  - Écriture automatique
  - Debrief et apprentissages

### Module 4 : le monde de la tristesse

- Le monde de la tristesse et le coaching
  - Création de connaissance : origines, besoins, manifestations, prise en compte dans le monde du travail
  - Accueillir, accepter, accompagner la tristesse
  - Explorer et prendre en compte la tristesse dans le coaching
  - Tristesse et processus de deuil
  - Différencier tristesse et abattement
  - Démonstration par le formateur, modélisation
  - Debrief et apprentissages
  
  - Réflexion partagée sur le rôle du coach et le rôle du thérapeute dans l'accompagnement des émotions.

### Module 5 : émotions complexes et sentiments

- Les mélanges émotionnels et les processus émotionnels : de la colère à la joie
  - Pratique des petits papiers
    - Coaching live sur une situation émotionnelle racontée
    - Travail collectif sur les modes de perception (portes)
    - Debrief et apprentissages
  - Pratique de l'analyse du discours avec le client
    - Coaching live sur une prise de décision
    - Debrief et apprentissages
  - Vécu avec le corps de l'accompagnement des différentes étapes du cycle des émotions



## Module 6 : posture de coach empathique

- La juste attitude face aux émotions et les étapes de l'accompagnement : intelligence collective / apports
  - Recevoir et accompagner l'émotion de l'autre
  - Prendre soin de ses propres émotions
  - Prendre soin de ses difficultés face à l'émotion
  - Développer son empathie, faire part de ses ressentis
  - Utiliser ses propres émotions pour faire avancer le travail du client.
- Le monde de la joie et le coaching
  - Création de connaissances : origines, besoins, manifestations
  - Accueillir, accepter, accompagner, stimuler la joie
  - Partage selon les différentes formes de la joie
- Écriture automatique
- Clôture de la formation
- Feedback et évaluation formelle

## **MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- E-learning préalable à la formation, classe inversée
- Approche interactive et expérientielle
- Plus de 70 % du temps est consacré à l'expérimentation et au debrief sur l'expérimentation
  
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Mise à disposition en ligne de documents supports.
- Documents supports de formation.
- Animation de séquences de coaching par les participants (posture de client, de coach, d'observateur).
- Auto-évaluation et feedbacks sur les prestations.
- Exposés théoriques en lien avec la pratique expérimentée.
- Étude de cas concrets.
- Modélisation de la pratique et debrief.



## PROFIL DU (DES) FORMATEUR(S)

### Daniel Chernet :

- Facilitateur professionnel en intelligence collective
- Coach, Coach d'équipe
- Accompagnateur des transformations des organisations
- Formateur et superviseur de facilitateurs et de coachs
- Formé à l'analyse transactionnelle, l'hypnose, les pratiques narratives, la thérapie du lien et des mondes relationnels
- Auteur de « Coacher les émotions » aux Éditions Eyrolles, 2016
  - **Contact : 06 07 12 43 38 – [daniel@contributions-positives.fr](mailto:daniel@contributions-positives.fr)**

### Caroline Couturier :

- Coach professionnelle certifiée maître praticien par l'Institut maïeutis, enseignante et superviseuse de coach
- Auparavant, 10 ans de Direction opérationnelle dans les Telecom (ingénieur ENST)
- Participation active au livre « Osez l'amour de soi – Au travail aussi ! » paru chez InterEditions-Dunod
- Coauteur du roman de développement personnel « C'est la Vie » paru chez The BookEdition
- Membre de l'EMCC (European Mentoring & Coaching Council)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'acquisition et l'amélioration des compétences seront évaluées de la manière suivante :

- Feuilles de présence.
- Questions orales.
- Mises en situation de coaching.
- Feed-back sur la pratique montrée.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Remise d'une attestation de formation.

## MOYENS TECHNIQUES

- Ordinateur avec connexion internet
- Scanner et imprimante

## TARIFS

- 750 euros HT soit 900€ TTC pour les inscriptions individuelles (règlement sur fonds propres)
- 950 euros HT soit 1 140€ TTC pour les entreprises unipersonnelles, indépendants, TPE, organismes du secteur santé / social / médico-social, organismes publics
- 1 150 euros HT soit 1 380€ TTC pour les entreprises de plus de 10 salariés





### **MODALITÉS D'ACCÈS**

Si vous êtes intéressé par cette formation, contactez-nous afin que nous analysons ensemble votre besoin et voyions si cette formation y répond. Si tel est le cas, nous vous enverrons un contrat ou une convention de formation.

### **DÉLAIS D'ACCÈS**

Les inscriptions doivent être réalisées au plus tard 3 semaines avant le début de la formation.

### **CONTACT**

Caroline Couturier :

- Téléphone : 06 27 15 70 38
- Courriel : [caroline.couturier@renaissance-conseil.com](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)

### **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.

### **DIFFUSION DU PROGRAMME DE FORMATION**

Par e-mail et sur le site internet Renaissance

