ESSENTIEL

Accompagnant 1airdevie spécialisé résilience, relationnel - Coach de vie

Se comprendre • Se renforcer • Accompagner avec justesse

24 h 30	500 € / personne	À distance
sur 1,5 mois	à partir de 2 personnes	ou en présence

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Personnes en quête de sens ou de résilience ; aidants, bénévoles et accompagnants ; futurs coachs ou professionnels de la relation ; toute personne souhaitant se renforcer intérieurement. **Sans prérequis.**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

• Acquérir une boîte à outils de coaching personnel et professionnel, avec une spécificité résilience et communication relationnelle.
• Pratiquer le protocole de relèvement et de déploiement du potentiel pour mieux aider et transmettre.
• Clarifier et déployer un projet personnel ou professionnel.

ORGANISATION ET PÉDAGOGIE

16 h 30 en autonomie : vidéos, supports et étude à domicile, dont 4 h par module.
8 h accompagnées : deux rencontres de groupe de 3 h 30 (une tous les deux modules), chacune avec un atelier, puis 1 h de coaching personnel final.

FINANCEMENT ET ACCÈS

Formation privée: pas de CPF mais possibilité de payer en 1, 2 ou 3 fois.
Accès à la plateforme pendant 3 mois à compter de l’achat.
Référence tarifaire des entretiens : 75 €/h. Promotions éventuelles sur le site.

INTERVENANTS

Didier Magne, consultant en évolution professionnelle, écoutant psychologique, coach certifié et formateur en coaching.
Armelle Talvande, artiste, formée à l’accompagnement coaching, à l’écoute par la maïeusthésie et à la résilience.

CONTACT

39 rue de la Fontaine au Blanc, 17138 Saint-Xandre
06 03 61 14 58 • didiermagne.coach@gmail.com • www.1airdevie.fr

ESSENTIEL

Accompagnant 1airdevie spécialisé résilience, relationnel - Coach de vie

Le parcours pédagogique en détail

1 Connaissance de soi

Lire la carte intérieure

- Comprendre son fonctionnement émotionnel et relationnel.
- Identifier ses freins, croyances limitantes et zones sensibles.
- Mener une introspection guidée et un test de personnalité.
- Accompagner le relèvement sans projeter son propre vécu.

Résultat visé : mieux se connaître et écouter sans se perdre.

2 Estime et image de soi

Transformer ses fragilités en appuis

- Renforcer durablement l'estime de soi.
- Identifier ses forces et ses spécificités positives.
- Comprendre l'impact de l'histoire personnelle.
- Apprendre à aider l'autre à se relever.

Résultat visé : une estime enracinée, réaliste et transmissible.

3 Confiance et affirmation

Avancer avec assurance

- Développer la confiance et l'affirmation de soi.
- Utiliser le focus et les stratégies gagnantes.
- Déployer son potentiel et clarifier ses objectifs.
- Poser les bases d'un projet personnel ou professionnel.

Résultat visé : avancer avec clarté et cohérence.

4 Clés de l'accompagnement

Tenir la posture Sentinelle

- Pratiquer l'écoute active et la communication bienveillante.
- Gérer les conflits et adopter une posture juste.
- Structurer un entretien d'accompagnement.
- Utiliser le protocole Sentinelle (jeu de cartes inclus).

Résultat visé : accompagner avec cadre, présence et sécurité.

ÉVALUATION ET ATTESTATION

Évaluation continue lors des entretiens, QCM d'entrée et final, rendu d'une synthèse de projet. Remise de l'attestation « Praticien 1airdevie : Coaching de vie - Spécificité résilience et relationnel ».

RESSOURCES ET OPTION INCLUSES

Workbook, fiches pratiques, jeu de cartes Sentinelle et temps final de coaching / écoute. Option gratuite « Regard chrétien » sur demande.