



OFFRE DE FORMATIONS 2021



Accompagner les évolutions
personnelles et professionnelles par
des formations pragmatiques
d'optimisation des compétences

SERGE COHEN

Siret : 83417914500018

16, rue du Nord

**57050 Le Ban-Saint-
Martin**

06.03.95.59.55

serge.cohen60@laposte.net

cohen-coaching.com

Coaching personnel et professionnel - Gestion du stress -Gestion de conflits

Préparation mentale - Cohérence cardiaque

Management - Communication

Particuliers – Entreprises – Sportifs – Associations

LORRAINE – PARIS IDF - LUXEMBOURG

Coach professionnel et formateur, J'interviens auprès de personnes en quête de parcours, en recherche de méthodes pour avancer vers leur avenir personnel et professionnel. Mon objectif vise à aider les gens à se valoriser et à trouver les bons outils pour parfaire leur expérience individuelle et agir en confiance.

Pour cela, j'agis en véritable soutien afin de recommander la meilleure formation possible, celle qui correspond le mieux au projet professionnel de la personne ou du service.

Ensemble, avec le demandeur, nous ouvrons de nouvelles pistes de réflexion dans le but de mettre en place des programmes de formation construits en fonction des besoins et attentes de vos organisations.

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

→ EFFICACITE

Réf.001 Gestion et prévention des conflits interpersonnels

Réf.002 Gérer les conflits, l'agressivité et la violence en secteur sanitaire et social

Réf.003 Prévenir et gérer les conflits en groupe

Réf.004 Sensibilisation et prévention contre les actes d'agressions et de malveillance

→ PERFORMANCE

Réf.005 Les outils de la préparation mentale

Réf.006 Coach mental pour le sport

Réf.008 Gestion du stress

Réf.009 Cohérence cardiaque

MANAGEMENT

→ ENTREPRISE

Réf.010 Principes de management et de communication

Réf.012 Conduite de réunion et prise de parole en public

Réf.013 Communication interne et communication de crise

Réf.014 Bien vivre le changement en entreprise

→ ASSOCIATION

Réf.015 Tenue de la comptabilité générale en milieu associatif sportif

Réf.016 Gestion comptable et financière des associations sportives

→ COACHING PROFESSIONNEL

Réf. 017 Coaching pour les particuliers, entreprises et préparation mentale

Conditions générales en fin de catalogue.



PROGRAMME réf.001

GESTION ET PREVENTION DES CONFLITS INTERPERSONNELS

OBJECTIFS GENERAUX

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

- Comprendre et appréhender les situations conflictuelles
- Mieux communiquer et s'affirmer.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- ✓ Interpréter les obstacles liés à la relation
- ✓ Déchiffrer le rôle de la personnalité
- ✓ Comprendre les comportements agressifs
- ✓ Développer son assertivité
- ✓ Acquérir de la confiance.

CONTENU

- **Comprendre les raisons d'un conflit**

Définition

La Responsabilité dans la relation aux autres

Les 4 phases du conflit

Les obstacles liés à la relation

- **Etablir une communication**

La reformulation

L'écoute active

Le langage verbal et non verbal

L'assertivité.

- **Prendre de la distance**

Désamorcer un conflit.

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du programme, par des alternances de contenus théoriques et de cas pratiques permettant aux stagiaires de s'approprier progressivement les outils et méthodes développés sur des supports.

Mises en situation. Commentaires sur le ressenti, réflexions guidées.

A l'issue de la formation, le stagiaire recevra une attestation de formation.

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

- ❖ 10 à 15 participants.
- ❖ Public exposé ou pas et voulant apprendre à gérer des conflits, accueil du public.
- ❖ En inter ou intra entreprises.

DUREE

1 jour – 7 heures



OBJECTIFS GENERAUX

OBJECTIFS SPECIFIQUES

CONTENU

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

DUREE

PROGRAMME réf.002

GERER LES CONFLITS, L'AGRESSIVITE ET LA VIOLENCE EN SECTEUR SANITAIRE ET SOCIAL

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

- Comprendre et appréhender les situations conflictuelles
- Mieux communiquer et s'affirmer
- Faire face à l'agressivité.

- Comprendre et désamorcer une situation conflictuelle
- Se protéger, connaître ses droits
- Agir sur ses symptômes physiques et perturbations émotionnelles.

Typologie

Altercation/agression/violence

Profil des agresseurs

Motif des agressions : pourquoi est-on agressé

Se protéger

Le cadre de la loi

L'attitude

Distance et position de sécurité.

Prévention et comportement face aux agressions

Les blocages (le stress)

Les déblocages, la relaxation, l'affirmation de soi

Les réactions post-conflits

Les enjeux juridiques (la légitime défense).

Option : Techniques pratiques d'autodéfense

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du programme, par des alternances de contenus théoriques et de cas pratiques permettant aux stagiaires de s'approprier progressivement les outils et méthodes développés sur des supports.

Mises en situation, commentaires sur le ressenti, réflexions guidées.

Suite à l'évaluation, le stagiaire recevra une attestation de formation.

- ❖ 10 à 15 participants
- ❖ Personnel du secteur social, médico-social et sanitaire exposé aux situations d'agressivité ou de violence.
- ❖ En inter ou intra entreprises.

2 jours – 14 heures // option autodéfense : 3 à 6 heures



PROGRAMME réf.003

PREVENIR ET GERER LES CONFLITS EN GROUPE

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

Prévenir et gérer les situations conflictuelles interpersonnelles et au sein d'un groupe

- Apprendre à utiliser les outils de la communication
- Mieux se connaître pour mieux se comporter
- Prendre conscience de l'existence d'un conflit
- Désamorcer les conflits internes.

- ✓ Comprendre les raisons d'un conflit
- ✓ Les obstacles liés à la relation
- ✓ Les 4 phases d'un conflit
- ✓ Les outils de communication
- ✓ Le recadrage, la communication non violente, la médiation
- ✓ Le management par les valeurs
- ✓ Connaître et définir les règles de fonctionnement

- Mises en situation, entraînements
- Examen de situations réelles
- Commentaires sur le ressenti, réflexions guidées.

Évaluation sur l'appréciation des attitudes en situation et compréhension des techniques.

- ❖ 10 à 15 participants – en intra ou interentreprises.
Sans prérequis.
Collaborateurs évoluant dans un environnement collectif (entreprises, associations, collectivités, groupes).

2 jours – 14 heures

OBJECTIF GENERAL

OBJECTIFS SPECIFIQUES

CONTENU

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

DUREE



PROGRAMME réf.004

SENSIBILISATION ET PREVENTION CONTRE LES ACTES D'AGRESSION ET DE MALVEILLANCE

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

Faire face aux actes de malveillance par la détection et la gestion des attitudes agressives et la prévention des agressions.

OBJECTIFS GENERAUX

- Se connaître et comprendre son comportement face à l'agressivité
- Détecter les postures agressives
- Apprentissage du codage verbal
- Connaissance de la typologie des agresseurs
- Se protéger avant, pendant, après
- Connaître ses droits.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

Préambule : Bilan insécurité et délinquance.

Définition et typologie des agresseurs

- Typologie : altercation/agression/violence
- Profil des agresseurs
- Motif des agressions : pourquoi est-on agressé

Prévention et comportement face aux agresseurs

- La prévention : Les précautions d'usage, gestion de l'environnement
- Les blocages, le stress, les émotions
- Les déblocages : désamorcer une situation conflictuelle
 - La communication, l'attitude
- Distance et position de sécurité.

Action et conséquences

- Sortir du blocage, l'effet tunnel
- Vivre avec ses actes
- Témoigner
- Enjeux juridiques, la légitime défense.

- Apports théoriques et pratiques, interactifs et pragmatiques
 - Mises en situation suscitant des réflexions guidées.
- Suite à l'évaluation, le stagiaire recevra une attestation de formation.

CONTENU

METHODE PEDAGOGIQUE

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

DUREE

10 à 15 participants.

Tous publics intra ou inter-entreprises et sans prérequis.

Modulable 1 à 2 jours



OBJECTIFS GENERAUX

Présentation des outils de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance sportive.

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de

- Introduire la préparation mentale dans sa pratique sportive
- Accompagner un sportif amateur ou compétiteur
- Comprendre l'intérêt de la préparation mentale

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- La motivation, la remotivation
- La fixation d'objectifs
- La confiance en soi
- Les routines
- Le discours interne, les pensées parasites
- L'imagerie mentale, la visualisation
- La concentration, l'attention
- La gestion respiratoire

CONTENU

Apports théoriques et pratiques, support de formation, réflexions guidées, échanges de pratiques.

A l'issue de la formation, une attestation de présence sera fournie suivant l'évaluation de l'intervenant.

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

- ❖ 10 à 15 participants.
Sportifs, instructeurs, coach, compétiteurs, entraîneurs, parents.
- ❖ Interventions possibles auprès des associations sportives, adaptées aux capacités budgétaires

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

DUREE

2 jours – 14 heures en présentiel inter ou intra

PROGRAMME réf.005

LES OUTILS DE LA PREPARATION MENTALE



PROGRAMME réf.006

COACH MENTAL POUR LE SPORT

OBJECTIF GENERAL

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

Accompagner les sportifs pour l'optimisation de la performance sportive par une approche globale de la personnalité et de l'environnement.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

La formation vise à doter les stagiaires de compétences permettant d'intégrer un travail sur le rapport de l'athlète à lui-même dans le cadre de sa préparation à la performance et de la gestion des résultats.

CONTENU

- Introduction : Définition, intervenants du secteur, objectifs
- La préparation mentale, ses enjeux, ses limites.
- Le profil motivationnel
- Le cadre de référence
- La fixation d'objectifs
- La confiance en soi
- Les routines
- Le discours interne, les pensées parasites
- L'imagerie mentale, la visualisation
- La concentration, l'attention
- Revue des techniques de relaxation, le stress, la cohérence cardiaque

Présentation théorique des outils, supports de présentation.
Cas pratiques. Réflexions guidées.

A l'issue de la formation, une attestation de présence sera fournie suivant l'évaluation de l'intervenant et une certification interne après remise d'un rapport de stage d'application (facultatif)

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

Instructeurs, éducateurs sportifs, entraîneurs et toutes les professions d'accompagnement notamment les coaches de vie.
10 à 15 personnes.

DUREE

3 jours – 21 heures + 9 heures stage pratique (facultatif).



PROGRAMME réf.008

GESTION DU STRESS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

Connaître les moyens de se libérer de ses emprises pour regagner en légèreté
Evaluer ses attitudes face au stress pour mettre en place sa propre résistance et développer son bien-être.

- Comprendre et identifier les facteurs de stress
- Intégrer des méthodes et outils de gestion du stress
- Développer de nouvelles attitudes, apprendre à se détendre.

- Théorie et fondements de la notion de stress
- La théorie des 3 cerveaux
- Les symptômes
- Techniques de gestion respiratoire, 365
- Lâcher prise, pensées positives, zéro parasitage
- Plan d'action personnalisé.

- Apports théoriques et pratiques, support de formation
- Formations ponctuées d'exercices pratiques
- Commentaires sur le ressenti, réflexions guidées
- Préparation d'un plan d'action personnalisé.

- ❖ 10 à 15 participants.
- ❖ Tous publics adultes et sans prérequis.

1 Jour – 7 Heures

OBJECTIFS GENERAUX

OBJECTIFS SPECIFIQUES

CONTENU

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

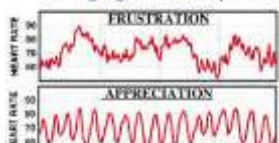
DUREE



PROGRAMME réf. 009

LA COHERENCE CARDIAQUE

Changing Heart Rhythms



OBJECTIFS

- Gérer le stress dans sa vie professionnelle et personnelle
- Accroître ses capacités d'adaptation pour faire face aux défis de la vie
- Intégrer les impacts de la cohérence cardiaque sur les processus cérébraux cognitifs et émotionnels
- Comment ne plus être ballotté(e) par les événements et les émotions
- Gagner en sérénité.

Comprendre :

D'où provient l'efficacité des outils de cohérence cardiaque dans la gestion du stress et de l'anxiété
Comment ces techniques agissent sur le cerveau pour générer des changements durables.
Présentation et utilisation du logiciel de feedback
Apprentissage de la respiration rythmée, le 365

CONTENU

- Apports théoriques et pratiques, support de formation
- Mises en situation
- Commentaires sur le ressenti, réflexions guidées.
- Présentation du support informatique d'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque

METHODE PEDAGOGIQUE

- ❖ 6 participants maximum
- ❖ Tout public adulte et sans prérequis.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

DUREE

Atelier de 2heures



PROGRAMME réf.010

PRINCIPES DE MANAGEMENT ET DE COMMUNICATION



A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

OBJECTIF GENERAL

Parvenir à trouver une forme de management et de communication en adéquation avec sa position dans l'entreprise.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

Prendre la mesure de ses responsabilités, ajuster sa communication et son management en cohérence avec les valeurs de l'entreprise.

CONTENU

- La responsabilité dans la relation aux autres
- Son cadre de référence
- Etablir une communication
- Les 4 grands types de management
- Les outils de médiation (DESC, OSBD)
- Comprendre les raisons d'un conflit
- Gérer les tensions au sein de l'équipe

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques et pratiques, interactifs et pragmatiques
- Exercices suscitant des réflexions guidées
- Mises en situation

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum
Intra ou inter-entreprises

DUREE

1 jour – 7 heures



OBJECTIFS GENERAUX

Prendre la parole et animer une réunion.
Développer des capacités d'animateur et d'orateur

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de

- Parler pour captiver son auditoire
- Donner du poids à sa communication verbale et non verbale
- Renforcer la confiance en soi dans la prise de parole

Donner un cadre, mettre l'accent sur le « TOP » (Thème-Objectif-Plan)

Mettre en place un ordre du jour efficace

Animer et réguler, l'écoute active, la reformulation

Le compte rendu et la suite à donner

Identifier l'audience, décider du canal émotionnel approprié

Déterminer les supports de présentation

Utiliser des illustrations, histoires, métaphores

Susciter l'adhésion, convaincre, informer et mobiliser

L'assertivité

CONTENU

Validation de la compréhension des stagiaires par le formateur à chaque étape du programme, par des alternances de contenus théoriques. Pédagogie active par des mises en situation.

Autodiagnostic : mieux se connaître pour mieux se comporter

12 personnes maximum – sans prérequis

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

DUREE

2 jours de 7 heures.

PROGRAMME réf.012

CONDUITE DE REUNION ET PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



PROGRAMME réf.o13

COMMUNICATION INTERNE ET COMMUNICATION DE CRISE

OBJECTIFS GENERAUX

Comprendre les enjeux de la communication interne en entreprise
Comment réagir face à une crise et déployer une stratégie de communication adaptée à la situation.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de

- Comprendre les différentes étapes de gestion de crise
- Prendre du recul et accompagner les collaborateurs dans le changement
- Mettre en place des actions pour prévenir les situations de crise

1. Les enjeux de la communication interne

Définition, rôle, objectifs

2. Les outils de la communication interne

Communication orale, marketing direct, médias

Les outils digitaux

L'évènementiel, conventions, séminaires

3. Communication de crise

Anticiper, plans de communication, cellule de crise, les outils clés pour réagir vite

Informé en transparence, communiquer et négocier

CONTENU

Validation de la compréhension des stagiaires par le formateur à chaque étape du programme, par des alternances de contenus théoriques. Pédagogie active par la mise place de scenarii.

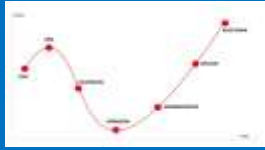
METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

12 personnes maximum – sans prérequis

DUREE

2 jours de 7 heures.



OBJECTIFS GENERAUX

OBJECTIFS SPECIFIQUES

CONTENU

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

DUREE

PROGRAMME réf.014

BIEN VIVRE LE CHANGEMENT EN ENTREPRISE

Comprendre pour accompagner les périodes de changement

- A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de
- Comprendre les enjeux du changement
 - Piloter un changement et créer de la cohésion
 - Transformer les résistances en ressources

1. La perception du changement

Modifier son rapport au changement

L'impact humain d'un changement

La courbe de deuil

2. Piloter le changement

Déterminer un objectif

Positionnement des acteurs

Lever les résistances

Les principales étapes du changement selon KOTTER

3. Du management au leadership

Le management par les valeurs, créer de la cohésion

Validation de la compréhension des stagiaires par le formateur à chaque étape du programme, par des alternances de contenus théoriques.

Pédagogie active par de la réflexion guidée.

12 personnes maximum – sans prérequis

1 jours de 7 heures.



PROGRAMME réf.015

TENUE DE LA COMPTABILITE GENERALE ET DE LA TRESORERIE APPLIQUEE AUX ASSOCIATIONS SPORTIVES

OBJECTIFS GENERAUX

Tenue d'une comptabilité générale simplifiée et de la trésorerie à destination des associations sportives.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de

- Gérer en totalité les flux financiers d'une association sportive loi 1901 et droit local Alsace-Moselle
- Etablir et présenter les états financiers de clôture
- Construire un projet de demandes de subventions

CONTENU

- La comptabilité d'engagement
- Les charges et les produits
- L'enregistrement des écritures
- Le suivi de trésorerie, le rapprochement bancaire
- Le compte de résultat
- Le bilan comptable
- Les amortissements, les provisions pour risques et charges
- Les produits et charges constatés d'avance
- La valorisation des contributions volontaires en nature
- Les états de gestion prévisionnelle
- Présentation des logiciels du secteur

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du programme, par des alternances de contenus théoriques et de cas pratiques adaptés à la gestion des associations sportives permettant aux stagiaires de s'approprier les outils et méthodes développés sur des supports.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

12 personnes maximum – sans prérequis

DUREE

2 jours de 7 heures.



PROGRAMME réf.o16

GESTION COMPTABLE ET FINANCIERE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES

OBJECTIFS GENERAUX

Comprendre l'essentiel et le mettre en œuvre pour exercer une gestion saine des finances de sa structure.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de

- Comprendre et mettre en œuvre l'analyse financière de l'association
- Exercer une gestion saine des finances de la structure
- Rendre compte des mouvements financiers à ses membres et partenaires

CONTENU

- Comprendre et analyser le bilan
- Comprendre le compte de résultat
- Etablir le budget prévisionnel
- Etablir le plan de trésorerie
- Calculer son besoin en fond de roulement
- Analyser la situation financière de l'association
- Réaliser un audit financier de l'association
- Faire un plan de financement

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du programme, par des alternances de contenus théoriques et de cas pratiques adaptés à la gestion des associations sportives permettant aux stagiaires de s'approprier les outils et méthodes développés sur des supports.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

12 personnes maximum – sans prérequis

DUREE

2 jours de 7 heures.



OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Être accompagné pour atteindre ses propres buts et réussir sa vie personnelle, professionnelle ou sportive.
- Coaching personnel : se donner les moyens d'atteindre un objectif au-delà d'une limite infranchissable seul.
- Coaching professionnel : accompagner le changement afin de franchir les étapes nécessaires aux mutations.
- Coaching en préparation mentale : optimiser la performance en intégrant la dimension mentale et psychologique dans la préparation.

Coaching en 3 principales étapes :

1. Exploration du présent et définition de la demande.
2. Difficultés rencontrées, axes de réflexion et d'amélioration.
3. Fixation de l'objectif et mise en œuvre.

Dans le but de

Dépasser ses freins, croyances, limites, renforcer la confiance,

Optimiser son potentiel, prendre conscience de son talent et de ses ressources,

Développer l'envie, trouver la sérénité,

Se fixer de nouveaux objectifs,

Programme d'une quinzaine de séances en face à face appuyé par la demande du particulier, de l'entreprise ou du sportif.

Ecoute active, questionnement, prise de conscience, exercices pratiques, outils de soutien, travail complémentaire de bien-être, utilisation de logiciel de biofeedback

Sur devis uniquement

CONTENU

METHODE PEDAGOGIQUE

TARIF

PROGRAMME COACHING réf. 017

PERSONNEL – PROFESSIONNEL - MENTAL

Conditions générales

Les formations proposées dans ce catalogue peuvent être adaptées à chaque problématique d'entreprise après diagnostic et cahier des charges.

Elles peuvent être réalisées pour une entreprise en intra ou rester communes en mode inter-entreprises.

Des formations plus spécifiques autour d'approches thématiques peuvent également être coconstruites.

Le statut d'auto-entrepreneur confère une grande flexibilité facilitant les modalités de mise en œuvre relatives au calendrier et au budget. Les tarifs à titre indicatif sont de 1000 € à 1500 € par jour en intra (régime en franchise de T.V.A) ou 150 € à 300 € par personne et par jour en inter. Toutes les formations font l'objet d'un devis et sont finançables par les organismes OPCO.

N'hésitez pas à prendre contact au 06.03.95.59.55

cohen-coaching.com

Serge COHEN

Domiciliation : 16, rue du Nord 57050 Le Ban-saint-martin

Siret : 83417914500018

Prestataire de formation, enregistré sous le numéro 44570384957 auprès du préfet de région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



Membres des réseaux



Prestataire auprès de





