

*win your star* 

CENTRE DE FORMATION AU COACHING MENTAL

« *DEVENIR COACH* »

**METHODE WYS®**

[www.winyourstar.com](http://www.winyourstar.com)

# PLAN DE VOL



## • Sommaire

### INTRODUCTION

#### MISSION

Pourquoi WYS ?		p 5
A quoi sert WYS ?		p 6
Univers graphique		p 7
Planning 2020-2021		p 8

### LES BASES

#### BASE DE LANCEMENT

Les ateliers formation		p 10
------------------------	--	------

### DEVENIR COACH MENTAL / MANAGER COACH

#### PROPULSION

Coach initié		p 13
--------------	---	------

#### EXPEDITION

Coach confirmé		p 16
----------------	---	------

#### EXPLORATION

Coach certifié		p 19
----------------	---	------

#### RETOUR BASE

Moyens pédagogiques		p 23
---------------------	---	------

#### CHECK POINT

Evaluation		p 24
------------	---	------

# PLAN DE VOL



## • Sommaire

### PARTENARIAT

#### ACCREDITATION

Créer votre centre WYS



p 26

### FORMATEURS

#### EQUIPAGE

Dorothée

p 28

Grégoire

p 29

#### LANCEURS

Partenaires de jeu



p 30

#### SIGNAL

Contact



p 31



# INTRODUCTION

# MISSION



## • Pourquoi WYS ? ●

- Notre vision** Les leaders de demain auront une connaissance précise de leur fonctionnement émotionnel et relationnel
- Notre mission** L'émotion nous informe sur le monde qui nous entoure plus rapidement que la pensée. C'est pourquoi nous formons des coachs mentaux et toute personne ayant des fonctions d'encadrement, à devenir meilleurs, grâce à la puissance de WYS. Notre méthode est universelle, abordable et applicable : elle explique les motivations des humains et développe leurs talents
- Notre ambition** Que WYS, fondée sur les plus grandes théories de psychologie sociale et humaniste, soit la méthode de référence des meilleurs managers du monde !
- Notre promesse** En situation de stress, même extrême, vous arrivez à contrôler vos impulsions. Vous gagnez des compétences en savoir-être, de la sérénité et du temps. Vous devenez plus épanoui et performant
- Nos valeurs** Notre recherche d'excellence est fondée sur l'authenticité, la bienveillance et la bonne humeur 😊



Dorothée



Grégoire

# MISSION



## • A quoi sert WYS ? ●

WYS est une méthode concrète de coaching mental, ludique et participative, qui vise à **optimiser la performance individuelle et collective** tout en préservant la santé psychique et l'équilibre de chacun. WYS combine un seriousgame\*, une interface digitale et une formation

C'est une démarche d'évaluation de sa performance et de sa relation à l'équipe par le jeu. Le seriousgame met en lumière les points forts et les axes d'amélioration de chacun. Par la stimulation des sens, WYS favorise **libère la parole, consolide les ancrages et fait émerger de nouvelles prises de conscience.**

Notre innovation permet de découvrir son **profil de personnalité, d'analyser ses comportements par la voie positive**, de fixer des objectifs individuels et d'équipe, et de co-construire des plans d'actions avec des indicateurs précis qui valident l'évolution

A vous de jouer !

\* jeu éducatif et pédagogique



# MISSION



## • Univers graphique ●

Comme la fusée dans l'espace qui se dirige vers l'objectif au gré des attractions et des pressions, l'Homme évolue sur Terre dans différents environnements qui lui imposent continuellement de s'adapter pour avancer

Le *TOTEM WYS* est cette fusée, objet central du jeu pédagogique

L'**étoile** représente l'objectif

Le **soleil** représente le contexte

Le **triangle** représente le cockpit  
le poste de commandes

Le **cœur** représente l'habitacle  
l'espace de vie

Le **trapèze** représente le réacteur  
la propulsion

La **Terre** est notre base

« **GO !** » représente le décollage

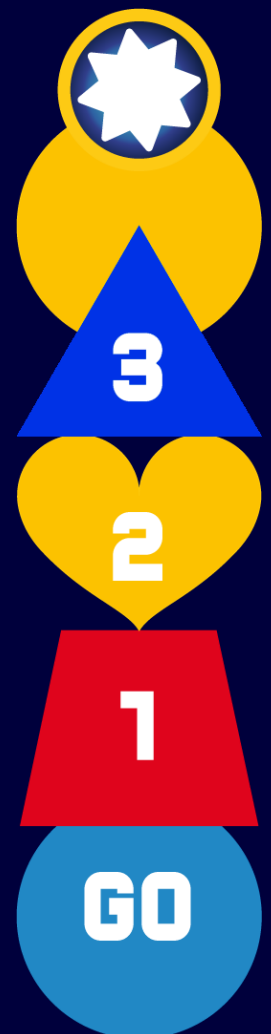
le cerveau-mental  
la dimension cognitive

le cœur-émotion  
la dimension affective

le corps-sensation  
la dimension comportementale

l'endroit d'où l'on se lance

la prise de décision



# BASE DE LANCEMENT



## ● Planning 2020-2021 ●





# LES BASES

**ATELIERS**

**EN PRESENTIEL**

-

**A DISTANCE**

# BASE DE LANCEMENT



## • Ateliers formation ●

### OBJECTIFS

- Mieux connaître ses valeurs, ses talents, ses qualités ... et repérer ses points d'amélioration
- Acquérir les outils fondamentaux de coaching
- Affiner sa communication et ses transmissions

### COMPÉTENCES VISÉES

- Prendre conscience de ses croyances et ses représentations
- Savoir reconnaître ses ressources et ses obstacles
- Savoir gérer son niveau d'énergie et communiquer avec aisance
- Savoir pratiquer le feedback

### PROGRAMME

#### MENER UNE SEQUENCE D'ACCOMPAGNEMENT

- Cocréer les conditions d'une relation de confiance basée sur l'authenticité
  - Définir l'objectif
  - Poser des questions ouvertes et pertinentes
  - Pratiquer la reformulation
  - Développer l'empathie, valoriser et donner des signes de reconnaissance
- Susciter des prises de conscience

# BASE DE LANCEMENT



## • Dates et tarifs Ateliers formation

### ATELIERS FORMATION EN PRESENTIEL

- Mode : présentiel – 10 stagiaires maximum
- Volume horaire total : 2 jours soit 14 heures de formation
- Rythme : 7 heures/jour
- Horaires (modulables) : 9 h – 12 h 15 / 13 h 45 – 17 h 30
- Dates 1<sup>ère</sup> session : 18/19 juillet 2020
- Dates 2<sup>ème</sup> session : 26/27 septembre 2020
- Tarifs : 450 €
- Lieu : Château-Gontier

### ATELIERS FORMATION A DISTANCE

- Mode : A distance – 10 stagiaires maximum
- Volume horaire total : 2 jours soit 14 heures de formation
- Rythme : 7 heures/jour
- Dates 1<sup>ère</sup> session : mardi 7 juillet (9h - 17 h) et vendredi 10 juillet 2020 (9h - 17h)
- Dates 2<sup>ème</sup> session : lundis 14 et 21 septembre (9h - 17h)
- Tarifs : 350 €
- Lieu : Depuis chez vous !



# DEVENIR COACH

**COACH MENTAL  
MANAGER COACH**

# 1 ...



# PROPULSION

## • Coach initié - Module

### OBJECTIFS

- Mieux connaître ses valeurs, ses talents, ses qualités ... et repérer ses points d'amélioration
- Acquérir les outils fondamentaux de coaching
- Affiner sa communication et ses transmissions
- Assimiler de nouvelles compétences pour accompagner de manière plus performante
- Développer d'excellentes relations avec son entourage personnel et professionnel
- Connaître le code de déontologie

### COMPÉTENCES VISÉES

- Prendre conscience de ses croyances et ses représentations
- Savoir reconnaître ses obstacles et ses ressources
- Savoir gérer son niveau d'énergie et communiquer avec aisance
- Savoir fixer le cadre
- Savoir pratiquer le feedback
- Savoir utiliser les compétences du coach WYS



1 ...

# PROPULSION

## • Coach initié - Module

### PROGRAMME

#### L'ECO-SYSTEME DE L'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

- Repérer les postures, les compétences et les limites d'intervention des professionnels de l'accompagnement
- Comprendre les orientations (psychodynamique, systémique, cognitive, comportementale...)

#### MENER UNE SEQUENCE D'ACCOMPAGNEMENT

- Clarifier le changement de posture
- Cocréer les conditions d'une relation de confiance basée sur l'authenticité
- Définir et maintenir le focus sur l'objectif
- Ecouter le verbal, le non verbal et le paraverbal
- Poser des questions ouvertes et pertinentes
- Pratiquer la reformulation et les changements de perspectives
- Savoir interrompre et aller à l'essentiel
- Développer l'empathie, valoriser et donner des signes de reconnaissance
- Distinguer les enjeux sous-jacents
- Identifier les croyances, les influences génératrices de stress

- Repérer les freins et les non-dits
- Susciter des prises de conscience et rendre autonome

1

# 1 ... PROPULSION



## • Dates et tarifs - Module

- Mode : Apprentissage mixte (présentiel et à distance) 10 stagiaires maximum
- Volume horaire total : 42 heures soit 6 jours
- Rythme : 7 heures/jour
- Horaires (modulables) : 9 h – 12 h 15 / 13 h 45 – 17 h 30
- Dates : 26/27 septembre – 24/25 octobre – 21/22 novembre 2020

**Les personnes ayant suivi l'atelier-formation en présentiel ou à distance peuvent intégrer la formation au second week-end**

- Tarifs : ~~2000 €~~ 1800 € (- 10 %)
- Lieu : Château-Gontier



## 2 ... EXPEDITION




### • Coach confirmé - Module

#### OBJECTIFS

- Développer de nouvelles compétences en savoir-être grâce à l'intelligence émotionnelle
- Comprendre son fonctionnement propre pour développer ses potentiels
- Accompagner avec pertinence ses collaborateurs, partenaires et clients
- Découvrir les neuf profils de personnalité WYS pour mieux interagir avec les autres
- Développer les compétences du coach selon WYS
- Découvrir et s'initier l'animation du jeu WYS

#### COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir créer un « engagement », questionner et reformuler
- Savoir tenir l'objectif et être créatif
- Savoir être succinct et prendre des risques
- Savoir identifier ses propres freins, ses ressources
- Savoir gérer son niveau de stress et ses émotions
- Savoir maintenir dans l'action et  susciter la planification d'objectifs intermédiaires
- Savoir reconnaître ses besoins et ceux des autres pour clarifier les intentions et diminuer les conflits
- Savoir réunir les axes de la performance et utiliser les outils de préparation mentale
- Savoir utiliser le jeu WYS en accompagnement individuel



## 2 ... EXPEDITION

### • Coach confirmé - Module



#### PROGRAMME

- Expérimenter les acquis du Module

#### DETERMINER LES ENJEUX DE LA PERFORMANCE

- Réunir les axes de la performance
- Gérer le niveau d'expertise individuel et collectif
- Reconnaître « l'immaîtrise » et l'aléa
- Découvrir les notions de pouvoir et de dette
- Percevoir les jeux d'influence et de dépendance au sein d'un système

## COMPRENDRE LES MECANISMES INTERNES

- Appréhender le fonctionnement du cerveau et l'attention
- Comprendre les automatismes mentaux, les canaux sensoriels et le langage du corps
- Dissocier l'émotion de la réaction émotionnelle parasite
- Percevoir les sources de motivation intrinsèque et extrinsèque. L'idéal du Moi et le climat motivationnel
- Comprendre les canaux de communication, la perte d'information et le processus de compensation
- Analyser les jeux de séduction pour maintenir la bonne distance



les mécanismes de

## 2 ... EXPEDITION



### • Dates et tarifs - Module

- Mode : Apprentissage mixte (présentiel et à distance) 10 stagiaires maximum
- Volume horaire total : 42 heures soit 6 jours
- Rythme : 7 heures/jour
- Horaires (modulables) : 9 h – 12 h 15 / 13 h 45 – 17 h 30
- Dates : 05/06 décembre – 16/17 janvier – 13/14 février 2021
- Tarifs : ~~2000 €~~ 1800 € (- 10 %)
- Lieu : Château-Gontier



## 3 ... EXPLORATION

### • Coach certifié – Module




#### OBJECTIFS

- Développer sa dimension coach
- Connaître et assimiler plusieurs processus d'accompagnement-coaching
- Distinguer les enjeux individuels et collectifs
- Augmenter l'efficacité personnelle et collective et le niveau d'autonomie
- Résoudre efficacement des difficultés, gagner du temps et de la sérénité
- Acquérir des outils de préparation mentale et les adapter à sa personnalité
- Exploiter les compétences du coach WYS

- Maîtriser l'animation du jeu WYS et l'application en séance collective
- Découvrir le fonctionnement des neuf facettes de



### COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir utiliser plusieurs processus d'accompagnement-coaching
- Savoir choisir l'outil de préparation  mentale le mieux adapté
- Savoir faire passer son message auprès de personnes aux profils différents
- Savoir composer avec les réticences et engager vers le changement
- Savoir répondre aux besoins profonds de ses interlocuteurs
- Savoir utiliser toutes les composantes du jeu WYS en séance collective

## 3 ... EXPLORATION

### • Coach certifié - Module



### PROGRAMME

- Expérimenter les acquis des modules



### MAÎTRISER LE CONCEPT WYS

- S'approprier le concept WYS
- Evoluer entre les émotions, les besoins et les ressources
- Mener des séances individuelles et collectives
- Maîtriser les parties 1, 2 et 3
- Se former et maîtriser l'utilisation de l'application



## INNOVER GRÂCE AU TRAINING MENTAL

- Acquérir les clés de gestion mentale d'un événement (avant, pendant, après)
- Elaborer des stratégies d'estime de soi, d'objectifs et de préparation à l'action
- Programmer des techniques de concentration sur l'action et de gestion de l'erreur
- Adapter des stratégies d'influence et de ressourcement
- Maîtriser les techniques de zapping mental
- Composer sa grille d'analyse mentale



## 3 ... EXPLORATION

- Coach certifié - Module



## BIEN MANAGER LE GROUPE

- Discerner le groupe et la constitution des sous-groupes
- Décoder les croyances du groupe
- Identifier les statuts, les rôles et l'évolution du leadership
- Repérer les jeux d'autorité et de pouvoir au sein du groupe
- Comprendre les relations entre les différents groupes
- Ajuster le rapport entre l'individu et le groupe



## 3 ... EXPLORATION



### • Dates et tarifs - Module

- Mode : Apprentissage
- Volume horaire total : 7 heures
- Rythme : 7 heures/semaine
- Horaires (modulable)
- Dates : 13/14 mars
- Certification : 10 modules
- Tarifs : ~~2000€~~ 1800€
- Lieu : Château-Gontier






# RETOUR BASE ...

## • Moyens pédagogiques



L'animation des formations est assurée par Grégoire Parmentier et Dorothée Crober accompagnés d'autres intervenants suivant les thématiques abordées

- Apports théoriques
- Expérimentation, Mise en situation, Jeux de rôle
- Serious Game WYS – jeu et application
- Ennéagramme
- PNL
- Analyse transactionnelle
- Approche systémique

- Séances d'accompagnement-coaching supervisées par un coach formateur (observation et feedback)
- Séances d'accompagnement-coaching supervisées par un coach formateur   enregistrées et
- Séances d'inter-coaching
- Séances d'accompagnement-coaching à réaliser entre les séances
- Travaux écrits
- Conférences téléphoniques entre les modules 
- Documents numérisés

Une attestation de formation est délivrée à la fin de chaque module.

## CHECK POINT

### • Evaluation - Modules



L'évaluation se fait tout au long de la formation par des accompagnements-coaching et des écrits qui valident des connaissances et des compétences.

La certification « Coach WYS » sera remise à l'issue du module

Elle se tiendra le lundi 10 mai 2021 en présence d'un jury professionnel indépendant

Epreuve écrite :

- L'analyse d'une séquence de coaching
- Un questionnaire à choix multiples
- La remise de travaux d'analyse des compétences du coach

Epreuve orale :

- Une séance de coaching en situation réelle devant un jury composé de deux coachs professionnels
- Une séance de coaching en situation réelle avec l'outil WYS devant un jury de deux coachs professionnels



# PARTENARIAT WYS

## ACCREDITATION

- Licence de marque



Pour permettre aux professionnels formés à WYS d'utiliser, de vendre et de former à leur tour des coachs à WYS nous avons créé une licence de marque permettant de créer son propre centre de formation, la marque WYS® a été déposée à l'INPI le 19 novembre 2019 sous le n°19 4 600 028.

Vous souhaitez devenir coach-partenaire WYS ?

Prenons contact !

Nous serions heureux de collaborer avec vous.



# FORMATEURS

## EQUIPAGE

- Grégoire Parmentier



Coach professionnel certifié – Labellisé INSEP

Expert en coaching mental – Master management

Vu par Dorothée Crober

Grégoire est un passionné de sport, de tous les sports. Il est à l'écoute et cherche à comprendre la spécificité de chaque discipline. Il est compétitif et persévérant. Il s'est entraîné avec minutie pour réaliser de véritables exploits (GR20, marathon...) sans pour autant délaisser les siens.

C'est un homme courageux qui a piloté des événements nationaux et repris des études (master management) tout en restant ouvert d'esprit et disponible.

Grâce à ses connaissances pointues en préparation mentale, grâce à sa gestion de groupes de tous horizons, il sait guider les managers et les sportifs vers leurs objectifs. Doué d'un grand sens de l'humour et d'un optimisme à toute épreuve, je suis certaine qu'il vous mènera vers de beaux chemins.

Malgré des difficultés traversées dans sa vie il a toujours été attentif aux autres. C'est un père aimant, un mari affectueux, un ami fidèle, un homme fiable, un accompagnateur performant. Je suis comblée de travailler avec lui.

## EQUIPAGE

- Dorothee CROBER



Coache professionnelle certifiée

Spécialiste en intelligence relationnelle – Capes anglais –

Vue par Grégoire

Dorothee est une femme talentueuse et pétillante. Passionnée de danse, de lecture et de boucles d'oreille ;-), elle est naturellement disponible pour l'autre. D'une bonne humeur

communicative, elle inspire une réelle confiance qui facilite pleinement l'accueil des émotions.

Si elle a eu la chance de vivre de grands bonheurs (deux maternités, une vie en Angleterre et un emménagement dans le Sud... de la Mayenne !). Dorothée a également traversé plusieurs difficultés familiales. Douée d'une incroyable faculté de rebond, elle dynamise et mène en finesse des coachings efficaces.

Grâce à ses connaissances du milieu scolaire et des préparations aux examens, Dorothée est une accompagnatrice particulièrement adroite auprès des collégiens, lycéens et étudiants.

Enseignante, elle a guidé ses jeunes vers des parcours personnalisés pour qu'ils se sentent valorisés dans un monde exigeant et parfois stressant. Elle fait émerger les aspirations par des prises de conscience qui transforment les vies en douceur. Formée par trois coachs certifiés ICF, Dorothée est bilingue et peut accompagner en anglais. Je suis très heureux de travailler à ses côtés et vous souhaite un jour, de faire sa connaissance.

## LANCEURS

- Partenaires de jeu 



*Ils ont contribué à la propulsion de WYS...*

INSEP - APPI Accompagnateurs professionnels de la performance Insep  
Anaëlle MALHERBE, Laurent CHAMBERTIN, Norbert GERARD, Véronique  
ZIMMERMANN, Fabien BETH, Valérie GERHARDS, Delphine PICHARD ...

FEDERATIONS ICF et EMCC

Françoise BOSSUET, Virginie BRUNEL, Patrice METAIS, Pierre BOSSUET,  
Gérard VAILLANT, Carole ROUAULT-LEMAITRE ...

GO

## COACHS-

## CONSULTANTS-FORMATEURS

Denis TROCH, Véronique ROUSSEAU, Xavier LONGEANY, Willy BOLIVARD,  
Aude-Marie JOUAULT, Pierrick TROADEC, Fabrice THIÈRE, Christine REY ...

Grégoire Parmentier [gregoire@up2you-coaching.fr](mailto:gregoire@up2you-coaching.fr) 06 61 44 14 00

Dorothee Crober [dorothee@up2you-coaching.fr](mailto:dorothee@up2you-coaching.fr) 06 20 10 93 96

LA METHODE [www.winyourstar.com](http://www.winyourstar.com)

LE CABINET [www.up2you-coaching.fr](http://www.up2you-coaching.fr)

## FEDERATIONS SPORTIVES

Athlétisme Guy ONTANON, Football Arnaud BULENGER, Tennis de table  
Anthony DAVIOT, Rugby Lionel VIGUIER ...

## ENTREPRISES

SOCIETE GENERALE, FRANCE TV, LAVAL MAYENNE TECHNOPOLE ...  
Coaching de dirigeants, managers juniors et seniors

## SIGNAL

### ● Contact



*win your star* 