



Formation au Coaching

du Projet Professionnel au Projet de Vie
Cycle de Formation Certifiante

LeDôJô

Centre de développement personnel et professionnel

Art de guider les personnes ou les systèmes vers un avenir plein de promesses tenues, le coaching est une profession en plein essor qui répond à l'évolution de notre société en perpétuel changement.

Le modèle de coaching que vous apprendrez au DÔJÔ est issu de notre expérience professionnelle en tant que coach et accompagnateur du changement. Ce modèle pragmatique et hautement pratique a déjà fait ses preuves depuis de nombreuses années en toute situation de coaching. Il fait l'objet de plusieurs ouvrages sur le sujet notamment Manuel de Coaching : champ d'action et pratique, Pratique du Coaching : comment construire et mener la relation (aux InterÉditions), et plus récemment 9 bonnes façons de construire sa vie adulte (aux InterÉditions).

En suivant cette formation, vous acquerez les compétences essentielles au métier de coach. Vous saurez comment accompagner les individus, les équipes, les groupes, les organisations, dans leurs processus de changement. Vous apprendrez comment apprendre à vos clients (des particuliers comme des entreprises) à formuler et atteindre leurs objectifs, et à élaborer, mettre au point et réaliser un projet professionnel qui s'intègre dans leur projet de vie.

Durant cette formation, vous apprendrez comment être un coach efficace qui possède, non seulement la connaissance des cartes et des modèles qui nous aident et nous guident dans ce monde de changement continu, mais qui a aussi la volonté de les vivre et de les expérimenter, le courage d'imaginer, d'avoir une vision et de créer un projet pour l'avenir. Vous apprendrez ainsi à aimer le changement et à faire du changement un ami.

En apprenant les cartes du modèle disciplinaire : Le Renouveau de la Vie Adulte, et les techniques du modèle relationnel, vous posséderez un modèle théorique et pratique complet qui vous permettra d'accompagner vos clients aussi bien dans l'élaboration de leur projet de vie, que dans une réflexion portant sur le choix d'une formation, d'un emploi, d'une reconversion, de la planification de carrière, etc., toute réflexion qui aidera le coaché à faire vivre ses valeurs, à combler ses désirs, à utiliser ses talents.

Cette formation est animée par Jane TURNER et Bernard HÉVIN, concepteurs du modèle, assistés par des formateurs-coachs qui ont intégré dans leur pratique quotidienne le modèle de coaching du DÔJÔ.

Dans la mesure où la formation au coaching du DÔJÔ vise l'apprentissage d'un métier et un développement professionnel approfondi, deux filières de formation certifiantes, ainsi que deux cycles de perfectionnement vous sont proposés. La première filière, la Formation Avancée, répond davantage aux exigences et aux spécificités des actions de coaching individuel. La deuxième, la Formation au Coaching d'Équipe, satisfait les besoins et met en exergue les particularités d'une activité de coaching d'équipe. Le cycle de perfectionnement au Coaching de Groupe, traite de la manière de réaliser un coaching de groupe en apportant une méthode propre à cette démarche ; celui du Coaching de Couple permet d'appréhender la spécificité du modèle dans cette application.

Les deux filières partagent le même tronc commun (Initiation et Formation de Base au Coaching) pour vous permettre d'acquérir les fondements nécessaires à toute intervention de coaching. Les deux cycles de perfectionnement s'adressent aux coachs certifiés au modèle du DÔJÔ.

Un Master Class de Coaching est assuré également pour que les coachs confirmés dans leur démarche puissent continuer à se perfectionner dans leur art. Des journées de Supervision de Pratiques Professionnelles complètent la formation de coachs au DÔJÔ.

Qualifié



Le DÔJÔ - 2, Square Vermeuzouze 75005 PARIS - Tél. 01-43-36-51-32 - Site WEB : www.ledojo.fr

INITIATION

Première étape dans la formation au coaching, ce séminaire de deux jours vise à vous faire découvrir le modèle du Coaching du DÔJÔ : «le Renouveau de la Vie Adulte : du Projet Professionnel au Projet de Vie».

Ce modèle propre au coaching et unique en son genre, est en fait composé de deux modèles : un modèle théorique, le Modèle Disciplinaire, Modèle «D», et le Modèle Relationnel ; le Modèle «R».

Au cours de ces deux journées le modèle théorique vous sera présenté afin de vous permettre de reconnaître les «cartes» qui le constituent et d'apprécier leur intérêt dans une démarche de coaching.

Ce séminaire s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir le modèle de Coaching du DÔJÔ dans une optique de développement personnel ou professionnel, qui désirent connaître les fondements du coaching, ainsi que les différentes formes, modes et types de coaching que ce modèle spécifique permet de pratiquer.

Alors qu'il est possible de suivre ce séminaire seul sans l'intégrer dans l'ensemble du cycle de formation au coaching, l'Initiation permet aux participants d'accéder à la deuxième phase de la formation certifiante au coaching : la Formation de Base.

Des apports théoriques, didactiques appuyés par des exercices pratiques permettent aux participants de se familiariser avec le modèle de coaching du DÔJÔ.

Le livre de Jane Turner et Bernard Hévin, 9 bonnes façons de construire sa vie adulte, vous sera offert.

Le modèle du Coaching du DÔJÔ : «le Renouveau de la Vie Adulte : du Projet Professionnel au Projet de Vie» vous sera présenté en prenant appui sur les :

- Sept cartes pour se repérer sur le territoire de la vie adulte,
- Quatre phases d'une action de coaching,
- Quatre formes de coaching,
- Trois modes de coaching.

Ce module de formation représente la première étape de la formation complète, mais peut être suivi indépendamment de l'ensemble.

FORMATION DE BASE

Ce deuxième module de formation du cycle complet de coaching vous permet d'apprendre et d'expérimenter les « deux modèles en un : Relationnel et Disciplinaire » qui constituent le modèle de coaching du DÔJÔ pour vous les approprier et les utiliser dans votre pratique.

Représentant la deuxième phase du cycle de formation certifiante au Coaching du DÔJÔ, cette formation permet d'accéder à la troisième phase du cycle complet : la Formation Avancée ainsi qu'aux deux autres cycles certifiants : la Formation au Coaching d'Équipe et la Formation au Coaching de Groupe.

Cette formation s'adresse aux personnes qui, ayant déjà

suivi l'initiation, souhaitent approfondir leur connaissance des modèles Relationnel et Disciplinaire qui forment le modèle de coaching du DÔJÔ dans le but de continuer leur formation pour devenir coach certifié à l'issue de la Formation Avancée au Coaching, de la Formation au Coaching d'Équipe ou de la Formation au Coaching de Groupe.

Elle intéresse également les professionnels qui souhaitent acquérir certaines compétences de coaching et expérimenter la richesse du modèle sans viser nécessairement l'exercice de ce métier : DRH, cadres, conseillers en carrière, psychologues, consultants, conseils en développement organisationnel, conseillers en out-placement, animateurs, formateurs, professeurs, avocats, médecins, infirmiers,...

Pour apprécier cette formation et en profiter au maximum, il est nécessaire d'avoir suivi le séminaire d'Initiation au Coaching du DÔJÔ.

Des apports théoriques, didactiques appuyés par des exercices pratiques vous permettent d'intégrer et d'utiliser le modèle de coaching du DÔJÔ.

Des démonstrations de coaching, des aquariums, des mises en situation, des séances de coaching supervisés par les formateurs représentent les moyens mis en œuvre pour faciliter l'acquisition et la mise en pratique des connaissances requises à ce niveau du parcours de formation.

Afin de continuer votre apprentissage pratique et faciliter la mise en route de votre propre activité de coaching, nous vous encourageons à travailler en groupe de pairs pendant les intersessions et à choisir un coach parmi les stagiaires pour vous faire accompagner en dehors des séances de formation.

Dans cette étape du cycle complet de la formation au coaching, l'accent est particulièrement porté sur le Modèle Relationnel, sans pour autant oublier le Modèle Disciplinaire.

Vous apprendrez les :

- Dix domaines de compétences des coaches,
- Huit règles de base d'une relation de coach-coaché,
- Rôles du coach et les compétences requises aux quatre phases de coaching,
- Formes et techniques d'écoute,
- Attitudes directives et non-directives.

Vous apprendrez également comment :

- Conduire la relation coach-coaché,
- Mettre à jour et accompagner les étapes de changement qui permettent au coaché de construire, lancer, apprécier et évaluer son Projet de Vie.

En accédant à ces apprentissages et en les mettant en pratique, vous pouvez démarrer votre activité de coach aussitôt que vous vous sentirez prêt à le faire, avant même la fin du cycle de formation.

FORMATION AVANCÉE

Ce troisième module de formation du cycle complet de coaching vous permet d'approfondir vos connaissances et de vous perfectionner dans votre pratique des « deux modèles en un : Relationnel et Disciplinaire » du modèle de coaching du DÔJÔ.

Cette formation représente la troisième phase du cycle de formation complet au Coaching du DÔJÔ. Elle permet d'obtenir le certificat de coach et de faire partie de l'annuaire des Coachs Certifiés du DÔJÔ.

Cette formation s'adresse aux personnes qui, ayant suivi la Formation de Base, souhaitent se perfectionner au modèle du coaching du DÔJÔ et exercer le métier de coach en tant que professionnel.

D'autres personnes, professionnels des relations humaines : DRH, cadres, conseils en carrière, psychologues, consultants en développement organisationnel, consultants en out-placement, animateurs, formateurs, professeurs, avocats, médecins, infirmiers, ... profitent également de cet enseignement en intégrant les concepts et la logique d'une démarche de coaching dans leurs métiers existants.

Pour apprécier l'approfondissement du modèle de coaching et profiter pleinement de cette formation, il est nécessaire d'avoir suivi la Formation de Base au Coaching du DÔJÔ.

Des apports théoriques, didactiques appuyés par des exercices pratiques permettent aux participants de se perfectionner dans l'utilisation du modèle de coaching du DÔJÔ. Des démonstrations, des aquariums, des mises en situation, des exercices pratiqués en sous-groupes et des séances de coaching supervisés par les formateurs constituent l'itinéraire pédagogique de ce niveau d'enseignement.

Des exercices spécifiques à ce niveau de formation tels que les « Démon commentées » et les « Coulisses du Coach » mettent en relief les stratégies d'intervention d'un coach expert en temps réel, et permettent d'avoir accès à la logique d'accompagnement du coach en action.

Pour continuer votre apprentissage pratique et favoriser la mise en route de votre propre activité de coaching, nous vous encourageons à travailler en groupe de pairs pendant les intersessions et à choisir un coach parmi les stagiaires pour vous faire accompagner en dehors des séances de formation.

Le livre de Bernard Hévin et Jane Turner : Manuel de Coaching : Champ d'action et pratique, vous sera offert.

Dans cette dernière phase du cycle complet de la formation au coaching, en plus d'un approfondissement de l'utilisation des modèles relationnel et disciplinaire, des apports complémentaires, nécessaires à l'exercice du métier de coach, vous sont présentés.

Vous approfondirez et affinerez des moyens qui facilitent :

- La gestion de la relation coach-client : comment établir, maintenir et clôturer la relation,
- L'établissement des divers contrats de coaching : le contrat de séance, le contrat de l'action et le contrat commercial de coaching,

- Le diagnostic : intervenir de manière adéquate et poursuivre le changement engagé,
- La reconnaissance de la résistance et l'utilisation des leviers de changement,
- Le travail de deuil : comment faire d'une transition une transformation,
- L'organisation des différentes formes de coaching,
- La vente du coaching et le marketing du coach,
- La mise à jour et l'accompagnement des étapes de changement qui permettent au coaché de construire, lancer, apprécier et évaluer son Projet de Vie.

En élargissant votre apprentissage, en agrandissant votre pratique du coaching et en suivant des séances de Supervision, vous gagnerez en aisance et en professionnalisme dans l'exercice du métier.

Les deux derniers jours du cycle de formation seront consacrés aux travaux qui permettent d'obtenir la certification de coach et de faire partie de l'annuaire des Coachs Certifiés du DÔJÔ.

Informations Générales sur la Pratique du Coaching

"Le coaching est l'art de guider des personnes ou des systèmes vers un avenir plein de promesses réalisées, car le coach est celui qui perçoit des opportunités là où d'autres ne voient que des obstacles." **Le Manuel de coaching**

Le développement personnel au service de la performance

Ni psychothérapeute ni juge, encore moins conseil ou formateur, le coach, artiste du questionnement et de la réflexion, joue un rôle de miroir et de catalyseur. Créateur d'une synergie positive, il apporte aux personnes accompagnées un regard neuf sur elles-mêmes et sur leurs situations, aidant à améliorer leur performance en encourageant le développement personnel et professionnel.

Un coach est quelqu'un qui voit des opportunités là où d'autres verraient des obstacles. Cette vision inhabituelle apportée par le coach suscite, chez ceux qu'il accompagne, une prise de conscience au niveau de leur développement professionnel et une prise de décisions sur le plan des actions à mettre en œuvre dans l'entreprise. Les personnes coachées parviennent à une mieux-être, à une meilleure lucidité et à une compréhension plus fine de leur problématique personnelle, qui dynamisent leur efficacité. Ils envisagent alors leurs problèmes sous un autre angle, découvrent des alternatives et génèrent de nouvelles options. Le coach ne donne pas de conseil sur ce qu'il faut faire, penser ou ressentir ; il aide les coachés à se construire des modèles de représentation du réel, de réflexion et de changement.

Le modèle de coaching du DÔJÔ traite les quatre champs d'action qui relèvent d'une démarche de coaching : l'intégration, la performance, la croissance et la maintenance. Il se pratique en coaching individuel, coaching d'équipe, coaching de groupe. C'est ainsi que les managers, les équipes et les groupes, peuvent atteindre plus facilement leurs objectifs et trouver leurs propres solutions face aux problèmes créés par le changement dans les organisations.

Transformer les capacités en compétences, et les compétences en performances : toute action de coaching sera reconnue efficace si elle débouche sur une augmentation de la performance. Pour ce faire, le coaching s'inscrit dans la durée, de 6 mois à un an, à raison d'une à deux séances par mois. Un temps indispensable aux managers, aux équipes et aux groupes pour prendre du recul, à la fois au jour le jour et au fil du temps.

Au DÔJÔ, l'évaluation d'une action de coaching - par le coach, les coachés et la hiérarchie - est tout d'abord intégrée à la conception du coaching lui-même. Elle est également effectuée en trois étapes complémentaires : au départ, au fil des séances et à la fin de l'action de coaching.

Le coaching individuel : accompagner le manager vers plus de réussite

Le coaching individuel se présente sous la forme d'une série d'entretiens, soit 10 à 20 séances d'une heure et demie à deux heures, une ou deux fois par mois. Il permet au manager de sortir de la pression opérationnelle, d'acquiescer plus d'autonomie et de donner du sens à ses actes.

Le coaching individuel repose en premier lieu sur la définition d'un contrat de changement entre le coaché et le coach. Il s'organise de la manière suivante :

- Une analyse de l'environnement et des situations problématiques aide le coaché à évaluer ses comportements professionnels, à repérer ses automatismes et ses réflexes, à souligner les situations dans lesquelles il souhaite développer sa flexibilité de pensée et d'action,
- Une définition d'objectifs de performance dont l'atteinte est facilement identifiable, organise un balisage du parcours et un contrôle des résultats,
- Une mise à jour des potentialités actuellement sous-utilisées facilite une réactualisation des connaissances, des compétences et des capacités du coaché,
- Un accompagnement en situation réelle aide le coaché à trouver des solutions innovantes, à générer des options nouvelles et à les mettre en application,
- L'intégration et la validation des acquis permettent au coaché de parvenir à un mieux-être, à une meilleure lucidité, à une compréhension plus fine de sa problématique personnelle, à un meilleur équilibre de vie et une efficacité régénérée.

Le coaching d'équipe : créer une cohésion et renforcer le leadership

L'équipe est amenée par le coach à se souder et à travailler en synergie autour d'un objectif commun, qui est mis en œuvre, réalisé et maintenu dans la durée. Le coach aide également le manager à se positionner dans son rôle de leader.

Le coach participe aux réunions de l'équipe pendant 10 à 20 séances. Il l'observe dans son fonctionnement habituel et l'accompagne dans le changement au travers d'un travail spécifique. Pendant chaque réunion, un temps est réservé à la réflexion et à la recherche d'informations qui permettent aux membres de l'équipe de :

- Formuler leur projet et leurs objectifs,
- Percevoir les obstacles, relationnels ou organisationnels, qui empêchent la réalisation du projet, ou qui freinent l'atteinte des objectifs,
- Créer des solutions pour dépasser ces obstacles,
- Analyser les situations problématiques rencontrées en vue de mieux

appréhender leur gestion à l'avenir,

- Encourager des échanges ouverts entre les membres de l'équipe pour faciliter la coopération et l'atteinte de l'objectif commun.

Le cycle de formation au Coaching d'Équipe, d'une durée de 15 jours, fait l'objet d'une documentation spécifique.

Le coaching de groupe : mettre en commun des stratégies de succès

Le coaching de groupe s'adresse à des groupes de personnes en intra ou en inter-entreprises :

- Coaching de groupe en intra-entreprise : personnes qui exercent au même niveau de responsabilité ou qui occupent des fonctions similaires dans l'entreprise, mais qui n'appartiennent pas à la même équipe.
- Coaching de groupe en inter-entreprises : personnes qui exercent au même niveau de responsabilité ou qui occupent des fonctions similaires dans des entreprises différentes.

Une action de coaching de groupe est menée par journée ou par demi-journée, sur 6 à 12 mois, avec des groupes de 6 à 8 participants. La fréquence des rencontres varie en fonction du groupe constitué.

Le coaching de groupe s'apparente à un coaching individuel pratiqué devant le groupe. Il peut également être pratiqué en tant qu'exploration d'une problématique commune aux membres du groupe. Chacun profite ainsi de la présence du coach et des autres participants.

La spécificité du coaching de groupe consiste en la puissance dégagée par la mise en commun et l'échange des stratégies de succès de chacun des participants. Il sert de carrefour d'échanges et de réflexion.

Le cycle de perfectionnement au Coaching de Groupe, d'une durée de 6 jours (3 x 2 jours), réservé aux coachs certifiés, est co-animé par Jane TURNER et Bernard HÉVIN.

Le coaching de couple : partager ses buts et ses rêves et accepter les différences pour s'en enrichir

Vivre épanoui en couple, libre et heureux d'être soi, voilà bien notre désir à tous. Mais quelques fois des nœuds se forment, des conflits plus ou moins violents naissent... Que faire quand le mal-être s'est installé ? C'est pour répondre à cette question que de plus en plus de coachs sont amenés à recevoir des couples dans une optique de coaching de réflexion et de maintenance.

En apprenant à coacher des couples, vous apprendrez comment aider les partenaires à retrouver un sens à leur relation, à reprendre contact avec les raisons pour lesquelles ils vivent ensemble, à mettre à jour leurs buts communs et leur projet partagé. En coachant un couple, vous permettrez aux partenaires de trouver de nouveaux chemins pour l'avenir, des chemins à parcourir ensemble.

Ce cycle de perfectionnement d'une durée de 6 jours (3 x 2 jours), est réservé aux coachs ayant déjà suivi la Formation Avancée. Elle est co-animée par Jane TURNER et Bernard HÉVIN.

ANIMATEUR

Bernard HÉVIN, Nathalie BENVENISTE, Sandrine RIVIERE ou Jane TURNER

Pour en savoir plus sur le modèle de coaching du DÔJÔ, 4 ouvrages :

- **9 bonnes façons de construire sa vie adulte** - Jane TURNER, Bernard HÉVIN, InterÉditions, 2010
- **Tout savoir sur le coaching - 50 fiches pratiques** - Jane TURNER, Bernard HÉVIN, Éditions Bréal, 2010
- **Manuel de Coaching** - Bernard HÉVIN, Jane TURNER, Dunod, 2002 et 2007 (2ème édition) InterÉditions
- **Pratique du Coaching** - Bernard HÉVIN, Jane TURNER, InterÉditions, 2006