

« Le bonheur n'est pas au bout du chemin, c'est le chemin qui est le bonheur » proverbe tibétain.



L'Institut du Selfcoaching, une référence du coaching professionnel à Paris, propose ses services pour l'entreprise : coaching, formation en management, management d'équipe, coaching de ressources humaines et coaching individuel de particuliers partout en France

[www..selfcoaching.fr](http://www..selfcoaching.fr)

L'Institut du Selfcoaching, une référence du coaching professionnel à Paris, vous propose ses services pour l'entreprise : coaching, formation en management, management d'équipe, coaching de ressources humaines et coaching individuel de particuliers.

Selfcoaching SARL au capital de 7500 € - 22, rue Frédérick Lemaître - 75020 Paris - T : 08 75 61 33 17  
RCS Paris - B 483 579 884 - APE 804 B - Siret 483 579 884 00014- Organisme de formation agréé

## 1. PROJET ET RAISON D'ETRE DE L'INSTITUT

### Notre vision

En 2000, durant une année sabbatique, j'ai eu cette vision : j'ai réalisé que si je voulais être au mieux de ce que je pouvais désirer faire de ma vie, je devais donner ce que j'avais de meilleur. Je commençais à réfléchir à la création d'une méthode qui offrirait aux gens de vrais outils et des ressources qui leur permettrait de révéler et d'exploiter le meilleur d'eux-mêmes. L'idée qui émergea à l'époque fût l'écriture d'un livre « C'est le bonheur ! » pour mettre à la portée de tous mon expérience.

Puis, tout naturellement, l'envie de transmettre mes diverses connaissances en développement personnel fit son chemin... Et 12 mois plus tard, j'étais coach. Depuis, j'ai coaché des publics variés : managers, directeurs, créatifs, professions libérales, entrepreneurs, femmes au foyer, étudiants, retraités...mais cela n'était pas suffisant pour offrir cette énergie positive au plus grand nombre.

### Notre projet

Notre volonté est de vous offrir des outils et des ressources issus du coaching, de la psychologie positive et du développement personnel. **Le self coaching® permet d'atteindre votre quête ou votre objectif personnel ou professionnel plus facilement, dans la joie de vivre, en devenant votre propre coach.**

### Notre raison d'être

Contribuer à un monde meilleur en offrant au grand public **les outils simples et efficaces du Self Coaching® qui permettent de développer et réaliser un projet pour connaître une vie plus épanouissante.**

### L'institut de Formation

**L'institut du Selfcoaching est une entreprise spécialisée dans la formation centrée sur le savoir être.**

Un département Management dispense auprès d'entreprises renommées des conseils et des formations de management, communication, média-training, coaching et team building. Cette expertise nous amène aujourd'hui à proposer une formation de qualité en cohérence avec le marché et en constante évolution.

L'ensemble du contenu pédagogique repose sur plusieurs années d'observation des besoins essentiels de l'individu et de l'entreprise pour développer un objectif, une quête et les réaliser. Chaque module et leur enchaînement sont issus des meilleurs et plus récents travaux concernant les sujets que nous traitons.

Notre équipe est constituée exclusivement de formateurs-coachs. Cela veut dire qu'en plus de leur talent pédagogique, ils sont des professionnels du coaching capables de vous accompagner tout au long de votre formation parce qu'ils passent quotidiennement par la pratique de la compréhension de multiples quêtes.

## 2. PEDAGOGIE

Les 2 axes de votre formation :

### 1/ Le savoir être

**C'est parce que tout changement apporte son lot de résistances que la formation dure sur un cycle d'un an.** Grâce aux travaux du Dr Maxwell Maltz, on a découvert qu'un changement de comportement ou d'image de soi s'opérait définitivement au bout de 21 jours. « Cela signifie que si vous chaussez vos chaussures le matin en commençant par le pied droit, il faut vous concentrer chaque jour en commençant par le pied gauche et le changement sera intégré après 21 jours de pratique. »

Le temps permet de faire les prises de consciences, les deuils et l'installation des nouveaux comportements. C'est aussi pour cette raison **qu'entre chaque module, vous mènerez une réflexion personnelle et pourrez refaire les exercices.**

### 2/ La mise en pratique

Dès le début de la formation vous serez mis en situation afin de mettre en application le contenu de ce que vous apprendrez. L'expérience permet de mesurer votre niveau de compréhension, de pointer vos points forts et de faire émerger vos capacités.

Tout au long de votre formation, vous serez dispensés des outils qui vous permettront de connaître vos avancées et d'être conscient tout au long de votre parcours des points à travailler.

### Les moyens pédagogiques

Ils incluent le meilleur de la formation classique en salle ainsi que les nouveaux outils technologiques tels : Internet, l'e-learning et la téléconférence.

A chaque séminaire en présentiel vous recevez les contenus pédagogiques et des exercices à effectuer chez vous.

### La téléformation

C'est devenu aujourd'hui **un des outils les plus efficaces en terme d'apprentissage** car il favorise les intégrations et les changements par le contenu immédiatement mis en application. De plus, il permet d'intervenir de manière régulière étape par étape ; la concentration est optimale sur un laps de temps réduit (moins de 70 min). **Il favorise systématiquement le partage d'expérience** et l'intégration des concepts et des exercices.

Jusqu'à présent, c'était le stagiaire qui se déplaçait jusqu'au formateur avec tous les inconvénients que cela représente (organisation, temps, transports, hébergement ...), avec la téléformation c'est toute la structure qui s'adapte au stagiaire.

A l'identique de services à distance (banques, assurances, vente par correspondance), **la téléformation évite de faire supporter des coûts d'infrastructure lourds** qui sont généralement inclus dans les frais des formations traditionnelles.

### 3. LE DEROULEMENT DE VOTRE FORMATION

Afin d'apporter le meilleur dans le développement de la personne, la formation se déroule comme suit sur une période de **9 mois** :

#### Séminaires en Salles

**7 jours de formation** : 2 fois deux jours + 1 fois 3 jours en salle – programme page suivante – en résidentiel dans un lieu calme et reposant. Sur demande nous vous procurons les tarifs de l'hébergement.

Apports théoriques, mises en pratique, démonstration, travaux de groupe et période d'assimilation sont au programme.

#### La téléformation

**25 réunions d'une heure de conférence par téléphone en soirée, réparties sur l'année**, durant laquelle l'intervenant débriefe le travail du module, revient sur les points essentiels, donne les nouveaux apports et les exercices de la semaine suivante. Ces sessions structurent votre apprentissage et permettent de recevoir l'information pour poser les bonnes actions et leur réalisation. Votre progression est ainsi soutenue et respecte la capacité d'intégration des adultes en phase de changement et d'apprentissage de nouveaux comportements. De plus **vous ne bloquer que le temps qui vous intéresse vraiment**, celui de la formation.

**La téléformation permet un travail suivi sans perte de temps due aux déplacements et pour un coût très avantageux (pas de frais de déplacement, ni d'hébergement).**

#### L'Internet

Une communication régulière avec les stagiaires permet de :

- Recevoir de nouveaux contenus
- Se tenir au courant des dates des prochains événements
- S'abonner à la newsletter

#### 4. LE PROGRAMME

##### **De la peur à l'action**

- Quelles sont vos peurs ?
- La peur ne vous quittera pas tant que vous évoluerez
- La physiologie du stress
- Les 6 axiomes du changement
- Positivez !

##### **Téléformation 1er cycle :**

- Module 1 : Question de vocabulaire
- Module 2 : Elargissez vos latitudes d'action
- Module 3 : Prendre ses responsabilités
- Module 4 : Le monde est tel que vous le voyez
- Module 5 : Le pouvoir des mots
- Module 6 : Le regard des autres
- Module 7 : Ayez confiance en l'autre
- Module 8 : Les choix gagnants
- Module 9 : Dire oui et s'engager
- Module 10 : Donner
- Module 11 : Soyez le meilleur
- Module 12 : Qui croyez vous être ?
- Module 13 : Créer la vie que vous avez toujours voulu avoir
- Module 14 : Vous êtes forcément bien
- Module 15 : Que voulez-vous ?

##### **Formation n° 2 en salle – 3 j :**

##### **Ecrire le prochain chapitre du livre de sa vie**

- Comprendre les notions de cycles de vie
- Identifier ses dynamiques de changement
- Découvrir ses talents et ses points forts
- Entrer dans un nouveau cycle de Vie
- Ecrire le prochain chapitre du livre de sa vie

##### **Téléformation 2ème cycle :**

- Module 16 : Il n'est jamais trop tard pour changer
- Module 17 : Faîtes le travail que vous aimez I
- Module 18 : Faîtes le travail que vous aimez II
- Module 19 : L'abus de travail est dangereux pour la santé
- Module 20 : Demain, j'arrête de travailler
- Module 21 : Créer votre arbre des loisirs
- Module 22 : Vivre le moment présent
- Module 23 : La solitude est un trésor
- Module 24 : Remettons l'argent à sa place
- Module 25 : Soyez et sentez vous fabuleux tous les jours

##### **Formation n°3 en salle – 2 j :**

##### **Le bonheur cela s'apprend**

- Satisfaction à propos du passé : travail événement non résolu
- Heureux dans le présent, travail sur nos états internes
- Optimiste pour le futur, transformer la plainte en objectif positif

[www..selfcoaching.fr](http://www.selfcoaching.fr)

L'Institut du Selfcoaching, une référence du coaching professionnel à Paris, vous propose ses services pour l'entreprise : coaching, formation en management, management d'équipe, coaching de ressources humaines et coaching individuel de particuliers.

Selfcoaching SARL au capital de 7500 € – 22, rue Frédéric Lemaître – 75020 Paris – T : 08 75 61 33 17  
RCS Paris - B 483 579 884 – APE 804 B - Siret 483 579 884 00014- Organisme de formation agréé

## 5. LE COACHING INDIVIDUEL

« Le coaching repose sur une alliance conçue pour accompagner une personne ou un groupe vers leur meilleur niveau de réussite et d'épanouissement. » Fédération Francophone de Coaching

- ✓ **Vous souhaitez optimiser tout ce que vous avez appris pendant votre formation à l'Institut,**
- ✓ **Vous avez un projet et hésitez à le réaliser,**
- ✓ **Vous avez besoin d'écoute avant de prendre une décision importante :**
  - changement de poste
  - prise de nouvelles responsabilités
  - réorientation professionnelle
  - création d'entreprise....
- ✓ **Vous voulez :**
  - mieux concilier performances et équilibre personnel
  - apprendre à gérer votre stress ou prendre la parole en public
  - renforcer l'estime de soi
  - réconcilier esprit et corps
  - apprendre de nouvelles techniques de développement

Les séances se déroulent de 3 à 18 mois maximum, selon un forfait horaire défini en amont pour un minimum de 12 séances. Le coaché choisit son rythme de travail (hebdomadaire, bimensuel ou mensuel...). Tarif sur demande.

## 6. DEONTOLOGIE

En tant que formateurs et coachs professionnels, nous sommes engagés à respecter et à faire respecter les principes généraux qui régissent l'exercice des activités de formation et notamment les règles suivantes qui constituent le code d'honneur de notre profession.

- N'accepter aucune mission que l'Institut ne soit pas qualifié pour remplir au mieux des intérêts de celui qui nous la confie
- S'engager à respecter les règles du secret professionnel garantissant la stricte confidentialité des informations qui concernent nos stagiaires et nos partenaires.
- Faire preuve en toute circonstance d'une entière loyauté à l'égard de nos participants qui nous ont honoré de leur confiance et mettre tout en œuvre pour sauvegarder leurs intérêts légitimes.
- N'accepter, pour une mission déterminée, aucune autre rémunération que celle convenue.
- Faire preuve d'esprit de confraternité et d'entraide à l'égard de nos participants et partenaires avec lesquels nous serions amenés à collaborer.
- S'assurer que nos intervenants ne défendent ni cause politique ou religieuse.
- Définir des cotisations et tarifs raisonnables pour faire en sorte que toute personne puisse accéder aux activités.

***L'Institut est une entreprise qui se consacre exclusivement au développement personnel et à la formation des compétences émotionnelles. Il est indépendant de tout mouvement politique, religieux ou sectaire.***

[www..selfcoaching.fr](http://www.selfcoaching.fr)

---

L'Institut du Selfcoaching, une référence du coaching professionnel à Paris, vous propose ses services pour l'entreprise : coaching, formation en management, management d'équipe, coaching de ressources humaines et coaching individuel de particuliers.



## DEMANDE D'INSCRIPTION

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code Postal : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_  
Portable : \_\_\_\_\_  
Fax : \_\_\_\_\_  
Email : \_\_\_\_\_

Activité professionnelle : \_\_\_\_\_  
Tél. professionnel : \_\_\_\_\_

Adresse de Facturation : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dates de la formation : \_\_\_\_\_

Je joins un chèque de  1 215 euros

Je joins un chèque de  315 euros  
Accompagné de 3 mensualités de 315 euros

Je joins un chèque de  215 euros  
Accompagné de 10 mensualités de 110 euros

Je joins un chèque de  192 euros  
Pour un cycle de 12 téléconférences

Règlement à l'ordre de : **SELF COACHING**

A retourner à : **Institut du Selfcoaching  
22, rue Frédérick Lemaître  
75020 Paris**

Fait à : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Veuillez imprimer cette page et la suivante en R°V° ou sinon les agraffer ensemble avant de nous les retourner

[www.selfcoaching.fr](http://www.selfcoaching.fr)

L'Institut du Selfcoaching, une référence du coaching professionnel à Paris, vous propose ses services pour l'entreprise : coaching, formation en management, management d'équipe, coaching de ressources humaines et coaching individuel de particuliers.

Selfcoaching SARL au capital de 7500 € - 22, rue Frédérick Lemaître - 75020 Paris - T : 08 75 61 33 17  
RCS Paris - B 483 579 884 - APE 804 B - Siret 483 579 884 00014- Organisme de formation agréé

## CONDITIONS GENERALES DE VENTE ET DE PARTICIPATION

1. Les participants s'engagent à suivre chaque journée du cycle de la formation auquel ils sont inscrits
2. L'Institut de Positif se réserve le droit de modifier le programme ainsi que remplacer le/les formateurs annoncés en cas de nécessité absolue.
3. Les participants à nos cycles, ateliers, conférences et autres activités sont enregistrés au fur et à mesure de la réception de leur bulletin d'inscription accompagné du règlement correspondant (acompte ou totalité).
4. Chaque participant reçoit une convocation 15 jours avant le début de la session.
5. Pour toute inscription, en cas d'annulation par écrit dans les 10 jours qui suivent l'inscription, les sommes versées seront remboursées.
6. Passé ce délai de 10 jours, en cas de désistement par écrit 30 jours avant le début de la session, 30 % du coût du stage reste acquis à l'IDP.
7. A défaut, la totalité du coût du stage reste acquise à l'IDP.
8. Toute formation commencée est due dans sa totalité. En cas d'interruption pour force majeure, le participant pourra reprendre et continuer sa formation dans un autre cycle sans coût supplémentaire.
9. En cas de dépassement de l'effectif maximum, une liste d'attente est établie. Avec l'accord de l'intéressé, son inscription est reportée sur une formation ultérieure.
10. Si le nombre de participants à un stage est insuffisant, L'Institut du Positif se réserve le droit d'ajourner le stage deux semaines avant la date prévue. Dans ce cas, les sommes versées seront remboursées ou reportées sur la session suivante avec l'accord du participant.
11. La signature de ce bulletin d'inscription vaut contrat de formation pour les participants à titre individuel
12. Pour les inscriptions professionnelles, et entreprises, une convention de formation est établie sur demande.
13. Les tarifs sont en vigueur jusqu'au 31 décembre 2006.