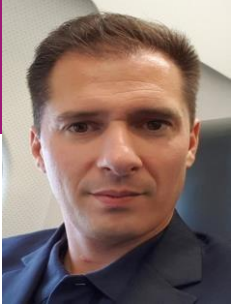




# Master Class © : Formation en Coaching Sportif



**DURÉE :** 60H (4 X 2 jours + travaux pratiques tutorés + 4H de suivi et de coaching en visio)

**Intervenant :** Michaël LANGRENE

Coach Professionnel /Praticien en PNL et en Hypnose

Consultant/Formateur - Sports Football-Tennis - Crossfit- Boxe thaïlandaise



Blended Learning



## Objectifs pédagogiques

- Adapter une méthode spécifique à un individu, un collectif ou une entreprise.
- Identifier ses propres forces et s'appuyer dessus pour être plus performant.
- Être à l'écoute des besoins et attentes de l'interlocuteur.
- Être source de motivation et dynamiser ses coachés dans leurs performances.



## Pré-requis

- Pratiquer un sport, avoir des notions de physiologie, être disponible et pédagogue.



## Public

- Tout public motivé et désireux de dispenser des cours de coaching individuels ou collectifs afin d'accompagner des personnes en vue d'atteindre des objectifs de forme, de bien être et d'épanouissement.



## Modalités pédagogiques

- Méthode DISC, test d'assertivité.
- Brainstorming + travail en sous-groupe avec apport d'expériences, structurer un plan individuel et livret de suivi du coaché.



## Modalités d'évaluations

- Evaluation des acquis en continu : participation aux échanges, analyse réflexive.
- Ateliers pratiques, analyse de situations, mise en situation.



## Tarif

- 2400 €HT

## Objectifs opérationnels du coach sportif

- Proposer par un bilan de forme, un programme adapté à la demande du coaché.
- Prendre en compte les besoins implicites du client.
- Etablir une équité entre pratique sportive, diététique, physiologique et psychologique du coaché.
- Porter un intérêt à l'aspect comportemental du coaché pour mieux renforcer son mental.
- Impliquer l'interlocuteur dans son activité et ses résultats.

## - Programme :

### Jour 1 : Les fondements du Coaching

- Définition du coaching et présentation de sa pratique.
- Pourquoi choisir cette orientation et quel type de coaching pratiquer et pour qui ?
- Déterminer ses forces, compétences et axes d'amélioration.

### Jour 2 : Préparer son étude de marché

- Pour déterminer son positionnement.
- Pour bien cibler sa clientèle.
- Pour planifier son business modèle.

### Jour 3 : Développer son plan de marketing

- Valoriser ses services pour une vente efficace.
- Le marketing digital, un puissant outil promotionnel.
- Fidéliser sa clientèle et développer son entreprise par le relationnel.

### Jour 4 : De client à coaché

- Etablir un diagnostic et préparer un programme de coaching.
- en fixant des objectifs structurés et clairs à atteindre.
- Installer un climat de confiance afin de faciliter l'adhésion du coaché à son parcours.

© 29juillet2021 Agophore Institut Tous droits réservés:

Pour plus d'informations : [contact@agophore-institut.com](mailto:contact@agophore-institut.com) ou + 33 1 77 35 3712





# Master Class © : Formation en Coaching Sportif (Suite)



**DURÉE :** 60H (4 X 2 jours + travaux pratiques tutorés + 4H de suivi et de coaching en visio)

**Intervenant :** Michaël LANGRENE

Coach Professionnel /Praticien en PNL et en Hypnose

Consultant/Formateur - Sports Football-Tennis - Crossfit- Boxe thaïlandaise

## Programme :

### Jour 5 : Comprendre et s'adapter aux besoins du coaché

- La communication comme outil relationnel de proximité.
- L'assertivité pour une communication relationnelle vivante d'égal à égal.
- Le questionnement : la boîte à outils du coach.

### Jour 6 : Intégrer La PNL au service de la performance

- Les outils de la PNL pour renforcer et muscler son mental.
- La gestion du stress et des émotions pour une pratique sportive maîtrisée.
- Méthodes pour développer la motivation et la confiance en soi.

### Jour 7 : Pratiquer la physiologie et la diététique

- Connaître son corps et être à son écoute pour mieux comprendre ses limites.
- La relation saine et équilibrée du corps et de l'esprit : une performance assurée .
- La nutrition au cœur du coaching sportif.

### Jour 8 : Réaliser un bilan et suivi du coaché

- Dresser un bilan complet du coaché depuis le début de l'activité.
- Etablir un livret de suivi avec indicateurs de performance.
- Proposer un suivi par tous les canaux de communication existants et à la préférence du client.

### - Coaching en visio

- Au choix, selon les besoins : suivi individuel ou collectif à chaque fin de session ou post coaching.



Blended Learning



#### Objectifs pédagogiques

- Adapter une méthode spécifique à un individu, un collectif ou une entreprise.
- Identifier ses propres forces et s'appuyer dessus pour être plus performant.
- Être à l'écoute des besoins et attentes de l'interlocuteur.
- Être source de motivation et dynamiser ses coachés dans leurs performances.



#### Pré-requis

- Pratiquer un sport, avoir des notions de physiologie, être disponible et pédagogue.



#### Public

- Tout public motivé et désireux de dispenser des cours de coaching individuels ou collectifs afin d'accompagner des personnes en vue d'atteindre des objectifs de forme, de bien être et d'épanouissement.



#### Modalités pédagogiques

- Méthode DISC, test d'assertivité.
- Brainstorming + travail en sous-groupe avec apport d'expériences, structurer un plan individuel et livret de suivi du coaché.



#### Modalités d'évaluations

- Evaluation des acquis en continu : participation aux échanges, analyse réflexive.
- Ateliers pratiques, analyse de situations, mise en situation.



#### Tarif

- 2400 € HT

© 29 juillet 2021 Agophore Institut Tous droits réservés



23

**Certification Agophore**

Pour plus d'informations : [contact@agophore-institut.com](mailto:contact@agophore-institut.com) ou + 33 1 77 35 3712