



UNIC

L'UNIVERSITÉ DE COACHING



FORMATION

*Maîtriser les
compétences et posture
de coaching*



UNIC - L'Université de coaching® - by SKM : Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311015231
Eurl SKM - Capital 30 000€ - Adresse postale : 7 chemin de l'Ayrolle, 31460 Caraman
SIRET : 888 183 902 00020 - Tél : 07 45 19 04 42 - contact@unic.coach - www.unic.coach

SOMMAIRE



01

UNIC - L'Université de coaching

- ◆ Notre vision
- ◆ Nos valeurs

02

La formation

- ◆ Public
- ◆ Prérequis
- ◆ Objectifs de la formation
- ◆ Pédagogie
- ◆ Les moyens pédagogiques
- ◆ Durée de parcours
- ◆ Modalités de suivi & d'évaluation
- ◆ Diplôme & certification

03

Programme formation

- ◆ Module 1 : Les fondamentaux du coaching et supervision collective
 - ↳ *Présentiel & Distanciel*
- ◆ Module 2 : Analyse transactionnelle & Systémique
 - ↳ *Distanciel*
- ◆ Module 3 : Programmation Neurolinguistique
 - ↳ *Présentiel & Distanciel*
- ◆ Module 4 : Neurosciences & Sciences cognitives
 - ↳ *Distanciel*
- ◆ Module 5 : L'accompagnement collectif
 - ↳ *Présentiel & Distanciel*

05

L'équipe pédagogique

04

Planning formation

- ◆ Référence & intitulé du module
- ◆ Durée
- ◆ Dates & lieux
- ◆ Tarifs

06

Contact

NOTRE VISION

Permettre aux entreprises de devenir des environnements épanouissants économiquement et socialement où les dirigeants et leurs équipes sont des acteurs heureux de la performance collective.

Le programme de formation “**Maitriser les compétences et la posture de coaching**” de notre école s'inscrit dans cette vision et permet ainsi de répondre aux besoins d'un contexte en pleine mutation économique et sociétale.

Cette formation a pour objectif de former des professionnels à l'accompagnement des organisations, des équipes et des individus pour leur permettre de mieux agir dans ce contexte perturbé et perturbant. Pour permettre de réussir ces accompagnements, nous avons choisi un enseignement théorique et pratique à spectre très large avec des outils allant des fondamentaux du coaching à l'agilité comportementale, en passant par les neurosciences et sciences cognitives. Ces outils, très adaptés à l'évolution de notre monde, sont de puissants leviers de transformation individuelle et collective.

Nous avons adapté le rythme de la formation à l'accélération que nous vivons dans notre contexte et du besoin d'immédiateté en mettant les coachs en action dès le 1er module et en alternant les modules en présentiel et en distanciel, quand le sujet le permet.

Pour assurer d'être une école de professionnels de l'accompagnement d'excellence, nous adoptons un mode de fonctionnement aligné avec nos valeurs en ajustant avec pertinence le contenu de ce programme aux besoins des transformations organisationnelles et managériales vers plus d'autonomie.

NOS VALEURS

- ◆ Le respect : *Accepter et s'accepter sans jugement*
- ◆ La confiance : *Croire en la valeur des hommes et de son environnement*
- ◆ L'engagement : *S'investir pour donner un Sens à son existence*
- ◆ Excellence : *Gage d'apprentissage et de satisfaction de tous*
- ◆ L'agilité : *Être capable de s'adapter efficacement à son contexte*
- ◆ L'autonomie : *Se responsabiliser, responsabiliser et prendre ses responsabilités*

“ UNIC, c'est l'excellence de la posture de coach au service des transformations individuelles et collectives ”

FORMATION

L'essentiel à savoir



UNIC
L'UNIVERSITÉ DE COACHING

PUBLIC

Cette formation "**Maitriser les compétences et la posture de coaching**" s'adresse :

- ◆ Aux managers
- ◆ Aux acteurs des métiers des Ressources Humaines
- ◆ Aux formateurs et consultants

PRÉREQUIS

En plus de déposer un dossier, une lettre de motivation et participer à un entretien d'admission, le futur participant devra justifier d'une formation initiale de niveau bac+2 ou équivalent d'une expérience de management, conseil ou formation transposable au métier de l'accompagnement.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ◆ Former des personnes « ressource » pour accompagner les organisations, les équipes et les individus, dans leur croissance et l'évolution de leurs compétences relationnelles
- ◆ Permettre aux futurs professionnels d'être légitimes dans leurs accompagnements aux changements
- ◆ Transposer systématiquement les apports de la formation en maintenant un lien permanent avec les réalités professionnelles des participants.

PÉDAGOGIE

Il s'agit à la fois :

- ◆ D'une formation qui apportera du contenu et des outils
- ◆ D'un développement personnel qui demandera un engagement fort
- ◆ D'une mise en pratique systématique des apports pendant les sessions de formation et dans le cadre de missions terrain (Accompagnements individuel et collectif).

Cette formation offre une approche globale des compétences et posture de coaching en vous proposant des outils pluridisciplinaires (Analyse transactionnelle, Programmation Neurolinguistique, Agilité comportementale (Agile Profile®), Process Communication®, Neurosciences et sciences cognitives (BMO®) et le partage de longues expériences terrain.



Moyens pédagogiques

◆ L'encadrement

- Une coach accréditée "Praticien sénior" EMCC et superviseure certifiée et accréditée EMCC, responsable pédagogique et fil rouge de toute la formation, elle est garante de la qualité de la formation
- Une superviseure certifiée et expérimentée
- Une équipe constituée de coachs professionnels certifiés
- Un jury de certification composé de professionnels

◆ La technique

- ↳ Une plateforme numérique contenant tous les supports de cours et vidéo
- ↳ Un espace ressource dédié pour les neurosciences et sciences cognitives
- ↳ Un groupe de messagerie instantanée et une adresse mail dédiée
- ↳ Des tests de personnalités et d'agilité individuels, débriefés et analysés

◆ Les outils

- ↳ Des modules en présentiel et en distanciel complétés par des ateliers en visio
- ↳ Apports pédagogiques, théoriques, méthodologiques et techniques de pratiques du coaching,
- ↳ Intersessions pratiques :
 - * Visio de partage d'outils, de méthodes et de supervision
 - * Partage de livres et de films en rapport avec les modèles abordés
 - * Travail en groupe de pairs : Élaboration de fiches outils, co-coaching, intersession, mentorat, ...
- ↳ Exercices structurés, échanges et questionnements
- ↳ Mise en pratique de situations concrètes

Durée du parcours

Une formation sur 6 mois pour avoir le temps de s'approprier les compétences et la posture de coaching.

Durée totale	Présentiel	Distanciel	Travail personnel & en groupe de pairs
22 jours de formation + 30 jours de travail personnel	3 modules de 3 jours + 2 jours de certification 11 jours, soit 77 heures	2 modules de 3 jours + 15 intersessions 2h + 5 supervisions ~12 jours, soit 84 heures	(Lectures, vidéos, accompagnements, supervision) 30 jours, soit 210 heures

Détail Travail personnel :

- ◆ Apprentissage : 8 jours
- ◆ Lectures, vidéos : 5 jours
- ◆ Travail en groupe de pairs : 8 jours
- ◆ Accompagnements individuel et collectif, supervision : 5 jours
- ◆ Préparation de la certification : 4 jours

Modalités de suivi d'évaluation

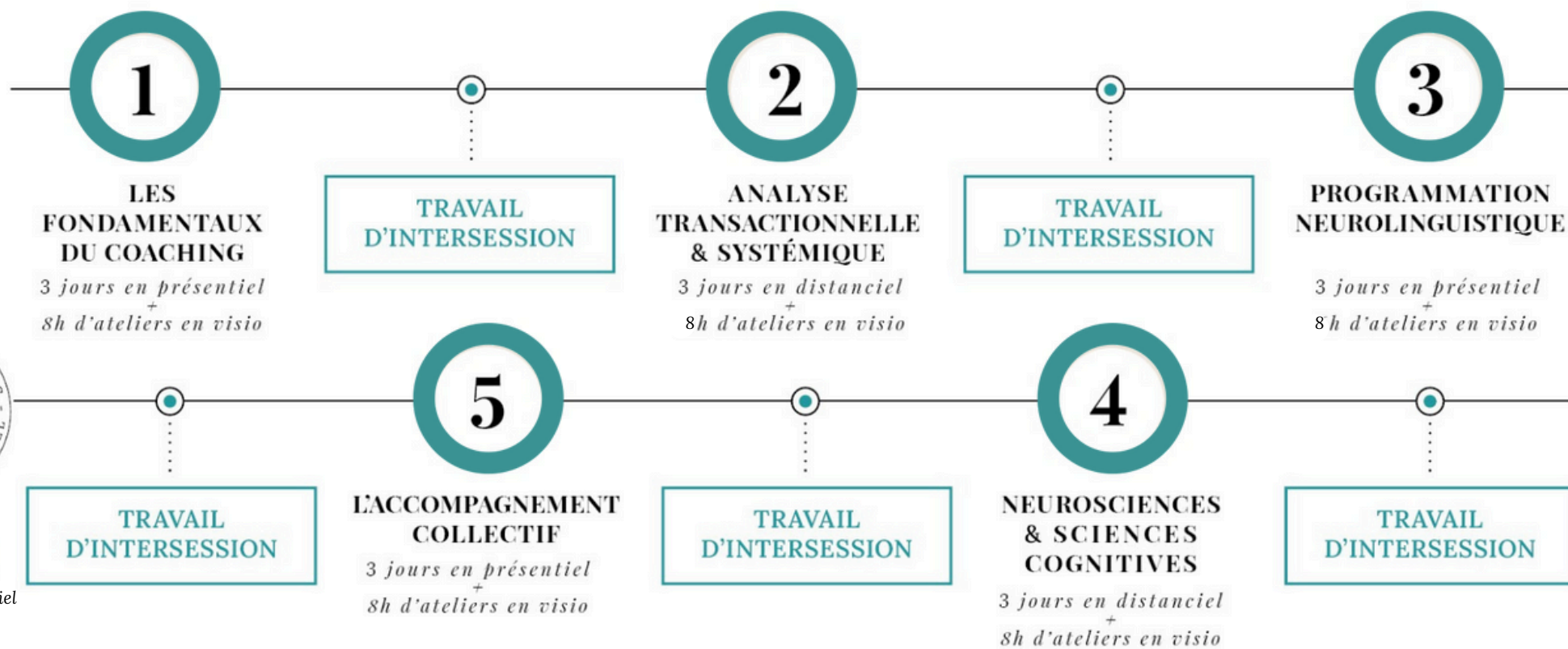
- ◆ Feuilles d'émargement signées par ½ journée pour l'intégralité des heures de formations et contresignées par le formateur
- ◆ Attestation d'assiduité par stagiaire en fin de formation
- ◆ Attestation de fin de formation



UNIC
L'UNIVERSITÉ DE COACHING

PROGRAMME FORMATION

“Maîtriser les compétences et la posture de coaching”



Les fondamentaux du coaching

- *En présentiel & distanciel* -



INTERVENANTES : Séverine MOÏCHINE, Jocelyne DEGLAINE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- ✓ Présentation de l'ensemble du parcours, constitution de l'équipe et des groupes de pairs
- ✓ Initialiser un travail sur soi avec plusieurs modèles
- ✓ Découverte du coaching individuel : la demande, la posture, le questionnement

CONTENU DÉTAILLÉ

En amont de la formation

Des questionnaires de développement personnel validés et reconnus seront envoyés aux stagiaires afin d'avoir une grille de lecture de leur propre fonctionnement :

- ◆ Agile Profile®
 - ↳ Inventory : Évaluation de l'agilité comportementale au naturel.
 - ↳ Development : Évaluation de l'agilité comportementale sous pression.
- ◆ PCM : Process Communication® : Identification de nos comportements en situations de communication et notre scénario de stress.

Jour 1

- ◆ Inclusion
- ◆ Présentation des intervenants, du programme, des épreuves de certification, mode de fonctionnement
- ◆ Principe de l'inclusion & mise en pratique
- ◆ Définition et réflexion concernant les différentes formes d'accompagnement
- ◆ Les premiers pas en coaching (Déontologie, contrat)

Jours 2 & 3

- ◆ Découverte de soi à travers les inventaires de personnalité et d'agilité
- ◆ Constitution des groupes de pairs
- ◆ Les premiers pas en coaching (écoute active, clarification de la demande, premiers questionnaires)

Ateliers en visio

- ◆ Outils du professionnel
 - ↳ Contrat et pièges de l'objectif
 - ↳ Cadre du coaching
- ◆ Ateliers découverte : Intelligence Emotionnelle – EQI®

TRAVAIL D'INTERSESSION

À la sortie de ce module, le participant devra :

- ◆ Mettre en pratique ses acquisitions en démarrant un premier accompagnement
- ◆ S'organiser en groupe de pairs pour s'approprier les fiches outils
- ◆ Poursuivre ses apprentissages par la lecture de la bibliographie et des vidéos conseillées

Analyse transactionnelle & systémique

- *En distanciel*



INTERVENANTES : Claire CHAUDOURNE & Séverine MOÏCHINE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- ✓ Découvrir les concepts fondamentaux de l'analyse transactionnelle
- ✓ Appliquer ces concepts à la résolution de problèmes
- ✓ Prendre en compte l'impact du système sur les accompagnements

CONTENU DÉTAILLÉ

En amont de la formation : Lecture & Film

Jours 1 & 2

- ◆ Inclusion
- ◆ Philosophie de l'Analyse Transactionnelle, ses caractéristiques, ses domaines d'application et son fondateur Eric Berne
- ◆ Théorie de la personnalité
 - ↳ Les états du moi (modèle structurel)
 - ↳ La description comportementale (modèle fonctionnel)
 - ↳ Les dysfonctionnements
- ◆ Théorie de la communication
 - ↳ Les transactions : définitions et exemples
 - ↳ Les signes de reconnaissance
 - ↳ La structuration du temps
- ◆ Théorie des scénarios de vie
 - ↳ Les positions de vie
 - ↳ Les scénarios : messages contraignants, injonctions, développement du scénario et outils de changement
 - ↳ Les jeux psychologiques
 - ↳ Les symbioses et méconnaissances
 - ↳ Les rackets et leurs bénéfices

Jour 3

- ◆ Écho de la veille ◆ Constructivisme et systémique
- ◆ Les différentes approches systémiques ◆ Quelques stratégies d'intervention ◆ Entraînement en sous-groupe sur des cas pratiques

Ateliers en visio

- ◆ Outils du professionnel
 - ↳ Transfert, Contre-transfert, zones d'ombre et processus parallèle
 - ↳ 7 piliers de vie
 - ↳ Gestion des émotions
- ◆ Supervision Collective
- ◆ Atelier découverte : Utilisation de la plateforme juridique Houjo

TRAVAIL D'INTERSESSION

À la sortie de ce module, le participant devra :

- ◆ Poursuivre sa pratique sur le terrain en accompagnement individuel
- ◆ Poursuivre son travail en groupe de pairs
- ◆ Poursuivre ses apprentissages par la lecture de la bibliographie et des vidéos conseillées

Programmation Neurolinguistique

- *En présentiel & distanciel*



INTERVENANTE : Séverine MOÏCHINE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- ✓ Découvrir les concepts fondamentaux de la Programmation Neurolinguistique
- ✓ Appliquer ces concepts pour créer l'alliance, déterminer l'objectif et favoriser le changement du client
- ✓ Faire le point et enrichir sa pratique par le co-développement et la supervision

CONTENU DÉTAILLÉ

En amont de la formation : Lecture

Jours 1 & 2

- ◆ Inclusion
- ◆ La philosophie de la Programmation Neurolinguistique
- ◆ Les fondamentaux pour créer l'alliance
 - ↳ Calibration, synchronisation, congruence et incongruence
 - ↳ Écoute active
- ◆ Les outils pour déterminer l'objectif

↳ Boussole du langage	↳ Critères d'évaluation
↳ Exploration EP & ED	↳ Recadrage
↳ SCORE	
- ◆ Les ressources pour favoriser le changement

↳ Métaphores	↳ États internes
↳ Cercle de l'excellence	↳ Association, dissociation, ancrage
↳ Niveaux logiques	↳ Stratégie du « Comme si »
↳ Stratégie de Walt Disney	↳ Croyances ressources et limitantes
↳ Positions de perception	

Jour 3

- ◆ Écho de la veille
- ◆ Retour sur sa pratique de coaching individuel et supervision
- ◆ Point sur l'avancement des groupes de pairs et partage des fiches outils

Ateliers en visio

- ◆ Outils du professionnel
 - ↳ Modèle de Hudson et courbe du deuil
 - ↳ CNV
- ◆ Supervision Collective
- ◆ Atelier spécialisation : Clean Coaching, le pouvoir des métaphores

TRAVAIL D'INTERSESSION

À la sortie de ce module, le participant devra :

- ◆ Poursuivre sa pratique professionnelle sur le terrain en y intégrant les outils d'AT et de PNL, le cas échéant
- ◆ Poursuivre son travail d'ancrage des apprentissages en groupe de pairs
- ◆ Poursuivre ses apprentissages par la lecture de la bibliographie et des vidéos conseillées

Neurosciences & sciences cognitives

- En distanciel



INTERVENANTE : Anna LAFONT

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- ✓ Comprendre l'origine des mises en mouvements ou de ce qui empêche l'adaptabilité d'une personne à son environnement en fonction de ses objectifs
- ✓ Acquérir la maîtrise des facteurs neurologiques et cognitifs qui sous-tendent les processus décisionnels initiaux du cerveau humain, avant la phase de conscientisation, afin de pouvoir les mettre en pratique en coaching professionnel

CONTENU DÉTAILLÉ

En amont de la formation : Module d'initiation

Jours 1 & 2

- ◆ Inclusion
- ◆ Préambule aux neurosciences et sciences cognitives
- ◆ Représentations et perceptions
- ◆ Homéostasie
- ◆ Le rôle du système limbique
- ◆ Les mécanismes addictifs et aversifs
- ◆ Contexte de production de la DOSE
- ◆ Établissons l'inéquation décisionnelle

Jour 3

- ◆ Écho de la veille
- ◆ La posture cognitive : neurones miroir, matrice d'influence et empathie vs. sympathie
- ◆ Retour sur sa pratique de coaching individuel et supervision

Ateliers en visio

- ◆ Outils du professionnel :
 - ↳ Stratégies d'apprentissage
 - ↳ Biais cognitifs
- ◆ Supervision Collective
- ◆ Atelier spécialisation : Agile profile® Collectif

TRAVAIL D'INTERSESSION

Ce module est établi en collaboration avec BMO® (Brain Modus Operandi), vous disposerez d'un accès personnalisé à toutes les ressources, lectures, vidéos et ateliers pratiques sur le site www.bmo-academy.com pour renforcer vos apprentissages.



L'accompagnement collectif

- En présentiel & distanciel



INTERVENANTES : Séverine MOÏCHINE & Bénédicte COSTEDOAT-LAMARQUE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- ✓ Connaître mais aussi comprendre les fonctionnements et dysfonctionnements interpersonnels dans un collectif
- ✓ Analyse des besoins et conception d'une intervention collective
- ✓ Animation d'une séance collective adaptée aux besoins exprimés

CONTENU DÉTAILLÉ

En amont de la formation : Lecture

Jours 1 & 2

- ◆ Inclusion
- ◆ Les différents type d'accompagnement pour développer une équipe performante
 - ↳ Formation ↳ Team-building
 - ↳ Coaching d'équipe ↳ Coaching d'organisation
- ◆ La proposition d'accompagnement collectif
 - Analyse du besoin et de la demande
 - Déroulé d'un accompagnement collectif
 - Risques & vigilances, supervision
- ◆ Les outils :
 - ↳ Cycle de vie et stades de développement de l'équipe
 - ↳ Théorie U
 - ↳ PNL
 - ↳ Inclusion, Déclusion

Jour 3

- ◆ Écho de la veille
- ◆ Mises en pratique
- ◆ Point sur l'avancement des groupes de pairs et partage des fiches outils

Ateliers en visio

- ◆ Supervision Collective
- ◆ Ateliers découverte : Sophrologie, la gestion des émotions en 4 étapes

TRAVAIL D'INTERSESSION

À la sortie de ce module, le participant devra :

- ◆ Élaborer une proposition d'accompagnement collectif complète
- ◆ Poursuivre l'approfondissement en groupe de pairs
- ◆ Renforcer ses apprentissages par la lecture de la bibliographie et des vidéos conseillées

Cer t i f i c a t i o n



2 jours

ORGANISATION DE LA CERTIFICATION

Afin de poser un regard croisé sur les compétences des participants, un jury sera spécialement constitué pour ces journées :

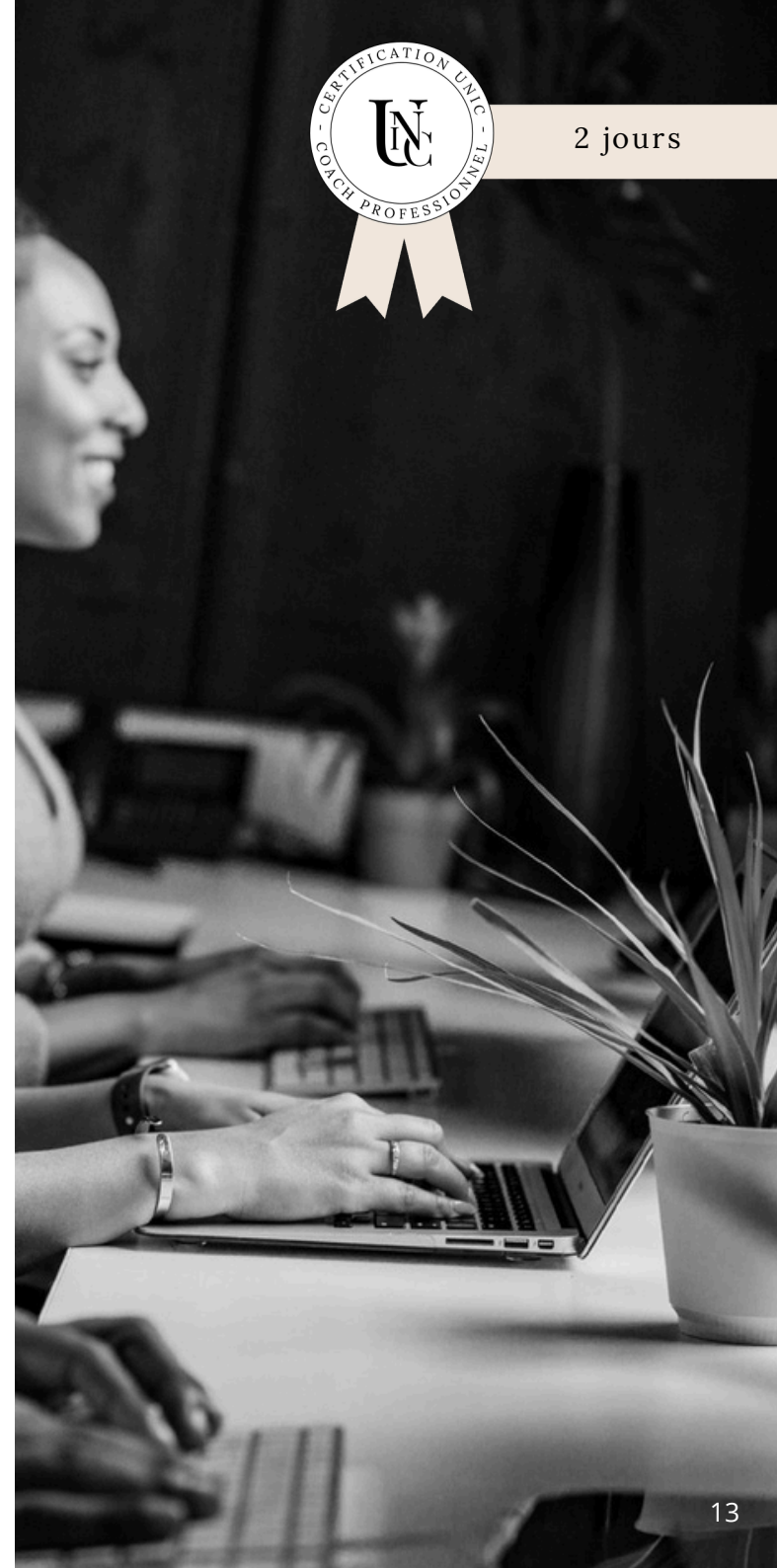
- ◆ Séverine MOÏCHINE : présidente du jury, conceptrice de la formation et garante de la qualité
- ◆ Jocelyne DEGLAINE : superviseure de la formation
- ◆ Chloé NORTIER : superviseure de la formation

Leur rôle est de valider les compétences acquises tant au niveau des connaissances que des savoir-faire et des savoir-être. Ils évalueront la capacité du participant à théoriser sa pratique et à pratiquer à bon escient les modèles enseignés.

ÉVALUATION & CONTENU DE LA CERTIFICATION

- ◆ Cas d'étude : 3h de préparation + 30 minutes de présentation + 20 minutes de question

À partir d'une grille d'évaluation individuelle, les membres du jury se réuniront pour délibérer. Ils donneront ensuite à chaque candidat, un feed-back constructif et leur note. Tous les participants à la formation assistent, d'un commun accord, aux différentes épreuves de leurs pairs, pour s'enrichir des pratiques et des analyses partagées. Durant les délibérations du jury, ils entourent le candidat.



L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



UNIC
L'UNIVERSITÉ DE COACHING



SÉVERINE MOÏCHINE

Superviseure et coach certifiée et accréditée EMCC sénior, elle accompagne depuis 2010, les transformations managériales et organisationnelles. Spécialisée en agilité comportementale, elle certifie depuis 2018 les coachs et consultants à l'Agile profile®.



JOCELYNE DEGLAINE

Coach, superviseure, thérapeute, consultante, formatrice et facilitatrice codev Jocelyne a conçu, et géré pendant 13 ans, la formation de coach professionnel de Grenoble École de Management. Passionnée par l'humain, elle a été professeur associé pendant 30 ans en gestion des Ressources humaines.



CHLOÉ NORTIER

Coach certifiée, superviseure et membre du collège des experts Clean Language France.



CLAIRE CHAUDOURNE

Analyste transactionnelle clinicienne certifiée TSA-P et Systémicienne, Claire est aussi Psychothérapeute, Maître Praticien en PNL et en hypnose, Formatrice et Superviseure de Psychothérapeutes de Coachs. Elle mettra tout son humour et son grand cœur à votre service.



ANNA LAFONT

Coach certifiée, administratrice et formatrice BMO®, Anna a à cœur de transmettre les neurosciences et sciences cognitives, véritable levier de compréhension de soi et du monde qui nous entoure. Elle œuvre pour replacer l'Homme au cœur de la société, de l'entreprise et de sa vie.



BÉNÉDICTE
COSTEDOAT-LAMARQUE

executive coach et fondatrice de Be Change Live, met à profit plus de 20 ans d'expérience en management et accompagnement du changement dans l'aéronautique et le spatial.

INTERVENANTS Ateliers de spécialisation

Boris LEHMANN (Coach certifié, spécialité EQI), Estelle GAÏA (Coach certifiée et sophrologue), Grégory PINAUD-PLAZANET (Consultant qualité Qualiopi & normes ISO), Jimmy BETEAU (Coach d'Affaires, Action Coach), Emmanuel DUCLUZEAU (Coach certifié, préparateur en Prise de Parole Publique) et Thierry Charmasson (Coach interne certifié à La Région Occitanie).

PLANNING FORMATION

Maitriser les compétences et la posture de coaching



RÉF.	INTITULÉ DU MODULE	DURÉE	DATES DE LA 3ÈME PROMO	LIEUX	TARIFS
1	Les fondamentaux du coaching	3 jours + 6h	Les 6, 7 & 8 octobre 2025 + 3 Ateliers de 18h à 20h : 14, 21, 28 octobre et 6 novembre 2025 Soirée remise des diplômes de la Promo3 : 5 novembre 2025	Toulouse	5000 € net de taxes pour les particuliers et les indépendants 9500 € pour les entreprises & financements
2	Analyse transactionnelle & Systémique	3 jours + 8h	Les 12, 13 & 14 novembre 2025 + 4 Ateliers de 18h à 20h : 18, 25 novembre + 2 & 9 décembre	À distance	
3	Programmation Neurolinguistique	3 jours + 8h	Les 15, 16 & 17 décembre 2025 + 4 Ateliers de 18h à 20h : 6, 13, 20 & 27 janvier 2026	Toulouse	
4	Neurosciences & Sciences cognitives	3 jours + 8h	Les 2, 3 & 4 février 2025 + 4 Ateliers de 18h à 20h : 10, 17, 24 février et 3 mars 2026	À distance	
5	L'accompagnement collectif	3 jours + 8h	Les 9, 10 & 11 mars 2026 + 4 Ateliers de 18h à 20h : 17, 24, 31 mars et 7 avril 2026	Toulouse	

BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation Maîtriser les compétences et la posture de coaching



UNIC
L'UNIVERSITÉ DE COACHING

5 BONNES RAISONS de vous inscrire :

- ✓ Une formation conforme aux exigences du référentiel des compétences de coaching
- ✓ Une formation avec beaucoup de pratiques, à spectre large adaptée à l'évolution de notre monde, dispensée par une équipe constituée de coachs professionnels certifiés et experts dans leur domaine
- ✓ Des outils en ligne avec tous les supports de cours et vidéo pour un enrichissement professionnel qui continue en dehors du présentiel
- ✓ Des sessions en petits groupes de 6 à 12 personnes pour faciliter les échanges et les exercices
- ✓ Une culture de la réussite pour chaque futur professionnel qui s'entraîne et challenge sa posture de coach en pratiquant dès le 1er module

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Pays :

Adresse e-mail :

Entreprise :

Financement : ☐ Personnel ☐ Entreprise

Téléphone domicile :

Téléphone mobile :

Téléphone pro. :

NOTES

Pour ne rien oublier



UNIC

L'UNIVERSITÉ DE COACHING

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

UNIC

L'UNIVERSITÉ DE COACHING

Infos pratiques & contact

Tél. : [07 45 19 04 42](tel:0745190442)

E-mail : contact@unic.coach

Site web : unic.coach

Adresse : 3 bis Chemin de Lancefoc
31130 Flourens

