



# Coaching de vie - Life coaching -

## « Pour atteindre un objectif dans ma vie personnelle »

Durée :	Mini 8 séances - Espacées de 10 jours maxi
Date de formation :	A définir
Prix :	50 € TTC à 150 € TTC la séance 500 € TTC à 1 500 € les 10 séances
Lieu :	A définir

ORGANISME CERTIFIE





## Programme PEDAGOGIQUE

# Coaching de vie

Pour atteindre un objectif dans ma vie personnelle

### PUBLICS CONCERNES

Tout public

### OBJECTIFS

- ⊛ Réaliser un objectif de vie
- ⊛ Accompagner le changement personnel
- ⊛ M'accomplir pleinement dans ma vie

### PROGRAMME

**1- Etablir un constat pour comprendre où vous en êtes**

**2- Déterminer votre objectif et l'engagement**

**3- Comprendre les raisons pour lesquelles vous ne les avez pas atteints aujourd'hui**

**4- Eliminer ou contourner les points qui vous ont empêché d'atteindre vos objectifs**

**5- Travail inter-séances fonction des besoins**

- Les valeurs
- Les limites
- Les besoins
- Les croyances
- Le changement

**6- Mise en situation**

- Jeux de rôle sous vidéo et correction du groupe et du formateur

### PRE-REQUIS

Aucun

### OUTILS PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports du formateur
- ✓ Exercices
- ✓ Mises en situation réelle
- ✓ Evaluation et bilan individuel

### DUREE

8 à 15 séances de 1 à 2 heures selon l'objectif à atteindre



**PROGRAMME - Répartition**

**Séance 1 - 1 à 2 heures**

**1 - Etablir un constat pour comprendre où vous en êtes**

**Séance 2 - 1 à 2 heures**

**2- Déterminer votre objectif et l'engagement**

**Séance 3 - 1 à 2 heures**

**3- Comprendre les raisons pour lesquelles vous ne les avez pas atteints aujourd'hui**

**Séance 4 - 1 à 2 heures**

**4- Eliminer ou contourner les points qui vous ont empêché d'atteindre vos objectifs**

**Séance 5 - 1 à 2 heures**

**5- Travail inter-séances fonction des besoins**  
- Les valeurs

**Séance 6 - 1 à 2 heures**

**5- Travail inter-séances fonction des besoins**  
- Les limites

**Séance 7 - 1 à 2 heures**

**5- Travail inter-séances fonction des besoins**  
- Les besoins

**Séance 8- 1 à 2 heures**

**5- Travail inter-séances fonction des besoins**  
- Les croyances

**Séance 9 - 1 à 2 heures**

**5- Travail inter-séances fonction des besoins**  
- Le changement

**Séance 10 - 1 à 2 heures**

**6- Mise en situation**  
- Jeux de rôle sous vidéo et correction du groupe et du formateur

## Lieu de formation, moyens techniques et

### pédagogiques

Formation en intra sur le site du demandeur

Travail à partir des situations concrètes de chaque stagiaire  
Temps d'échanges entre les apprenants et avec le formateur lors de chaque séance  
Support pédagogique sous forme de livret dématérialisé  
8 participants maximum

## Modalités et délais d'accès

Pour toutes nos formations, merci de vous inscrire en nous contactant par téléphone ou par mail. Votre demande d'inscription sera traitée dans un délai d'un jour ouvré.

Pour tout projet de formation en intra ou hors calendrier prévisionnel, notre équipe s'engage à le mettre en œuvre dans un délai inférieur à 3 semaines

## Dates de la formation

Le module présenté est formulé en intra. Les dates mentionnées en en-tête du programme sont celles qui ont été définies avec le client.

Pour toute demande d'autres dates, merci de prendre contact avec nous par téléphone ou par courriel.

Votre demande sera traitée dans un délai d'un jour ouvré.

## Lieu de formation

Cette formation est accessible à la plupart des personnes en situation de handicap.  
Toutefois, notre référent en la matière, Didier RAUT, se tient à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.

## Moyens permettant le suivi de l'exécution et l'appréciation des résultats

QCM d'évaluation des acquis des apprenants  
Feuilles d'émargement  
Attestation de fin de formation  
Evaluation de la formation par les stagiaires

## Référent de la formation

Pour tout renseignement et inscription, veuillez contacter :

Monsieur Didier RAUT :

Tél. 06.79.77.11.39

Courriel : [didier.raut.consultant@gmail.com](mailto:didier.raut.consultant@gmail.com)

Nous nous tenons à votre disposition  
pour toute demande particulière ou création de contenus sur mesure