

# Coachings en ligne pour francophones



**Réussissez vos interventions orales en**

**développant votre plein potentiel**

## Pour qui?

- ✓ Pour tout particulier ou professionnel qui souhaite améliorer ses compétences orales pour prendre la parole en public (réunion, conférence, séminaire, ....).
- ✓ Pour tout particulier ou professionnel qui souhaite faire un bilan de son rapport à la prise de parole en public.
- ✓ Pour tout particulier ou professionnel qui n'a pas le temps de suivre une formation complète sur ce sujet et qui souhaite une formation en ligne adaptée à son emploi du temps.

# MODULE 1: LA PRISE DE PAROLE ET VOUS

## Objectifs:

- ✓ Faire un bilan de son rapport à la prise de parole en public
- ✓ Identifier ses peurs et ses croyances limitantes
- ✓ Prendre conscience de ses points forts à l'oral

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/prise-de-parole-module-1-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/prise-de-parole-module-1-entreprise/>

## MODULE 2: LES CRITERES VERBAUX ET NON VERBAUX DANS LA COMMUNICATION

### Objectifs:

- ✓ Découvrir les techniques fondamentales de la communication
- ✓ Comprendre le rôle des critères verbaux et non-verbaux
- ✓ Maîtriser ces critères grâce à des exercices coaching

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/prise-de-parole-module-2-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/prise-de-parole-module-2-entreprises/>

## MODULE 3: PREPARATION MENTALE

### Objectifs:

- ✓ Se préparer mentalement à la prise de parole en public grâce au coaching et à la PNL (Programmation Neuro Linguistique)
- ✓ Créer les conditions idéales du jour de la prestation orale.
- ✓ Devenir un orateur inspirant grâce à des techniques d'animation fondamentales.

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/prise-de-parole-module-3-particuliers-2/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/prise-de-parole-module-3-entreprise/>

## NOS +

- ✓ Une formation pratique et en ligne qui vous permet de faire un bilan de votre rapport à la prise de parole grâce à des outils coachings professionnels.
- ✓ Une formation simple et adaptée à votre emploi du temps.
- ✓ Une formation personnalisée si vous choisissez en plus l'option « Coach en direct ».



# METHODOLOGIE

- ✓ La formation est scindée en 2 parties: une partie théorique qui vous explique les fondamentaux de la communication et une partie « à vous de jouer » qui vous invite à vous entraîner avec des exercices coachings.
- ✓ La partie théorique comporte un enregistrement audio qui vous apporte des explications. La partie exercices est à réaliser en autonomie.
- ✓ Cette formation est également en format PDF. Vous pouvez l'imprimer et réaliser vos exercices sur les pages prévues à cet effet.
- ✓ La durée de cette formation est illimitée. Vous pouvez la réécouter autant de fois que vous le souhaitez.



# TARIFS

## Particuliers

- Module 1: 37,50 euros
- Module 2: 47,50 euros
- Module 3: 37,50 euros

## Entreprises

- 75 euros
- 90 euros
- 75 euros

## Particuliers

- Formation complète incluant les 3 modules + 1 séance d'accompagnement coaching de 1h15+ 1 séance coaching offerte : 180 euros

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/prise-de-parole-formation-complete-particulier/>

## Entreprises

- Formation complète incluant les 3 modules + 1 séance d'accompagnement coaching de 1h15+ 1 séance coaching offerte: 360 euros

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/prise-de-parole-formation-complete-entreprises/>

**Développez une relation de qualité avec  
votre équipe grâce au coaching**

## POUR QUI?

Pour tout professionnel: manager, cadre, chef d'entreprise, chef de projet, ...  
qui gère une équipe et qui souhaite faire un bilan dans son approche du  
management et acquérir ou consolider les fondamentaux pour gérer son  
personnel grâce à des outils coaching.

# MODULE 1

## LE MANAGEMENT ET VOUS

### Objectifs:

- ✓ Faire un point sur votre situation actuelle en tant que manager
- ✓ Déterminer votre vision du management
- ✓ Redécouvrir les fondamentaux qui sous-tendent le métier du manager

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-1-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-1-entreprises/>

## MODULE 2

# LE MANAGEMENT, UN METIER EN PLEINE EVOLUTION

### Objectifs:

- ✓ Comprendre les différents types de management
- ✓ Situer son type de management actuel
- ✓ Comprendre la différence entre l'ancien et le nouveau modèle de management

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-2-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-2-entreprises/>

## MODULE 3

# LES OUTILS FONDAMENTAUX POUR COMMUNIQUER AVEC VOS COLLABORATEURS

### Objectifs:

- ✓ Faire le point dans votre façon de communiquer avec vos collaborateurs
- ✓ Assimiler des fondamentaux et des outils coachings pour communiquer avec votre équipe
- ✓ Acquérir la posture d'un coach
- ✓ Comprendre l'importance des objectifs SMART

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-3-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-3-entreprises/>

## MODULE 4

# MAITRISER L'ART DE LA DELEGUATION

### Objectifs:

- ✓ Se positionner par rapport à la délégation
- ✓ Comprendre les freins à la délégation
- ✓ Comprendre l'importance de la délégation et les 6 étapes clé
- ✓ Savoir déléguer ce qui est délégable
- ✓ Savoir maîtriser une délégation qui se passe mal

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-4-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-4-entreprises/>

## MODULE 5

# DEVENIR ACCOMPAGNATEUR DE CHANGEMENT

### Objectifs:

- ✓ Faire le point sur son comportement face au changement
- ✓ Comprendre les indicateurs de résistance au changement
- ✓ Intégrer les étapes pour accompagner le changement
- ✓ Accompagner ses collaborateurs dans une phase de changement
- ✓ Développer une posture de coach

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-5-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-5-entreprises/>



## MODULE 6

# GERER LA COMMUNICATION AVEC SES COLLABORATEURS

### Objectifs:

- ✓ Mettre en place des points réguliers avec un collaborateur
- ✓ Apprendre à créer les conditions optimales pour échanger avec un collaborateur
- ✓ Apprendre à écouter
- ✓ Gérer les conflits

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-6-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-6-entreprises/>

## MODULE 7

# METTRE EN PLACE DE NOUVELLES STRATEGIES

### Objectifs:

- ✓ Comprendre les 3 fondamentaux qui soutiennent l'individu et le groupe
- ✓ Réfléchir individuellement à ses objectifs grâce aux 3 piliers
- ✓ Utiliser ces piliers avec son équipe
- ✓ Mettre en place de nouvelles stratégies gagnantes

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-7-particuliers/>

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-module-7-entreprises/>

## NOS +

- ✓ Une formation pratique et en ligne qui vous permet de faire un bilan sur votre rôle de manager et de redécouvrir les fondamentaux pour gérer son équipe grâce au coaching..
- ✓ Une formation simple et adaptée à votre emploi du temps.
- ✓ Une formation qui inclue 2 séances de coaching d'1 heure
- ✓ Un accompagnement coaching personnalisé en option



# METHODOLOGIE

- ✓ Afin de suivre une logique dans ce programme de formation en ligne, il est conseillé d'écouter chaque module dans l'ordre chronologique.
- ✓ Vous pouvez écouter chaque module autant de fois que vous le souhaitez.
- ✓ Cette formation en ligne existe en format PDF. Vous pouvez l'imprimer et réaliser vos exercices sur les pages prévues à cet effet.
- ✓ Les carnets vous invitent à appliquer les exercices auto-évaluatifs.
- ✓ Cette formation en ligne inclue une séance coaching en direct avec votre coach avant de commencer le programme et à la fin si vous choisissez de suivre la formation complète.
- ✓ Vous avez la possibilité de compléter cette formation par un accompagnement personnalisé en choisissant un accompagnement complet avec votre coach qui vous aidera dans l'évolution de votre rôle de manager. Au cours de plusieurs séances coaching dont le nombre d'heures sera défini lors d'un premier échange gratuit, votre coach vous aidera à clarifier votre situation, déterminer vos objectifs, cibler les points forts et les obstacles à contourner, bâtir un plan d'action et de nouvelles stratégies gagnantes.

# TARIFS

## Particuliers

- Module 1: 37,50 euros
- Module 2: 37,50 euros
- Module 3: 47,50 euros
- Module 4: 37,50 euros
- Module 5: 37,50 euros
- Module 6: 37,50 euros
- Module 7: 37,50 euros

## Entreprises

- 75 euros
- 75 euros
- 90 euros
- 75 euros
- 75 euros
- 75 euros
- 75 euros

## Particuliers

- Formation complète incluant les 7 modules + 1 séance d'accompagnement coaching d'1h15 + 1 séance coaching offerte: 320 euros

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-formation-complete-particuliers/>

## Entreprises

- Formation complète incluant les 7 modules + 2 séances d'accompagnement coaching d'1h15+ 1 séance coaching offerte: 640 euros

<http://www.coaching-energy-langues.com/produit/management-formation-complete-entreprises/>