

FORMATION BIEN-ÊTRE PERSONNEL ET COLLECTIF COACH DTF

CARACTÉRISTIQUES

- Objectif : Devenir Coach de vie
- Durée de formation : 209 h et 24min
- Amplitude de formation : 270 jours
- Pas de prérequis

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations (locaux, méthode pédagogiques, matériels nécessaires, etc...) aux situations pouvant se présenter.

MODULE 1 - La Consultation Bien-Être

Vidéo de cours magistraux (sem 1) :

- L'analyse nutritionnelle et corporelle – Coach Darius
- L'analyse fonctionnelle – Coach Happi Issam
- L'introspection – Coach « Président » Freddy
- Le diagnostic bien-être – Coach Darius

Action à mener (sem 2 et 3) :

Réaliser une Consultation Bien Être à un cobaye (3 max).

Modalité du test (sem 3) :

Écrit (étude de cas) + pratique (évaluation sur son cobaye)

MODULE 2 - Le Fit Fun

Vidéos cours magistraux (sem 4) :

- Elaboration de son FIT FUN – Coach Happi Issam
- Le déroulement d'un FIT FUN – Coach Happi Issam
- La posture du coach pendant le FIT FUN – Coach Darius
- L'identité visuelle du Coach – Coach « Président » Freddy

Action à mener (sem 5 et 6) : Création de son propre FIT FUN (lieu, horaires, nom, identité) avec ses premiers challengers. **Modalité du test (sem 6) :** Pratique / animer un FIT FUN

MODULE 3 - Identification du MOI

Vidéos cours magistraux (sem 7) :

- « On est ce qu'on mange » - Nourrir son corps (via les nutriments) – Coach Darius / « On est ce qu'on ressent » - Nourrir son âme (via ses émotions) – Coach « Président » Freddy / « On est ce qu'on pense » Nourrir son esprit (via ses pensées qui engendrent le mouvement) – Coach Happi Issam

Action à mener (sem 8 et 9) : Connaître l'impact des nutriments sur le corps Identifier ses émotions et leur provenance. / Comprendre les fonctionnalités du corps.

Modalité du test (sem 9) : Écrit (ou oral) + pratique avec la transformation sur 9 semaines (mensurations, Tanita, mobilité) Le Coach référent s'assure et sensibilise que le Coach en formation est sur la bonne voie pendant ces 9 premières semaines de formation.

MODULE 4 - Transformation

Vidéos cours magistraux (sem 10) :

- Comment on construit son corps (via le functional training) – Coach Happi Issam / Comment on construit son âme (utilisation de son âme comme une source d'information) – Coach « Président » Freddy / Comment on construit son esprit (via la pensée) – Coach Darius

Action à mener (sem 11 et 12) : Etablir son propre diagnostic anatomique / Comprendre les mécanismes du développement des qualités physiques primaires / Utiliser ses émotions à des fins de dépassement de soi et de discipline / Définir son/ses « POURQUOI ? » **Modalité du test (sem 12) :** Écrit + pratique.

MODULE 5 - Dev. Perso, Comment s'aimer ?

Vidéo cours magistraux (sem 13) :

- Comment aimer son corps ? – Coach Darius
- Comment aimer son âme ? – Coach « Président » Freddy
- Comment aimer son esprit ? – Coach Happi Issam
- L'A.P.A (Accepter, Pardonner, Apprécier) – Coach Darius

Modalité du test (sem 15) :

Écrit

MODULE 6 - P.B.E, Comment sensibiliser ?

Vidéos cours magistraux (sem 16) :

- Qu'est-ce que P.B.E ? – Coach Président Freddy
- Organiser un « Instant Bien-Être » Freddy - Issam – Coach Darius

Action à mener (sem 17 et 18) : Préparer son Instant Bien-Être / Organiser une Olympiade Bien-être / Savoir expliquer l'analyse corporelle à un groupe de personnes / Montrer l'impact de l'alimentation sur le corps / Proposer un buffet healthy et gourmand / **Modalité du test (sem 18) :** Organiser son Instant Bien-Être. NB : A la fin du module 6, nous attribuerons 2 semaines aux Coachs en formation afin de trouver un Super Challenger (sem 19 et sem 20).

MODULE 7 - Mon 1er Super Challenger ? (mois 1)

Action à mener (sem 21 à sem 24) :

Trouver et accompagner son premier super challenger à l'aide du « Book du Challenger » ainsi que le « Livret d'accompagnement DTF ». Etablissement d'une relation de confiance avec son Challenger.

Modalité d'évaluation (sem 24) :

Observation de son coach référent et Coach Darius. Observation du livret d'accompagnement.

MODULE 8 - Mon 1er Super Challenger ? (mois 2)

Action à mener (sem 25 à sem 28) :

Poursuivre l'accompagnement de son premier super challenger à l'aide du « Book du Challenger » ainsi que le « Livret d'accompagnement DTF ».

Modalité d'évaluation (sem 28) :

Observation de son coach référent et Coach Darius. Observation du livret d'accompagnement et le Book du Challenger.

MODULE 9 - Mon 1er Super Challenger ? (mois 3)

Action à mener (sem 29 à sem 32) :

Poursuivre l'accompagnement de son premier super challenger à l'aide du « Book du Challenger » ainsi que le « Livret d'accompagnement DTF ». Cohérence dans le suivi et adaptation des thèmes abordés.

Modalité d'évaluation (sem 32) :

Observation de son coach référent et Coach Darius. Observation du livret d'accompagnement et du Book du Challenger. Témoignage du Super Challenger.

MODULE 10 - Rétrospective de la formation

Action à mener (sem 33 et sem 34) :

Réaliser une vidéo témoignage de son expérience durant la formation

Modalité d'évaluation (sem 35) :

Pratique (vidéo témoignage) et oral (devant jury).

FORMATION BIEN-ÊTRE PERSONNEL SUPER CHALLENGER

CARACTÉRISTIQUES

- Objectif : Améliorer son bien-être personnel
- Durée de formation : 12 heures
- Amplitude de formation : 84 jours
- Pas de prérequis

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations (locaux, méthode pédagogiques, matériels nécessaires, etc...) aux situations pouvant se présenter.

MOIS 1 - Domine Ton Corps (Physique)

MODULE A - Analyse corporelle

Actions à mener :

- Monter sur la balance impédancemètre donnant la composition corporelle.
- Prendre son poids à jeun et ses mensurations à l'aide d'un mètre ruban.

Modalités d'évaluation :

- Les actions à mener sont à répéter de façon hebdomadaire.
- Une analyse comparative est réalisée afin de mesurer l'évolution.

MODULE B - Analyse fonctionnelle

Actions à mener :

- Réaliser sur une semaine les défis sportifs lancés durant la consultation bien-être.
- Noter ses observations sur le Book de Challenger.

Modalité d'évaluation :

- Noter le niveau approprié sur les cases correspondantes dans le Book du Challenger.

MODULE C - Analyse nutritionnelle

Actions à mener :

- Remplir le questionnaire de la consultation bien-être.
- Relever les défis nutrition proposés dans les vidéos de la consultation bien-être.

Modalités d'évaluation :

- Répondre au quizz nutrition

À l'issue du MOIS 1, une rédaction d'un bilan mensuel « DOMINE TON CORPS » sera demandée.

MOIS 2 - Domine Ton Coeur (Âme)

MODULE A - Analyse émotionnelle

Actions à mener :

- Mettre des mots sur des sentiments à l'écrit et à l'oral.

Modalités d'évaluation :

- Analyse hebdomadaire de l'évolution de l'âme.

MODULE B - Expression écrite (les lettres)

Actions à mener :

- Rédiger les lettres sur soi demandées (exemple : lettre à moi Enfant).
- Relecture.

Modalité d'évaluation :

- Analyse du bilan hebdomadaire.

MODULE C - Expression orale (le Sagamour)

Actions à mener :

- Jouer au jeu de société « SAGAMOUR » et partager ses émotions.

Modalités d'évaluation :

- Avancement du jeu de société.

À l'issue du MOIS 2, une rédaction d'un bilan mensuel « DOMINE TON COEUR » sera demandée.

MOIS 3 - DOMINE TON FUTUR (Esprit) (Auto-évaluation)

MODULE A - Bilan investissement

Actions à mener :

- Se noter quotidiennement sur son investissement du jour à l'aide du graphique présent dans le livret d'accompagnement.
- Prendre son poids à jeun et ses mensurations à l'aide d'un mètre ruban.

Modalités d'évaluation :

- Analyse hebdomadaire de la courbe d'investissement.

MODULE B - Bilan satisfaction

Actions à mener :

- Se noter quotidiennement sur sa satisfaction du jour à l'aide du graphique présent dans le livret d'accompagnement.

Modalité d'évaluation :

- Analyse hebdomadaire de la courbe de satisfaction.

MODULE C - Bilan estime

Actions à mener :

- Se noter quotidiennement sur son estime du jour à l'aide du graphique présent dans le livret d'accompagnement.

Modalités d'évaluation :

- Analyse mensuelle de la courbe d'estime de soi.

À l'issue du MOIS 3, une rédaction d'un bilan trimestriel sera demandée, équivalant aux premières pages de l'écriture de votre histoire « DOMINE TON FUTUR ».