



COACHING|SERVICES

# L'ART DU COACH

## FORMATION AU COACHING INDIVIDUEL

PROGRAMME 2025



Institut certifié



Formation reconnue



[www.coaching-services.ch](http://www.coaching-services.ch)  
[info@coaching-services.ch](mailto:info@coaching-services.ch)

## PUBLIC CIBLE

Toute personne ayant une expérience dans l'accompagnement d'autrui et/ou souhaitant découvrir l'approche « coaching » pour élargir sa palette d'intervention. Sont particulièrement concernés :

- Les professionnels de la relation d'aide actifs dans les domaines de la santé, du social, ou de l'éducation et qui désirent découvrir une manière pragmatique d'accompagner l'autre en mettant l'accent sur ses ressources.
- Les managers ou spécialistes RH qui souhaitent favoriser la délégation et développer les capacités d'autonomie de leurs collaborateurs.
- Les consultants et formateurs indépendants qui veulent ajouter le coaching à leur palette de services.
- Les personnes en transition professionnelle souhaitant découvrir un domaine en pleine expansion.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Au terme de la formation, vous serez en mesure de :

- Développer les savoir-faire et savoir-être propres à une approche de coaching professionnel
- Structurer un entretien de coaching
- Utiliser adéquatement l'écoute active et le feed-back
- Pratiquer un questionnement centré sur l'autre et ses objectifs
- Proposer différents outils d'aide à la réflexion
- Répondre aux exigences éthiques de la communauté des coachs en vue d'une activité professionnelle

## NOUS VOUS OFFRONS

- Une formation constituée de 8 modules explorant à la fois les savoir-être (attitudes et postures fondamentales) et savoir-faire (outils et compétences) du coach
- La possibilité de suivre un parcours individualisé en démarrant la formation par n'importe quel module et en ne suivant que certains d'entre eux, selon vos besoins spécifiques
- Une formation pratique : des opportunités de s'entraîner à coacher sont proposées lors de chaque module
- Des modules co-animés par deux formateurs, ce qui assure à la fois une diversité de points de vue et une meilleure disponibilité
- Une taille d'enseignement humaine : la formation est donnée en petits groupes de 15 personnes au maximum
- 12 séances d'entraînement au coaching par année pour vous exercer à coacher sous la supervision d'un coach expérimenté.
- La possibilité de poursuivre la formation par deux processus de certification à choix pour les personnes ayant suivi la totalité des modules
- La possibilité de refaire n'importe quel module une deuxième fois avec un rabais de 20 % tout compris

## CONTENUS GLOBAUX

Quatre modules sont consacrés l'Art d'être du coach (attitudes et postures fondamentales) :

- A. Empathie et compétences relationnelles
- B. Confiance, pouvoir et souplesse
- C. Émotions et coaching
- D. Impacts du coach et du coaché

Quatre modules concernent l'Art de faire (outils et compétences) :

- E. Questionnement et exploration de la demande
- F. Écoute active et feed-back
- G. Outils du coach
- H. Organisation et éthique

Une attestation de participation est délivrée pour chaque module. Une attestation globale est établie pour les participants ayant suivi la totalité des modules.

## DURÉE

- 12 jours de formation (8 modules de 1 jour et demi chacun), à savoir 88 (8 x 11) heures en présentiel
- 16 heures (2 heures par module) de travail individuel asynchrone sous forme de travaux inter-modules (plans d'actions)
- Chaque module dure un jour et demi : mercredi de 14h à 18h - jeudi de 8h30 à 17h ou vendredi de 8h30 à 17h30 - samedi de 8h30 à 12h.

## ANIMATION

Afin de vous accompagner au mieux dans votre formation et d'apporter du dynamisme et de la diversité, tous nos modules sont co-animés par deux coachs-formateurs.

Nos coachs-formateurs : **Natacha Andenmatten, Abé Godonou et Grégoire Perroud**

## LIEU

Les modules ont lieu au Castel de Bois Genoud, 1023 Crissier (VD), [www.boisgenoud.ch](http://www.boisgenoud.ch)

Les séances d'entraînement au coaching ont lieu dans les locaux de Coaching-Services, Rue de la Mèbre 8, 1020 Renens (VD) ou en visio-conférence.

# RECONNAISSANCE PAR L'INTERNATIONAL COACHING FEDERATION ICF & PROCESSUS DE CERTIFICATION

*L'Art du Coach : formation au coaching individuel* est reconnue comme formation Level 1 et Level 2 par la Fédération Internationale de Coaching, ICF. Pour obtenir une attestation correspondant à chacun de ces niveaux, un contrôle des acquis est nécessaire. Nous proposons deux processus distincts pour obtenir un Certificat Level 1 ou une Certification Level 2, décrits dans le document *Processus de certification Level 1 | Level 2* disponible sur notre site internet (Devenir coach, Formation au coaching individuel, onglet Reconnaissance ICF et Certification).



Le Certificat Level 1 inclut un total de 122 heures de formation : 104 heures pour les 8 modules (88 heures en présentiel et 16 heures de travail individuel asynchrone) et 18 heures pour 6 séances d'entraînement, qui comprennent 5 heures de mentorat. La validation du niveau ACC se fait via un coaching en présentiel observé par un superviseur agréé.

Les titulaires du Certificat Level 1 peuvent obtenir l'accréditation ACC d'ICF, à condition de faire valoir 100 heures de pratique du coaching et 5 heures supplémentaires de mentorat, et de réussir l'examen ICF de niveau ACC.



La Certification Level 2 inclut un total de 202 heures de formation : 104 heures pour les 8 modules, 18 heures pour 6 séances d'entraînement, 10 heures de mentorat, 30 heures de pratique du coaching et 40 heures de rédaction d'un dossier.

Les titulaires de la Certification Level 2 peuvent obtenir l'accréditation ACC puis PCC d'ICF, à condition de faire valoir 100 heures puis 500 heures de pratique du coaching et de réussir l'examen ICF de chacun des niveaux.

## VOTRE INVESTISSEMENT

Tous les modules avec <b>paiement en une fois</b> (rabais de 10%)	CHF 5'616.-
Tous les modules avec <b>paiement échelonné en 8 fois</b>	CHF 6'240.- (= 8 x 780.-)
<b>Un seul module</b> (à choix)	CHF 780.-

Ces tarifs comprennent la co-animation, la documentation, les frais de pauses et de repas et la participation gratuite aux séances d'entraînement au coaching dès le 1er module suivi (6 séances de trois heures sont proposées chaque année).

Pour les personnes qui n'entrent pas dans un processus de certification, la participation aux séances d'entraînement au-delà de 6 mois après leur dernier module s'élève à CHF 50.- par séance.

Certificat <b>Level 1</b>	CHF 1'250.-
Certification <b>Level 2</b>	CHF 3'250.-

## INSCRIPTIONS ET CONDITIONS GÉNÉRALES

[www.coaching-services.ch/inscriptions](http://www.coaching-services.ch/inscriptions) : nos conditions générales sont disponibles en bas de page sous forme d'un lien PDF

# DATES DES MODULES ET SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

## 1ER SEMESTRE 2025

**Mercredi 15 et jeudi 16 janvier 2025**

*Samedi 18 janvier 2025, 9h-12h*

**Vendredi 31 janvier et samedi 1<sup>er</sup> février 2025**

*Jeudi 13 février 2025, 18h-21h*

**Vendredi 28 février et samedi 1<sup>er</sup> mars 2025**

*Lundi 10 mars 2025, 17h-20h, ENVISIO*

**Mercredi 19 et jeudi 20 mars 2025**

**Vendredi 4 et samedi 5 avril 2025**

*Jeudi 10 avril 2025, 17h-20h, ENVISIO*

**Vendredi 2 et samedi 3 mai 2025**

*Vendredi 9 mai 2025, 14h-17h*

**Mercredi 21 et jeudi 22 mai 2025**

**Mercredi 11 et jeudi 12 juin 2025**

*Samedi 21 juin 2025, 9h-12h*

**Module F : Écoute active et feed-back**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module G : Outils du coach**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module B : Confiance, pouvoir et souplesse**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module D : Impacts du coach et du coaché**

**Module A : Empathie et compétences relationnelles**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module C : Émotions et coaching**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module H : Organisation et éthique**

**Module E : Questionnement et exploration de la demande**

*Séance d'entraînement au coaching*

## 2EME SEMESTRE 2025

*Mercredi 27 août 2025, 17h-20h, ENVISIO*

**Vendredi 29 et samedi 30 août 2025**

*Vendredi 5 septembre 2025, 14h-17h*

**Mercredi 10 et jeudi 11 septembre 2025**

*Lundi 15 septembre 2025, 17h-20h, ENVISIO*

**Mercredi 24 et jeudi 25 septembre 2025**

**Vendredi 3 et samedi 4 octobre 2025**

*Jeudi 9 octobre 2025, 18h-21h*

**Mercredi 29 et jeudi 30 octobre 2025**

**Mercredi 12 et jeudi 13 novembre 2025**

*Samedi 22 novembre 2025, 9h-12h*

**Vendredi 28 et samedi 29 novembre 2025**

*Samedi 6 décembre 2025, 9h-12h*

**Vendredi 12 et samedi 13 décembre 2025**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module F : Écoute active et feed-back**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module G : Outils du coach**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module B : Confiance, pouvoir et souplesse**

**Module D : Impacts du coach et du coaché**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module A : Empathie et compétences relationnelles**

**Module C : Émotions et coaching**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module H : Organisation et éthique**

*Séance d'entraînement au coaching*

**Module E : Questionnement et exploration de la demande**

Il est possible de commencer la formation par n'importe quel module et de les suivre dans l'ordre que vous souhaitez.

# OBJECTIFS DE CHAQUE MODULE

## Module A : Empathie et compétences relationnelles

- Prendre conscience de sa manière d'entrer en relation
- Créer un espace de confiance dès l'accueil du coaché
- Analyser ce qui freine ou aide l'instauration du lien entre coach et coaché
- Distinguer empathie, sympathie et compassion
- Maintenir une posture empathique
- Identifier ses forces et sa marge de progression en termes de compétences relationnelles

## Module B : Confiance, pouvoir et souplesse

- Expérimenter son rapport à la confiance, au pouvoir et à la souplesse
- Identifier ce qui facilite ou freine l'établissement d'une relation de confiance
- Prendre conscience des dynamiques de pouvoir en coaching
- Différencier les rôles et responsabilités du coach et du coaché et agir en fonction
- Associer pouvoir et souplesse : s'ajuster au coaché en gardant le cap sur la demande

## Module C : Émotions et coaching

- Définir les émotions, leur rôle et leur utilité
- Repérer les émotions difficiles pour soi
- Déterminer son degré d'aisance dans le domaine des émotions
- Favoriser l'expression des émotions du coaché
- Exploiter les émotions dans le processus de coaching

## Module D : Impacts du coach et du coaché

*Ce module est le seul par lequel nous ne conseillons pas de commencer : avoir participé à un autre module au préalable permet d'en tirer un meilleur parti.*

- Prendre conscience et expérimenter son impact sur l'autre et inversement
- Définir ses zones de confort et de risque dans une relation de coaching
- Identifier les valeurs qui influencent ses choix et comportements
- Explorer son rapport au pouvoir d'influence
- Repérer ce qui nous pousse à accompagner
- Apprendre à prendre soin de soi en tant que coach

## Module E : Questionnement et exploration de la demande

- Distinguer les différentes catégories de questions et les utiliser à bon escient pour servir le processus
- Mesurer l'impact et adapter la forme de son questionnement au coaché
- Élaborer des questions basées sur le contenu du discours du coaché
- Utiliser le questionnement pour : explorer l'enjeu du coaching, définir un objectif, clarifier les besoins et la demande du coaché
- Développer une lecture fine et subtile des besoins du coaché et savoir y répondre en tant que coach

## Module F : Écoute active et feed-back

- Évaluer ses capacités et ses propres freins à l'écoute
- Distinguer les techniques d'écoute active et les utiliser à bon escient
- Apprendre à formuler des hypothèses afin d'explorer le fonctionnement du coaché
- Savoir formuler un feed-back recevable et utile au processus

### **Module G : Outils du coach**

- Repérer et exploiter les métaphores du coaché
- Utiliser des métaphores en tant qu'outil de coaching
- Distinguer trois catégories d'outils et leurs applications
- Découvrir et tester différents outils de coaching
- Choisir un outil adéquat selon la situation, les besoins du coaché et l'avancée du processus

### **Module H : Organisation et éthique**

- Définir le coaching et intégrer les fondements de la posture
- Savoir se présenter en tant que coach
- Distinguer le coaching d'autres approches
- Identifier les limites et les contre-indications du coaching
- Découvrir les principes déontologiques et éthiques de la profession
- Connaître les éléments indispensables à chaque étape du processus de coaching
- Organiser et conduire un processus complet de coaching