

Programme de formation Coach de Vie Solutionniste



Intitulé de la formation

Formation Coach de Vie Solutionniste – Niveau 1 (6 jours) et Niveau 2 (9 jours).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Accompagner le stress, le burn-out et les émotions.
- Renforcer la confiance en soi et la communication.
- Guider les transitions de vie (reconversion, parentalité, séparation, retraite).
- Aider à dépasser la procrastination et structurer l'organisation.
- Accompagner la réussite durable et l'atteinte des objectifs.
- Utiliser des outils de PNL simple, de communication bienveillante (inspirée de la CNV – Marshall Rosenberg) et d'hypnose légère dans un cadre de coaching.
- Développer une activité complémentaire ou principale de coaching de vie.

Public concerné

Cette formation s'adresse à :

- Thérapeutes, hypnothérapeutes, praticiens en PNL, sophrologues.
- Psychologues, éducateurs, travailleurs sociaux.
- Managers, responsables RH, formateurs, consultants.
- Personnes en reconversion ou en quête de sens.
- Salariés souhaitant démarrer une activité complémentaire de coaching.

Prérequis

Aucun prérequis obligatoire. Une expérience dans la relation d'aide, l'accompagnement ou le management est un plus, mais n'est pas exigée.

Programme détaillé

Parcours Essentiels – Niveau 1 (6 jours)

Certification : « Coach de Vie Solutionniste – Niveau 1 »

Module 1 (3 jours) – Posture & cadre du coach

- Posture et éthique du coach de vie solutionniste.
- Structurer un accompagnement avec GROW (cadre, contrat, suivi).
- Communication maïeutique : écoute active, reformulation, questionnement puissant.
- Micro-interventions solutionnistes pour ouvrir rapidement de nouvelles perspectives.
- Outil signature : le Cercle d'Objectifs (installer la réussite dès la première séance).
- Pratiques supervisées : simulations et feed-back personnalisé.

Module 2 (3 jours) – Outils relationnels & gestion des blocages

- Communication bienveillante (inspirée de la CNV – Marshall Rosenberg).
- Analyse relationnelle : fenêtre de Johari, triangle de Karpman, états du moi.
- Outils PNL accessibles : ancrages, recadrages, positions perceptuelles.
- Hypnose légère appliquée : activation d'états ressources simples, dissociation émotionnelle.
- Pratiques supervisées : accompagnement de situations réelles (stress, conflits, blocages émotionnels).

Parcours Avancé – Niveau 2 (9 jours)

Certification : « Coach de Vie Solutionniste – Niveau 2 » (inclut les 6 jours + 3 jours complémentaires).

Module 3 (3 jours) – Outils avancés & intégration

- Réimprinting PNL : transformer une mémoire limitante en ressource.
- Recadrages stratégiques : changer la perception d'une situation bloquante.
- Sous-modalités appliquées à la confiance en soi et aux croyances limitantes.
- Rituels de consolidation : ancrage de succès, routine d'engagement, intégration des changements.
- Outils solutionnistes avancés : recherche d'exceptions, langage d'influence, co-développement.
- Clôture : plan d'action concret pour lancer son activité de coach de vie (bonus entrepreneuriat).

Formateurs

- Dominik HANSEN : Ingénieur diplômé de l'EICESI, spécialisé en management d'entreprises et d'organisations professionnelles (International Master Degree), Maître praticien en PNL, hypnose éricksonienne et Coach professionnel. Il a par ailleurs occupé des fonctions de responsable éducatif et de direction d'institution médico-sociale.
- Sandrine HANSEN : Coach solutionniste et Maître praticienne en PNL & hypnose. Spécialisée en gestion des émotions et accompagnement de vie.

Moyens pédagogiques et techniques

- En amont de la formation, un questionnaire de pré-inscription permet d'établir un état des lieux de la situation professionnelle du stagiaire, et des besoins et objectifs individuels de formation.
- En fonction des réponses apportées par ce questionnaire, un audit téléphonique peut être proposé pour déterminer et fixer la meilleure approche pédagogique pour atteindre une qualité de formation optimale.
- En début de formation, l'intervenant propose un tour de table afin d'établir un état des lieux des connaissances, pratiques professionnelles et objectifs de formation pour chaque stagiaire, afin d'adapter le contenu du programme et les moyens pédagogiques selon les besoins et demandes individuelles des stagiaires.
- Des apports théoriques appuyés par des études de cas, jeux de rôles, mises en situation, en fonction des besoins pédagogiques.
- Un support de formation est fourni à chaque stagiaire.
- Équipements : salle de formation, vidéoprojecteur, paperboard, espace pour la mise en pratique, etc.

Moyens d'encadrement vis-à-vis des formateurs

- Point en amont de la formation avec restitution du besoin client
- Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique
- Évaluation à chaud en fin de formation ; dans le cas d'un formateur extérieur, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation sur les points soulevés
- Évaluation à froid effectuée auprès du stagiaire avec transmission au formateur pour analyse et dans un but d'évolution continue
- Débriefing sur l'analyse et proposition de modification si nécessaire

Moyens d'encadrement vis-à-vis du participant

- Livret d'accueil du participant
- Règlement intérieur, charte de la bonne pratique du participant et procédure de doléance
- Sensibilisation aux risques psycho-sociaux et responsabilité sociétale
- Feuilles d'émargement par demi-journées
- Attestations de présence
- Évaluation à chaud en fin de formation avec et sans le formateur pour laisser la possibilité de dire les écarts et les difficultés rencontrés
- Questionnaire de satisfaction afin de faire un retour sur les qualités pédagogiques et sur les conditions de formation. Toute note inférieure à 60% de satisfaction donne systématiquement lieu à un plan d'action d'amélioration de la qualité
- Une évaluation à froid 6 mois après la formation effectuée pour faire le point sur la mise en pratique des compétences apportées au cours de la formation.

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation continue tout au long de la formation au travers des mises en pratique et études de cas.
- Grille d'observation des compétences (posture, communication, outils, éthique).
- Étude de cas en fin de parcours (mise en situation encadrée).
- Auto-évaluation et plan d'action individuel.
- Délivrance d'une certification interne « Coach de Vie Solutionniste – Niveau 1 ou 2 ».

Modalités pratiques

- Durée :
 - Niveau 1 : 6 jours de formation soit 42 heures en présentiel (2 modules de 21 heures).
 - Niveau 2 : 9 jours de formation soit 63 heures en présentiel (3 modules de 21 heures sur 3 mois) + 66 heures de pratique en groupe de pairs et travail personnel.
- Horaires : 9h – 12h30 / 14h – 17h30
- Tarifs :
 - Particuliers : 1 290 € (6 jours) ; 1 890 € (9 jours)
 - Entreprises & financements : 2 490 € (parcours 9 jours)
- Lieu de formation : 6 Rue Bernard Palissy, 64230 Lescar (Pau)



- **Accessibilité** : Locaux adaptés pour accueillir des personnes en situation de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter le responsable pédagogique.
- **Délai d'inscription** : 8 jours avant le début de la formation dans la limite des places disponibles. Il est recommandé d'anticiper et de s'inscrire au minimum 8 semaines avant le début de la formation.

Organisme de formation

Hansen Institute

- Spécialiste en développement des compétences professionnelles, Hansen Institute propose des cycles de formation en communication professionnelle basés sur les techniques et outils du coaching solutionniste.
- Hansen Institute conçoit des solutions pédagogiques innovantes à destination des secteurs privés et publics.
- Hansen Institute est reconnu et référencé par le syndicat professionnel SDMH, SUP-H, inscrit sur Kairos, et certifié Qualiopi.