ZEN TOUCH
Organisme de formation déclaré et enregistré à la préfecture de Martinique
Certifié QUALIOPI N° CERTIFICAT : RNQ 2021/91249.1
0696793456 contact.zentouch@gmail.com

RÉFÉRENCES FORMATION : CBE
CAPACITE D'ACCUEIL :
10 personnes
Formateur :
Méryl Fabre, coach et formatrice

FORMATION

COACH en DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ou Référent développement personnel et bien être au travail

Accompagner des individus vers leur épanouissement, leur réalisation, leur bien-être mental et physique.

SESSION	Format	DUREE	PRIX	ORGANISATION
EN GROUPE	Exclusivement EN LIGNE (sur zoom) et en e-learning	**182H de formation** *104 H de cours *86H de suivi Dont 48H post formation Planning fixe	➢ **3300€** ➢ **3390€ pour financeur** *(voir modalités de financement avec Méryl Fabre, 0696793456)*	**2 sessions** par an avec un planning fixe : *avril à septembre *novembre à mars 5 mois de cours en ligne 6 mois de pratique

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil de l'apprenant

Toute personne souhaitant acquérir des outils et une démarche de relation d'aide et d'accompagnement à la personne sur des questions de bien être mental et physique.

Public

* Particulier pour son bien être personnel et/ ou pour une reconversion.
* Salarié et/ou manager pour le bien-être au travail des collaborateurs.
* Professionnel de santé et/ou bien être pour offrir des prestations supplémentaires.
* Professionnel de service souhaitant utiliser le coaching comme outil supplémentaire.

Modalité d'accès à la formation

1. Rdv préalable (présentiel ou téléphone) pour une étude du besoin du bénéficiaire. *Réservez votre rdv ici*
2. Proposition commerciale (valable 2 mois).
3. Élaboration d'un contrat de formation ou une convention de formation.
4. Envoi d'un planning précisant les modules, le rythme, les dates.
5. Réunion de lancement et d'information.
6. Accès à la plateforme de formation et à l'espace partagé en ligne.
7. Questionnaire de positionnement pouvant être réalisé en amont de la formation ou à l'entrée en formation.

PREREQUIS

- Avoir un projet personnel et/ou professionnel en lien avec le développement personnel.
- Toute connaissance et expérience personnelle ou formation dans le domaine du bien être est un plus.

PRÉREQUIS MATERIEL

- Maîtrise des outils informatiques
- Accès à un ordinateur (PC ou Mac) ou une tablette, muni d'un microphone, une webcam et une bonne connexion internet (ADSL ou Fibre).
- Accès au pack office ou logiciel de traitement de texte type word et/ou powerpoint.

Testez votre débit : ici
Interprétez : ici (idéalement un débit descendant supérieur à 4 Mbps)

Langue

Pour les apprenants étrangers, un niveau de français C1-C2 est conseillé pour la réussite de la formation.

Zen Touch vous accompagne ou vous oriente si vous êtes en situation de handicap. *(Nous contacter pour mettre en place votre parcours de formation)*

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS	OBJECTIFS OPÉRATIONNELS
- Citer un ensemble d'outils, exercices et concepts visant au développement personnel. - Expliquer ces outils. - Utiliser ces outils. - Identifier les émotions primaires et les causes de leur apparition. - Résoudre une situation émotionnelle et mentale difficile grâce aux concepts et outils de développement personnel, gestion des émotions, communication et relations humaines. - Appliquer la méthodologie d'approche de l'accompagnement et de la relation d'aide.	- Accompagner une personne vers l'atteinte d'objectifs : bien être, changement, professionnel, personnel, … - Communiquer et transmettre son savoir dans le domaine du développement personnel. - Apporter des clés à un individu pour améliorer ses relations et sa communication interpersonnelle. - Réaliser une prise de parole en public. - Favoriser l'amélioration du bien être d'un individu (épanouissement personnel et professionnel…) grâce aux outils de développement personnel, confiance en soi ….

ORGANISATION ET DUREE

Le parcours de formation est organisé en 2 parties :

- **1 partie de cours** EN LIGNE : 104H de cours vidéo en e-learning sur la plateforme de cours. 7 entretiens de suivi de 4H en groupe et en visio ponctuant le parcours de cours (28H d'entretiens).

Durée : 5 mois de cours
Rythme : 4 à 6H de travail par semaine

- **1 partie pratique** de 50H de coaching pour mettre en application sur les autres.

Ces deux parties ne peuvent être réalisée simultanément. Elles se font l'une à la suite de l'autre.
Durée : de 1 à 6 mois en fonction des disponibilités de l'apprenant et des individus qu'il accompagne.
Rythme : Le rythme varie selon le temps dédié à la formation chaque semaine.

- **1 suivi pour la pratique et le développement de votre activité**

Un suivi de l'apprenant est disponible pendant 2 ans après son parcours de formation. Il s'agit de rdv visio mensuel de 2H avec le formateur et les élèves Zen Touch dont le but est de soutenir les élèves dans leur pratique et le développement de leur activité.

DELAI ACCES

2 sessions par an
Session 1 : Partie cours d'avril à septembre et partie pratique de septembre à février.
Session 2 : Partie cours de novembre à mars et partie pratique de mars à juillet.

Le délai d'accès dépend du mode de financement.

- Financement en fond propre : 14 jours minimum (Vous avez un délais de 14 jours après l'achat avant d'accéder à la formation)
- Financement Pôle emploi : 3 mois minimum
- Financement OPCO : 1 mois minimum
- Financement Fond de formation petite entreprise : 1 mois minimum
- Financement CPF : non éligible

FORMAT DE PARCOURS

Blended learning > E-learning et visio :
Suivez les vidéos de cours sur notre plateforme e-learning et faites les exercices à votre rythme en suivant votre planning de cours en groupe qui vous est communiqué à l'inscription.

Le formateur vous accompagne et se tient à votre disposition tout au long de votre parcours par whatsap, mail et vous rencontre en entretien de suivi à la fin de chaque module (7 entretiens visio en groupe d'une durée de 4H chaque).
Si vous loupez l'entretien de groupe, vous pourrez le voir en replay. Si toutefois vous souhaitez tout de même vous entretenir avec le formateur vous pouvez réserver un rendez vous individuel pour un montant de 150€.
> Nous contacter pour plus d'information.

Réunion de lancement
Une réunion de groupe avec l'ensemble de votre promotion a lieu dans les 2 semaine précédant le début de formation. Cette réunion en visio de 2-3H avec votre formateur vous permet de faire connaissance avec le groupe, et vous familiariser avec les outils et moyens pédagogiques mis à votre disposition.

MOYENS PEDAGOGIQUES & TECHNIQUES

- ⇨ Accés à une plateforme e-
- ⇨ learning disposant des ressources pédagogiques (vidéos, pdf, exercices, workbook, …) 24H/24, 7j/7, pendant 2 ans.
- ⇨ Outils de visio conférence et salle de réunion en ligne (zoom et google meet).
- ⇨ Documents supports de formation diffusé à l'écran.
- ⇨ Exposés théoriques
- ⇨ Exposés et exercices pratiques
- ⇨ Études de cas concrets
- ⇨ Mise en situation
- ⇨ Quizz
- ⇨ Tests et auto-diagnostiques
- ⇨ Workbook (ou cahier de travail) pour noter ses impressions, ses interrogations, son évolution, sa mise en pratique…
- ⇨ Mise à disposition en ligne de documents supports pendant la formation (environ 500 pages de cours).
- ⇨ Accès à une bibliothèque en ligne avec les supports de cours pdf, des ouvrages, magazines, articles, vidéos, ...
- ⇨ Accès à un groupe d'échange whatsap de votre promo.
- ⇨ Rediffusion des entretiens de suivi

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le parcours de formation est établi en 2 parties.

- ➢ ***1 partie de cours et d'application personnelle*** *environ 32H de travail personnel*
  Composée d'évaluations continues (QCM, évaluation écrite, mise en situation).
- ➢ ***1 partie pratique personnelle et professionnelle*** *environ 100H-150H de travail personnel*
  En autonomie sur 1 à 6 mois sanctionnée par une évaluation finale permettant de juger si l'apprenant est prêt à exercer ce métier.
  Pratique personnelle : l'apprenant teste les outils sur lui et en constate les bénéfices et l'évolution dans un rapport écrit (mémoire).
  Pratique professionnelle : l'apprenant accompagne des individus pendant 3 à 10 séances chaque pour un montant total de 50H de coaching. Il fait état de ses accompagnements dans des rapports écrits pour les soumettre au formateur pour évaluation.
  Une soutenance orale aura lieu pour finaliser la notation de ces deux pratiques auxquelles s'ajoutera un test de connaissance.
  L'apprenant dispose de 6 mois à compter du dernier jour de la partie formation/ cours, pour passer la soutenance de l'évaluation finale. Au-delà de ce délai, il pourra allonger de 6 mois cette période pour un montant de 300€.

DOCUMENTS DÉLIVRÉS :
Certificat de réalisation et Diplôme interne de Coach en développement personnel

LE FORMATEUR

Méryl Fabre - Formatrice et coach en développement d'entreprise et développement de la personne

Formations :

- ⇨ Formation de formateur
- ⇨ Formation de Coach développement personnel
- ⇨ Formation thérapeute toucher psychocorporel
- ⇨ Master Négoce et Distribution de l'Ecole Supérieur de Commerce ESC Rennes
- ⇨ BTS Commerce International

Lauriele MONDESIR

Assistante Formation et pédagogie, Coach en développement personnel Zen Touch
En charge de certaines corrections d'évaluations restituées pendant votre parcours.
Formation de formateur
Formation de coach en développement personnel Zen Touch (promo 2022)
15 ans d'expérience professionnelle comme manager, et responsable de l'évolution professionnelle de ses collaborateurs.

Synthia REMION
Assistante Formation et pédagogie, Coach en développement personnel Zen Touch
En charge de certaines corrections d'évaluations restituées pendant votre parcours.
5 ans d'expérience de formateur au sein du public en insertion sociale et professionnelle
Formation de coach en développement personnel Zen Touch (promo 2022).
Conseillere en insertion professionnelle depuis 2021.

Alexandrine MILESI
Assistante Formation et pédagogie, Coach et formatrice business et développement personnel
En charge de l'entretien de suivi et des corrections du module Marché.
Entrepreneuse à succès depuis plus de 10 ans.
Master ingénierie de formation en 2023 – 2024.
Formatrice et encadrante en centre de formation depuis 2023.
Coach pendat plusieurs années auprès de Franck ROCCA.

INDICATEURS DE PERFORMANCE (au 1er janvier 2023)

APPRENANTS
66 élèves formés depuis novembre 2020
8-10 élèves par session de groupe
94% de femme suivent la formation
12% sont des professionnels du bien être souhaitant enrichir leurs pratiques

REUSSITE
100% de réussite à l'entretien d'évaluation final

SATISFACTION
100% des apprenants sont satisfaits de la formation « devenir coach en développement personnel »
100% des apprenants recommandent la formation « devenir coach en développement personnel »
100% recommandent l'organisme de formation Zen Touch

APRES LA FORMATION
58% crée leur entreprise
26% continue de se former aux disciplines du bien être
30% utilisent les pratiques en tant que salariés d'une structure pour le bien être au travail
9% utilisent les outils dans leur vie privé uniquement

CONTENU PÉDAGOGIQUE (104H de cours + 25H de ressources annexes) - ASYNCHRONE	
La Gestion des émotions 20 Heures (5 ½ journées)	➢ Identifier les émotions primaires ➢ Reconnaître leur impact sur l'homme ➢ Décrire les mécanismes et enjeux du stress, du burn out ➢ Utiliser les principes de bases à la gestion des émotions et la gestion de stress ➢ Utiliser les outils de gestion des émotions pour un mieux être: la respiration abdominale, la cohérence cardiaque, la relaxation, la méditation, les postures de puissances, exercices de visualisation en état alpha. ➢ Réduire l'intensité des émotions : L'E.F.T Emotional Freedom Technic ➢ Identifier l'origine des problèmes et la source du mal être

	➢ Réduire les blocages liés à ces problèmes Utiliser l'intelligence émotionnelle pour gérer les émotions
Le développement personnel 21 Heures (5 ½ journées)	➢ Améliorer l'épanouissement personnel d'un individu grâce à des concepts et outils du développement personnel. ➢ Développer une meilleure connaissance de soi ➢ Utiliser des outils de développement personnel : changer notre état de conscience, Les accords toltèques, les conditions psychologiques à la réussite, le miroir mental (passer un cap), prendre contact avec notre inconscient, écouter notre instinct… ➢ Améliorer le quotidien d'individus grâce aux outils et concepts du développement personnel ➢ Expliquer le bonheur et la motivation. ➢ Favoriser la réalisation des objectifs par des outils de visualisation. ➢ Appliquer les concepts de confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi ➢ Initiation à la numérologie pour apprendre à se connaitre
La communication et les relations humaines 8 Heures (2 ½ journées)	➢ Favoriser la communication, les échanges avec l'autre et les relations humaines (langage verbal, non verbal, paraverbal). ➢ Utiliser des techniques et principes de communication visant à favoriser les relations humaines et éviter les conflits (communication non violente, analyse transactionnelle, triangle de Karpman, écoute active…) ➢ Prendre la parole en public pour faire passer un message.
Méthodologie 4H (1/2 journée)	➢ Appliquer une méthodologie d'accompagnement : utilisation des outils, timing, déroulé, méthodologie d'approche, les précautions…
Le marché – 4H (1/2 journée)	➢ Identifier le marché et le métier du coaching. ➢ Définir sa stratégie marketing pour se positionner sur le marché (les 4 p du plan marketing). ➢ Identifier les aspects juridiques de bases et identifier les opportunités de marché.
Suivi pédagogique 4H	➢ Révision ➢ Evaluation de fin de session ➢ Cas pratique/ mise en situation ➢ Préparation à l'évaluation finale (parcours complet)
Gestion du temps 4H *BONUS*	➢ Réaliser un auto diagnostic de son efficacité ➢ Connaître les grands principes de la gestion du temps et de l'organisation ➢ Maîtriser les outils de gestion de projet : Diagramme de Gantt, time line, … ➢ Maîtriser les outils d'organisation ➢ Connaître quelques outils en ligne pour optimiser son temps pour les petites entreprises
Vitrine en ligne 15H	➢ Connaître le fonctionnement d'une stratégie de communication et vente en ligne ➢ Utiliser des outils techniques et informatiques pour créer du contenu en ligne ➢ Connaître des fonctionnalités pour améliorer la qualité et la quantité de contenu ➢ Utiliser des stratégies et processus de vent epour trouver des clients en ligne
Développer son entreprise de coaching 10H	➢ Identifier sa cible ➢ Créer son offre irrésistible ➢ Se faire connaitre (stratégie et plan de communication) ➢ Trouver des clients (créer sa communauté, lead magnet, réseau…) ➢ Le lancement
A venir en 2024 6H	➢ Money mindset – changer son rapport à l'argent ➢ Syndrôme de l'imposteur
Initiation à d'autres disciplines du bien être 3H BONUS	➢ Le design humain ➢ Le biofeedback ➢ L'énergétique
RESSOURCES COMPLEMENTAIRES	➢ Reportage et documentaire ➢ Vidéos d'explication avec une pédagogie différente

25H	➢ Ouvrages et articles ➢ Test
Initiation à l'aromathérapie 2H BONUS	➢ Expliquer le fonctionnement et l'utilisation des huiles essentielles et leur origine ➢ Expliquer les bienfaits et danger des huiles essentielles ➢ Utiliser les huiles essentielles pour son bien être ➢ Focus sur une sélection d'huiles essentielles ➢
Le conseil en hygiène de vie (initiation) 3H BONUS	➢ Identifier les principes et outils de base d'une bonne hygiène de vie et d'une alimentation saine et équilibrée. ➢ Utiliser une recette complète : le Miam aux fruits

SUIVI INDIVIDUEL ET COLLECTIF (SYNCHRONE)	EN GROUPE (86H)
REUNION DE LANCEMENT	3H
ENTRETIENS DE SUIVI	
module 1 Gestion des émotions	4H
module 2 Développement personnel	4H
module 3 Communication et relations humaines	4H
module 5 Méthodologie	4H
module 6 Le Marché	4H
module 7 Suivi pédagogique	4H
SUIVI INDIVIDUEL 2 points téléphonique de 30 min	1H
SUIVI COLLECTIF MENSUEL (facultatif) *1 visio de 2H par mois pendant 2 ans minimum avec formateur*	48H
SUIVI COLLECTIF & INDIVIDUEL *(valorisation des échanges whatsap 7/7jrs)*	8H
EVALUATION FINALE	2H

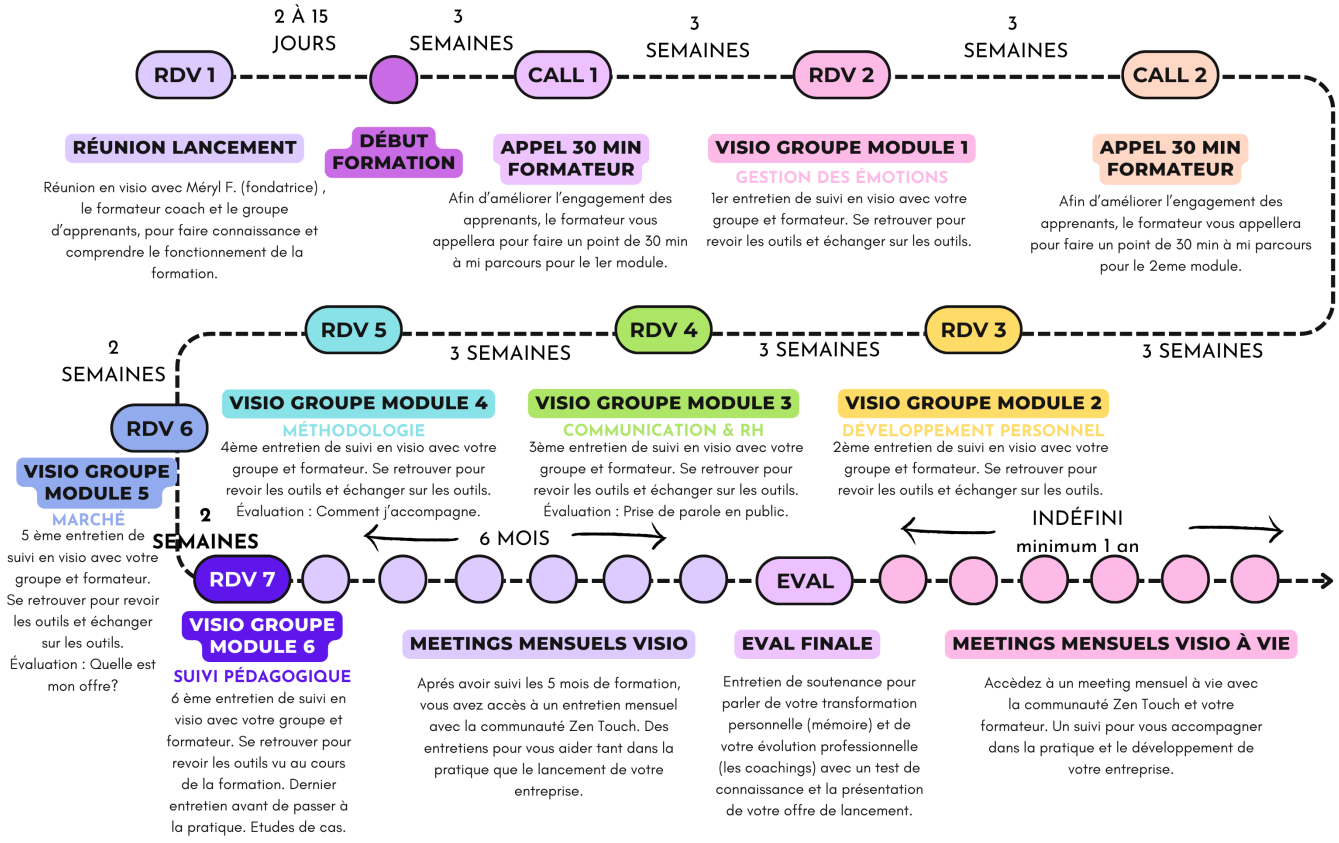
LES OUTILS

GESTION DES EMOTIONS	DEVELOPPEMENT PERSONNEL	COMMUNICATION ET RELATIONS HUMAINES
Voir la vie autrement Comprendre les émotions S 'apaiser immédiatement Trouver l'origine Se libérer	Se reconstruire et évoluer Booster la réalisation et la confiance en soi	Améliorer ses relations. Eviter les conflits. Oser prendre sa place et s'exprimer.
Principes, vision, gestion du temps, Respiration, CC, Meditation, relaxation, posture de puissance, EFT, PNL, Energie, intelligence émotionnelle, lettre de pardon	Le bonheur, pyramide de Maslow, le succés, PNL, visualisation, intuition et guides, confiance en soi, définir ses objectifs et prioriser,	Analyse transactionnelle, eye contact, triangle de Karpman, prise de parole en public, CNV, ecoute active, secret de la com, jeu de mots

PLANNING

SESSION GROUPE - COACH DEV. PERSO.

5 MOIS DE FORMATION + 3 À 6 MOIS DE PRATIQUE



POUR INFORMATION

Cette formation pour « Devenir coach en développement personnel existe en 3 formats Je vous invite à nous contacter pour connaître les modalités et conditions pour les autres formats.

www.zentouch.fr

contact.zentouch@gmail.com

06 96 79 34 56