

REN

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 Référent 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	191H30 de formation *126H de cours *65H30 de suivi Planning sur mesure (durée minimum 3 mois) (+25h de ressources complémentaires)	➤ 4490€ (voir modalités de financement et prise en charge avec Méryl Fabre, 0696793456)	2 sessions par an avec un planning fixe : *avril *novembre 2 à 5 mois de cours en ligne 3 à 6 mois de pratique

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

FORMATION COACHING

- 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.
- 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

FORMATION BUSINESS

- Identifier son client cible
- Identifier le besoin sur le marché de ce client cible
- Créer une offre qui répond au besoin
- Identifier son avantage concurrentiel en créant son programme d'accompagnement de coaching
- Rédiger le processus de commercialisation (écosystème de vente, communication, ...)
- Rédiger une trame de plan de communication
- Utiliser le plan marketing pour développer son projet d'entreprise

FORMATION BONUS (facultatif)

Ces formations sont offertes à titre gratuit

- Comprendre l'enjeu majeure des réseaux sociaux pour le développement d'une entreprise
- Créer sa vitrine en ligne sans site internet (facultatif)
- Créer son plan de communication
- Rédiger son calendrier éditorial de lancement
- Comprendre les périodes de vente sur l'année
- Créer un réel avec instagram
- Utiliser un ensemble d'outils pour vendre sur instagram
- Comprendre le fonctionnement de la communication physique et digital
- Connaître des outils et principes d'optimisation du temps.

ORGANISATION

Le parcours de formation est organisé en 2 parties :

- **1 partie de cours** EN E_LEARNING (126H) 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 114H (ou 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).

Consultez notre vidéo comment organiser son temps avec 3H disponible par semaine :

https://youtu.be/QcKgMiATD_k

➤ **1 suivi pour la pratique et le développement de votre activité**

Un suivi de l'apprenant est disponible pendant 2 ans après son parcours de formation. Il s'agit de rdv visio mensuel de 2H avec le formateur et les élèves Zen Touch dont le but est de soutenir les élèves dans leur pratique et le développement de leur activité.

Découvrez l'organisation en vidéo [ici](#).

DELAI ACCES

2 sessions par an

Session 1 : Démarrage en avril

Session 2 : Démarrage en novembre

Le délai d'accès dépend du mode de financement.

- Financement en fond propre : 14 jours minimum (Vous avez un délai 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 de 30 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).

S.A.R.L Zen Touch – Capital 1000€ - Quartier Mare Poirier, Le Diamant 97223 SIRET : 882 537 319 000 15 – Code APE 8559A

Enregistré sous le numéro 02973272897 auprès de la préfecture de Martinique. Cet enregistrement ne vaut pas d'agrément par l'Etat.

Mise à jour le 1^{er} janvier 2024

➤ **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 Attestation de compétence 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 Supérieur de Commerce ESC Rennes
- ⇒ BTS Commerce International

Lauriele MONDESIR

Assistante Formation et pédagogie, Coach en développement personnel Zen Touch

Formation de formateur

Formation de coach en développement personnel Zen Touch (promo 2022)

INDICATEURS DE PERFORMANCE (au 1^{er} janvier 2024 sur l'année 2023)

APPRENANTS

69 élèves formés en 2023

26% viennent du domaine du social

17% viennent du domaine du bien être

10% viennent du domaine de la santé

100% des apprenants recommandent la formation « devenir coach en développement personnel »

100% recommandent l'organisme de formation Zen Touch

REUSSITE

100% de réussite à l'entretien d'évaluation final

APRES LA FORMATION

51% crée leur entreprise

7% continue de se former aux disciplines du bien être

33% utilisent dans leur métier

7% utilisent les outils dans leur vie privé uniquement

SATISFACTION

100% des apprenants sont satisfaits de la formation « devenir coach en développement personnel »

CONTENU PÉDAGOGIQUE

(126H de cours + 25H de ressources annexes) - ASYNCHRONE

La Gestion des émotions

20 heures
(5 ½ journées)

- 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

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <p>Utiliser l'intelligence émotionnelle pour gérer les émotions</p>
Le développement personnel 21 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 ➤ Initiation à la numérologie pour apprendre à se connaître
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.
Méthodologie 12H (1/2 journée)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Appliquer une méthodologie d'accompagnement : utilisation des outils, timing, déroulé, méthodologie d'approche, les précautions... ➤ 1 étude de cas réelle de 5 séances d'accompagnement réalisées par Meryl Fabre
Le marché – 12H (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. ➤ Construire son programme d'accompagnement. ➤ Bonus : 4 masterclass sur la reconversion dans le bien être et le coaching
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 (parcours complet)
Gestion du temps 10H BONUS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser un auto diagnostic de son efficacité ➤ Connaître les grands principes de la gestion du temps et de l'organisation ➤ Maîtriser les outils de gestion de projet : Diagramme de Gantt, time line, ... ➤ Maîtriser les outils d'organisation ➤ Connaître quelques outils en ligne pour optimiser son temps pour les petites entreprises ➤ Utiliser des process et outils pour organiser son année et réaliser ses projets
Vitrine en ligne BONUS 15H	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaître le fonctionnement d'une stratégie de communication et vente en ligne ➤ Utiliser des outils techniques et informatiques pour créer du contenu en ligne ➤ Connaître des fonctionnalités pour améliorer la qualité et la quantité de contenu ➤ Utiliser des stratégies et processus de vent epour trouver des clients en ligne
Développer son entreprise de coaching	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifier sa cible ➤ Créer son offre irrésistible ➤ Se faire connaître (stratégie et plan de communication)

BONUS 10H	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trouver des clients (créer sa communauté, lead magnet, réseau...) ➤ Le lancement
A venir en 2024 6H	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Money mindset – changer son rapport à l'argent ➤ Syndrôme de l'imposteur
Initiation à d'autres disciplines du bien être 3H BONUS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le design humain ➤ Le biofeedback ➤ L'énergétique
RESSOURCES COMPLEMENTAIRES 25H	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reportage et documentaire ➤ Vidéos d'explication avec une pédagogie différente ➤ Ouvrages et articles ➤ Test
Initiation à l'aromathérapie 2H BONUS	<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 ➤
Le conseil en hygiène de vie (Initiation) 3H BONUS	<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

BONUS : développer son intuition avec l'énergétique

ENTRETIEN DE SUIVI (SYNCHROME) 1 accompagnement personnalisé de 7 rdvs individuels	EN INDIVIDUEL (14H)
REUNION DE LANCEMENT	0H30
E1 – Définir son projet pro-perso et sa faisabilité Poser les premières pierres du projet: quel est le projet après la formation? > Quelles aspirations de vie ? > Chiffrer les revenus et chiffre d'affaires nécessaires > Projeter la viabilité du projet avec estimation	1H30
E2 – Connaissance de soi et alignement avec le projet > Quel profil et personnalité de l'apprenant grâce aux outils et test de personnalité (numérologie, Human design, ennéagramme...) > Comprendre son énergie, sa fatigue, son fonctionnement > Accorder une place à sa vie personnelle et son équilibre de vie dans sa vie professionnelle E2 - PRECISER LE PROJET > Ce que je veux vivre chaque jour ? > Quel domaine ou pb m'attire ? > Quelles personnes je veux aider ? > Où je veux travailler (présentiel, distanciel, asynchrone) ?	1H30
E3 – Identifier le client idéal et le comprendre CLIENT IDÉAL > Identifier mon ou mes pistes de client idéals > Identifier les problèmes rencontrés par le client. Quel parcours de problèmes ? Les étapes et là où je peux apporter des réponses. > Identifier le Persona marketing ? > Comment je dois lui parler ? > Comment je le trouve/ le contacte ? > Comment je le touche ? Comment je l'attire ? > Quelle situation A et quelle situation B souhaite-t-il ? > Quelle résultat/ transformation cherche t il ?	1H30

> Pour quoi il serait prêt à payer? > Lequel a le meilleur pouvoir d'achat et le plus besoin de toi?	
E4 – Se faire connaître + prise de parole en public COMMUNIQUER ET SE FAIRE CONNAITRE > Prendre la parole en public (conférence, atelier, réseautage, ...) > Mon ou mes leads magnet (ebook, event, atelier, ...) > Créer ma communauté > Quels supports de communication utiliser ? > Choisir les supports de communication digitale ou physique?	1H30
E5 – Stratégie de communication > Plan de communication (planning 6 mois) -> qu'est ce que je publie et comment j'organise les publication physique et digitale sur les 6 prochains mois. > calendrier éditorial du premier mois de communication digitale > identité visuelle	1H30
E6 – Créer son offre irrésistible (programme d'accompagnement) > Préciser l'offre et le fonctionnement aligné à mes aspirations (e-learning, présentiel, objectif salaire...) > Les 4 piliers d'une offre irrésistible (Méthode d'Alex Hormozi) > Réponses aux problèmes. Quelles solutions je mets en place. > Travailler sur la haute valeur et les prix élevés de l'offre	1H30
E7 - Trouver ses premiers clients (écosystème de vente, lead magnet, réseaux sociaux, ateliers, ...) > construire le ou les premiers leads magnets > Liste d'actions pour se faire connaître > Planning d'action / timeline > parler de la vitrine en ligne	1H30
SUIVI INDIVIDUEL + 2 appels de 30 min à mi-parcours des 2 premiers modules + valorisation des échanges par mail et whatsapp pendant la formation (4H) SUIVI COLLECTIF + 2H de visio avec la communauté Zen Touch par mois pendant au moins 2 ans après la formation soit 24 entretiens synchrones pour vous aider dans votre pratique et le lancement de votre projet.	53H
EVALUATION FINALE Soutenance orale : Mémoire de travail personnel d'application des outils Suivi de pratique de coaching 50 h Présentation du programme d'accompagnement (Offre) Test de connaissance	2H

LES OUTILS

GESTION DES EMOTIONS	DEVELOPPEMENT PERSONNEL	COMMUNICATION ET RELATIONS HUMAINES
<p>Voir la vie autrement Comprendre les émotions S'apaiser immédiatement Trouver l'origine Se libérer</p> <p>Principes, vision, gestion du temps, Respiration, CC, Meditation, relaxation, posture de puissance, EFT, PNL, Energie, intelligence émotionnelle, lettre de pardon</p>	<p>Se reconstruire et évoluer Booster la réalisation et la confiance en soi</p> <p>Le bonheur, pyramide de Maslow, le succès, PNL, visualisation, intuition et guides, confiance en soi, définir ses objectifs et prioriser,</p>	<p>Améliorer ses relations. Eviter les conflits. Oser prendre sa place et s'exprimer.</p> <p>Analyse transactionnelle, eye contact, triangle de Karpman, prise de parole en public, CNV, écoute active, secret de la com, jeu de mots</p>

www.zentouch.fr

contact.zentouch@gmail.com

06 96 79 34 56

PLANNING

SESSION INDIVIDUELLE - COACH DEV. PERSO.

Planning sur mesure défini en rdv avec le formateur à l'inscription

