

## Formation

### Self-Coaching

*Devenez votre propre coach !*

Durée de la formation : 1 journée

Formules : Sessions interentreprises (2 à 10 participants)

Formule 'In-house' (jusque 3 participants)

Formation 'sur mesure' en entreprise

Disponible en 

Possibilité de développer des programmes "à la carte"

Contact : Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13



#### Formule 'In house'

- Session de formation "en entreprise" pour petit groupe (1 à 3 personnes)
- Le formateur se déplace à l'endroit de votre choix :  
→ aucun problème de mobilité et gain de temps pour vos collaborateurs
- Horaire adapté permettant aux participants de traiter les affaires 'courantes'
- Contenu de la formation : 'standard'
- Les échanges avec le formateur peuvent intégrer la réalité de l'entreprise
- Support de cours communiqué par mail 2 jours avant la formation

## **Le self-Coaching : un outil à la disposition de chacun**

*Devenez votre propre coach !*

### **Le Self-Coaching (Coaching de soi) : un outil à la disposition de chacun?**

Le principe de la formation part d'un credo et d'une observation : chacun est capable de réussir en restant humain. L'objectif est double : donner les fondements du coaching de soi, et témoigner de ce qui marche et ne marche pas dans l'accompagnement professionnel.

Le coaching de soi est une initiation à la puissance immatérielle qui transcende notre action. Derrière l'autorité, la responsabilité, l'influence ou la confiance, il y a un acte de foi que le coaching fait émerger : devenir compositeur et acteur de sa vie.

Comme pour le coaching, la condition préalable du self-coaching est d'accepter de se remettre en cause et de vouloir changer. L'approche et les techniques proposées permettent d'intégrer au quotidien les bénéfices du self-coaching qui nous permet de prendre l'initiative de créer des changements positifs dans notre vie sans avoir besoin de l'intervention d'un conseiller externe, tout en utilisant ses outils et techniques.

La pratique du self-coaching apporte, notamment, à chacun les avantages suivants :

- développer son potentiel en prenant conscience de ses propres compétences
- garder le contrôle complet sur son propre succès
- travailler de façon plus efficace à la réalisation de ses propres objectifs
- devenir beaucoup plus efficace dans la résolution de problèmes
- augmenter sa puissance relationnelle et opérationnelle
- épargner de l'argent (en ne payant pas de coach professionnel)
- ...

### **Objectif**

Se coacher soi-même nécessite d'apprendre les outils et techniques appropriées et de s'engager à les utiliser sur soi-même. L'objectif de la formation est d'apporter aux participants les fondamentaux de cette approche :

- apprendre quelques techniques de base de self-coaching
- s'exercer en utilisant des formulaires existants pour guider, suivre et évaluer vos propres progrès
- s'habituer à travailler par écrit
- suivre une méthode de self-coaching préalablement définie plutôt que d'essayer de changer des choses de façon impulsive et sans système.

### **Contenu du séminaire**

|                                                                                                                                                            |                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1. Comment produit-on nos résultats ? – le cycle « circonstances – pensées – ressentis – actions - résultats »                                             | explication - exemples                             |
| 2. Comment fonctionne notre cerveau ?<br>- le conscient et l'inconscient<br>- le rôle des ressentis<br>- qui prend les décisions : conscient/inconscient ? | exemples - exercices                               |
| 3. La plainte, le blâme – ou comment se déresponsabiliser :<br>stimulus - réponse<br>La responsabilité : stimulus – choix - réponse                        | discussions, exemples, situations vécues           |
| 4. Les « problèmes » des participants : où se situent-ils dans le cycle « circonstances – pensées – ressentis – actions - résultats »?                     | exercices sur base des situations des participants |
| 5. Les questions à se poser dans chaque élément du cycle – tant négatif que positif                                                                        | exercices sur base des situations des participants |
| 6. vérification émotionnelle du résultat et décision oui/non?                                                                                              | exercices sur base des situations des participants |

### **Suivi de la formation - Accompagnement personnalisé**

La formation peut-être prolongée par un accompagnement personnalisé afin de permettre l'intégration du contenu du séminaire dans le contexte de l'entreprise (Pour les conditions et réservations, veuillez nous contacter au 02/771.43.13 ou par e- mail [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be)).

### **Public cible**

Le self coaching est approprié pour toute personne prête à utiliser sur elle-même des techniques de questionnement, d'écoute et de résolution de problème ayant prouvées leur efficacité sur d'autres, pour créer un changement significatif dans leur propre vie.

### **Animateur : François Van Kan**

- Licencié en Sciences économiques et financières
- Formations certifiées en Analyse Transactionnelle, PNL, Hypnose, Systémique, Pédagogie
- Cadre dans les secteurs bancaire et textile
- Formateur et coach depuis 1987
- Expérience dans les secteurs secondaires (automobile, chimie, sidérurgie, construction, pharmacie, électricité) et de services (banque, assurance, mutualités, intérim, distribution).

## Informations pratiques

### Sessions interentreprises

**Dates :** le 2 juin 2015 de 9h30 à 17h00 (code 1439)  
ou le 1 décembre 2015 de 9h30 à 17h00 (code 1462)

**Lieu :** [Hôtel Montgomery](#), 134 Av. de Tervuren à 1150 Bruxelles  
(parking possible dans l'hôtel dans la limite des places disponibles)  
A 10 minutes de la gare centrale (métro ligne 1 – direction Stockel)  
Nombreuses possibilités de transport public ([voir détails](#))

**Prix :** 525 € (+21% TVA) incluant la documentation, le repas et les pauses-café  
375 € (+21% TVA) par personne supplémentaire de la même entreprise

**Nombre de Participants :** minimum 2 et maximum 10.

**Attestation de présence :** disponible sur demande

**Bulletin d'inscription :** voir ci-après

**Personne de contact :** Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13

**Annulation :** toute inscription peut être annulée, uniquement par fax (02/771.31.70) ou par e-mail ([forum@esap.be](mailto:forum@esap.be)) au plus tard cinq jours ouvrables avant la manifestation avec le remboursement de 80% des frais d'inscription. Au-delà de ce délai, le montant total de l'inscription sera dû. Toute personne inscrite garde la possibilité de se faire remplacer. Veuillez, dans ce cas, le préciser sans faute lors de l'accueil.

ForumEvent se réserve le droit d'annuler une formation si le minimum de participants n'est pas atteint.

### Formule 'In house'

**Durée de la formation :** un jour

**Contenu de la formation :** contenu standard comme pour les sessions interentreprises

**Nombre de participants :** jusqu'à 3 participants (Au-delà de 3 personnes : nous contacter)

**Lieu :** chez vous ou tout autre endroit choisi par vos soins.

**Horaire :** De 10h00 à 17 h00

Cet horaire permet aux participants de régler les affaires courantes.

***Le client s'engage à ce que les participants ne soient pas dérangés durant la formation***

**Prix :** 2 personnes : 980 € (+21% TVA)

3<sup>e</sup> personne : + 220 € (+21% TVA)

Au-delà de 3 personnes : nous contacter

Ce prix comprend la documentation ainsi que le déplacement du formateur en Belgique

**Documentation :** la documentation sera transmise par e-mail avant la formation.

**Infrastructure :** un tableau ou un flipchart améliore la qualité de la formation

**Bulletin d'inscription :** voir ci-après

**Personne de contact :** Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13

## **Formation 'sur mesure' en entreprise**

**Durée de la formation** : un jour

**Contenu de la formation** : le contenu standard de la formation peut être adapté sur mesure compte tenu de votre situation et de vos attentes. Dans ce cas, un contact préalable avec le formateur sera organisé pour vous permettre de lui exprimer vos besoins afin de finaliser le contenu.

**Nombre de participants** : à partir de 2 participants sans dépasser idéalement 10 participants pour garantir l'interactivité.

**Lieu** : dans vos locaux ou tout autre endroit choisi par vos soins.

**Prix** : Groupe jusqu'à 10 personnes : 1700 € (+21% TVA)

Ce prix comprend la documentation ainsi que le déplacement du formateur en Belgique

**Option complémentaire**: suivi et/ou coaching personnalisé en fonction des besoins de l'entreprise

**Documentation** : la documentation sera transmise par e-mail avant la formation

**Bulletin d'inscription** : voir ci-après

**Personne de contact**: Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13

## Bulletin d'inscription : sessions interentreprises

A renvoyer à FORUM Event – Av. du Jeu de Paume 13 - 1150 Bruxelles ou par fax. au 02/771.31.70

[S'inscrire en ligne](#)

### Bulletin d'inscription : Self-Coaching

TITRE.....NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : .....  
SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
TEL : ..... GSM : .....  
E-MAIL : .....  
ACCOMPAGNE DE : .....  
FONCTION : .....  
E-MAIL : ..... GSM.....

#### Coordonnées de facturation

TITRE.....NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : .....  
SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
TVA : .....  
COMMUNICATION : .....

Assistera(ont) à la formation : **Self-Coaching**

Session du 2 juin 2015 de 9h30 à 17h00 (code 1439)

|                                           |                                                 |     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|
| 1 personne                                | 635,25 € (525 €+ 21%TVA)                        | [ ] |
| 2 personnes de la même entreprise         | 1089,00 € (525€ + 375 €+ 21%TVA)                | [ ] |
| Plus de 2 personnes de la même entreprise | 635.25 € + 453.75 € par personne supplémentaire | [ ] |

Session du 1 décembre 2015 de 9h30 à 17h00 (code 1462)

|                                           |                                                 |     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|
| 1 personne                                | 635,25 € (525 €+ 21%TVA)                        | [ ] |
| 2 personnes de la même entreprise         | 1089,00 € (525€ + 375 €+ 21%TVA)                | [ ] |
| Plus de 2 personnes de la même entreprise | 635.25 € + 453.75 € par personne supplémentaire | [ ] |

Je verse la somme de ..... EUR au compte IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, **après réception de la facture**, en précisant le numéro de facture.

**La facture vous sera automatiquement envoyée dès réception de votre inscription.**

**Conditions de vente:** [voir notre site](#)

**Annulation** : toute inscription peut être annulée, uniquement par fax (02/771.31.70) ou par e-mail (forum@esap.be) au plus tard cinq jours ouvrables avant la manifestation avec le remboursement de 80% des frais d'inscription. Au-delà de ce délai, le montant total de l'inscription sera dû. Toute personne inscrite garde la possibilité de se faire remplacer. Veuillez, dans ce cas, le préciser sans faute lors de l'accueil.

Date : .....

Signature: .....

#### **ESAP SA – FORUM Event**

Av. du Jeu de Paume 13 - B-1150 Bruxelles - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - URL : [www.esap.be](http://www.esap.be)

TVA BE-0423.207.931 - RPM Bruxelles– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB

## Bulletin d'inscription : formule 'In house'

A renvoyer à FORUM Event – Av. du Jeu de Paume 13 - 1150 Bruxelles ou par fax. au 02/771.31.70

[S'inscrire en ligne](#)

### Bulletin d'inscription : Self-Coaching

SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....

#### Contact dans votre société :

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : ..... TEL.....  
GSM : ..... E-MAIL.....

PARTICIPANT 1 : .NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : ..... E-MAIL.....  
PARTICIPANT 2 : .NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : ..... E-MAIL.....  
PARTICIPANT. 3 : .NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : ..... E-MAIL.....

#### Lieu de la formation (si différent de l'adresse indiquée ci-dessus)

NOM du LIEU (hôtel, société...).....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
PRECISION (salle, s'adresser à...) :

#### Coordonnées de facturation

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : .....  
SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
TVA : .....  
COMMUNICATION (n° Bon de commande ...) : .....

Inscription à la formation 'In-house':

#### Self-Coaching

**Prix :**            2 personnes    **1185,80 €** (980 €+ 21%TVA)    [   ]  
                     3 personnes    **1452,00 €** (1200 €+ 21%TVA)    [   ]

**Période souhaitée :** .....

Nous vous contacterons pour vous proposer des dates

Horaire : 10h00 à 17h00

Je verse la somme de ..... EUR au compte IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, après réception de la facture, en précisant le numéro de facture. **La facture vous sera automatiquement envoyée après réception de votre inscription dès que la date de la formation a été fixée**

**Annulation** : toute inscription est définitive. Les personnes inscrites gardent la possibilité de se faire remplacer. Pour plus d'informations sur les conditions d'annulation : [voir notre site](#)

Date : .....

Signature: .....

#### ESAP SA – FORUM Event

Av. du Jeu de Paume 13 - B-1150 Bruxelles - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - URL : [www.esap.be](http://www.esap.be)

TVA BE-0423.207.931 - RPM Bruxelles– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB

## Bulletin d'inscription : formule 'sur mesure en entreprise'

A renvoyer à FORUM Event – Av. du Jeu de Paume 13 - 1150 Bruxelles ou par fax. au 02/771.31.70

[S'inscrire en ligne](#)

### **Bulletin d'inscription : Self-Coaching**

SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....

#### **Contact dans votre société :**

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : ..... TEL.....  
GSM : ..... E-MAIL.....

#### **Responsable du groupe à former (pour déterminer le contenu de la formation)**

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : ..... TEL.....  
GSM : ..... E-MAIL.....

#### **Nombre de participants :**

#### **Lieu de la formation (si différent de l'adresse indiquée ci-dessus)**

NOM du LIEU (hôtel, société...).....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
PRECISION (salle, s'adresser à...) :

#### **Coordonnées de facturation**

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : .....  
SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
TVA : .....  
COMMUNICATION (n° Bon de commande ...) : .....

Inscription à la formation 'sur mesure en entreprise':

#### **Self-Coaching**

**Prix :** Groupe jusque 10 personnes **2057,00 €** (1700 €+ 21%TVA)

**Période souhaitée :** .....

Nous vous contacterons pour vous proposer des dates

Horaire : 9h30 à 17h00

Je verse la somme de 2057.00 EUR au compte IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, après réception de la facture, en précisant le numéro de facture. **La facture vous sera automatiquement envoyée après réception de votre inscription dès que la date de la formation a été fixée**

**Annulation** : toute inscription est définitive.

Pour plus d'informations sur les conditions d'annulation : [voir notre site](#)

Date : .....

Signature: .....

#### **ESAP SA – FORUM Event**

Av. du Jeu de Paume 13 - B-1150 Bruxelles - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - URL : [www.esap.be](http://www.esap.be)

TVA BE-0423.207.931 - RPM Bruxelles– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB