elevatio



Présentation formation « Coaching de motivation et de confiance en soi »

Dernière mise à jour : 14/10/2026

ORGANISATION : À distance
DURÉE : 28 heures sur 4 jours

PUBLIC

Toute personne formée aux bases du coaching désirant renforcer ses compétences dans l'accompagnement des enjeux de motivation ou de confiance en soi chez les jeunes et les moins jeunes.

PREREQUIS

Avoir suivi le module "Posture de coach" chez Elevatio ou avoir été formé à la posture de coach et aux fondamentaux du coaching dans une autre école de coaching (21h de formation minimum)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir accompagner les jeunes (élèves, étudiants, jeunes diplômés) ou moins jeunes :

- à prendre confiance en eux
- à mobiliser et maintenir leur énergie vers leur objectif à moyen ou long terme dans le domaine des études ou ailleurs (sport, projet professionnel...)

DESCRIPTION / CONTENU

Ce module pourrait aussi s'appeler "Fondamentaux avancés du coaching : écouter et comprendre en profondeur pour accompagner finement et puissamment".

Il vous donne toutes les clés (théoriques et pratiques) d'une écoute et d'une compréhension avancées pour entrer pleinement dans le monde de votre client.

Vous serez capable de l'aider à prendre conscience de lui-même en profondeur, comment il fonctionne, quels sont ses importants (valeurs et différents autres leviers motivationnels), ses mécanismes émotionnels, ses différents fonctionnements (croyances et processus) limitants ayant un impact sur l'atteinte de son objectif.

Elevatio 34, boulevard des Italiens, 75009 PARIS
Tél : 07 56 86 03 12 – Email : cyril.godon@elevatio.fr - SIRET : 909 928 988 00015
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756447675 auprès du préfet de Région Ile-de-France

La maîtrise de ces mécanismes est essentielle pour coacher finement et puissamment et accompagner son client dans un changement en profondeur.

Elle est particulièrement importante pour accompagner des jeunes (et les moins jeunes) avec des enjeux de motivation ou de confiance en soi.

Les objectifs :

Comprendre comment se structure le monde intérieur de mon client

A travers la découverte de différents référentiels et outils, comprendre les différentes dimensions en jeu dans le fonctionnement mental, émotionnel et comportemental.

Comprendre la motivation, la confiance en soi et l'estime de soi

A travers différentes références théoriques, comprendre la dynamique et les différentes dimensions de la motivation et de la confiance en soi.

Comprendre la dynamique de motivation et de confiance en soi de mon client

A travers la découverte de différents outils de diagnostic/compréhension (profils de motivation, techniques de questionnement), apprendre à adopter la meilleure posture et définir la bonne stratégie pour accompagner spécifiquement chaque client.

Développer la motivation et la confiance en soi

A travers la découverte en profondeur des différents leviers motivationnels (talents, valeurs, croyances, identités, sens) et l'apprentissage pratique de différentes techniques de questionnement ou exercices pertinents pour les mobiliser rapidement et simplement

Maintenir la motivation et la confiance en soi

A travers l'analyse de l'estime de soi, la découverte des talents et un travail sur l'environnement, expérimenter des outils pratiques de maintien de la motivation et de la confiance en soi.

Lever les freins à la motivation et la confiance en soi

A travers la compréhension des émotions, des croyances limitantes, des addictions, découvrir et supprimer les principaux freins à la motivation et les principales causes de manque de confiance en soi.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Découvertes/Analyses déductives
- Études de cas
- Jeux de rôle

- Démonstrations

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Un livret complété par le stagiaire, expose de manière claire et concise l'ensemble des contenus du programme de cette formation.

Quand la formation est proposée en distanciel, les enregistrements des cours sont accessibles aux participants via leur extranet, ce qui leur permet de les consulter ultérieurement selon leurs besoins.

MODALITÉS D'EVALUATION ET SANCTION

Les compétences de ce module, lorsqu'il est suivi de manière isolée, sont évaluées au moyen d'une évaluation de questions fermées ou semi-ouvertes passée en salle en fin de la formation. Cette évaluation est autocorrigée en groupe sous contrôle du formateur dans une démarche valorisant l'apprentissage et l'autoévaluation de la progression.

Lorsque ce module est compris dans un cycle « Devenir coach de jeunes », cette évaluation est complétée par une évaluation pratique de la capacité du stagiaire à entrer en communication « Posture de coach » avec son client. Cette évaluation se déroule selon le mode « Jeu de rôle » et est évaluée sur 4 critères : (Compétences à faire des questions ouvertes – Capacité à garder une structure d'une séquence de coaching – Capacité à parler en positif – Capacité à créer l'alliance avec le client)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Il nous tient à coeur de permettre à chacun, quel que soit son handicap ou ses besoins spécifiques de venir se former chez nous pour réaliser son projet d'accompagner les jeunes par le coaching.

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, merci de bien vouloir prendre contact avec notre référent handicap Cyril Godon afin que nous puissions définir et anticiper ensemble les aménagements éventuels à mettre en place pour favoriser la réussite de votre parcours.

INFORMATION SUR L'ADMISSION

1. La personne intéressée par la formation réserve un entretien téléphonique pour vérifier l'adéquation de la formation à ses besoins et valider les prérequis d'admission.

2. Si la démarche est préqualifiée, un devis est envoyé au candidat stagiaire, qui peut confirmer son intérêt en le signant. Il est alors invité à remplir un dossier lui permettant de fournir les pièces justificatives éventuelles, d'expliquer son parcours, son projet et sa motivation.

Elevatio 34, boulevard des Italiens, 75009 PARIS
Tél : 07 56 86 03 12 – Email : cyril.godon@elevatio.fr - SIRET : 909 928 988 00015
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756447675 auprès du préfet de Région Ile-de-France

3. Les candidatures sont validées par le responsable de programme ou le responsable pédagogique.

4. Elevatio confirme la validation de la candidature en envoyant un contrat de formation que le candidat stagiaire peut signer pour confirmer son engagement.

Les admissions se font dans la limite des places disponibles dans un groupe (14 personnes max.) et sont closes 48 heures avant le début de la formation.

FORMATEUR(S)



Cyril GODON

Coach et formateur passionné en coaching et en PNL, Cyril rêve d'un monde dans lequel chaque enfant et chaque jeune ait accès à des adultes bienveillants et modélisants et puisse apprendre facilement les clés essentielles pour développer sa confiance en soi, son estime de soi, prendre conscience de ses importants et son sens pour prendre sa place sereinement dans vie .
Il est engagé depuis des années dans l'accompagnement des jeunes et reprend Elevatio en 2021 pour développer la formation professionnelle au coaching de jeunes.
On dit de lui qu'il a à cœur de partager les meilleures pratiques, qu'il est clair, précis, généreux et enthousiaste.

TEMOIGNAGES

"J'attendais cette formation de motivation avec impatience et elle a répondu à toutes mes attentes et même au delà. Du contenu riche, exploitable. J'étais passionnée. Cette formation a enrichi énormément ma pratique de coach de jeune. Je recommande vivement !"

Perrine (01), en janvier 2024

"Ce module de motivation et confiance en soi est d'une grande richesse : contenu, outils, pratique, quatre jours conçus pour favoriser une réflexion approfondie sur ces sujets et apprendre à utiliser les outils avec finesse. Je recommande chaudement à tous ceux qui veulent un éclairage de qualité sur ces questions."

Maÿlis (78), en janvier 2024

Elevatio 34, boulevard des Italiens, 75009 PARIS
Tél : 07 56 86 03 12 – Email : cyril.godon@elevatio.fr - SIRET : 909 928 988 00015
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756447675 auprès du préfet de Région Ile-de-France

"Le module motivation et confiance en soi est aussi passionnant que les autres. Il apporte de nombreuses connaissances de fond ainsi qu'une aide à la structuration d'une séance. Cyril nous a partagé avec passion et une immense générosité ses connaissances et son expérience. Merci Elevatio pour ces journées toujours aussi passionnantes, remuantes et instructives !"

Ségolène (35), en janvier 2024

"Je viens de vivre un module de grande qualité. J'en ressors éclairée et munie de nombreux outils. Ma motivation de coach et ma confiance s'en trouvent renforcées et mon envie d'agir auprès des jeunes que j'ai en responsabilité, est forte.

Merci infiniment Cyril d'avoir partagé ton expérience riche avec autant d'enthousiasme et de passion. Le distanciel n'altère en rien la pertinence du contenu."

Gwénaelle (16), en juin 2023

"Je recommande la formation Coaching de motivation dispensée par Elevatio tant par son riche contenu que son format, Cyril est un formateur enthousiaste, plein d'idées, qui sait nous transmettre sa passion afin d'accompagner les jeunes au plus près de leurs besoins. Cette expérience n'est que le début, de nombreux modules m'intéressent et je ne vais pas hésiter à m'inscrire !"

Véronique (92), en juin 2023

"Contenu juste et pertinent avec une approche mêlant légèreté et puissance qui m'a fait grandir. Je recommande cette formation à des coachs qui démarrent et ceux qui veulent faire un point sur le sujet de la Motivation/confiance en soi."

Gautier (93), en juin 2023

"Un module de formation indispensable pour tout coach de jeunes avec des outils accessibles et attractifs pour un adolescent. Formation comme toujours avec Elevatio très expérientielle avec un coach formateur apportant un éclairage singulier sur le sujet nourri de plusieurs approches."

Clémentine (78), en juin 2023

"Excellent module sur la motivation et la confiance en soi. Je dirai même que c'est le module de la découverte de soi et de l'alignement. Merci Elevatio pour ce module très riche et très complet."

Elevatio 34, boulevard des Italiens, 75009 PARIS
Tél : 07 56 86 03 12 – Email : cyril.godon@elevatio.fr - SIRET : 909 928 988 00015
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756447675 auprès du préfet de Région Ile-de-France

Nesrine (75), en juin 2023

"Explorer les "mystères" de la motivation m'a motivée à accompagner les jeunes avec toujours plus d'outils, de précision et de curiosité ! Merci !"

Mariem (06), en février 2023

Elevatio 34, boulevard des Italiens, 75009 PARIS
Tél : 07 56 86 03 12 – Email : cyril.godon@elevatio.fr - SIRET : 909 928 988 00015
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11756447675 auprès du préfet de Région Ile-de-France