

ZEN TOUCH  
Organisme de formation déclaré et  
enregistré à la préfecture de Martinique  
Certifié QUALIOPI N° CERTIFICAT : RNQ  
2021/91249.1



RÉFÉRENCES FORMATION : CBE

CAPACITE D'ACUEIL : 50 apprenants

Formateur :  
Méryl Fabre, coach et formatrice

## FORMATION DEVENIR COACH DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ou Référent développement personnel en entreprise

Accompagner des individus vers leur épanouissement, leur réalisation, leur accomplissement, leur bien être.

MODALITES	DUREE	PRIX	DATE et accès
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exclusivement e-learning (asynchrone)</li> <li>➤ CERTIFICAT DE REALISATION</li> </ul>	<p><b>61H30</b> sur un rythme variant de 4 à 10 mois de formation selon le planning choisi par l'apprenant.</p> <p>Partie cours : 1 à 4 mois Pratique : 3 à 6 mois.</p>	<p>➤ <b>1790€</b></p>	<p>➤ <b>Session individuelle :</b> délais de 14 jours</p>

### 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

Étude du besoin avant inscription.  
TEST DE POSITIONNEMENT prévu à l'entrée en formation.

#### PREREQUIS

- Niveau Bac/Bac+2
- 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.

- Avoir une première expérience professionnelle est un plus pour mieux appréhender l'accompagnement.

#### 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 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.	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, ...

S.A.R.L Zen Touch – Capital 1000€ - Quartier Mare Poirier, Le Diamant 97223 SIRET : 882 537 319 000 15 –

Votre contact : Méryl Fabre formatrice et dirigeante : Tél 0696793456 - E mail [contact.zentouch@gmail.com](mailto:contact.zentouch@gmail.com)

Enregistré sous le numéro 02973272897 auprès de la préfecture de Martinique. Cet enregistrement ne vaut pas d'agrément par l'Etat.  
Certifié QUALIOPI N° CERTIFICAT : RNQ 2021/91249.1

Mise à jour le 20 juin 2022

## 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 par mail et whatsapp tout au long de votre parcours. Et vous terminerez cette formation en passant l'entretien d'évaluation finale avec votre formateur dans les 6 mois suivants la période de cours).

> **Nous contacter pour plus d'information.**

## ORGANISATION

### Moyens pédagogiques

- ⇒ Documents supports de formation projetés et diffusés.
- ⇒ Exposés théoriques
- ⇒ Exposés et exercices pratiques
- ⇒ Études de cas concrets
- ⇒ Mise en situation
- ⇒ Quizz /QCM
- ⇒ 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.

### 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).

- Supports de cours pdf ou papier
- Salle de réunion en ligne
- Vidéos de cours en rediffusion sur une plateforme
- Vidéo illustrative des cours
- Ouvrages
- Articles

## 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 en informant par mail Zen Touch : [contact.zentouch@gmail.com](mailto:contact.zentouch@gmail.com).

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

L'apprenant ne souhaite pas se soumettre à l'évaluation finale.

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, 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.

*TEMPS DE TRAVAIL PERSONNEL ESTIMÉ : 32H de travail personnel*

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

L'apprenant se soumettra à l'entretien d'évaluation finale.

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, pour s'assurer qu'il est prêt à se lancer dans ce métier. Le formateur accompagne l'apprenant tout au long de ce processus et se tient à sa disposition par mail et whatsapp. L'apprenant dispose de 6 mois après la fin de la période de cours pour passer son évaluation finale. 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** : 50 heures de pratique de coaching sur des personnes connues et inconnues.

L'apprenant peut accompagner des personnes qu'il connaît. Mais il devra accompagner un minimum de 3 personnes inconnues. Ces 3 personnes inconnues doivent être accompagnées sur 3 séances minimum chacune. Si vous ne trouvez pas les personnes, le formateur peut vous aider.

L'apprenant doit rendre un rapport de suivi approfondi des cas inconnus (3 cas minimum), et établir un résumé des séances d'accompagnement des cas connus.

Il est vivement conseillé d'accompagner chaque personne (connue ou inconnue) sur un minimum de 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 évalue les capacités de l'apprenant à exercer le coaching en développement personnel en se basant sur le rapport d'accompagnement, le mémoire et un test de connaissance. Le formateur en profite pour lui donner les derniers conseils pour lui donner les dernières clés pour exercer correctement le métier d'accompagnateur.

*TEMPS DE TRAVAIL PERSONNEL ESTIMÉ (en plus du parcours simple):  
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 Négoce et Distribution de l'Ecole Supérieur 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.

<b>CONTENU PÉDAGOGIQUE</b>	
<b>La Gestion des émotions</b> 20 Heures	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifier les émotions primaires</li> <li>➤ Reconnaître leur impact sur l'homme</li> <li>➤ Décrire les enjeux du stress,</li> <li>➤ Décrire le burn out</li> <li>➤ Utiliser les principes de bases à la gestion des émotions et la gestion de stress</li> <li>➤ 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.</li> <li>➤ Réduire l'intensité des émotions : L'E.F.T Emotional Freedom Technic</li> <li>➤ Identifier l'origine des problèmes et la source du mal être</li> <li>➤ Réduire les blocages liés à ces problèmes</li> <li>➤ Utiliser l'intelligence émotionnelle pour gérer les émotions</li> </ul>
<b>Le développement personnel</b> 17 H30	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aller vers un épanouissement personnel grâce à des concepts et principes du développement personnel.</li> <li>➤ Se chercher, mieux se connaître, et s'épanouir.</li> <li>➤ 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...</li> <li>➤ Comprendre le bonheur et la motivation.</li> <li>➤ Savoir définir et favoriser la réalisation de nos objectifs par des outils de visualisation.</li> </ul>
<b>La communication et les relations humaines</b> 8 Heures	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Savoir communiquer, échanger avec l'autre et favoriser les relations humaines (langage verbal, non verbal, paraverbal).</li> <li>➤ 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...)</li> <li>➤ Apprendre à prendre la parole en public pour faire passer un message.</li> </ul>
<b>Méthodologie</b> 4H	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se préparer à l'accompagnement : utilisation des outils, timing, déroulé, méthodologie d'approche, les précautions...</li> </ul>
<b>Le marché – 4H</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Connaître le marché et le métier du coaching.</li> <li>➤ Définir sa stratégie marketing pour se positionner sur le marché (les 4 p du plan marketing).</li> <li>➤ Connaître les aspects juridiques de bases et identifier les opportunités de marché.</li> </ul>
<b>Suivi pédagogique</b> 4H	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Révision</li> <li>➤ Evaluation de fin de session</li> <li>➤ Cas pratique/ mise en situation</li> <li>➤ Préparation à l'évaluation finale (parcours complet)</li> </ul>
<b>Entretien d'évaluation finale.</b> <b>(2 à 4H)</b>	<p>Soutenance d'évaluation finale :</p> <p>Présentation de votre mémoire</p> <p>Présentation de vos séances de coaching</p> <p>Test de connaissance</p>