

## PROGRAMME DE FORMATION « COACH 45+ »

*Pour les aide-ménager(e)s de 45+*

### Jour 1 : A la découverte...

A la découverte... du rôle de coach en titres-services

- But : découvrir le rôle de coach
- Contenu : rôle, qualités et cadre de fonctionnement du coach

A la découverte ... du coaché

- But : comprendre l'impact de notre 1<sup>re</sup> impression
- Contenu : la 1<sup>ère</sup> impression et le langage non verbal

A la découverte ... de soi

- But : mieux se connaître pour mieux communiquer dans son rôle de coach
- Contenu : les profils de personnalités

### Jour 2 : Le processus de coaching (partie 1)

- La rencontre coach/coaché
- L'observation : comment observer « objectivement » le coaché sans « juger »
- Outil du coach : la grille d'observation (présentation et exercice pratique)
- Le feed-back : je débrieфе avec le coaché
- Les objectifs ou "Comment développer les compétences du coaché en fixant des objectifs réalistes"

### Jour 3 : Le processus de coaching (partie 2)

- Les objectifs
- L'apprentissage : j'aide le coaché à évoluer
- Je motive le coaché
- Outil du coach : cartes pour améliorer et développer sa posture de coach au quotidien (présentation et application)

### Jour 4 (1/2 journée) : Echange d'expériences

Les moments ressentis comme positifs

- Échanges et partage
- Conclusion : les ressources du coach

Les moments ressentis comme difficiles à gérer

- Échanges et partage
- Proposition de solutions

Les situations futures que j'appréhende en tant que coach

- Échanges et proposition de solutions