



S'épanouir – Réussir – S'accomplir

L'Institut du Coaching Mental Professionnel

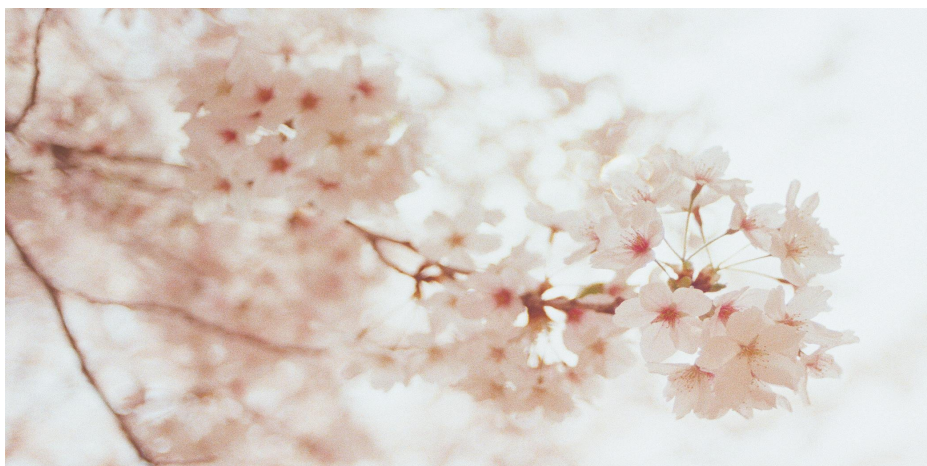
PARCOURS – Cycle 1

« Facilitateur en Coaching Mental »

S'INITIER

Réaliser un parcours en ligne d'auto-coaching. **Suivre le programme :**

Les bases du Coaching Mental. Découvrir le Coaching Mental by Unicoach.



Programme

- 14 modules d'enseignement didactiques et pratiques, d'exemples et d'exploration des bonnes pratiques professionnelles.
- Des capsules audios, des questionnaires d'auto-coaching, des partages d'expériences et des illustrations.
- 30h d'apprentissage et d'auto-coaching en ligne.





Les plus du parcours

- UNICOACH est une référence de l'enseignement du coaching mental en France depuis 2008, avec un savoir-faire spécifique issu de la haute performance et plus d'un millier de personnes qui ont suivi nos programmes et ont été accompagnées.
- Un programme répondant aux standards internationaux du coaching professionnel.
- Une capitalisation continue sur les meilleures pratiques et une innovation permanente.



A destination

- Des personnes désireuses de se former à l'accompagnement de la performance.
- Des coachs professionnels (entreprise ; life coaching) formateurs et consultants.
- Des dirigeants, managers et cadres d'entreprise.
- Des entraîneurs sportifs ou préparateurs mentaux.
- Des sportifs professionnels ou amateurs en activité.
- Des artistes et managers artistiques.
- Des enseignants et professionnels de la santé.
- Des professionnels de la relation d'aide, thérapeutes, soignants.
- Des personnes en reconversion professionnelle ou en transition personnelle.
- ...



IMPORTANT : L'inscription est effective suite à l'inscription et au paiement en ligne. Vous recevrez alors un code d'accès à votre espace d'apprentissage.

Programme et contenu

○ **14 modules d'apprentissage et d'expérimentation**

M1 - Introduction au coaching mental professionnel

M2 - Au cœur du mental

M3 - La Coach Mobile, un modèle d'accompagnement

M4 - La conscience, une lecture de l'expérience humaine

M5 - La notion fondamentale des besoins

M6 - Le cadre d'exercice du coaching et la détermination d'objectif

M7 - Les valeurs, voyage au pays de sa motivation profonde

M8 - Les pensées automatiques et les croyances

M9 - La communication au service de la relation

M10 - La confiance en soi ou comment s'accorder de la valeur

M11 - La motivation et ses dynamiques d'activation

M12 - La méditation pour développer son attention et sa concentration

M13 - La sophrologie pour améliorer son bien-être et optimiser son efficacité au quotidien

M14 - La visualisation et l'ancrage pour favoriser la présence et l'imagination





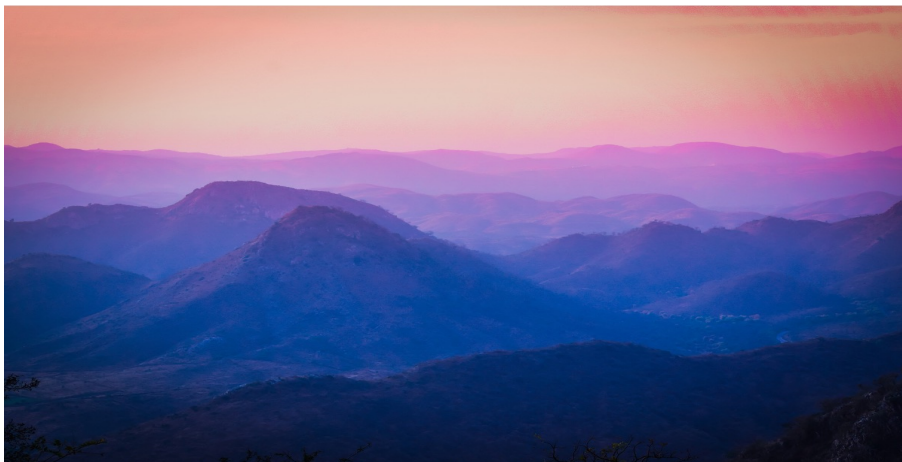
- **Un modèle d'accompagnement unique et spécifique** conçu par UNICOACH, la **"Coach Mobile"**

Suite aux éclairages apportés sur les notions de coaching et les modalités d'appréhension du mental vous découvrirez en détail les éléments de la Coach Mobile et vous saurez ainsi mieux :

- piloter votre accompagnement efficacement,
- définir le cadre sécurisé du coaching,
- optimiser votre relation de confiance avec le-la coaché(e),
- préciser un objectif important pour lui-elle,
- identifier les valeurs et les ressources qui l'animent en profondeur,
- faire évoluer ses croyances pour étendre le champ des possibles,
- activer les leviers de la motivation et contribuer au renforcement de sa confiance,
- évaluer ses progrès, mettre en lumière ses réussites et ses succès,
- appliquer des techniques de base de visualisation, de méditation et de sophrologie pour favoriser la concentration, l'apaisement, la mobilisation de ressources, la gestion des émotions...
- encourager la mise en mouvement du coaché dans une dynamique positive.

Méthodologie

- ❑ Illustrations et pratique individuelle, exercices de mise en situation
- ❑ Questionnaire d'auto-évaluation, bilans personnels
- ❑ Supports de cours - Contenus E-learning - Audios
- ❑ Auto-coaching





Concepteurs :

Raphaël MAYEUX – Consultant, Coach, Facilitateur, Enseignant et Superviseur

- Dirigeant Associé d'Unicoach – Coaching – Formations – Team Building
- Créateur de l'Institut Ecosport – Le coaching mental professionnel
- Cofondateur Le Ki Dojo – L'énergie du Leadership
- Coach professionnel certifié depuis 2003
- Enseignement et supervision du coaching mental professionnel
- Membre de la Fédération Francophone des Coachs Professionnels
- Professeur d'Aïkido D.E ; Facilitateur en méditation professionnelle
- Plus de 30 000 heures de formation initiale et continue dans le champ des sciences humaines, auprès des experts internationaux les plus réputés.

Yvon Guéheunneuc – Coach, Facilitateur, Enseignant, Superviseur

- Partenaire Associé d'Unicoach – Coaching – Formations – Team Building
- Coach professionnel & personnel, individuel & équipes
- Formateur et superviseur de professionnels de l'accompagnement
- Facilitateur en méditation professionnelle
- Formateur en gestion de projets évènementiels et sportifs
- Responsable des espaces de formation en ligne Unicoach.

Tarifs

Frais pédagogiques du parcours d'apprentissage et du programme d'enseignement au coaching mental professionnel :

- Particulier : **470,00 €** (Quatre cent soixante-dix euros) TTC
- Entreprise : **780,00 €** (Sept cent quatre-vingts euros) TTC



* * *

Renseignements Pédagogiques :

➤ Raphaël MAYEUX - Tél : 06 89 15 24 01

Ou par courriel : contact@unicoach.fr