

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 : CBEI
CAPACITE D'ACCUEIL :
1 personne
Formateur :
Méryl Fabre, coach et formatrice

FORMATION **COACH en DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

ou Référént 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
INDIVIDUEL	Exclusivement EN LIGNE (sur zoom) et en e-learning	77H de cours Planning sur mesure (durée minimum 3 mois)	➤ 3490€ (voir modalités de financement et prise en charge avec Méryl Fabre, 0696793456)	Accessible toute l'année accès sous 14 jours.

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.

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
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

Le parcours de formation est organisé en 2 parties :

- **1 partie de cours** EN E_LEARNING (64H30) avec des entretiens de suivi individuel en visio à la fin de chaque module (8H) et du travail personnel à la maison pour une application pratique personnelle. soit 72H (de 2 à 5 mois)
- **1 partie pratique** de 50H de coaching pour mettre en application sur les autres. (de 1 à 6 mois)

Ces deux parties ne peuvent être réalisées simultanément. Elles se font l'une à la suite de l'autre.

Le rythme varie selon le temps dédié à la formation chaque semaine.

Exemple de parcours :

Je consacre 4 à 6H de travail par semaine → Je réalise la formation complète en 10 mois (4 mois et demi de cours et 6 mois de pratique).

DELAJ ACCES

Accessible toute l'année depuis notre plateforme e-learning en achat libre ou sur rdv.

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 que nous définissons ensemble lors de votre réunion de lancement*.

Le formateur vous accompagne et se tient à votre disposition tout au long de votre parcours par whatsapp, mail et vous rencontre en entretien de suivi à la fin de chaque module (7 entretiens visio).

> [Nous contacter](#) pour plus d'information.

Réunion de lancement*

Après votre inscription vous devez prendre rdv avec votre formateur, dans un délai de 14 jours après la date d'achat et/ou du contrat. Cette réunion en visio avec votre formateur vous permet d'élaborer votre planning de travail et de fixer les dates d'entretien de fin de module. Cet entretien d'1H vous permet aussi de vous familiariser avec les outils pédagogiques.

MOYENS PEDAGOGIQUES & TECHNIQUES

- ⇒ Accès 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 diffusés à l'écran.
- ⇒ 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 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 whatsapp de votre promo.
- ⇒ Rediffusion des entretiens de suivi

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le parcours de formation est établie en 2 parties.

- **1 partie de cours et d'application personnelle** environ 32H de travail personne

Composée d'évaluations continues (QCM, mise en situation).

- **1 partie pratique personnelle et professionnelle** environ 100H-150H de travail personne

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 Supérieure de Commerce ESC Rennes
- ⇒ BTS Commerce International

INDICATEURS DE PERFORMANCE (au 1^{er} janvier 2023)

APPRENANTS

66 élèves formés depuis novembre 2020
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 (64H30) - ASYNCHRONE	
La Gestion des émotions 20 Heures (5 ½ journées)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 20 Heures (5 ½ journées)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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
La communication et les relations humaines 8 Heures (2 ½ journées)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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.
Initiation à l'aromathérapie - 2H30	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <p>BONUS : un kit d'huiles essentielles vous est remis lors de votre inscription.</p>
Le conseil en hygiène de vie (initiation) – 2H	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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
Méthodologie 4H (1/2 journée)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Appliquer une méthodologie d'accompagnement : utilisation des outils, timing, déroulé, méthodologie d'approche, les précautions...
Le marché – 4H (1/2 journée)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Révision ➤ Evaluation de fin de session ➤ Cas pratique/ mise en situation ➤ Préparation à l'évaluation finale

ENTRETIEN DE SUIVI (SYNCHRONE)	EN INDIVIDUEL (14H)
REUNION DE LANCEMENT	1H30
ENTRETIENS DE SUIVI	
module 1 Gestion des émotions	1H30

module 2 Développement personnel	1H30
module 3 Communication et relations humaines	1H30
module 5 Méthodologie	1H30
module 6 Le Marché	2H
module 7 Suivi pédagogique	1H30
REUNION DE SUIVI AVANT EVALUATION FINALE	1H
EVALUATION FINALE	2H

POUR INFORMATION

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

GRUPE 10	AUTONOMIE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 planning 4 mois 1/2 de cours 6 mois de pratique ✓ Les piliers du coaching ✓ Initiation bien être ✓ 7 entretiens en groupe ✓ 1 contrôle continu ✓ 1 entretien avant exam ✓ 1 évaluation finale ✓ 1 groupe whatsapp/session ✓ Option Binôme 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 1 planning Durée cours libre Durée pratique libre ✓ Les piliers du coaching ✗ Initiation bien être ✗ 7 entretiens en individuel ✓ 1 contrôle continu ✗ 1 entretien avant exam ✓ 1 évaluation finale ✓ 1 groupe whatsapp global ✗ Option Binôme
<p><i>2 sessions par an</i> Avril / octobre</p> <p>2490€</p>	<p><i>7/7 jrs</i></p> <p>1790€</p>

www.zentouch.fr

contact.zentouch@gmail.com

06 96 79 34 56