

FORMATION

Zen Touch

Coach Bien être

ZEN TOUCH FORMATION

# CATALOGUE DE FORMATION

*Méryl Fabre*

# LA FORMATION COACH BIEN ÊTRE

Les clés du bien être physique et mental!

## Des opportunités !

- ➔ Changez de métier, changez de vie !
- ➔ Améliorez votre propre bien être !
- ➔ Plus d'outils pour accompagner vos clients vers le bien être.

*Donnez un sens à votre vie  
et changez celle des autres !* 

Une formation certifiante pour vous former aux outils et techniques de gestion de stress:

**E.F.T**    *pensée positive*    motivation  
**CONFIANCE EN SOI**    **gestion du stress**  
*adiction*    *trouble alimentaire*    énergie  
*lâcher prise*    **GESTION DES ÉMOTIONS**  
**DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**



## UN TREMPLIN PROFESSIONNEL

Dans une société où le stress domine nos vies, il est grand temps de nous prendre en main ! Les individus sont physiquement et émotionnellement surmenés ! Ils ont besoin d'être accompagnés pour réduire l'impact du stress sur leur vie et éviter le burn out !

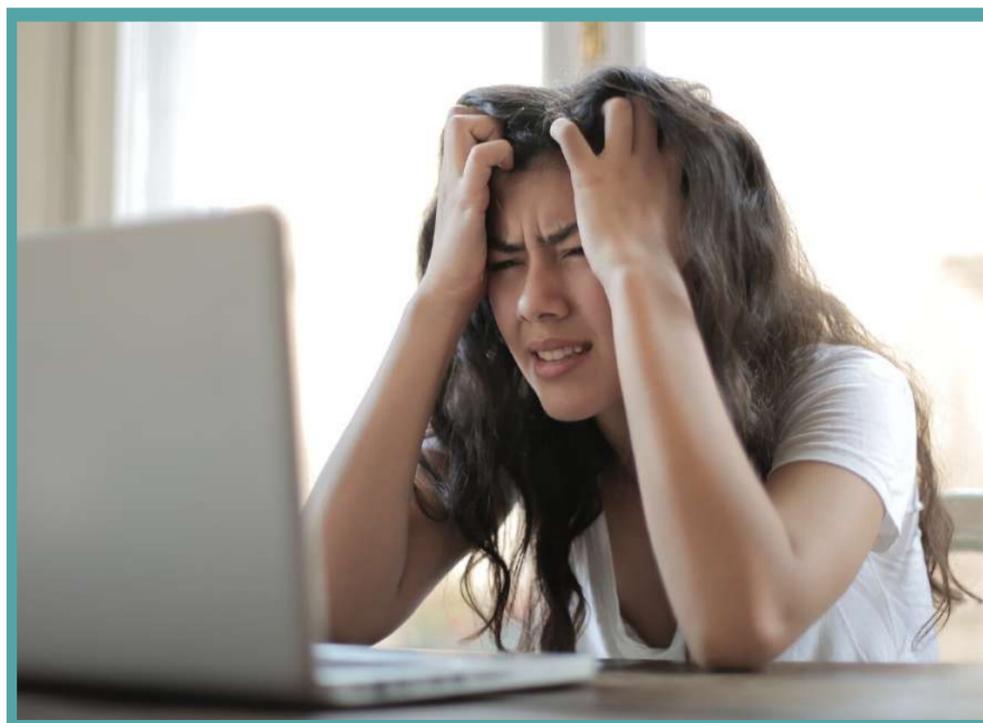


# Sommaire

Le stress .....	PAGE 4
Devenir Coach Bien Être .....	PAGE 6
La formation .....	PAGE 13
Les débouchés .....	PAGE 17
Tarifs .....	PAGE 18
Formation complémentaire .....	PAGE 19
A propos .....	PAGE 21

# LE STRESS DANS NOTRE SOCIÉTÉ

---



---

**10 millions**  
de Français se sentent stressés

1 FRANÇAIS SUR 5 SE SENT QUASIMENT TOUJOURS STRESSE

60 % DES FRANÇAIS SONT STRESSES PAR LEUR TRAVAIL (OMS).

12 MILLIONS DE FRANÇAIS DECLARENT MAL DORMIR.

50% DES FRANÇAIS STRESSE PREND DES MEDICAMENTS OU  
NE FAIT RIEN POUR MAÎTRISER SON STRESS

LES CATEGORIES CSP+, LES FEMMES, LES PERSONNES DE  
PLUS DE 50 ANS SONT LES PLUS TOUCHÉES.

LE RECOURS A LA MEDECINE ALTERNATIVES A TRIPLE  
Entre 2013 et 2016

83 % DES FRANÇAIS ESTIMENT QUE LE STRESS A DES  
CONSEQUENCES SUR LEUR SANTE,  
Sommeil 54 % des interrogés; sur le comportement 40 %; sur la vie de famille et/ou la  
vie de couple 26 %)

# LE STRESS OMNIPRÉSENT DANS NOTRE SOCIÉTÉ

Le stress puise son origine dans notre quotidien (travail, enfants, études, rythme de vie infernal, catastrophes naturelles, attentats, épidémie, deuils, chocs émotionnels ...) **touche de plus en plus de personnes**, entraînant des conséquences physiques et psychologiques (anxiété, insomnies, maux de tête, troubles digestifs, risques cardiovasculaires, dépression, comportements à risque...) générant du stress à leur tour.

Une des solutions pour y remédier consiste à gérer notre stress et nos émotions pour en minimiser l'impact sur notre bien être. Remonter jusqu'aux sources de stress, changer de comportement ou de pensée, utiliser des outils adéquates font partie des éléments à mettre en place.

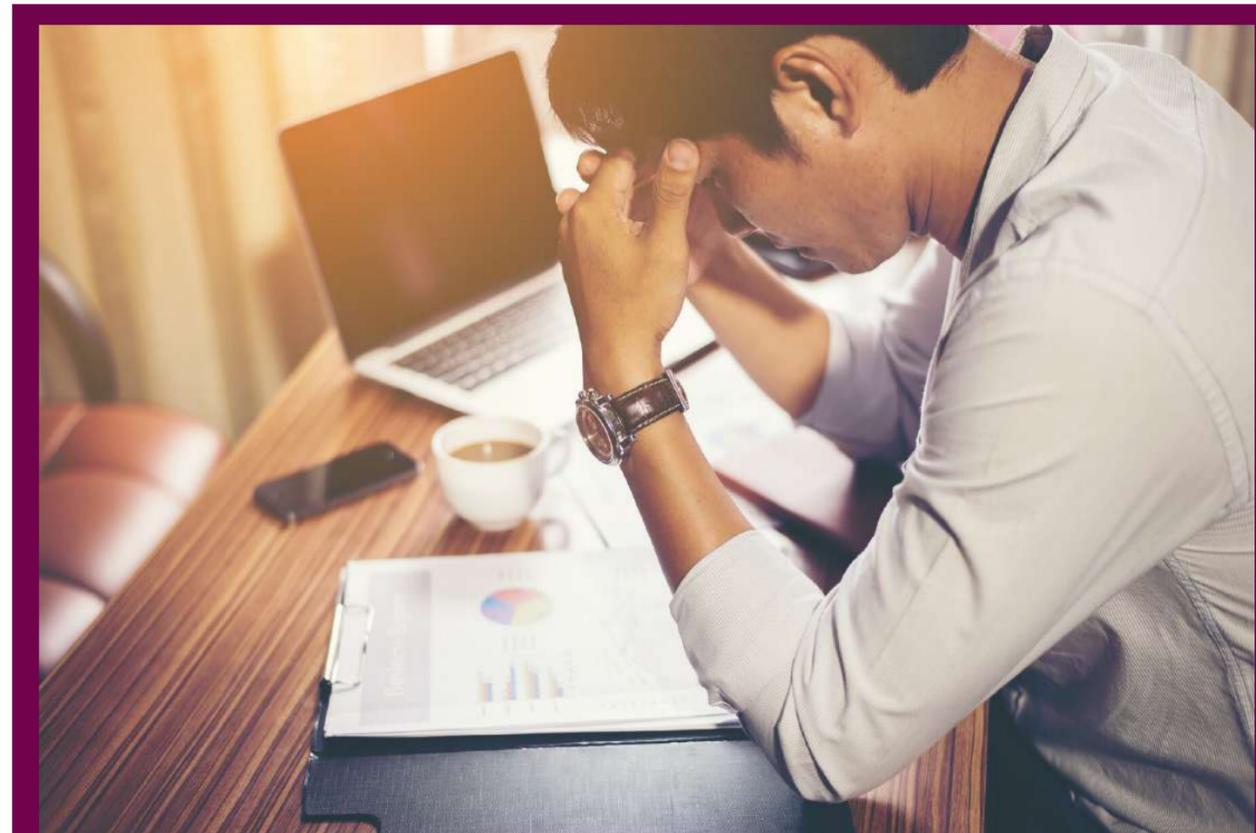
**Notre société attache de plus en plus d'importance au « bien-être »** de l'individu: coaching, médecines holistiques\*, solutions naturelles, ouvrages, émissions télévisées... Le Bien-être ne constitue plus seulement un simple moment de détente (massage, soins esthétiques, remise en forme et balnéothérapie, ... ) mais **une véritable démarche de gestion de son propre équilibre physique et mental.**

Ce secteur en pleine expansion et mutation fait face à une demande de plus en plus exigeante. De nouvelles professions sont attendues! Évaluer les besoins, conseiller, accompagner et maîtriser les techniques adaptées sont les compétences clés de ces futurs professionnels.

La formation « **Devenir Coach Bien Être** » permettra aux stagiaires certifiés de prendre en charge les individus dans leur globalité, en réconciliant corps, mental, émotions, énergie.

#### Médecines holistiques\*

"la thérapie holistique traite l'humain en amont, avant que les maladies ne se déclarent en s'intéressant à l'humain dans sa globalité, basé sur six plans : le physique, l'émotionnel, le mental, le socioculturel, l'environnemental et spirituel",





# Devenez Coach Bien Être

## UN METIER D'AVENIR

"REPANDRE LE BIEN ÊTRE ..."

De plus en plus de personnes en quête de bien-être ont recours à un professionnel pour trouver l'équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit. Le coach bien-être fait partie de ces professionnels.

Des outils  
pour aider les gens  
à se sentir mieux  
plus longtemps !

## UN MÉTIER PASSIONNANT, ÉPANOUISSANT ET GRATIFIANT

- ◆ Améliorer le quotidien et le bien être des coachés.
- ◆ Offrir une meilleure gestion des émotions, du stress, du sommeil, stimulation de la concentration, etc.
- ◆ Préparer aux événements importants de la vie : accouchement, permis de conduire, examens scolaires et universitaires, entretien professionnel, compétition, etc.
- ◆ Aider à accompagner des victimes de stress chronique, de burn out, troubles du comportement alimentaire, addictions, phobie...



# Devenez Coach Bien Être

## DES OUTILS POUR SOI...

*Cette formation est avant tout bénéfique pour vous même.*

- ◆ **Se découvrir et maîtriser notre vie** et ainsi pouvoir aider et conseiller les autres, que notre approche soit personnelle ou professionnelle.
- ◆ Apprendre à **gérer nos émotions**, se **relaxer** et mieux **communiquer** avec les autres afin d'éviter tout conflit.
- ◆ Apprendre à canaliser notre colère, notre agressivité sources de conflits par des techniques de **communication adaptées**.

## Un vraie différence sur le marché

Au delà du fait d'**accompagner les individus dans la gestion de leur stress sur le long terme**, le coach bien être donne des outils pour **apaiser son client instantanément**, dès le premier rendez-vous. Ce qui permet de travailler plus facilement en profondeur avec le client. C'est ce qui différencie le coach bien être d'une simple formation en gestion de stress disponible sur le marché.

*Ces formations théoriques sont souvent utilisées par les entreprises qui n'ont pas encore connaissance de notre profession. Seulement elles sont peu efficaces, car trop difficiles à assimiler et mettre en place.*

**Vous; futures coach bien être; pouvez faire la différence et apporter des solutions concrètes et instantanées !**

*A vous de jouer !*



# Devenez Coach Bien Être

## QU'EST CE QUE C'EST?

A ne pas confondre avec de la psychologie ou de la thérapie, le coaching bien-être est avant tout un **accompagnement personnalisé** des individus dans la quête d'un bien-être durable.

Le coach bien-être travaille sur :

- DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**
  - addiction
  - pensée positive*
  - gestion du stress
  - motivation
- CONFIANCE EN SOI**
  - lâcher prise
  - trouble alimentaire*
  - énergie
- GESTION DES ÉMOTIONS**



Même s'il écoute les difficultés de son client, son rôle consiste avant tout à lui **donner des outils pratiques et des missions à accomplir**, qui l'aideront à surmonter ces difficultés et atteindre ses **objectifs** en termes de **mieux être** en mettant à contribution aussi bien ses ressources naturelles, physiques et mentales.

Son approche est holistique car il prend en compte l'individu dans sa globalité.

## Changez de vie !

## Devenez votre propre patron





# Devenez Coach Bien Être

## LES MISSIONS

### UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Avant tout, le coach devra **nouer une vraie relation** avec son client pour l'aider à trouver en lui-même les capacités à atteindre le **bien être physique et mental** au cours d'un **accompagnement personnalisé** de plusieurs séances.

Le bon déroulement du processus de prise en charge repose principalement sur les capacités **d'écoute, d'adaptation, de conseil**, mais surtout sur la maîtrise des techniques et outils de relaxation, développement personnel, gestion des émotions du coach.

Tout au long l'accompagnement, le coach veillera à la bonne **insertion et utilisation de ces outils** dans le quotidien de son client. Puis, il en **mesurera les résultats sur la durée**.

*Lancez vous dans le bien être  
et donnez un sens à votre vie !*





# Public Admis

## Niveau d'étude

Pas de diplôme requis. Toute formation ou diplôme effectuée dans le domaine du bien être est un plus.

## Expérience

Quelques notions sur la gestion d'entreprise et les techniques commerciales sont un plus

## Matériel

Accès à un ordinateur (PC ou Mac), muni d'un microphone, une webcam et une bonne connexion internet (ADSL ou Fibre).

## Langue

Pour les apprenants étrangers, un niveau de français C1-C2 est conseillé pour la réussite de la formation.

## POUR QUI?

- Les professionnels du bien être souhaitant travailler plus en profondeur avec leurs clients (émotions, mental...)
- Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement à la personne sur des questions de bien être.
- Toute personne souhaitant s'installer et ouvrir son cabinet de coaching bien être.
- Toute personne en reconversion professionnelle ou désireuse de se former à des méthodes de bien être.

# Profil d'un Coach

## QUALITÉS D'UN COACH BIEN ÊTRE

### 💧 **Avoir le sens du contact**

Intervenant auprès de personnes en situation plus ou moins difficile, le professionnel doit savoir écouter et comprendre ses clients pour établir une vraie relation de confiance mais aussi faire preuve d'empathie tout en sachant garder ses distances avec ses clients.

### 💧 **Rigueur**

Le bien-être et le confort des clients dépend en partie du travail méthodique et rigoureux du coach.

Confidentialité et confiance

Faire preuve de discrétion, mettre en confiance l'individu et respecter les règles de confidentialité.

### 💧 **Patience**

Ce métier nécessite une patience à toute épreuve avec les personnes suivies, et une capacité à gérer les émotions fortes (dépit, colère, frustration).

### 💧 **Envie d'aider les autres**

L'envie d'aider les autres est une qualité qui est centrée sur ses propres besoins mais qui a un impact fort sur la façon dont le coach exerce.





# Comment devenir coach?

Pour se lancer dans le coaching, l'obtention d'un diplôme n'est pas obligatoire.

Néanmoins, il est impératif d'acquérir des **connaissances et compétences** dans les domaines du développement personnel, la gestion de stress, la relaxation, la communication ... pour exercer efficacement ce métier,.

Pour être très vite opérationnel, Zen Touch vous propose une **formation complète et progressive** à distance avec un rythme de travail adapté à votre vie professionnelle actuelle.

Les 6 modules de formation vous permettront d'obtenir la bonne posture de coach ainsi que toutes les connaissances essentielles à l'exercice de ce métier.

## UNE FORMATION A DISTANCE



### **4H de cours par jour - 64H de formation**

Un rythme léger pour prendre le temps d'assimiler les techniques, pratiquer et s'adapter à votre emploi du temps.



### **3 mois de formation - du 3 Août au 30 octobre**

Une formation qui vous permet d'être opérationnel et ouvrir votre cabinet rapidement, selon votre assiduité et vos objectifs.



### **Des classes virtuelles - du 3 au 24 Août**

Des cours dispensés en visio conférence sur internet. Vous n'avez besoin que d'un ordinateur et une connexion internet.



### **Un certificat de formation**

Un certificat de formation qualifiante vous sera délivré à la fin de la formation, après avoir passé votre évaluation finale.



# La formation

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES



Une formation pour :

- ◆ Se **reconvertir** ou acquérir et améliorer ses compétences
- ◆ Acquérir un **nouveau savoir faire** pour un savoir être renforcé
- ◆ Apprendre des nouvelles techniques d'**accompagnement à la personne**
- ◆ Apprendre de **nouvelles techniques** et de nouveaux outils de Bien-être
- ◆ Être effcient pour une pratique quasi immédiate
- ◆ Être efficace dans la réalisation de ses objectifs personnels et professionnels.
- ◆ Pouvoir **prendre en charge les émotions** et le mal être  
Animer des séances individuelles ; animer des séances de groupe.



# La pédagogie



💧 **ACCESSIBLE A TOUS**

💧 **DES SUPPORTS DE COURS COMPLETS**

💧 **DES COURS THEORIQUES ET PRATIQUES**

💧 **DES COURS EN LIGNE, EN VISIO,**

que vous pouvez suivre d'où vous voulez (en vacance, chez vous, dans votre salon, ...) Une synergie de groupe dynamique grâce aux différents profils des stagiaires (en reconversion, professionnels des médecines alternatives...)

💧 **UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ**

Adapté aux différents profils des stagiaires (métiers, formations, expériences, environnements). Des entretiens individuels et des échanges de groupe en classe virtuelle.

💧 **UNE METHODE PÉDAGOGIQUE PROGRESSIVE**

Dynamique et structurée, avec des exercices en live.

## GESTION DU STRESS

Comprendre le stress et ses enjeux sur la santé.

Apprendre les outils de gestion de stress pour apaiser les personnes sous pression, anxieuses, angoissées.... :

- Relaxation,
- Respiration,
- EFT,
- Méditation,
- ...



20H

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Apprendre à aider une personne sous tous les aspects du bien être, et surtout travailler en profondeur et pas seulement à la surface des problèmes.

**L'objectif** : aider une personne à éliminer ses blocages émotionnels, réduire ses sources de stress, avancer, atteindre ses objectifs.



16H

## COMMUNICATION & RELATIONS HUMAINES

L'art de la communication:

- Apprendre à s'exprimer en public
- Apprendre à déchiffrer une personne à travers son expression
- Maîtriser la communication pour communiquer un message

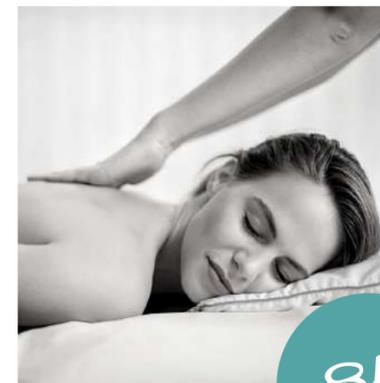


8H

## ATELIER BIEN ÊTRE

Quelques techniques de bien être :

- Auto massage
- Digipuncture
- Quelques notions d'aromathérapie et naturopathie
- Notions de toucher psychocorporel sur demande



8H

## METHODOLOGIE

Comment prendre en charge une personne et l'accompagner vers le bien être:

- Identification du profil de l'individu
- Définition des objectifs
- Élaboration du programme de prise en charge



4H

## LE MARCHÉ

Appréhender le marché:

- Le marché actuel
- L'offre
- La demande
- La Loi
- Les perspectives de développement
- Les opportunités à saisir



4H

# UNE FORMATION CERTIFIANTE



## CERTIFICAT

### DE FORMATION QUALIFIANTE

Pour obtenir la certification, le stagiaire devra démontrer la validation de ses acquis par une évaluation aussi bien sur le plan théorique que pratique.

#### LE MÉMOIRE - Évaluation théorique

Avant tout, le stagiaire devra appliquer les méthodes enseignées dans sa propre vie, pour assimiler plus facilement les techniques et pouvoir ensuite les enseigner à ses clients. Il devra faire état de son ressenti et son évolution dans un court mémoire.

#### MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE - Évaluation pratique

##### Rapport d'accompagnement

À la fin de la formation, le stagiaire devra mettre en pratique ses compétences et connaissances en réalisant deux accompagnements de 3 séances minimum, avec deux personnes de son choix (hors famille et proches). Pendant cet accompagnement le stagiaire prendra le soin d'évaluer le niveau de bien être du coaché au début de chaque séance. Une fois ces accompagnements terminés, le stagiaire rédigera un rapport de suivi sous la forme d'un court récit d'expérience professionnelle.

##### Mise en situation évaluée

Le stagiaire réalisera une séance d'accompagnement évaluée en direct par le formateur. Il s'agira d'évaluer la première séance d'accompagnement d'un client. A la suite de cet entretien, le stagiaire exposera au formateur le programme d'accompagnement envisagé pour le client.



# Et après ?

## LES DÉBOUCHÉS

### Quels métiers pourrez-vous exercer ?

**Coach bien être** en cabinet, à domicile, en entreprise, en institution...

**Thérapeute ou consultant bien être**: si vous possédez d'autres qualifications dans le domaine du bien être (sophrologie, psychologie, énergie, massage, toucher psychocorporel...).

**Animateur de cellule bien être** au sein d'une structure (mettre en place et animer des séances bien être en groupe ou en individuel).

**Référent bien être salarié** – « Happyness Manager ». Assurer le bien être des salariés de l'entreprise pour laquelle vous travaillez.

**Animateur d'ateliers bien être** en lien avec vos champs de compétences et vos affinités de marché: enfants, écoles, personnes âgées, maison de retraite, hôpitaux, centres culturels, club sportif, établissement pénitencier, association, centre de remise en forme...

**Conseiller (re) en ...** selon vos compétences

**Praticien (ne) en ...** selon vos compétences

**Coaching en ...** selon vos compétences

**Relaxologue**

Cette formation continue vous permet d'acquérir des compétences et connaissances professionnelles dans un domaine en pleine expansion: le bien être. Le champs des possibles est très vaste. Cette liste de possibilités n'est pas exhaustive.

A vous d'être créatif, de saisir ou provoquer vos propres opportunités pour façonner votre aventure! Vous avez toutes les clés en main pour suivre votre voie, votre cœur, votre instinct et vous épanouir!

*A vous de jouer!*



### QUELLE RÉMUNÉRATION?

En indépendant, une séance de prise en charge individuelle (1H30) peut être rémunérée **entre 50 et 150€**. Votre rémunération dépendra du nombre de clients et de prestation que vous vendrez par jour.

Vous pourrez également proposer vos services en tant que salarié à une entreprise spécialisée dans le bien être ces profils sont recherchés.



### QUEL STATUT POSSIBLE?

**Indépendant** : réception de clients à domicile ou à son cabinet, déplacement au domicile de vos clients.

**Salarié**: dans un SPA, centre de soin, maison de retraite, établissement médical et para médical...

**Consultant** en entreprise

# TARIFS

## Formation Coach Bien Être



6 participants maximum



64H de formation



3 mois

entre le début de la formation et l'évaluation



Paiement en plusieurs fois



1700€

## UN RÉSEAU NATIONAL DE COACHS BIEN ÊTRE



Devenez Coach Bien Être et intégrez une communauté de coachs qui répandent le bien être à travers la France. Des professionnels qui sont dans une dynamique positive. Des anciens élèves qui se sont développés depuis et avec qui vous pouvez échanger pour vous aider dans votre activité:



retour d'expérience



conseils



compétences diverses



visions et approches différentes



outils de croissance et développement

Ensemble luttons contre le Burn Out

# Se lancer dans le bien être

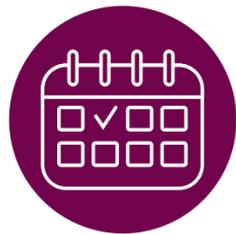
## UNE FORMATION COMPLÉMENTAIRE

ZEN TOUCH FORMATION

### VOUS AIDER A VOUS LANCER SUR LE MARCHE DU BIEN ÊTRE



28H  
de formation



du 14 au 22  
septembre



Les clés  
pour lancer son  
activité



6  
modules



Classe virtuelle  
4H de visio par jour



700€

## LE MARCHÉ

Comprendre le marché du bien être, ses acteurs et ses opportunités.

Rappel sur:

- La conjoncture
- L'offre
- La demande
- La Loi



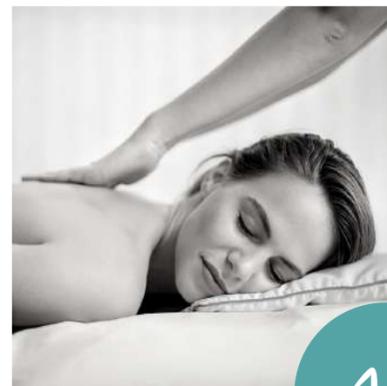
4H

## L'OFFRE

Qu'est ce que je vends?

Définir son offre en fonction du marché et des opportunités.

Etablir une liste de prestations de services adaptées à votre marché, votre environnement, ...



4H

## MARKETING

Structurer son offre selon le principe des "4P" :

- Produit/service
- Prix
- Communication
- Distribution

Pour savoir comment se vendre, quels sont les leviers de développement de son activité...



4H

## COMMERCIAL

Comment se vendre?

- Méthodologie de prospection
- Outils de prospection
- Négociation



4H

## COMMUNICATION

Comment se présenter?

- Élaboration d'outils de communication.
- Découverte d'outils de création de contenu.
- Notions sur les réseaux sociaux
- Notion de site internet.



4H

## GESTION

Comment gérer son entreprise?

Module adapté aux besoins et à la situation des stagiaires.

Sujets abordés:

- Organisation
- Administratif
- Stratégie
- ...



4H

# À propos de Méryl Fabre

## Un parcours international



Diplômée d'un master d'Ecole de Commerce, j' ai eu la chance d'occuper différents postes à responsabilités aux 4 coins du monde : New York, Los Angeles, Rio De Janeiro, Mexico, Hong Kong, Pékin, Londres, Genève, Paris,... dans les secteurs de la mode, du luxe, des cosmétiques, des vins et spiritueux, de l'évènementiel et de l'environnement. Des expériences formidables et enrichissantes, mais un constat alarmant : **le stress est omniprésent dans notre vie avec des conséquences dramatiques sur notre santé.**

## Un épisode de Burn Out



Qu'il soit d'origine privée ou professionnelle, il occupe une place grandissante dans notre vie. Malheureusement j'en ai moi même fait l'expérience lors d'un épisode de burn out. Me croyant forte et invincible, Je n'ai pas écouté les signaux envoyés par mon corps, avec l'intime conviction que cela « n'arrive qu'aux autres ». Jusqu'au jour où je n'ai pas pu sortir de mon lit! J'étais complètement tétanisée, mon dos bloqué, je ne pouvais plus bouger. Cette étape marquante de ma vie m'a fait prendre conscience de l'importance de la gestion de stress et je me suis promise de ne plus jamais revivre ça.

## Une reconversion Professionnelle dans le bien être



Après plusieurs semaines d'arrêt maladies, j'ai quitté mon poste et pris ma vie en main. Je me suis intéressée aux techniques du bien être, un domaine passionnant ! Et quelques temps après je passais le cap de la **reconversion professionnelle** à la recherche d'épanouissement personnel.

Après avoir suivi une formation de **thérapeute bien être** j'ai ouvert mon cabinet pour venir en aide aux personnes en quête de bien être. Puis j'ai voulu aller plus loin et apporter ces outils à un public encore plus large en formant des professionnels à travers la France. J'ai pour cela suivi une formation de **formateur** pour créer mon **organisme de formation**. La vie est faite de difficultés, d'obstacles, d'échecs, ... à nous de rebondir et de les transformer en opportunités !

Le stress occupe une grande place dans notre vie et tout nous laisse à penser que cela ne s'améliorera pas. Heureusement, **il existe des outils** pour cela. C'est ce que je vous propose de découvrir lors de cette **formation de coach bien être**, qui sera **un réel tremplin** pour vous aussi bien personnellement que professionnellement. Vous disposerez de toutes les clés pour améliorer votre propre bien être, mais aussi celui de vos proches, et des individus.



Devenez coach  
bien être!

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Code postal : .....  
Ville : .....  
Téléphone : .....  
Portable : .....  
Email : .....

**FORMATION CONTINUE**

- « **Devenir Coach Bien être** »  
..... **64H**  
..... **1700€**
  
- « **Se lancer dans le bien être** »  
..... **28H**  
..... **700€**

**PUBLIC**

Toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement des personnes (pas de limite d'âge ou de diplôme requis).

**MODALITÉS DE PAIEMENT**

À l'inscription : un acompte de 30 % est à régler avant le 3 juillet 2020. (Soit 510€ pour la formation Coach bien être et 210€ pour la formation de Lancement dans le bien être). Durant la formation : le solde de la formation de 70 % est à régler au plus tard pendant la 2ème semaine de cours. Par exemple pour la formation coach bien être du 3 août au 30 octobre, vous devrez régler les 70% restant de la formation la semaine du 10 au 14 août.

**Mode de paiement choisi:**

- Carte bancaire en ligne( sur une plateforme sécurisée),
- Paypal
- Chèque (à envoyer à l'adresse ci-dessous).
- Virement

**INSCRIPTION**

Votre inscription sera validée à la réception du bulletin d'inscription, de la pro forma signée et de l'encaissement de l'acompte de 30%. Vous recevrez un mail de confirmation de votre inscription.

Fait à : ..... Le .....

Signature:



Zen Touch

FORMATION

# Contactez-nous



Numéro de téléphone

+596 696 79 3456



Adresse e-mail

contact.zentouch@gmail.com



Instagram

Zentouch\_Bien\_Etre



Facebook

Zentouch\_Bien\_Etre\_Martinique



Adresse postale

Quartier Mare Poirier  
97223 Le Diamant  
MARTINIQUE



site internet

www.zentouch.fr