

Parcours de certification à la Méthode Apter de Coaching (MAC)

Module 1. Apprendre à gérer vos motivations, vos émotions et votre stress.

Un séminaire de deux jours pour découvrir votre profil motivationnel, apprendre à vous mettre dans un état d'esprit adapté à toutes situations, apprivoiser vos émotions et vous servir efficacement de votre stress.

→ *Ce module est aussi ouvert aux cadres qui souhaitent bénéficier d'un bilan de compétences motivationnelles et travailler sur leurs leviers de performances managériales.*

Module 2. Coacher avec la Méthode Apter ou comment optimiser les compétences motivationnelles de vos clients

Une journée pour acquérir la méthode de débriefing de l'inventaire de performance motivationnelle, précédée par un travail de préparation et complétée par un entretien individuel de qualification.

→ *Ce module est réservé aux coachs qui souhaitent se former à la Méthode Apter de Coaching*

Module 3. Aborder et gérer les émotions avec le Jeu des renversements©

Un stage d'une journée pour apprendre à se servir de cet outil ludique de diagnostic du stress pour en déduire des actions correctrices efficaces et motivantes

→ *Ce module est aussi ouvert aux cadres qui veulent travailler sur la gestion des émotions.*

Module 4. Obtenir sa certification à la Méthode Apter de Coaching

Une journée d'analyse de la pratique et d'évaluation pour valider les expérimentations faites en intersession et partager ses expériences avec les autres coachs.

→ *Ce module est réservé aux coaches qui veulent être certifiés à la Méthode Apter de Coaching*

Module 1. Apprendre à gérer vos motivations, vos émotions et votre stress.

Un séminaire de deux jours pour découvrir votre profil motivationnel, apprendre à vous mettre dans un état d'esprit adapté à toutes situations, apprivoiser vos émotions et vous servir efficacement de votre stress.

Objectif : vous permettre d'**accompagner le développement des performances** de vos clients ou de vos collaborateurs en vous appuyant sur des techniques simples et efficaces de **management** de la **motivation**, des **émotions** et du **stress**.

Contenu :

1. Les fondements de la méthode

Découvrir qu'en toutes situations, nous avons toujours le choix de décider d'être motivé ou démotivé.

Origine et points clés de la théorie du Renversement du Professeur Apter.

Objectifs personnels et motivations associées.

2. Deux façons de percevoir et d'interagir avec ce qui nous arrive

Prise de conscience que l'on peut porter son attention sur deux registres distincts et vivre ainsi différemment un même évènement.

Identifier sa tendance dominante et son impact dans la vie quotidienne.

Apprendre à prendre du recul en focalisant son attention sur le registre le plus adapté

3. Choisir le bon état d'esprit pour manager la pression

Découvrir comment se servir efficacement des tensions ressenties :

Comment gérer / doser cette tension lorsque l'on a un but à atteindre ?

Comment transformer cette tension en excitation et en profiter en renversant

Dans quelles situations adopter tel ou tel état d'esprit ?

4. Choisir le bon état d'esprit pour manager ses interactions

Apprendre à décoder la façon dont chacun appréhende sa relation aux autres en toutes situations (compétition, apprentissage, relation d'aide...).

Découvrir que selon son état d'esprit, gagner ou perdre, avoir raison ou tort peut être ressenti de façons différentes, voire contradictoires.

S'exercer à mettre en pratique ces acquis dans des situations telles que :

- *Écouter quelqu'un en décodant ses motivations,*
- *Se sortir de situations Gagnant-Perdant*
- *Aider un collègue sans le bloquer...*

5. Découvrir son profil de styles motivationnels

Découvrir les résultats de l'inventaire renseigné avant le stage :

- *Quels états et quelles motivations sont utilisés plus ou moins fréquemment ?*
- *Quels avantages ? quels inconvénients ?*
- *Comment gagner en flexibilité et en adaptabilité ?*
- *Identifier des leviers de changement personnels et efficaces*

6. Gérer une contrariété grâce à la méthode Apter

Apprendre à appliquer les acquis précédents grâce à la méthode Apter : un protocole en 5 étapes logiques qui consiste à faire un choix réaliste pour rester motivé et donc performant en toutes circonstances.

Module 1. Apprendre à gérer vos motivations, vos émotions et votre stress (suite)

7. Mécanique des émotions et du stress

Enrichir leurs connaissances en matière de stress et découvriront la mécanique Stress – Motivation – émotions ; un éclairage innovant de la Théorie du renversement.

Le stress ne se résume pas à l'anxiété. Apprendre à reconnaître les 8 formes spécifiques de stress traduites en 8 émotions désagréables.

Expérimenter un jeu de cartes ludo-pédagogique pour diagnostiquer le type de stress auquel le participant est soumis et identifier des solutions variées et efficaces

8. Stratégies de changement et d'adaptation : pratique de l'intelligence motivationnelle.

Mettre en pratique des méthodes de diagnostic de situation ainsi que des techniques de changement de posture mentales et d'émotion sur des cas professionnels partagés par les participants.

Public :

Professionnels de la formation et du coaching. Ce module est aussi ouvert aux responsables d'équipe et cadres qui souhaitent bénéficier d'un bilan de compétences motivationnelles et acquérir des techniques associées de développement de leurs performances managériales.

Tarif :

990 € hors taxes. Ce tarif comprend l'accès en ligne au questionnaire de styles motivationnels, la fourniture du rapport qui en découle et la fourniture d'un exemplaire du « Jeu des renversements ». Il ne comprend pas les frais d'études (pauses, déjeuner et salle : 55 €/jour).

Les Plus :

Une approche **innovante, riche et ludique.**

Des **protocoles de diagnostics et d'accompagnement** exploitables **dès l'issue** du stage

Des formateurs-coaches experts qui vous **conseillent** sur tous **vos sujets**

Module 2. Coacher avec la Méthode Apter ou comment optimiser les compétences motivationnelles de vos clients

Une journée pour acquérir la méthode de débriefing de l'inventaire de performance motivationnelle, précédée par un travail de préparation et complétée par un entretien individuel de qualification.

Objectif : vous rendre capable de mettre en œuvre le protocole de la Méthode Apter de Coaching et de débriefier le rapport de styles motivationnels ainsi que l'inventaire de performance motivationnelle.

Prérequis :

Avoir suivi le module 1, avoir étudié le kit de préparation à la certification et renseigné le quiz de validation en ligne. Obtenir d'un client qu'il renseigne le questionnaire en ligne (afin de disposer d'un cas à étudier pendant le stage).

Contenu :

1. Pratique de la Méthode Apter de Coaching (MAC)

Caractéristiques de la MAC :

- Une approche qui privilégie l'expression du coaché
- L'efficacité du diagnostic facilité par la structure des 4 paires d'états opposés
- La facilité à engager le coaché dans une démarche de changement
- L'utilité concrète des deux rapports : le premier pour mieux se connaître et le second pour définir des plans d'action pratiques !

S'entraîner à présenter la méthode et les outils de façon claire et attractive pour leurs clients.

Exercice pratique pour expérimenter le protocole sur une problématique simple.

2. Débriefier le rapport de styles motivationnels

Mise en pratique de la méthode de débriefing via un protocole spécifique :

- Comment le coaché se motive habituellement et quels sont donc ses styles motivationnels préférés ?
- Quelles motivations sont peu souvent ou très souvent utilisées et quelles conséquences favorables ou défavorables cela engendre-t-il ?
- Comment peut-il se servir de ces connaissances pour gérer différentes situations professionnelles qui lui posent problèmes ?

3. Débriefier l'inventaire de performance motivationnelle

Faire le lien entre les styles et les compétences motivationnelles grâce au questionnaire rempli en préalable au stage. Mettre en pratique la méthode de débriefing sur des cas personnels qui feront l'objet de simulations de coaching avec les autres participants.

4. Se préparer à débriefier les rapports de styles motivationnels et l'inventaire performance motivationnelle

Expérimenter avec succès la méthode de débriefing du rapport et de l'inventaire avec leur client.

Simulation avec les autres participants.

Plusieurs exercices et études de cas pour approfondir et optimiser sa préparation.

5. Débriefing de la séance de coaching avec leur client

Une séance individuelle de débriefing à distance (Skype) permettra aux participants d'évaluer sa performance et d'en dégager les acquis d'une part et les points de progrès d'autre part.

Cela en vue de la seconde expérimentation à produire avant le module 4 de certification.

Module 2. Coacher avec la Méthode Apter ou comment optimisez les compétences motivationnelles de vos clients (suite)

Public :

Ce module est réservé aux coaches qui souhaitent se former à la Méthode Apter de Coaching

Tarif :

650 € hors taxes. Ce tarif comprend l'accès en ligne à un rapport de styles motivationnels supplémentaire (à faire remplir par un client), la fourniture des inventaires de performance motivationnelle qui en découlent. Il ne comprend pas les frais d'études (pauses, déjeuner et salle : 55 €/jour).

Les Plus :

Un stage **pratique et concret** privilégiant **l'entraînement**.

La possibilité de **mettre en pratique** en situation réelle **dès l'issue** du stage.

Le **débriefing personnalisé** de vos expérimentations dans le prolongement du stage.

Module 3. Aborder et gérer les émotions avec le Jeu des renversements©

Un stage d'une journée pour apprendre à se servir de cet outil ludique de diagnostic du stress pour en déduire des actions correctrices efficaces et motivantes

Objectif. Se réconcilier avec son stress et apprendre à s'en servir de façon efficace grâce à un outil ludique qui permet de l'appréhender de manière vivante et concrète : la voie des émotions.

Contenu :

1. Le stress est d'abord une motivation frustrée

Réactivation des acquis du premier module

Exercice pratique pour mettre en évidence la mécanique « stress – émotion – motivations »

2. Savoir-faire l'autodiagnostic de son stress

Découvrir chacun des 8 stress désagréables grâce à des exercices de partage en plénière :

- *Comment chaque stress se manifeste ?*
- *Quels rouages le lie à quelles émotions ?*
- *Quelles motivations sont frustrées ?*
- *Comment est-elle alors gérée : le stress d'effort en réponse au stress de tension.*

3. Les voies de sortie : développer son intelligence motivationnelle

À partir de cas pratiques partagés, les participants expérimentent les différents voies de sorties :

- *Se servir de la motivation frustrée pour faire face à la situation et la changer.*
- *Trouver une autre voie de satisfaction à la motivation frustrée (compenser).*
- *Gérer l'objet de la motivation frustrée et aménager son action.*
- *Changer d'émotions et donc de motivation*

4. Le protocole de mise en œuvre du jeu des émotions

Comment utiliser le jeu des émotions avec un client ou un collègue et l'aider à mieux gérer son stress.

Série d'exercices d'application d'un protocole simple et pratique

5. Les participants au cursus complet devront expérimenter le protocole avec un client

Une séance individuelle de debriefing à distance (Skype) permettra aux participants d'évaluer leur performance et d'en dégager les acquis d'une part et les points de progrès d'autre part.

Public :

Professionnels de la formation et du coaching. Ce module est aussi ouvert aux responsables d'équipe et cadres qui souhaitent travailler sur la gestion des émotions.

Tarif :

490 € hors taxes. Ce tarif comprend la fourniture des documents pédagogiques et d'un jeu de carte ainsi que l'accès à l'application iPhone d'entraînement. Il ne comprend pas les frais d'études (pauses, déjeuner et salle : 55 €/jour).

Les Plus :

Une **approche renversante** qui démystifie et facilite la **gestion des émotions**.

Un **processus** de conduite d'entretien de relation d'aide **efficace** et **non intrusif**.

Un **outil fin, pragmatique** et **simple d'utilisation** à exploiter **pour vos clients ou vous même**

Module 4. Obtenir sa certification à la Méthode Apter de Coaching

Une journée d'analyse de la pratique et d'évaluation pour valider les expérimentations faites en intersession et partager ses expériences avec les autres coaches.

➔ *Ce module est réservé aux coaches qui veulent être certifiés à la Méthode Apter de Coaching et bénéficier des avantages associés à cette certification.*

Objectif : Obtenir sa certification à la Méthode Apter de Coaching et les droits qui en découlent.

Prérequis :

Avoir expérimenté une seconde fois le débriefing d'un inventaire de performance motivationnelle.

Avoir expérimenté le jeu des émotions.

Préparer un rapport d'expérience selon le plan donné par Apter-France.

Avoir renseigné le quizz de certification en ligne.

Contenu :

1. Evaluation des candidats à la certification

Les participants présentent tour à tour leurs rapport d'expériences pour :

- *Démontrer et valider leurs compétences acquises (exercices de démonstration)*
- *Partager et s'enrichir des expériences de leurs pairs*
- *Identifier les difficultés qui restent à approfondir.*

Le formateur expert Apter évalue les présentations à la fois sur leurs connaissances théoriques de la méthode (Contenu) et sur leurs capacités à exploiter celle-ci dans leurs interventions (Exploitation).

La certification sera acquise à partir d'un score minimum de 14 sur 20 pour le Contenu et l'Exploitation. Dans le cas d'une performance insuffisante, le formateur expert Apter, établira avec le stagiaire un plan d'action approprié définissant les conditions à remplir pour être certifié.

2. Modalités de validation de la certification

Au cours de cette séquence, les participants sont informés de leurs droits et obligations en tant que coaches certifiés à la Méthode Apter de Coaching.

Les participants sont invités à former des groupes de pairs et à prendre trois rendez-vous de partage de pratiques.

Une séance de supervision à distance est planifiée pour les binômes. Elle validera définitivement la certification à l'exploitation de la Méthode Apter de Coaching

Public :

Ce module est réservé aux coaches qui souhaitent obtenir leur certification à la Méthode Apter de Coaching

Tarif :

490 € hors taxes. Ce tarif comprend la remise d'un kit d'exploitation de la Méthode Apter de Coaching. Il ne comprend pas les frais d'études (pauses, déjeuner et salle : 55 €/jour).

Les Plus :

Un **enrichissement** de votre **palette de compétences** de coach

Le moyen **d'accompagner** vos coachés et les **rendre autonomes** plus rapidement

Une **Méthode** de Coaching **innovante** pour vous **distinguer commercialement**