



ORGANISME DE FORMATION **CERTIFIE QUALIOP**
RÉFÉRENCES FORMATION : **CBE**
CAPACITE D'ACUEIL : **20 personnes**

Formateur : **Méryl Fabre**, coach et formatrice

FORMATION RÉFÉRENT BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

*Accompagner ses collaborateurs vers leur bien-être au sein de leur structure.
Leur permettre l'épanouissement, la réalisation, l'accomplissement.*

MODALITES	DUREE	PRIX	DATE et accès
➤ Exclusivement EN LIGNE e-learning et zoom ➤ ATTESTATION DE FORMATION ➤ CERTIFICAT DE REALISATION	92 heures soit 21 demies journées	➤ 2700€ (voir modalités de financement avec Méryl Fabre, 0696793456) ➤ Module optionnel à 90€ (voir ci-après)	➤ Sur demande 0696793456 Méryl Fabre dirigeante ➤ De 1 à 90 jours de délais entre la demande d'information et la réalisation

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil de l'apprenant - PUBLIC

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**.

Modalité d'inscription à la formation

TEST DE POSITIONNEMENT prévu à l'entrée en formation.

Langue

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

PREREQUIS

- État psychologique stable
- Volonté et intérêt pour l'accompagnement de la personne
- Savoir lire parler écrire
- Maîtrise des outils informatiques

Matériel

Accès à un ordinateur (PC ou Mac) ou une tablette, muni d'un microphone, une webcam et une bonne connexion internet (ADSL ou Fibre).

Testez votre débit : [ici](#)

Interprétez : [ici](#) (idéalement un débit descendant supérieur à 4 Mbps)



Zen Touch vous accompagne ou vous oriente quel que soit votre situation de handicap.

(Nous contacter pour mettre en place votre parcours de formation)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES (à l'issue de la formation l'apprenant sera capable de)

Analyser et identifier les difficultés, les blocages et voies d'amélioration d'un individu.	Connaître et utiliser un ensemble d' outils et techniques visant à accompagner une personne vers l'épanouissement, l'accomplissement, la réalisation de soi. Outils : communication, relations humaines, développement personnel.	Appliquer la méthodologie d'approche de l'accompagnement et de la relation d'aide . Améliorer le bien être physique et mental de nos collaborateurs.	Accompagner une personne vers l'atteinte d'objectifs : changement, professionnel, personnel, ...	Communiquer et transmettre son savoir dans le domaine du développement personnel. Aider un individu à améliorer ses relations et à mieux communiquer.	Accompagner une personne vers son épanouissement personnel et professionnel, grâce aux outils de développement personnel, confiance en soi.
--	--	--	---	--	---

FORMAT DE PARCOURS

E-learning : Suivez les vidéos de cours sur notre plateforme e-learning et faites les exercices à votre rythme. Le formateur vous accompagne et se tient à votre disposition. Un entretien de suivi en groupe est prévu après chaque module. > **Nous contacter pour plus d'information.**

ORGANISATION

Moyens pédagogiques

- ⇒ Accueil des stagiaires dans une salle de réunion en ligne.
- ⇒ Documents supports de formation projetés.
- ⇒ Exposés théoriques
- ⇒ Exposés et exercices pratiques
- ⇒ Études de cas concrets
- ⇒ Mise en situation
- ⇒ Quizz
- ⇒ Tests et auto-diagnostic
- ⇒ 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 à la suite de 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 au cours enregistrés au format vidéo sur une plateforme dédiée.
- ⇒ Accès à un groupe d'échange de promo.
- ⇒ Accès à un groupe d'échange avec l'ensemble des personnes qui ont suivi la formation

Moyens techniques

La méthode pédagogique innovante et efficace de Zen Touch est immédiatement applicable sur le terrain grâce à des outils formalisés, détaillés dans une boîte à outils (les supports de cours d'environ 500 pages).

- Vidéo projecteur ou écran
- Supports de cours pdf ou papier
- Salle de réunion en ligne
- Vidéos de cours en rediffusion
- Vidéo illustrative des cours
- Ouvrages
- Articles

➔ **Une réunion de lancement** de 3H a lieu 1 à 2 semaines précédant la session de formation avec l'ensemble des apprenants. Elle permet de favoriser la prise en main des outils de formation en ligne (zoom, bibliothèque en ligne, formulaire en ligne, ...) et expliquer le fonctionnement et le déroulé de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'apprenant peut choisir entre suivre le parcours de formation simple* ou le parcours de formation complet*. Il pourra préciser son choix dans le bulletin d'inscription.

➤ **Parcours de formation simple** : Évaluation continue à chaud

L'apprenant suit la formation en se soumettant à une évaluation continue. Tout au long de la formation, à la fin de chaque module l'apprenant vérifiera ses connaissances et sa compréhension des éléments abordés par des interrogations écrites sous forme de QCM et évaluations écrites.

Pour certains modules, ces QCM seront accompagnés de mise en situation.

A la fin de ce parcours simple, l'apprenant recevra son attestation de fin de formation sur laquelle figurera la note générale obtenue à l'évaluation continue.

> **Apprenants en E-Learning**: Vous répondrez à ces questions d'évaluation avant votre entretien de suivi.

TEMPS DE TRAVAIL PERSONNEL ESTIMÉ : 21H de suivi et 32H de travail personnel

➤ **Parcours de formation complet** : Évaluation continue à chaud + Mise en pratique + Évaluation finale à froid

Ce parcours comprend le parcours de formation simple auquel s'ajoute les éléments suivants :

L'apprenant suit la formation et évalue les connaissances acquises au cours de la formation à travers un système d'évaluation à froid, pour s'assurer qu'il est prêt à se lancer dans ce rôle/métier d'accompagnateur. Le formateur accompagne l'apprenant tout au long de ce processus et se tient à sa disposition. L'apprenant dispose de 6 mois après la fin de la période de formation en classe pour passer son

évaluation. Passé ce délai, il devra payer 300€ pour bénéficier de 6 mois supplémentaires pour passer les évaluations.

Voici en quoi consiste l'évaluation :

- **Évaluation pratique** : 30 heures de pratiques et une étude approfondie de 3 cas, répertoriées dans un fichier de suivi. (soit environ 50H)

L'apprenant s'exerce sur des individus en pratiquant 30 heures d'accompagnement avec les personnes de son choix. Cette pratique lui permettra de mieux assimiler les outils et se familiariser avec l'accompagnement d'individus. Une fois cette étape passée il se mettra en situation réelle en accompagnant 3 personnes inconnues sur au moins 3 séances.

- **Évaluation finale** : entretien d'évaluation pour vérifier les acquis, la pratique et la théorie.

Lors de cet entretien, le formateur et/ou le jury donne les derniers conseils à l'apprenant pour lui donner les dernières clés pour exercer correctement le métier d'accompagnateur.

Remarques :

Si la personne souhaite animer des ateliers de groupe au sein de sa structure, elle le signalera au formateur. Son parcours d'évaluation sera adapté comme suit :

- 30 Heures d'accompagnement individuel
- Conceptualisation et réalisation d'un atelier de groupe de 3H à 4H

TEMPS DE TRAVAIL PERSONNEL ESTIMÉ (en plus du parcours simple): E-learning : 100-150 heures (pour réaliser le mémoire et s'entraîner).

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 Négocier et Distribution de l'Ecole Supérieure de Commerce ESC Rennes
- ⇒ BTS Commerce International

Voici le contenu de la formation complète pour devenir Coach ou référent entreprise en développement personnel. Cette formation est « modularisable ». Les modules présentés ci-après peuvent être suivis séparément selon vos besoins. Vous pouvez faire votre choix à la carte. Les prix sont consultables sur demande. A ce programme s'ajoute : 2H d'entretien d'évaluation finale.

CONTENU PÉDAGOGIQUE	
Réunion de lancement 2H	Réunion de groupe pour se préparer à la formation : présentation des participants, de leur projet, présentation du formateur, de la formation, des outils et supports pédagogiques.
LA GESTION DES EMOTIONS & Le développement personnel 40 Heures (10 ½ journées)	> Connaître et savoir identifier les émotions primaires et leur impact sur l'homme > Connaître les enjeux du stress > Connaître les principes de bases à la gestion des émotions et la gestion de stress > Connaître des outils de gestion des émotions : la respiration abdominale, la cohérence cardiaque, les postures de puissances, L'E.F.T Emotional Freedom Technic, exercices de visualisation en état alpha. > Comprendre et agir sur l'origine des problèmes et la source du mal être > Aller vers un épanouissement personnel grâce à des concepts et principes du développement personnel. > Se chercher, mieux se connaître, et s'épanouir. > Connaître 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... > Comprendre le bonheur et la motivation. > Savoir définir et favoriser la réalisation de nos objectifs par des outils de visualisation. > La confiance en soi
La communication et les relations humaines 8 Heures (2 ½ journées)	> Savoir communiquer, échanger avec l'autre et favoriser les relations humaines (langage verbal, non verbal, paraverbal). > Apprendre des techniques et principes pour favoriser la communication et les échanges et éviter les conflits (communication non violente, analyse transactionnelle, triangle de Karpman, écoute active...) > Apprendre à prendre la parole en public pour faire passer un message.
Le conseil en hygiène de vie (initiation) – 4H	> Connaître les principes et outils de base d'une bonne hygiène de vie et d'une alimentation saine et équilibrée. > Quelques notions d'aromathérapie.
Méthodologie 4H (1/2 journée)	> Se préparer à l'accompagnement : utilisation des outils, timing, déroulé, méthodologie approche, les précautions...
Organisation et gestion du temps – 4H (1/2 journée)	- 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 structure
Suivi pédagogique 4H	- Révision - Évaluation de fin de session - Cas pratique/ mise en situation - Préparation à l'évaluation finale (parcours complet)
Entretien de suivi (4H à 8H) à la fin de chaque module Soit 24H	8H de suivi module 1 Développement personnel 4H de suivi module 2 Communication et relations humaines 4H de suivi module 5 Méthodologie 4H de suivi module 7 Suivi pédagogique
Réunion de suivi 2H	Réunion de groupe pour suivre l'évolution des apprenants 1 à 2 mois après la formation et l'aider dans la mise en pratique et l'application des outils.