



FORMATION CREATION D'ENTREPRISE - COACH DE VIE PNL

OBJECTIFS

Dans ce parcours de formation, Imène vous donnera toutes les instructions essentielles pour comprendre le fonctionnement du cerveau et des rapports humains : vous allez apprendre pourquoi et comment l'Être humain agit.

Vous connaîtrez de nombreuses théories dans le domaine des neurosciences. Vous apprendrez comment un système de croyances de valeur et d'ancrage peut vous aider à vous dépasser et devenir la meilleure version de nous-même.

Vous allez apprendre à accompagner et motiver vos clients à atteindre leurs objectifs personnels ou professionnels qu'ils se sont fixés. Le service d'un coach peut être sollicité dans n'importe quel domaine : le sport, le travail, la santé, l'amour, la scolarité, la décoration, ou autre.

Formateur : IMENE

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Dans ce parcours de formation vous allez apprendre :

- A la découverte de la PNL et du coaching
- Le processus du coaching
- Fondements d'une communication efficace
- Les ancrages
- Gérer les situations conflictuelles
- Les croyances
- Représentations mentales
- Les Milton-Modèle

IMÈNE VOUS DONNE LES CLÉS

Avec l'experte, suivez les étapes pour acquérir un grand nombre de connaissances théoriques et pratiques à mettre en pratique lors d'un coaching. Vous aurez tous les petits secrets pour bien définir et atteindre un objectif durablement et vous sentir confiant.

L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre votre certificat School Online University « Coach de vie ».



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme où et quand vous voulez



21 LEÇONS VIDEO

+ Questions support de cours & exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76 contact@schoolonlineuniversity.com

SOMMAIRE

CHAPITRE 0. Pour commencer

CHAPITRE 1.A la découverte de la PNL et du coaching
D'où vient la PNL - Histoire Bandler et Grinder

CHAPITRE 2.Le processus du coaching
Présentation des objectifs de la formation
QUIZZ de fin de module 1

CHAPITRE 3.Fondements d'une communication efficace
On ne peut pas ne pas communiquer
Système VAKOG
Bulle proxémique
QUIZZ de fin de module 2

CHAPITRE 4.L'objectif
Comment bien définir son objectif de travail
Clarification d'un objectif motivant, atteignable - objectif
SMART
Méthode des petits pas
Le modèle SCORE
Fake it until you make it
QUIZZ de fin de module

CHAPITRE 5.Les ancrages
Dissociation/ Association
Le conditionnement Pavlovien
La madeleine de Proust
Apprendre à utiliser une ancre
SWISH - Technique pour désactiver une ancre
QUIZ de fin de module 4

CHAPITRE 6. Gérer les situations conflictuelles
Technique de recadrage
Ecoute active
Communication non-violente
Reformulation

Les présupposés
QUIZZ de fin de module 5

CHAPITRE 7.Les croyances
Qu'est-ce qu'une croyance ?
Identification des croyances
Désactivation d'une croyance limitante
Création d'une croyance aidante
QUIZZ de fin de module 6

CHAPITRE 8.Représentations mentales
Techniques de visualisation
Spirale de croissance
QUIZZ de fin de module 7

CHAPITRE 9.L'importance des valeurs
Construction son échelle de valeurs
QUIZZ de fin de module 8

CHAPITRE 10.Les Milton-Modèle
Les liaisons
Les boucles
Le double lien
Truisme et Yes-set
Les présuppositions
Les suggestions directes et indirectes
La confusion
QUIZZ de fin de module 9

CHAPITRE 11.Méta programme
QUIZZ de fin de module 10

CHAPITRE 12.Le mot de la fin... Un nouveau départ

SCHOOL ONLINE UNIVERSITY L'ÉCOLE DES FORMATIONS À DISTANCE

School Online University est une école en ligne de formations certifiantes reconnues par le milieu professionnel. Notre solution digitale innovante permet de travailler à distance et à votre rythme... où vous voulez, quand vous voulez. Vous êtes acteur de votre formation, vivez la comme si vous y étiez.



UN APPRENTISSAGE
ILLIMITÉ À DISTANCE



SE FORMER AVEC
DES PROFESSIONNELS



FORMEZ VOUS
A VOTRE RYTHME



40 ANS D'EXPÉRIENCE
EN PÉDAGOGIE



UN SUIVI
PERSONNALISÉ



CERTIFICAT DE
FORMATION PROFESSIONNEL

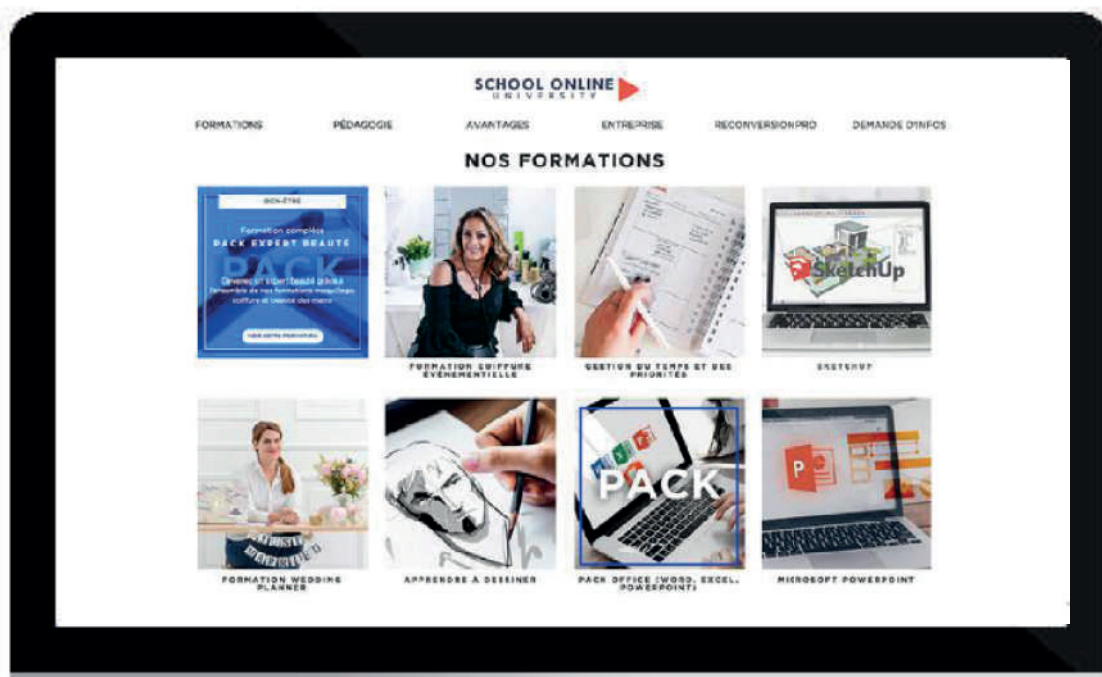


FAITES FINANCER VOTRE
FORMATION PAR PÔLE EMPLOI



UN ESPACE ÉTUDIANT
PROFESSEUR DÉDIÉ

DECouvrez NOS NOMBREUSES FORMATIONS



TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com



FORMATION GESTION DU TEMPS & DES PRIORITÉS

MIEUX GÉRER SON TEMPS

Après 10 années de pratique dans différents secteurs des Ressources Humaines de grands groupes internationaux, ponctuées par un Mastère Spécialisé en Ressources Humaines Internationales), Roxanne a le plaisir de partager avec vous son expérience dans l'objectif de mettre en place avec vous des comportements et un système d'organisation permettant de mieux maîtriser son temps, de ne plus subir son environnement et ses relations. Gérer son stress et déléguer pour une meilleure efficacité collective. Dans son parcours de formation, Roxanne alternera apports théoriques, présentations d'outils, exercices pratiques et mises en situation.



Formatrice : ROXANE JARRY
COACH EN RH

DÉROULÉ DE LA FORMATION

De la théorie à la pratique :

- Philosophie du temps
- Perceptions du temps
- Temps de vivre
- Se gérer dans le temps
- S'organiser
- Mener sa journée
- Dompter ses voleurs de temps
- Courriels efficaces

ROXANNE VOUS DONNE LES CLÉS

Avec elle, suivez les étapes de votre projet à l'aide des 60 leçons en vidéos du support de cours de 107 pages et validez vos acquis avec des exercices pratiques. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « Gestion du temps et des priorités ».**



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme
où et quand vous voulez



60 VIDEOS

+ Support de cours
et cahier d'exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de
Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour
vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

« Après avoir travaillé comme RH internationales en entreprise pendant une dizaine d'années, je suis devenue Formatrice et Coach en relations humaines. J'anime également des ateliers de philosophie et méditation pour les enfants. »

**DECOUVREZ COMMENT MIEUX VOUS ORGANISER
AVEC ROXANNE**

LE TEMPS, C'EST QUOI ?

Philosophie du temps

Perceptions du temps

Temps de vivre

SE GÉRER DANS LE TEMPS

Objectifs et finalités

Priorités

Le poisson du temps

S'organiser

Planification

Mener sa journée

DOMPTER SES VOLEURS DE TEMPS

Les diabolins du temps

S'affirmer face aux voleurs de temps

Y'a urgence !

Courriels efficaces



FORMATION MANAGEMENT & LEADERSHIP

APPRENEZ LES TECHNIQUES DE MANAGEMENT DE ROXANE

Dans ce parcours de formation, Roxane vous donnera toutes les instructions nécessaires sur un grand nombre d'aspects du management et du leadership. L'accent sera mis sur la dimension relationnelle, clé de voute de la performance et du bien-être en entreprise. Tout en comprenant votre interlocuteur et en sachant échanger selon les différentes personnalités et difficultés de chacun et ainsi trouver des solutions.



Formatrice : ROXANE JARRY
COACH EN RH

DÉROULÉ DE LA FORMATION

- MODULE 1 - MANAGEMENT OU LEADERSHIP ?
- MODULE 2 - LE LEADER : UN MANAGER AGILE
- MODULE 3 - LE LEADER : UN MANAGER
DANS LA RELATION
- MODULE 4 - LE LEADER : UN MANAGER COACH
- MODULE 5 - LE LEADER : UN MANAGER ANIMATEUR

ROXANE VOUS DONNE LES CLÉS

Avec elle, suivez les étapes et comprenez comment manager vos équipes à l'aide des leçons vidéos, du support de cours de 76 pages et validez vos acquis grâce aux exercices. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre votre **certificat School Online University « Management et Leadership »**.



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme
où et quand vous voulez



90 LEÇONS VIDEO

+ Questions & 76 pages de
support de cours



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de
Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour
vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE AVEC ROXANE

MODULE 1 - MANAGEMENT OU LEADERSHIP ?

Chapitre 1 - Management

Chapitre 2 - Leadership

Chapitre 3 - Manager ou leader ?

MODULE 2 - LE LEADER : UN MANAGER AGILE

Chapitre 1 - Styles de leadership

Chapitre 2 - Le circomplexe du leadership

Chapitre 3 - Organisation et management

Chapitre 4 - Management collaboratif

MODULE 3 - LE LEADER : UN MANAGER DANS LA RELATION

Chapitre 1 - Profils de communication

Chapitre 2 - Etre à l'écoute

Chapitre 3 - Techniques de communication managériale

Chapitre 4 - Formalisation de la relation

MODULE 4 - LE LEADER : UN MANAGER COACH

Chapitre 1 - Autonomie

Chapitre 2 - Délégation

Chapitre 3 - Objectifs

Chapitre 4 - Le manager jardinier

MODULE 5 - LE LEADER : UN MANAGER ANIMATEUR

Chapitre 1 - Stade de maturité de l'équipe

Chapitre 2 - Vision

Chapitre 3 - Autorité

Chapitre 4 - Motivation

Chapitre 5 - Animation d'équipe



FORMATION CRÉATION D'ENTREPRISE

APPRENEZ UN SAVOIR - FAIRE

Le parcours de formation « Création d'entreprise » a pour vocation de vous aider à vous lancer dans l'entrepreneuriat et à réaliser vos rêves de vie. L'entrepreneuriat c'est aussi bien monter une entreprise que se lancer en auto-entrepreneur(e) ; que vous souhaitez créer une start-up web ou ouvrir un restaurant ! Dans ce parcours de formation, Estelle vous donnera toute la méthodologie pour monter de A à Z votre propre Business Plan, un élément clé de l'entrepreneuriat. C'est le dossier qui reprend tout votre projet (rédactionnel et financier) et grâce auquel vous pourrez demander des financements.



Formatrice : ESTELLE TEURQUETIL
CRÉATION D'ENTREPRISE

DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Trouver l'idée & apprendre à détecter les opportunités
- La stratégie, le business model, le business plan
- Créer sa marque, l'importance de l'image de marque
- Les statuts, entreprendre seul(e), à plusieurs, gérer les formalités
- Les financements

ESTELLE VOUS DONNE LES CLÉS

Avec elle, suivez les étapes de votre projet à l'aide des 31 leçons en vidéos, du support de cours de 111 pages et validez vos acquis grâce à un cahier pratique composé de plus de 40 exercices. L'encadrement pédagogique actif de nos experts vous permettra de monter en compétences et d'atteindre **votre certificat School Online University « création d'entreprise »**.



ACCES ILLIMITÉ

Formation à votre rythme où et quand vous voulez



31 LEÇONS VIDEO

+ Questions - support de cours & exercices



CERTIFICAT

Certificat Supérieur de Formation Professionnelle



COACH PERSONNEL

Un suivi sur-mesure pour vous accompagner

TOUTE NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE



Tél : 01 44 52 16 76



contact@schoolonlineuniversity.com

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE AVEC ESTELLE

Lors de ce parcours de formation vous apprendrez à développer votre esprit critique, à créer à partir d'un nouvel usage, voire même à innover ! Chaque idée mérite d'être protégée, avec Estelle vous étudierez tous les moyens disponibles et adaptés à vos projets.

Il vous faudra également tester son idée. C'est ce que vous allez découvrir tout au long de votre parcours de formation avec Estelle.

- Le Lean Start up (vérification de la validité des concepts)
- Test en grandeur nature
- L'étude de marché
- Comment mener à bien une étude de marché
- L'importance de l'image de marque : créer un univers reconnaissable, protéger la marque et les noms de domaines
- Rassembler autour de sa marque : créer une communauté en amont, comprendre l'importance des réseaux sociaux
- Le business model et le business plan: qu'est-ce que c'est, comment bien les construire
- Les 4P : Promotion, Produit, Prix, Publicité
- L'importance des statuts, entreprendre seul(e) ou à plusieurs (La SARL, La SAS)
- Immatriculer son entreprise, les interlocuteurs, les impôts, comment fonctionne la TVA ?
- La trame du cours vous permet d'identifier tous les aspects importants de la création d'entreprise

Estelle vous accompagnera dans chaque étape du parcours de formation, celui-ci a été étudié afin qu'il corresponde à tous les stades d'avancement de votre projet.