

Coach en bien-être



102 h



1 685,00 €

Public

Cette formation s'adresse aux personnes travaillant dans l'accueil, l'écoute et la relation d'aide aux personnes : infirmières, esthéticiennes, kinésithérapeutes, éducateurs, assistants sociaux mais aussi à toute personne souhaitant contribuer au bien-être d'autres personnes en les encourageant à mettre en route leurs projets personnels.

Elle conviendra à ceux qui souhaitent conseiller ou coacher par le biais de consultations ou d'animations de groupes.

Objectifs

Cette formation vise à former des coachs en bien-être capables d'accompagner les personnes dans une approche globale, humaine et préventive de la santé mentale, émotionnelle et corporelle. Le coaching bien-être vise l'équilibre global, le sens, la régulation du stress et la qualité de vie durable.

Dans le coaching bien-être, les objectifs émergent du vécu, du rythme et des besoins de la personne. Ils peuvent évoluer en cours d'accompagnement.

Le coach bien-être adopte une posture de régulation, de soutien et de prévention, attentif aux signaux de surcharge, de stress ou d'épuisement.

Les outils mobilisés et les finalités de l'accompagnement relèvent du champ du bien-être, de la prévention des risques psychosociaux et du développement personnel durable. La formation en coaching bien-être privilégie des outils corporels, émotionnels, créatifs et expérientiels.

Méthodologie :

Cette formation est basée sur différentes techniques d'apprentissage orientées vers la pédagogie active et engagée ce qui permet d'intégrer les aspects théoriques et pratiques de manière dynamique.

Lors de chaque session de formation des pratiques seront présentées et expérimentées pour pouvoir les intégrer dans la réalité professionnelle ou dans le contexte personnel.

Les participants sont invités à expérimenter les outils entre les sessions de formation pour un retour actif d'expériences et des ajustements continus des apprentissages.

Les supports de formation comprennent :

- Des données théoriques
- Des références bibliographiques et une sitographie
- La découverte de supports pratiques, ludiques et créatifs (jeux, exercices pratiques, ...)
- Des supports de présentation : powerpoint et syllabus thématiques.

Les différentes thématiques :

Le coaching bien-être : protocole et posture

Introduction au cadre spécifique du coaching bien-être, à sa déontologie et à ses limites. Le coach adopte une posture d'accompagnant du vivant, attentive aux rythmes, aux ressources et aux vulnérabilités de la personne, loin d'une logique de performance ou d'objectifs chiffrés.

Outils de coaching : le processus de coaching

Découverte d'outils de coaching : introduction à l'Analyse Transactionnelle, la systémique et autres approches théoriques et pratiques.

Gestion du stress : comprendre, prévenir et agir

Approche pédagogique et expérientielle du stress : mécanismes physiologiques, émotionnels et cognitifs. Outils concrets de prévention, d'auto-régulation et d'accompagnement des personnes confrontées au stress chronique.

Le burn-out : accompagner

Compréhension fine du burn-out, de ses signaux faibles et de ses causes systémiques. Apprentissage d'un accompagnement respectueux, sécurisant et non culpabilisant, inscrit dans une logique de reconstruction et de prévention.

Équilibre de vie : vie privée / vie professionnelle, gestion du temps

Travail sur l'harmonisation des sphères de vie et la notion de juste place. La gestion du temps est abordée sous l'angle de l'énergie, des priorités existentielles et du respect des besoins fondamentaux.

La confiance en soi : oser être, oser faire, oser dire

Exploration des leviers profonds de la confiance en soi : identité, sécurité intérieure et affirmation de soi. Accompagnement progressif vers une posture plus alignée, authentique et respectueuse de soi et des autres.

L'intelligence émotionnelle : comprendre, accompagner

Développement de la capacité à identifier, accueillir et réguler les émotions. Le coach apprend à utiliser l'intelligence émotionnelle comme ressource de mieux-être et de relation apaisée.

La communication : bienveillance, Communication Non Violente (CNV) et communication en pleine conscience

Apprentissage d'une communication consciente, respectueuse et responsable. Les outils de la CNV et de la pleine conscience soutiennent des relations plus fluides et plus justes.

Comprendre mon corps :

Lien entre corps, émotions et bien-être. Approche non normative de l'alimentation et du mouvement, centrée sur l'écoute corporelle, la douceur et la réconciliation avec le corps.

Détendu dans mon corps : relaxation, pleine conscience, visualisation

Découverte et expérimentation de techniques corporelles et mentales favorisant l'apaisement. Ces outils peuvent être transmis et adaptés aux personnes accompagnées.

Faire le point : se (ré)orienter, Ikigai

Accompagnement des périodes de transition et de questionnement de sens. L'Ikigai est utilisé comme outil d'exploration existentielle.

L'impact de notre histoire personnelle : schémas répétitifs, blocages, la psychogénéalogie

Sensibilisation à l'influence de l'histoire familiale et transgénérationnelle sur les comportements et les choix de vie. Approche symbolique et respectueuse du cadre du coaching.

L'intuition et les actes symboliques au service du bien-être

Valorisation de l'intuition comme ressource intérieure. Découverte d'actes symboliques favorisant la prise de conscience, le lâcher-prise et le changement en douceur.

La créativité au service du bien-être

Exploration de la créativité comme levier d'expression, de régulation émotionnelle et de transformation. Les outils créatifs soutiennent l'accompagnement sans passer uniquement par le verbal.

Le coaching bien-être avec la nature

Introduction à l'accompagnement en milieu naturel. La nature est envisagée comme partenaire du processus de coaching, favorisant l'ancrage, la présence et la régulation du stress.

Démarrer son activité de coach bien-être

Repères essentiels pour lancer une activité alignée avec les valeurs du bien-être. Approche éthique centrée sur le sens, le cadre et la posture plutôt que sur le marketing de performance.

Certification

Évaluation basée sur un exercice pratique de coaching bien-être ainsi qu'un travail personnel qui synthétisera les éléments suivants :

- Votre conception de l'approche du métier de coach bien-être, votre vision du métier.
- Quel coach bien-être voulez-vous être?
- Choisir un outil, une approche, une méthode ou un aspect du coaching bien-être que vous souhaitez développer de façon innovante, originale et justifiez. Cet aspect peut être issu des éléments vus lors de la formation ou être un apport extérieur venant de vos formations antérieures ou encore que vous souhaiteriez explorer.

La certification valorise l'intégration de la posture, de l'éthique et de la cohérence personnelle du futur coach.

Informations pratiques

> Droit d'inscription

1 685,00 €

> Horaires

 rue du Château Massart, 70 à 4000 LIEGE

- > Du 6 novembre 2026 au 17 septembre 2027
De 9h à 15h30

> Certificat - Attestation

Attestation de participation.

> Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)