

SERGE



COHEN

COACHING

FORMATION



OFFRE DE FORMATIONS 2019-2020



Que ce soit pour gérer des situations conflictuelles, des moments de pression intense ou de doute, le catalogue de formation répond aux besoins quotidiens d'affronter une situation déterminante pour notre présent ou notre futur.

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

Cat-version6maj05112019

Gestion du stress – Préparation mentale – Ancrage – Cohérence cardiaque

Confiance en soi – Transition de vie – Gestion de conflits - Management

Prévention actes de malveillance



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 se mettre en confiance.

Pour cela, j'agît 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 un éventuel projet d'organisation et pourquoi pas coconstruire des formations nécessaires complétant le catalogue actuel :

FAIRE FACE A L'AGRESSIVITE

Réf.001 Gestion et prévention des conflits et de l'agressivité

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 physiques et de malveillance

SE PREPARER MENTALEMENT

Réf.005 Les outils de la préparation mentale

Réf.006 Préparation mentale pour le sport

Réf.007 La préparation mentale de la réinsertion professionnelle, sociale et de la reconversion

ENTREtenir SON BIEN-ETRE

Réf.008 Gestion du stress

Réf.009 Cohérence cardiaque

MANAGEMENT

Réf.010 Principes de management et de communication

COACHING EN DEVELOPEMENT PERSONNEL, PROFESSIONNEL ET PREPARATION MENTALE

Tous les thèmes abordés dans les formations peuvent faire l'objet d'**ateliers de courte durée**.

Micro-entreprise basée à Metz, Intervention sur site : France entière – Luxembourg – Belgique

Conditions générales en fin de catalogue.



PROGRAMME réf.001

GESTION ET PREVENTION DES CONFLITS ET DE L'AGRESSIVITÉ

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

- Comprendre et appréhender les situations conflictuelles
 - Mieux communiquer et s'affirmer.
-
- ✓ Connaître et repérer les situations à risques
 - ✓ Comprendre les comportements agressifs
 - ✓ Développer son assertivité
 - ✓ Acquérir de la confiance.

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

Définition

Causes : cadre de référence, nos émotions

Comportements, attitudes

- **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.

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

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

OBJECTIFS GENERAUX

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.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

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

CONTENU

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.

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

❖ 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.

DUREE

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 tensions au sein d'un groupe

- Développer l'écoute active
- Décoder la communication
- Satisfaire en s'affirmant
- Désamorcer les conflits internes.

- ✓ L'écoute active, la reformulation
- ✓ La communication verbale et non verbale
- ✓ L'assertivité
- ✓ Gérer les tensions au sein de l'équipe
- ✓ Le D.E.S.C
- ✓ Le médiateur
- ✓ Prévenir les malentendus
- ✓ Connaitre et définir les règles de fonctionnement
- ✓ Train coaching.

- 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'AGRESSIONS PHYSIQUES ET DE MALVEILLANCE

OBJECTIFS GENERAUX

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 SPECIFIQUES

- 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.

CONTENU

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.

METHODE PEDAGOGIQUE

- 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.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

10 à 15 participants.
Tous publics intra ou inter-entreprises et sans prérequis.

DUREE

Modulable 1 à 2 jours



PROGRAMME réf.005

LES OUTILS DE LA PRÉPARATION MENTALE

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

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

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

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

- 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.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ET ÉVALUATION

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

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

DURÉE

2 jours – 14 heures en présentiel inter ou intra



PROGRAMME réf.006

PREPARATION MENTALE POUR LE SPORT

OBJECTIF GENERAL

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

Comprendre et appliquer les techniques de préparation mentale pour l'optimisation de la performance sportive.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

La formation vise à doter les stagiaires de compétences permettant d'intégrer aux préparations technique, tactique et physique, ce quatrième pilier de la préparation des sportifs professionnels ou amateurs.

- Introduction : Définition, intervenants du secteur, objectifs
- La préparation mentale, ses enjeux, ses limites. Pour quels bénéfices, sur quoi peut-on agir ?
- La motivation, la remotivation
- La fixation d'objectifs
- La confiance en soi
- L'estime de soi
- Les routines
- Le discours interne, les pensées parasites
- L'imagerie mentale, la visualisation
- La concentration, l'attention
- Revue des techniques de relaxation, la cohérence cardiaque

CONTENU

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

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

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)

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

Sportifs amateurs, instructeurs, compétiteurs, éducateurs, bénévoles.
10 à 15 personnes.

Intervention possible auprès des associations sportives, adaptées aux capacités budgétaires.

Programme adaptable au secteur des entreprises.

DUREE

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



PROGRAMME réf.007

LA PREPARATION MENTALE DE LA REINSERTION PROFESSIONNELLE, SOCIALE ET DE LA RECONVERSION

OBJECTIFS GENERAUX

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de
Mieux se connaître pour mieux se comporter.
Renforcer la confiance en soi et la motivation.
Analyser et tirer profit de ses ressources pour revenir à l'emploi, se réinsérer
ou se reconverter.
Se mettre en action

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Faire un constat de l'état présent
- Conscientiser son cadre de référence
- Développer la combativité et la motivation
- Valider un objectif et planifier son action.

CONTENU

- Analyse des fondamentaux : limites – valeurs – besoins – croyances
- Activation, montée en énergie
- Recenser ses ressources
- Définir un objectif écologique (pour soi)
- Établir une stratégie et un plan d'action.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques et pratiques, interactifs et pragmatiques
- Exercices suscitant des réflexions guidées
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé.

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

12 personnes maximum sans prérequis.

DUREE

2 jours – 14 heures



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 COHÉRENCE CARDIAQUE

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

METHODE PEDAGOGIQUE

- 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

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

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

DUREE

Ateliers sur un ensemble de séances de 1h30



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



PROGRAMME COACHING

PERSONNEL – PROFESSIONNEL - MENTAL

OBJECTIF

GENERAL

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, de 60 € à 200 € l'heure hors frais de déplacements

CONTENU

METHODE

PEDAGOGIQUE

TARIF

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 1200 € par jour et par session (régime en franchise de T.V.A) hors frais de déplacement. Toutes les formations font l'objet d'un devis et sont finançables par les organismes financeurs.

N'hésitez pas à prendre contact au 06.03.95.59.55

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.

Toutes les interventions sont réalisables en France – Belgique et Luxembourg.

