



win your star

PROGRAMME DE FORMATION



WIN YOUR STAR



- Ecole de coaching

WIN YOUR STAR (WYS) est une école de formation innovante au coaching.

Pour optimiser la **performance humaine et professionnelle** nous avons inventé un seriousgame, jeu d'éveil au coaching et à la performance mentale : **WYS GAME**.

Ce **concept ludique** a été construit entre janvier 2019 et juin 2020 avec le concours de médecins, psychologues, coachs-accompagnateurs, préparateurs mentaux, entraîneurs, managers d'entreprises, enseignants, athlètes de haut niveau et prestataires de l'innovation.

4 000 heures de travail et 190 tests ont permis sa réalisation.

Vous l'aurez compris, WIN YOUR STAR est un **incubateur d'innovations** dédié au développement humain.

Notre recherche d'excellence est fondée sur l'**authenticité**, la **bienveillance** et la **bonne humeur** !

Nous serions très heureux de faire votre connaissance.



Dothée



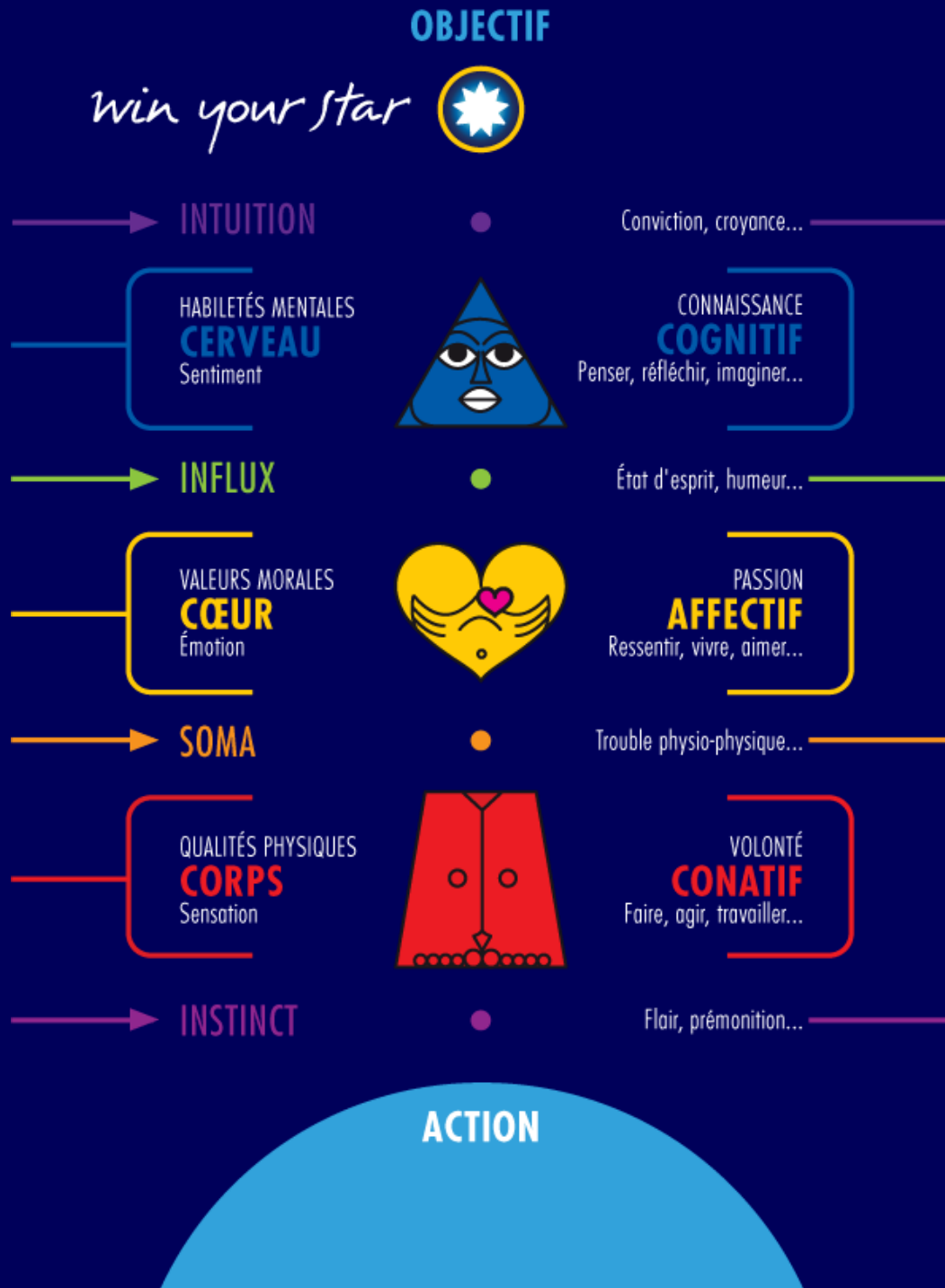
Grégoire

WYS CONCEPT

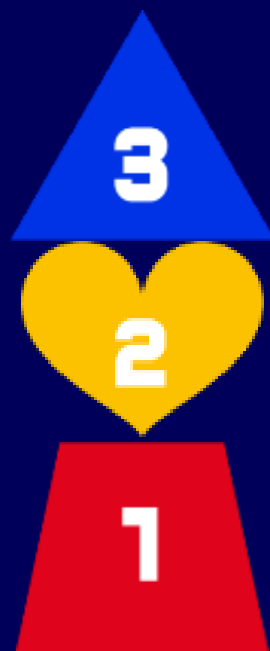
WYS CONCEPT



- Figure totem



COACH MENTAL PROFESSIONNEL



COACH PROFESSIONNEL



● Présentation de la formation

Écrire un nouveau chapitre de votre projet professionnel en ajoutant une corde à votre arc de compétences, telle est la promesse de l'école de coaching Win Your Star en développant la formation COACH MENTAL PROFESSIONNEL.

Basé sur l'expérience dans le sport de haut niveau, ce parcours permet à tout préparateur mental d'apprendre les techniques de coaching pour renforcer son statut et créer un coup d'avance.

Ce que cette formation va changer dans votre quotidien :

- Vous disposez d'un outil de travail standardisé et innovant qui vous permet de coacher 1 à 300 personnes
- Vous faites le choix d'un métier gratifiant à forte valeur ajoutée,
- Vous contrôlez vos émotions et savez les utiliser pour atteindre vos objectifs dans tous les environnements, même les plus hostiles,
- Vous progresserez étape par étape en vous imprégnant de nouveaux outils tous les mois,
- Vous serez avant-gardiste vis-à-vis de vos confrères et serez reconnu pour cela,
- Vous gagnerez du temps dans le management et la négociation,
- Vous comprendrez les modes de fonctionnement subtils de vos interlocuteurs,
- Vous développerez une nouvelle façon de travailler.

COACH PROFESSIONNEL



● Présentation de la formation

Les Avantages

- Vous vous offrez la liberté d'entreprendre et de créer un projet de vie en disposant d'un outil innovant et certifié,
- Vous disposez d'un accompagnement sur-mesure basé sur l'expérimentation concrète,
- Vous vous entourez de coachs professionnels agiles disposant d'une expérience chevronnée dans le coaching mental,
- Vous vous donnez la chance d'intégrer l'élite en disposant d'un coup d'avance.

Informations pratiques

Durée : 126 heures soit 18 jours (7 heures/jour)

- Début de la formation
 - Session n°1 : 23/24 octobre 2020
 - Session n°2 : 05/06 février 2021
- Format : apprentissage mixte
 - Présentiel à Château-Gontier (53)
 - Distanciel

Programme

Cette réussite passe par une montée en compétences, calibrée et durable, en 3 étapes, pour répondre à vos besoins du quotidien.

Module 1 Les différents types de coaching (équilibre, polarité, épanouissement, choix, saboteur, relation ...)

Module 2 L'intelligence émotionnelle (peurs inconscientes, besoins sous-jacents, réactions physiologiques)

Module 3 La professionnalisation (déontologie, contractualisation, auto-analyse, supervision)

PROGRAMME COMPLET

COACH PROFESSIONNEL



• Module **1**

OBJECTIFS

- Mieux connaître ses valeurs, ses talents, ses qualités, ses besoins, ses peurs
- Acquérir les outils fondamentaux de coaching
- Affiner sa communication et ses transmissions
- Assimiler de nouvelles compétences pour accompagner de manière plus performante
- Développer d'excellentes relations avec son entourage personnel et professionnel
- Utiliser des outils de préparation mentale

COMPÉTENCES VISÉES

- Prendre conscience de ses croyances limitantes et ses représentations
- Savoir reconnaître ses obstacles et ses ressources
- Savoir gérer son niveau d'énergie et communiquer avec aisance
- Savoir fixer le cadre
- Savoir pratiquer le feedback
- Savoir utiliser les compétences du coach



COACH PROFESSIONNEL



• Module **1**

PROGRAMME

L'ECO-SYSTEME DE L'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

- Repérer les postures, les compétences et les limites d'intervention des professionnels de l'accompagnement
- Comprendre les orientations (systémique, cognitive, comportementale...)

MENER UNE SEQUENCE D'ACCOMPAGNEMENT

- Clarifier le changement de posture
- Cocréer les conditions d'une relation de confiance basée sur l'authenticité
- Ecouter le verbal, le non verbal et le paraverbal
- Poser des questions ouvertes et pertinentes
- Pratiquer la reformulation et les changements de perspectives
- Savoir interrompre et aller à l'essentiel
- Développer l'empathie, valoriser et donner des signes de reconnaissance
- Identifier les émotions
- Développer l'estime de soi
- Distinguer les enjeux sous-jacents et les besoins profonds
- Identifier les croyances limitantes
- Repérer les obstacles et les non-dits

COACH PROFESSIONNEL



• Module **1**

CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION

- Mode : Apprentissage mixte (présentiel et à distance) 10 stagiaires maximum
- Volume horaire total : 42 heures soit 6 jours
- Rythme : 7 heures/jour
- Horaires (modulables) : 09 h 00 – 12 h 15 / 13 h 45 – 17 h 30
- Dates session 1 : 23/24 octobre – 20/21 novembre 2020 – 04/05 décembre 2020
- Dates session 2 : 05/06 février – 05/06 mars – 16/17 avril 2021
- Tarif : ~~2000~~€ 1800 € (offre septembre 2020)
- Lieu : Château-Gontier

COACH PROFESSIONNEL



• Module

OBJECTIFS

- Développer de nouvelles compétences en savoir-être grâce à l'intelligence émotionnelle
- Comprendre son fonctionnement propre pour développer ses potentiels
- Accompagner avec pertinence ses collaborateurs, partenaires et clients
- Développer son leadership
- Découvrir l'univers de WYS GAME
- Utiliser des outils de préparation mentale

COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir créer un « engagement », questionner et reformuler
- Savoir définir l'objectif et le tenir
- Savoir être créatif
- Savoir être succinct et prendre des risques
- Savoir identifier ses propres freins, ses ressources et ses motivations
- Savoir gérer ses émotions
- Savoir maintenir dans l'action et susciter la planification d'objectifs intermédiaires
- Savoir reconnaître ses besoins et ceux des autres pour clarifier les intentions et diminuer les conflits

COACH PROFESSIONNEL



• Module



PROGRAMME

- Expérimenter les acquis du Module



DETERMINER LES ENJEUX DE LA PERFORMANCE

- Réunir les axes de la performance
- Gérer le niveau d'expertise individuel et collectif
- Reconnaître « l'immaîtrise » et l'aléa
- Percevoir les jeux d'influence et de dépendance au sein d'un système

COMPRENDRE LES MECANISMES INTERNES

- Appréhender le fonctionnement du cerveau et les mécanismes de l'attention
- Comprendre les automatismes mentaux, les canaux sensoriels et le langage du corps
- Dissocier l'émotion de la réaction émotionnelle parasite
- Percevoir les sources de motivation intrinsèque et extrinsèque. L'idéal du Moi et le climat motivationnel
- Comprendre les canaux de communication, la perte d'information et le processus de compensation
- Analyser les jeux de séduction pour maintenir la bonne distance



COACH PROFESSIONNEL



• Module



CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION

- Mode : Apprentissage mixte (présentiel et à distance) 10 stagiaires maximum
- Volume horaire total : 42 heures soit 6 jours
- Rythme : 7 heures/jour
- Horaires (modulables) : 9 h – 12 h 15 / 13 h 45 – 17 h 30
- Dates session 1 : 15/16 janvier – 12/13 février – 12/13 mars 2021
- Dates session 2 : 28/29 mai – 18/19 juin – 09/10 juillet 2021
- Tarif : ~~2000~~€ 1800 € (offre septembre 2020)
- Lieu : Château-Gontier

COACH PROFESSIONNEL



• Module 3

OBJECTIFS

- Développer sa dimension coach
- Connaître et assimiler plusieurs processus d'accompagnement-coaching
- Distinguer les enjeux individuels et collectifs
- Augmenter l'efficacité personnelle et collective et le niveau d'autonomie
- Résoudre efficacement des difficultés, gagner du temps et de la sérénité
- Acquérir des outils de préparation mentale et les adapter à sa personnalité
- Connaître le code de déontologie
- Analyser ses accompagnements avec la grille de compétences WYS
- Utiliser des outils de préparation mentale

COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir utiliser plusieurs processus d'accompagnement-coaching
- Savoir choisir l'outil de préparation mentale le mieux adapté
- Savoir faire passer son message auprès de personnes aux profils différents
- Savoir composer avec les réticences et engager vers le changement
- Savoir répondre aux besoins profonds de ses interlocuteurs
- Susciter des prises de conscience et rendre autonome
- Savoir se synchroniser
- Savoir gérer son niveau de stress

COACH PROFESSIONNEL



• Module

3

PROGRAMME

- Expérimenter les acquis du module



INNOVER GRÂCE AU TRAINING MENTAL

- Acquérir les clés de gestion mentale d'un événement (avant, pendant, après)
- Elaborer des stratégies d'estime de soi, d'objectifs et de préparation à l'action
- Programmer des techniques de concentration sur l'action et de gestion de l'erreur
- Adapter des stratégies d'influence et de ressourcement
- Maîtriser les techniques de zapping mental
- Composer sa grille d'analyse mentale

COACHER LE GROUPE

- Discerner le groupe et la constitution des sous-groupes
- Décoder les croyances du groupe
- Identifier les statuts, les rôles et l'évolution du leadership
- Repérer les jeux d'autorité, de pouvoir et la notion de « dette »
- Comprendre les relations entre les différents groupes
- Ajuster le rapport entre l'individu et le groupe

COACH PROFESSIONNEL



• Module 3

CONTRACTUALISER

- Etablir un contrat de la mission de coaching avec les différentes parties prenantes
- Gérer les attentes et les limites du contrat avec le coaché et, quand approprié, avec le commanditaire
- Préciser les modalités de mise en œuvre du coaching (processus et modalités d'intervention, planning...)
- Elaboration d'un contrat tripartite fondé sur des objectifs mesurables et assorti d'indicateurs de résultats
- Evaluer, clotûrer et analyser les résultats de l'accompagnement

COACH PROFESSIONNEL



• Module 3

CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION

- Mode : Apprentissage mixte (présentiel et à distance) 10 stagiaires maximum
- Volume horaire total : 42 heures soit 6 jours
- Rythme : 7 heures/jour
- Horaires (modulables) : 9 h – 12 h 15 / 13 h 45 – 17 h 30
- Dates session 1 : 12/13 mars – 23/24 avril – 07/08 mai 2021 → Certification 11 mai
- Dates session 2 : 27/28 août – 17/18 sept – 15/16 octobre → Certification 19 oct
- Tarif : ~~2000~~€ 1800 € (offre septembre 2020)
- Lieu : Château-Gontier

COACH PROFESSIONNEL



• Moyens pédagogiques

L'animation des formations est assurée par Grégoire Parmentier et Dorothée Crober accompagnés par des intervenants experts des thématiques abordés.

- Apports théoriques
- Expérimentation, Mise en situation, Jeux de rôle
- Serious Game WYS
- Ennéagramme
- PNL (Programmation Neuro-Linguistique)
- Mindfulness
- Approche systémique
- Relaxation, Méditation
- Outils de préparation mentale
- Séances d'accompagnement-coaching supervisées par un coach formateur (observation et feedback)
- Séances d'accompagnement-coaching enregistrées et supervisées par un coach formateur
- Séances d'inter-coaching
- Séances d'accompagnement-coaching à réaliser entre les séances
- Travaux écrits
- Visio-conférences entre les modules
- Documents numérisés

Une attestation de formation est délivrée à la fin de chaque module.

COACH PROFESSIONNEL



● Evaluation

L'évaluation se fait tout au long de la formation par des accompagnements-coaching et des écrits qui valident des connaissances et des compétences.

ECRIT

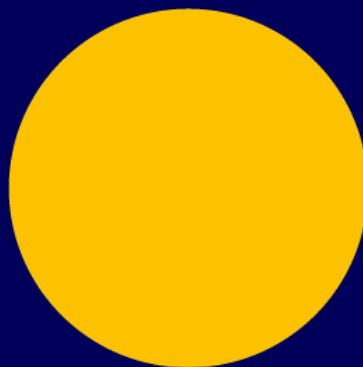
- L'analyse d'une séquence de coaching
- Un questionnaire à choix multiples
- La remise de travaux d'analyse des compétences du coach

ORAL

- Une séance de coaching en situation réelle devant un jury composé de deux coachs professionnels indépendants



EQUIPE



EQUIPE



- Dorothee CROBER



Coach professionnelle certifiée

CAPES anglais

PNL, Intelligence relationnelle, Ingénierie pédagogique

Vue par Grégoire

Dorothee est une femme talentueuse et pétillante. Passionnée de danse, de lecture et de boucles d'oreille ;-), elle est naturellement disponible pour l'autre. D'une bonne humeur communicative, elle inspire une réelle confiance qui facilite pleinement l'accueil des émotions.

Si elle a eu la chance de vivre de grands bonheurs (deux maternités, une vie en Angleterre et un emménagement dans le Sud... de la Mayenne !). Dorothee a également traversé plusieurs difficultés familiales. Douée d'une incroyable faculté de rebond, elle dynamise et mène en finesse des coachings efficaces.

Grâce à ses connaissances du milieu scolaire et des préparations aux examens, Dorothee est une accompagnatrice particulièrement adroite auprès des collégiens, lycéens et étudiants.

Enseignante, elle a guidé ses jeunes vers des parcours personnalisés pour qu'ils se sentent valorisés dans un monde exigeant et parfois stressant. Elle fait émerger les aspirations par des prises de conscience qui transforment les vies en douceur. Formée par trois coachs certifiés ICF, Dorothee est bilingue et peut accompagner en anglais. Je suis très heureux de travailler à ses côtés et vous souhaite un jour, de faire sa connaissance.

EQUIPE



- Grégoire PARMENTIER



Coach professionnel certifié – Labellisé INSEP

Master STAPS

Systemie, Analyse stratégique, Intelligence émotionnelle

Vu par Dorothée

Grégoire est un passionné de sports. Il est à l'écoute et cherche à comprendre la spécificité de chaque discipline. Il est compétitif et persévérant. Il s'est entraîné avec minutie pour réaliser de véritables exploits (GR20, marathon...) sans pour autant délaissé les siens.

C'est un homme courageux qui a piloté des événements nationaux et repris des études (master management) tout en restant ouvert d'esprit et disponible.

Grâce à ses connaissances pointues en préparation mentale, grâce à sa gestion de groupes de tous horizons, il sait guider les managers et les sportifs vers leurs objectifs. Doué d'un grand sens de l'humour et d'un optimisme à toute épreuve, je suis certaine qu'il vous mènera vers de beaux chemins.

Malgré des difficultés traversées dans sa vie il a toujours été attentif aux autres. C'est un père aimant, un mari affectueux, un ami fidèle, un homme fiable, un accompagnateur performant. Je suis comblée de travailler avec lui.

REFERENCES



• Ils nous ont aidé à créer WYS GAME

MEDECINS

Antoine KUNTZ, Luc PATRY

PSYCHOLOGUES

Anaëlle MALHERBE, Stéphanie POUVREAU, Cécile GEOFFROY

SOPHROLOGUES

Marie-Laure CARRE, Céline JET

ENTRAINEURS & ATHLETES

Guy ONTANON, Anaïs MICHEL, Arnaud BULENGER, Pascal GROSBOIS, Barbara SABLE, Anthony DAVIOT, Maxine EOUZAN, Lionel VIGUIER, Christine REY, Marina BRETON, Baptiste CHRETIEN, Constant LOUVEL, Loriane BOISBOUVIER, Louison HOUDAYER, Valentin GARNIER, Léonor LANCON, Académie Bleue US CHANGE, FC Château-Gontier, Ancienne de Château-Gontier, Section Elite Tennis de table 53

MANAGERS & ENSEIGNANTS

Thomas CRIBIER, Mathieu CHENON, Romain LOYEAU, Marine FRIOU, Laurent COSTAOUEC, Matthieu PARMENTIER, Arnaud LANCHON, Cécile CUNNINGHAM, Marie-Jean GUILLEMETTE, Julien HANY, Yvan CARRE, Nicolas LHUISSIER, Sandrine ROLLAND-BOUTIN, Anne LAZENNEC, Pierre LE PAN, Laurence BARREAU

COACHS ACCOMPAGNATEURS INSEP

Laurent CHAMBERTIN, Norbert GERARD, Véronique ZIMMERMANN, Fabien BETH, Valérie GERHARDS, Delphine PICHARD, Milena RADONIC, Sylvie RET, Eve BEAULAIGUE, Christine REY

COACHS PROFESSIONNELS

Françoise BOSSUET, Virginie BRUNEL, Patrice METAIS, Pierre BOSSUET, Gérard VAILLANT, Carole ROUAULT-LEMAITRE, Véronique BOUVERIE, Sabine MASSON, ANNE-SOPHIE BOURGAULT, Aude-Marie JOUAULT, Pierrick TROADEC, Fabrice THIÈRE, Xavier LONGEANY, Julie BOISSEAU, Aude MOQUET, Elie JANNETEAU, Pascal CHIRAT

PREPARTEURS MENTAUX

Denis TROCH, Véronique ROUSSEAU, Willy BOLIVARD, Florian WESTEEL, Delphine BENOIT

CONTACT



- A votre écoute

Grégoire Parmentier gregoire@winyourstar.com 06 61 44 14 00

Dorothee Crober dorothee@winyourstar.com 06 20 10 93 96



LA METHODE www.winyourstar.com

LE CABINET www.up2you-coaching.fr

