

## Coaching et estime de soi : affirmer sa confiance pour soutenir celle de nos clients



### Public visé et prérequis

- Des coachs confirmés, mais aussi d'autres accompagnants (manager, RH, consultant, formateur...) qui ont une pratique de l'accompagnement en entreprise et justifient d'un développement personnel significatif.
- Accessible aux personnes ayant participé à l'un des stages suivants : Initier les coachs à la posture gestaltiste ou Corps coaching et entreprise.



### Objectifs pédagogiques

- **Renforcer l'estime de soi par les dimensions corporelles, émotionnelles et imaginaires :**
  - Expérimenter sa manière d'être et de se sentir en confiance au contact de son environnement,
  - Diagnostiquer nos propres altérations de la confiance en soi (rapport à l'argent, aux missions et à la clientèle, capacité à confronter, degré de sensation corporelle d'exister...)
  - Explorer différentes pistes pour développer sa propre estime et s'affirmer,
  - Développer sa sensation d'exister,
- **Dans vos accompagnements avec vos clients :**
  - Observer les mécanismes de co construction de l'estime au contact de l'environnement du client
  - Diagnostiquer les altérations de la confiance en soi
  - Soutenir la sensation d'exister à travers la dimension corporelle et permettre une transformation plus en profondeur
  - Développer son image et son affirmation en s'appuyant sur les outils gestaltistes
  - Découvrir une autre manière d'utiliser l'imaginaire au service de la mobilisation de votre client
  - Soutenir le client dans son mouvement « d'aller vers »

### Objectifs opérationnels

- Être capable de définir et différencier : estime / confiance / image et affirmation de soi
- Être capable d'utiliser les concepts et outils gestaltistes au service du diagnostic et du renforcement de l'estime au sein d'un collectif : Polarités, fonction personnalité, navette, introjects et projections, pressions existentielles ...
- Être capable de mobiliser certains mouvements de contact au service du renforcement de l'estime de soi,
- Avoir une meilleure conscience de ses sensations, émotions, processus corporels et soutenir la fonction « ça » de son client
- Savoir mobiliser la ressource de l'imaginaire dans ce type d'accompagnement,
- Savoir diversifier l'enrichissement de la fonction « personnalité »



### Modalités d'inscription et délais d'accès

- Un entretien (téléphonique) pédagogique personnel entre le bénéficiaire et le responsable de la formation doit avoir lieu lors de la demande d'inscription;
- Le contacter directement : se référer en fin de fiche programme, rubrique « Contact inscription »
- Une seule session a lieu par an. L'inscription est possible au plus tard une semaine avant le démarrage de la session
- Minimum requis de 6 participants, et maximum de 16 participants. Si le minimum n'est pas atteint, la session est reportée



# Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

## Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Implication personnelle (corporelle et émotionnelle) requise
- Pédagogie expérientielle : exercices proposés par les animateurs et situations apportées par les participants
- Apports des repères théoriques de la Gestalt et expérimentations issus des arts martiaux
- Supervision de cas amenés par les participants
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en amont de la formation
- Attestation de suivi de formation remis en fin de formation

## Outils pédagogiques

- Supports de formation communiqués par email à l'issue de la formation

## Modalités d'évaluation

- Evaluation des acquis en fin de formation par le formateur
- Questionnaire d'évaluation de satisfaction à renseigner en fin de formation



**Intervenants** Animation par deux animateur(s) en fonction de la taille du groupe

### Emmanuelle Maillart



Après Sciences-Po Paris et un DESS RH, j'ai occupé différentes fonctions RH notamment en formation, pendant 12 ans au sein de grands groupes internationaux. Dirigeante d'EPM Conseil, j'exerce depuis 14 ans comme coach, formatrice de coachs, superviseur et comme Gestalt-thérapeute. Gestalt-thérapeute diplômée de l'EPG et certifiée DSP® (Center for Somatic Studies, NYC, Ruella Frank). Superviseure accréditée par l'IFGT et par Undici. Auteur de « Bien dans son travail » Editions Vuibert, octobre 2018

### Sylvie Delarousse



Psychosociologue, Coach individuel et équipes, Gestalt-thérapeute. Diplômée ESSEC, DESS Psychosociologie Paris 7, DESU Coaching Paris 8. Membre ICF.

Formée à l'approche du co-développement professionnel et ayant l'expérience d'animation de groupes de co-développement. Spécialisation problématiques Burn Out. Participe à la fondation du réseau IPBO (prévention du Burn Out).



## Modalités pratiques

- **Durée de la formation : 2 x 2 jours soit 28 heures**

Dates : 4 et 5 décembre 2025 / 15 et 16 janvier 2026

- **Tarif**

Particuliers : 440 € TTC / jour, 1 466,67 € HT + TVA 293,33 € (20%) soit **1 760 € TTC**

Entreprises et indépendants: 500 € HT / jour, soit 2 000€ HT + TVA 400 € (20%) soit **2 400 € TTC**

Paiement : 30 % à l'inscription, le solde au plus tard le premier jour de la formation

- **Lieu : Paris**

**Notre formation ainsi que les locaux sont accessibles aux personnes en situation d'handicap.**

**Pour plus d'informations, contactez notre Référent Handicap et RSE :**

Maryline Delente - maryline.delente@epoke.pro

## Contact inscription

**Pour toute information complémentaire, vous pouvez joindre**

**Emmanuelle MAILLIART : 06 62 90 60 86 ou par mail : [emaillart@epoke.pro](mailto:emaillart@epoke.pro)**