

EN PARTENARIAT AVEC MA FORMATION PRIVEE MFP

CATALOGUE 2022

DEVENIR COACH HOLISTIQUE



PRÉPARÉE ET PRÉSENTÉE PAR

EUGENIE BESQUEUT
COACH THÉRAPEUTE HOLISTIQUE ET FORMATRICE CERTIFIÉE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET PLAN DE FORMATION



A LA FIN DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA EN CAPACITÉ DE :

- Cibler chaque être humain selon un tout en prenant en considération toutes ses dimensions (physique, psychique, spirituelle, émotionnelle...)
- Vivre et d'organiser son hygiène de vie globale autour de son bien-être personnel ou de celui de son consultant
- D'évaluer, de connaître ses besoins sur les plans physiques, psychiques et émotionnels et d'y répondre
- De connaître les bases fondamentales de la médecine ayurvédique afin de proposer des solutions naturelles de guérison (constitution, homéostasie...)
- De comprendre et d'analyser des modèles de cognition grâce à la PNL afin de déjouer les conditionnements limitants et les fausses identifications
- D'adopter la posture juste et neutre d'écoute en relation d'aide
- D'accompagner chaque être à travers une boîte à outils compilant la thérapie brève, le coaching et les médecines alternatives douces

PROGRAMME DE LA FORMATION

Qu'est-ce qu'un coach holistique? Un praticien qui prend en compte les dimensions psychique, physique, émotionnelle, spirituelle et énergétique de tout être humain afin de restaurer l'équilibre. Sa vision de l'humain est complète et globale, il connaît les liens et les interactions entre toutes ses dimensions et permet à ses consultants d'acquérir à leur tour ces notions et connaissances intrinsèques. Cette formation aura donc pour vocation de vous transmettre les bases de nombreux concepts fondamentaux dont la psychologie humaine, le coaching, la santé naturelle...

Ce cursus est ouvert à toute personne en quête de connaissance ou passionnée de développement personnel mais aussi à tous les professionnels du bien-être souhaitant enrichir leurs pratiques de manière intégrative.

Le premier objectif de cette formation est personnel : il s'agit de remettre de la conscience plus profondément sur vos schémas cognitifs, vos comportements saboteurs ou limitants vos symptômes, maux, ressentis afin d'apprendre à mieux vous connaître.

Un bon praticien ou coach est avant tout une personne qui fait son cheminement personnel et qui fait elle-même accompagner ou mentoré afin d'être le plus neutre possible, évitant ainsi toute faute ou toutes projections sur ses consultants.

Vous apprendrez ainsi à apprécier vos besoins (sur tous les plans), vos émotions(...) en développant une hygiène de vie saine et personnalisée. Ceci n'est que le début d'une longue route qu'il vous faudra continuer d'approfondir.

Soyez prêt.e à changer de perspective et à révolutionner votre vie !

CONTENU

La formation sera divisée en 5 grandes parties sans compter l'accompagnement au lancement d'activité :

- **Les bases du coaching et de la thérapie**
- **La dimension physique de l'être à travers les yeux d'une médecine ancestrale naturelle**
- **Les dimensions émotionnelle et psychoaffective**
- **L'étude de notre psyché**
- **Voyage au cœur de notre spiritualité**

Chaque module sera parsemé d'exercices de coaching introspectif visant à engager pleinement le futur praticien.

En France, le métier de coach est strictement réglementé, nous vous recommandons de vous renseigner sur ses conditions d'exercices particulières.





SOMMAIRE DE FORMATION

1- LES BASES DU COACHING ET DE LA THÉRAPIE

- Différencier les deux métiers, domaines de compétences
- Approche de la psychologie et bases de la TCC
- Les différents outils associés au coaching holistique
- Domaines d'intervention et principales problématiques
- Déroulement d'une séance et posture juste
- Mises en pratique avec cobails

2- LA DIMENSION PHYSIQUE DE L'ETRE

- Histoire de l'Ayurvédha et fondamentaux
- Comprendre le fonctionnement métabolique et les énergies qui nous constituent
- L'importance des 5 sens et de notre condition humaine
- Initier des routines personnalisées comme vecteur de bien-être et de succès
- Intégrer le principe d'énergie vitale "OJAS" et hygiène de vie globale



SOMMAIRE DE FORMATION

3-LES DIMENSIONS EMOTIONNELLE ET PSYCHOAFFECTIVE

- **Carte d'identité de l'émotion et process libératoire**
- **Rôle, emprise et mécanismes internes biochimiques**
- **Les racines primaires des émotions**
- **Enfant intérieur et liens d'affect / blessure émotionnelles**
- **Leviers de transformation**
- **L'EFT pour faire circuler l'énergie**
- **Développer son intelligence émotionnelle et sa perception du monde**
- **Gérer les conflits/empathie**

4- L'ETUDE DE NOTRE PSYCHE

- **Fonctionnement et multi dimensionnalité du cerveau**
- **Comprendre et réguler notre système nerveux**
- **Explorer sa condition d'être pensant, gérer mental et égo**
- **Introduction aux neurosciences comportementales et cognitives**
- **L'importance de l'hygiène mentale et psychique**
- **Fondamentaux de la PNL, carte du monde et modèle de cognition**
- **L'épigénétique ou comment agir sur sa génétique et ses prédispositions**
- **Estime, confiance et valorisation de soi**



SOMMAIRE DE FORMATION

5 - VOYAGE AU COEUR DE NOTRE SPIRITUALITE

- Choisir sa spiritualité, notions de base
- Dharma et mission de vie : remettre du sens sur son cheminement
- Réussite, zone de génie, contribution et besoins fondamentaux humains
- Identité, higher self, développer son intuition
- Bâtir son avenir, valeurs et lignes du temps futur
- Souveraineté et alignement personnels, reprendre le contrôle de sa vie



ACCOMPAGNER VOTRE REUSSITE

ÉLARGIR VOTRE CHAMP D'EXPERTISE ET DE COMPREHENSION EN ACTIVANT DES NOUVELLES CLÉS ET RESSOURCES INTRINSEQUES, PLUS INTUITIVES, DONT LA SOURCE RÉSIDE EN VOTRE CŒUR ET VOS RESENTIS PROFONDS POUR TRANSFORMER ET FAVORISER VOTRE SANTÉ GLOBALE AINSI QUE CELLE DE VOS CLIENTS.

TÂCHES	DATE DE DÉBUT	DATE DE FIN
JOUR 1 MODULE 1 ET 2	ELEARNING	-
JOUR 2 MODULE 3 ET 4	ELEARNING	-
JOUR 3 MODULE 5, MISE EN PRATIQUE ET EXAMEN FINAL	ELEARNING	-