DÉCOUVRIR LE PARCOURS

ESSENTIEL

Accompagnant 1airdevie spécialisé résilience, relationnel - Coach de vie

Se comprendre • Se renforcer • Accompagner avec justesse

DURÉE ET RYTHME	TARIF	MODALITÉS
24 h 30	**600 €**	**À distance**
sur 1,5 mois	tarif de la formation	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 personnalisées : 1 h 30 d'accompagnement après chacun des quatre modules, puis 2 h de synthèse et de clarification du projet.

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.

INTERVENANT

Didier Magne, consultant en évolution professionnelle, écoutant psychologique, coach certifié et formateur en coaching.

CONTACT

39 rue de la Fontaine au Blanc, 17138 Saint-Xandre

06 03 61 14 58 • didiermagne.coach@gmail.com • www.1airdevie.fr

Informations et inscriptions : www.1airdevie.fr

CONTENU PÉDAGOGIQUE

ESSENTIEL

Accompagnant 1airdevie spécialisé résilience, relationnel - Coach de vie

LE PARCOURS PÉDAGOGIQUE EN DÉTAIL

01 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.**

02 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.**

03 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.**

04 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.

Didier Magne • Autoentrepreneur déclaré à l'URSSAF • SIRET 79516452400022
Code APE 8690F • NDA 75170288217