

EquiProCoach

*Coaching Professionnel &
Formation*

Brochure de Formation
Parcours 2 : Développement Relationnel
S'affirmer >> S'adapter >> Se connaître



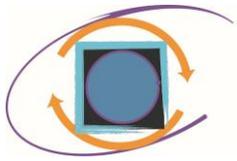
Dernière mise à jour : Janvier 2024

Formation à distance

EquiProCoach

7 rue du Bourg
79000 Bessines

Tel : 06 83 17 57 59



PRÉAMBULE : POURQUOI ASSOCIER TRAVAIL SUR SOI ET COMMUNICATION ?

En entreprise, l'intelligence collective est désormais largement plébiscitée. Elle repose sur la complémentarité de chaque salarié pour accroître son efficacité en s'appuyant sur les compétences de chacun mises au service d'un objectif commun.

Pour autant, cette efficacité collective suppose que chacun soit **conscient de ses propres compétences**, suffisamment à l'aise dans son environnement professionnel pour les exploiter pleinement. Or, **être à l'aise** renvoie d'abord **à soi, à ses comportements, à sa communication** que l'on adaptera en fonction de l'environnement professionnel.

La connaissance de soi passe par la façon dont je me ressens, dont je me perçois. Si mes perceptions de moi sont erronées, je ne peux pas avoir des relations « justes » avec les autres.

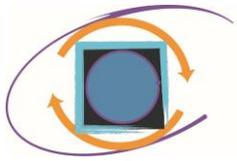
- ➡ Une bonne connaissance de soi, c'est avoir une image juste de soi-même.

L'estime de soi repose sur la connaissance de soi et correspond à l'évaluation que la personne a de sa propre valeur. Avoir une bonne estime de soi permet de se sentir vivant, autodéterminé, conscient de soi, important, compétent et « aimable ».

- ➡ Cela permet de choisir de modifier ses comportements et perceptions selon la situation pour améliorer la qualité de ses relations. Cela donne la possibilité d'être flexible, capable de s'exprimer et pleinement responsable.

C'est sur cette base que se s'établissent des relations humaines saines et constructives.

La connaissance de soi, un atout dans la vie professionnelle et personnelle.



1. LES POINTS CLÉS DE LA FORMATION

1.1 - A qui s'adresse cette formation ?

Vous avez une activité pro avec laquelle vous vous sentez plutôt en adéquation.

Epanoui(e) dans votre travail, vous êtes adaptable et autonome,

Pourtant, vous ne vous sentez pas pleinement reconnu(e) et manquez parfois d'assurance, ce qui peut rendre les relations avec les collègues délicates ...

Peut-être aussi avez-vous besoin de **vous rassurer pour endosser un nouveau poste ?**

Cette formation s'adresse à vous si,

- ✓ Vous avez déjà **quelques années d'expérience**, des responsabilités,
- ✓ Vous éprouvez le **besoin de faire un point d'étape** dans votre parcours pro pour redéfinir votre socle (valeurs, points forts, compétences...)
- ✓ Vous **souhaitez améliorer la qualité de vos relations et gagner en assurance**

1.2 – Pourquoi suivre cette formation ?

>> **Pour approfondir la connaissance de soi**, redéfinir la personne que vous êtes et vous réapproprier l'image professionnelle qui vous correspond,

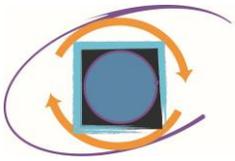
>> **Pour vous affirmer davantage** dans vos relations professionnelles en adoptant une posture pleinement responsable.

>> **Pour savoir vous adapter au contexte** en se redonnant la possibilité d'être flexible,

>> **Parce que vous avez déjà testé plusieurs approches d'accompagnement** qui vous ont permis d'avancer dans votre parcours professionnel. Maintenant, il s'agit de prendre de la hauteur...

➡ **C'est le moment de faire du sur-mesure ...**

La personne que vous êtes ne peut se réduire à ces résultats obtenus à partir de tests qui vont vous dire qui vous êtes, quel métier est fait pour vous. Ce sont vos expériences, vos ressentis qui doivent servir de matière à votre réflexion.



1.3 - Cette démarche, qu'est-ce que c'est ?

C'est une démarche structurée qui permet d'**avancer pas à pas** dans votre réflexion pour **vous mettre en mouvement** vers l'évolution qui vous correspond.

Au travers de cette formation, vous allez :

>> **Vérifier la cohérence entre votre image professionnelle et ce que vous êtes**

Faire un travail sur soi permet de définir qui vous êtes, quelles sont vos attentes, qu'est-ce qui fait sens pour vous... Vous allez ainsi pouvoir mesurer l'écart entre ce que vous êtes et ce que vous voulez être, ce que vous faites et ce que vous voulez faire.

- ➡ **C'est en réalignant les différents niveaux de l'être et du faire que vous allez retrouver votre cohérence.**

>> **Renforcer votre communication**

Qui n'a pas connu ce sentiment d'être passé à côté d'un rendez-vous professionnel, de ne pas avoir su se mettre en valeur lors d'un entretien ou encore d'avoir tout simplement cafouillé au moment de se présenter lors d'une réunion ?

L'impact que vous aurez lors de vos interventions dépend de la façon dont vous parlez de votre activité pro, de votre projet, de votre savoir-faire.

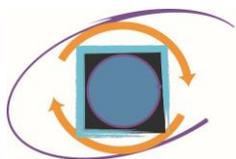
- ➡ **Pour cela, il est très utile d'avoir défini au préalable votre mode d'expression, les termes qui vous sont propres, vos arguments,...**

>> **Modifier vos perceptions selon la situation pour adapter vos comportements**

Qui n'a pas connu des périodes de tension sur son lieu de travail ?

Cela peut se traduire par un rythme effréné, « la tête dans le guidon », l'impression de manquer de recul sur la situation. Et puis, il y a aussi toutes ces incompréhensions, ces petites choses qui nous agacent au départ et qui deviennent parfois pesantes, source de profond malaise.

- ➡ **Expérimenter une situation donnée selon des perspectives différentes permet d'adapter sa posture au contexte et ainsi d'améliorer la qualité de ses relations.**



2. L'APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Le parcours de formation à distance est **conçu pour guider la réflexion** visant un développement professionnel. Il vous **apporte le cadre** pour vous permettre d'atteindre votre objectif de changement. Le parcours de formation « Développement relationnel » se compose de 3 modules indépendants participant chacun à un axe de développement :



Le Module 4 « S'affirmer davantage dans ses relations professionnelles » pour vous redéfinir avant de travailler votre façon de communiquer autour de deux axes pour préparer un échange (entretien, rendez-vous, intervention), de manière à susciter l'intérêt de votre interlocuteur et faire ressortir les points essentiels.

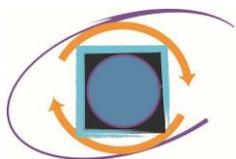
Le Module 5 « Adapter sa posture au contexte » pour améliorer la qualité de vos relations au travers de deux méthodes concrètes qui vous permettent de décaler votre angle de vision d'une situation pour ainsi adapter votre comportement.

Le Module 6 « Approfondir la connaissance de soi » pour retrouver votre cohérence et gagner en flexibilité, et ainsi vous permettre de redéfinir votre équilibre pro/perso pour vous sentir épanoui(e) dans votre vie pro tout en conservant la disponibilité nécessaire à votre vie perso.

Ce parcours propose des outils **issus de plusieurs approches** permettant d'avancer pas à pas dans la réflexion en ouvrant progressivement le champ du questionnement. Ces outils offrent un cadre à la réflexion en laissant souplesse et autonomie dans son organisation.

NB : Les modules sont indépendants et peuvent être souscrits séparément selon l'état d'avancement de la réflexion

⇒ Vous trouverez le détail de chaque module dans sa fiche pédagogique sur equiprocoach.com



3. MODALITÉS PRATIQUES

Assistance technique et pédagogique personnalisée

Au travers de l'espace membre du site, le bénéficiaire dispose des éléments suivants :

- ✓ Une courte **vidéo de présentation** du module
- ✓ Le **livret d'accompagnement** du module
- ✓ **Les outils** du module fournis au format « pdf »

Les aspects techniques sont limités à la connexion à l'espace membre décrite dans le livret d'accompagnement et au téléchargement des outils. Toutefois, une **assistance technique** est disponible pour résoudre les difficultés rencontrées par le bénéficiaire.

Pendant la durée du module, un **suivi pédagogique personnalisé** est disponible pour répondre aux questions par mail qui pourront donner lieu à des échanges téléphoniques. Il est complété par 2*1h de Visio que le bénéficiaire est libre de solliciter quand il en éprouve le besoin dans sa progression.

Par ailleurs, deux mails de suivi à 1 et 2 mois de l'inscription sont envoyés au bénéficiaire pour lui proposer un point d'étape et lui permettre d'évaluer sa progression.

La durée estimée de cette formation en 3 modules est de 18j, soit 6j (42h) par module

Le bénéficiaire dispose de 3 mois par module ou 12 mois pour le parcours complet pour achever son parcours pédagogique à compter de la date d'inscription.

NB : Cette durée, donnée à titre indicatif, inclut l'assistance personnalisée.

Modalité d'évaluation de la formation

L'évaluation de la formation porte sur 3 critères :

- ✓ **Les points clés** des outils proposés
- ✓ **L'évaluation des compétences** acquises
- ✓ **Les possibilités de réutilisation** (applications des acquis dans votre domaine d'activité)

Le parcours reposant sur l'autonomie du bénéficiaire, les indicateurs de fin de module sont précisés et le bénéficiaire définira leur atteinte **sous forme d'auto-évaluation**.

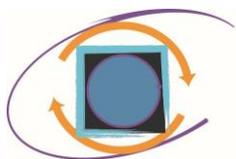
Dans chaque module, des jalons intermédiaires sont également proposés pour permettre au bénéficiaire de passer à l'étape suivante.

Une enquête de satisfaction viendra compléter cette évaluation.

Une attestation de formation est remise au bénéficiaire à réception de sa fiche d'évaluation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Toutes nos formations en ligne peuvent faire l'objet d'une adaptation ou d'aménagements en fonctions de vos besoins.



4. LES + DE LA FORMATION

4.1 - Un parcours original qui met la personne au centre de la réflexion

Elle permet au bénéficiaire d'apprendre à décaler le regard en changeant de perspective pour se questionner de manière à progresser dans la réflexion. L'angle d'approche de cette formation est de privilégier la personne, son autonomie et sa responsabilisation, en l'incitant à exploiter les ressources dont elle dispose, qu'elle connaît ou qu'elle a occultées.

4.2 - Un parcours qui favorise l'apprentissage

Tous les outils de ce module peuvent être adaptés à d'autres contextes, dans d'autres situations. Le parcours propose des suggestions de réutilisation de certains outils pour susciter leur appropriation.

Selon les personnes, certains outils conviendront mieux que d'autres. Le bénéficiaire est invité à s'approprier les outils avec lesquels il s'est senti à l'aise, à les adapter à sa convenance afin de capitaliser sur l'expérience pour ensuite pouvoir les exploiter dans d'autres situations.

L'intérêt de cette démarche réside à la fois dans l'atteinte de votre objectif de développement professionnel et également dans la possibilité de réutilisation que vous en ferez par la suite.

4.3- Un accompagnement sur deux niveaux alliant autonomie et suivi personnalisé

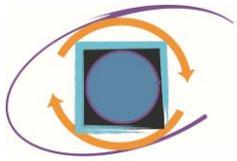
- ✓ **Le livret d'accompagnement** reprend et détaille toutes les étapes du module avec des explications, des exemples, etc... Il va vous servir de fil directeur en complément des outils proposés. La première lecture vous donne ainsi une idée du parcours qui vous attend, avant de revenir dessus au fur et à mesure de l'avancée de votre réflexion. Vous êtes ainsi libre de travailler à votre rythme en fonction de vos contraintes personnelles.
- ✓ **L'assistance personnalisée** va vous permettre de lever d'éventuels points de blocage quant à la compréhension de l'utilisation de l'un ou l'autre des outils proposés ; elle tient lieu de support de manière à exploiter au mieux les outils proposés.

Vous avancez à votre rythme....

Vous travaillez en toute autonomie et pouvez adapter votre réflexion en fonction de vos contraintes personnelles.

Tout en bénéficiant d'un cadre...

Cette démarche donne la structure de la réflexion, le contenu reste de votre expertise.



5. LES ORIGINES DE LA FORMATION

5.1 – EquiProCoach, Cabinet de coaching professionnel et formation

EquiProCoach intervient auprès des Entreprises, des Indépendants et des Particuliers.

Le parcours de formation à distance EquiProCoach a été **conçu pour accompagner** la réflexion visant un **développement professionnel**. Il repose sur des outils issus de différentes approches qui offrent **un cadre pour** permettre à la personne de **prendre la mesure de son projet professionnel** en lui laissant souplesse et autonomie dans l'organisation de son travail.

L'accompagnement personnalisé intégré à la formation répond à deux points essentiels de la réflexion : aider la personne à **comprendre comment se questionner** tout en **lui laissant le temps** de mûrir les choses à son rythme. Cet accompagnement place **la personne au centre des échanges** dans une relation de proximité basée sur la confiance.

Cet accompagnement offre un **espace d'échanges** et un **regard extérieur**. Pour autant, il ne se substitue pas à un véritable **coaching individuel** qui s'inscrit dans la continuité en proposant écoute, soutien, et aussi confrontation de points de vue qui **peuvent s'avérer nécessaire** lors de la réflexion. Si le bénéficiaire en fait la demande, un coaching pourra être effectué en parallèle de la démarche. Celui-ci fera alors l'objet d'un contrat à part.

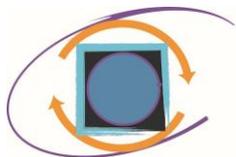
5.2 – Intervenant

Elisabeth Passilly a créé le Cabinet EquiProCoach sur l'idée fondatrice que la connaissance de soi est au cœur du développement professionnel et donne accès à des relations fluides avec ses interlocuteurs.

Coach certifiée dans le domaine professionnel, spécialisée dans le coaching individuel, elle est également formée à la Programmation Neuro-Linguistique, à l'Ennéagramme, à l'Analyse Transactionnelle, et à l'Analyse Systémique. Elle a construit sa pratique sur **des concepts et outils issus de ces différentes approches** et poursuit son développement dans un **processus d'amélioration continue**.

Avec plus de 20 ans en grands groupes sur des postes d'organisation, elle a conçu le parcours de formation à distance EquiProCoach en combinant **sa faculté de vision globale** associée à **un sens de l'organisation largement développé** au travers de ses expériences en entreprise et **son expérience de coach**.

Convaincue que **bien se connaître est un atout** dans la vie professionnelle, **son rôle** est de faire en sorte que **la personne se mette en mouvement** vers le changement qu'elle souhaite atteindre afin qu'elle **(re)trouve sa place** au niveau professionnel.



6. CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

6.1- Modalités d'inscription

La demande d'inscription se fait via le formulaire de demande accessible sur le Site internet www.equiprocoach.com ou via le formulaire d'inscription joint en fin de document.

Le Client certifie avoir pris connaissance du programme et vérifié les prérequis pour suivre la ou les formation(s) choisie(s).

A la réception du bulletin d'inscription, un échange téléphonique permettra de s'assurer que la formation correspond aux attentes afin de valider la demande. Après validation, EquiproCoach adresse par e-mail un contrat (ou une convention de formation pour les entreprises) à retourner signé, accompagné d'un acompte ou de la totalité du règlement.

Le contrat signé, accompagné du règlement est à faire parvenir :

- ✓ Par e-mail (elisabeth.passilly@equiprocoach.com)
- ✓ Par courrier à EquiproCoach, 7 rue du Bourg 79000 Bessines

6.2 – Conditions générales de vente

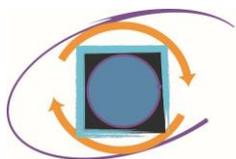
Les modalités de règlement, les modalités pratiques et toutes informations complémentaires liées aux conditions générales de vente sont décrites dans les CGV disponibles sur le site.

6.3 - Financement de la formation

EquiproCoach étant certifié QUALIOPF, cela ouvre certaines possibilités de financement selon la situation :

- ✓ L'OPCO (opérateur de compétences) de l'entreprise (moins de 50 salariés)
- ✓ Le plan de développement des compétences de l'entreprise (plus de 50 salariés)
- ✓ Le FIFPL pour les indépendants
- ✓ Pôle Emploi sous réserve de l'acceptation du dossier par le conseiller Pôle Emploi.

Toutefois, un « tarif Particulier » adapté est proposé dans le cas de financement personnel.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION – FORMATION A DISTANCE

Développement Relationnel

Nom :

Prénom :

Société :

Adresse :

CP :

Ville :

Tel :

E-Mail :

Le(s) Module(s) souhaité(s) :

- Module 4** (M4) : S'affirmer davantage dans ses relations professionnelles
- Module 5** (M5) : S'adapter au contexte
- Module 6** (M6) : Approfondir la connaissance de soi
- Parcours complet** correspondant aux 3 Modules (M4+M5+M6).

Chaque module comprend la présentation du parcours, la vidéo du module, le livret d'accompagnement et les outils. Il donne droit à 2* 1h d'accompagnement en Visio.

Tarif / Particulier : 490€ par module / 1250€ pour le parcours complet.

Tarif / Entreprise : 700€ par module / 1800€ pour le parcours complet

Financement de la formation :

personnel

par l'employeur

par votre FAF (Agefice ou FIFPL)

Vos Attentes et besoins :

.....
.....
.....

Je confirme :

- Avoir les compétences numériques
- Être suffisamment équipé(e) pour recevoir la formation.
- J'accepte les conditions générales de vente.

DATE :

SIGNATURE :

Accessibilité : Cette formation peut faire l'objet d'une adaptation ou d'un aménagement en fonction de vos besoins.