

Fiche pédagogique et programme détaillé

Coacher les émotions – 2020-2021

Maj 26/10/20

Présentation de la formation :

La formation permet de développer ses compétences à accompagner le retentissement des émotions en situation de travail : compréhension des mécanismes émotionnels, identification des limites d'intervention, modalités d'accompagnement, hygiène relationnelle de l'accompagnant.

Objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes émotionnels à l'œuvre dans les situations professionnelles de coaching et de management et savoir les accompagner avec des processus respectueux de la personne et de son développement.
- Enrichir sa pratique de coach et de managers dans l'accueil et l'accompagnement des mécanismes émotionnels.

Objectifs pédagogiques : à l'issue de la formation, les participants sauront :

- Définir l'influence des émotions sur les positionnements et blocages de leurs clients et repérer leurs propres modes de gestion émotionnels.
- Repérer l'impact des émotions des autres sur leurs modes d'accompagnement.
- Identifier les réponses les plus adaptées aux besoins des clients en confusion émotionnelle.
- Identifier et pratiquer des méthodes d'accompagnement des émotions présentées par leurs clients.
- Différencier l'accompagnement thérapeutique des émotions et l'accompagnement dans le cadre professionnel.

Durée :

- 21 heures (3 jours) en présentiel
- Préparation : 7 heures (E-learning / classe inversée)

Profils des stagiaires :

- Professionnels de l'accompagnement exerçant dans les entreprises de tous secteurs d'activité
- Coaches, formateurs, accompagnateurs du changement, managers ayant une pratique de l'accompagnement.
- Psychologues du travail, infirmiers et éducateurs.

Prérequis :

- Formation à l'accompagnement en situation professionnelle : coach / formateur / psychologue du travail / manager
- Pratique de l'accompagnement individuel dans le cadre professionnel.

Modalités d'accès handicapé :

- Nous choisissons des salles PMR accessibles par les transports en commun et à proximité de lieux de restauration/hébergement.
- Daniel Chernet Conseil est particulièrement sensible à l'intégration des personnes en situation de Handicap. Le référent handicap est Daniel Chernet : 06 07 12 43 38.
- Contactez-nous au minimum un mois avant la formation pour que nous puissions étudier ensemble les possibilités de compensation disponibles et modalités de participation ou vous mettre en contact avec les associations d'aide pour permettre votre participation.

Programme détaillé de la formation :

- En E-learning préalablement à la formation (classe inversée) : fondamentaux des émotions, découverte du monde de la peur, de la colère, de la tristesse, de la joie, de la honte, de la culpabilité.
- Journée 1 : fondamentaux des émotions / le monde de la peur
 - Introduction de la formation
 - Accueil et présentation de la formation
 - Rappel des règles de fonctionnement de la formation, des horaires, des modalités pratiques, du programme
 - Présentation du formateur, présentation des participants
 - Émotions, sentiments, sensations et affects
 - Partage et compléments sur base de e-learning
 - Les émotions de base : peur, tristesse, colère, joie, surprise, dégoût
 - Les émotions secondaires et les sentiments : honte, culpabilité, envie, déception...
 - Sensations et affects
 - Les émotions dans le coaching : manifestations et narrations
 - L'expression cognitive des émotions
 - Retentissement émotionnel des situations
 - Perception, émotion, identification du besoin, réponse immédiate au besoin
 - Apprentissage émotionnel
 - Conduites biologiques et conduites socialisées
 - Les blocages émotionnels, les émotions non exprimées et leur impact sur la vie professionnelle, les relations, le stress, le burn out
 - Le monde de la peur et le coaching
 - Création de connaissance : origines, besoins, manifestations, prise en compte dans le monde du travail
 - La peur comme émotion touchant au présent, au passé, au futur
 - Accueillir, accepter, accompagner la peur
 - Protection, permission, puissance
 - Peur et désir
 - Explorer et prendre en compte la peur dans le coaching
 - Coaching live concernant la peur
 - Écriture automatique
 - Debrief et apprentissages
- Journée 2 : le monde de la colère, le monde de la tristesse, les processus émotionnels
 - Le monde de la colère et le coaching
 - Création de connaissance : origines, besoins, manifestations, prise en compte dans le monde du travail
 - Accueillir, accepter, accompagner la colère
 - Explorer et prendre en compte la colère dans le coaching
 - Restituer la colère : notion de timbres psychologiques, DESC et communication non violente
 - Coaching live concernant la colère
 - Écriture automatique
 - Debrief et apprentissages
 - Le monde de la tristesse et le coaching
 - Création de connaissance : origines, besoins, manifestations, prise en compte dans le monde du travail
 - Accueillir, accepter, accompagner la tristesse
 - Explorer et prendre en compte la tristesse dans le coaching
 - Tristesse et processus de deuil
 - Coaching live concernant la tristesse
 - Écriture automatique
 - Debrief et apprentissages
 - Présence des émotions anciennes et bloquées
 - Confusion émotionnelle : émotions authentiques et émotions substitutives
 - Les émotions anciennes : élastiques, sommation émotionnelle (ailleurs, autrefois) et leur accueil.
 - Réflexion partagée sur le rôle du coach et le rôle du thérapeute dans l'accompagnement des émotions.
- Journée 3 : émotions complexes et sentiments / posture de coach empathique
 - Les mélanges émotionnels
 - Pratique des petits papiers
 - Coaching live sur une situation émotionnelle racontée
 - Debrief et apprentissages

- Pratique de l'analyse du discours avec le client
 - Coaching live sur une prise de décision
 - Debrief et apprentissages
- La juste attitude face aux émotions et les étapes de l'accompagnement
 - Recevoir et accompagner l'émotion de l'autre
 - Prendre soin de ses propres émotions
 - Prendre soin de ses difficultés face à l'émotion
 - Développer son empathie, faire part de ses ressentis
 - Utiliser ses propres émotions pour faire avancer le travail du client.
- Le monde de la joie et le coaching
 - Création de connaissances : origines, besoins, manifestations
 - Accueillir, accepter, accompagner, stimuler la joie
 - Partage selon les 13 formes de la joie
- Écriture automatique
- Clôture de la formation
- Feedback et évaluation formelle

Le formateur :



Daniel Chernet : + 20 années d'expérience en coaching + 15 années d'expérience en formation / supervision de coachs

- Facilitateur professionnel en intelligence collective
- Coach, Coach d'équipe
- Accompagnateur des transformations des organisations
- Formateur et superviseur de facilitateurs et de coachs
- Formé à l'analyse transactionnelle, l'hypnose, les pratiques narratives
- Auteur de « Coacher les émotions » aux Éditions Eyrolles
- 06 07 12 43 38 - dc-conseil@wanadoo.fr

Modalités pédagogiques :

- E-learning préalable à la formation, classe inversée
- Approche interactive et expérientielle
- Plus de 70 % du temps est consacré à l'expérimentation et au debrief sur l'expérimentation

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Mise à disposition en ligne de documents supports.
- Documents supports de formation.
- Animation de séquences de coaching par les participants (posture de client, de coach, d'observateur).
- Auto-évaluation et feedbacks sur les prestations.
- Exposés théoriques en lien avec la pratique expérimentée.
- Étude de cas concrets.
- Modélisation de la pratique et debrief.

Dispositif de suivi de l'exécution & de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales.
- Mises en situation de coaching.
- Feed-back sur la pratique montrée.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Remise d'une attestation de formation.

Lieu / date : cf planning des formations sur le site <https://www.manufacture-des-equipes.fr/formation/planning-des-formations/>

Tarif :

- Inscription personnelle, règlement sur fonds propre : 600 euros
- Entreprises unipersonnelles, indépendants, TPE, entreprises sociales : 800 euros
- Entreprises de plus de 10 salariés : 1 000 euros
- Intra-entreprise : sur devis
- Facilité de règlement pour personnes en recherche d'emploi : nous consulter.