

## À qui s'adresse nos formations?

Vous souhaitez vous réorienter dans le domaine du coaching de vie (relation d'aide), **vous désirez vous spécialiser dans une approche qui a fait ses preuves** ou vous êtes un intervenant ou un professionnel de la santé mentale ?

*Nos formations sauront répondre à vos attentes.*

## Objectifs des modules 1 et 2

- Développer et approfondir des aptitudes de base nécessaires au coaching de vie (la relation d'aide)
- Connaître et comprendre les principes de l'intelligence émotionnelle et de l'approche émotivo-rationnelle (les causes des émotions et l'impact de celles-ci sur les comportements des individus) pour son application dans le cadre du coaching de vie.
- Apprendre des techniques d'intervention en relation d'aide, de gestion des émotions, de reformulation cognitive et de changement comportemental.
- Développer les aptitudes nécessaires pour mener une entrevue d'accueil, faire une évaluation des besoins et élaborer un plan de coaching.

## L'académie vous propose

Une formation d'ordre théorique et pratique afin de développer les compétences en coaching de vie (relation d'aide).

Cette formation vise l'intégration d'un **savoir-faire** ainsi que le développement d'un **savoir-être**.

Offerte au Québec, cette formation professionnelle permet de devenir un **coach de vie certifié**, un véritable spécialiste de la relation d'aide travaillant avec des outils efficaces.

Crédit d'impôt pour vos frais de scolarité



Nos étudiants sont protégés par nos assurances pour erreurs et omissions lors de leurs stages.

## LES CERTIFICATIONS

Un diplôme en coaching de vie spécialisé dans l'approche émotivo-rationnelle pour la réussite des modules 1 et 2. (900 h)

Une attestation de perfectionnement en relation d'aide dans l'approche émotivo-rationnelle. (300 h) pour le module 3.

Une attestation en animation de groupe pour le module 3.

*Pour plus d'information, consultez la brochure descriptive des programmes.*

## Objectifs du module 3

### Perfectionnement en coaching de vie

Par un stage supervisé en individuel et par la participation à des cours de supervision en groupe :

- Développer et maintenir les compétences en relation d'aide.
- Maîtriser les techniques relationnelles en coaching.
- Développer l'autocritique pour mieux évaluer leurs interventions.

### Formation en animation de groupe

Par un stage d'animation de groupe et des cours en animation de groupe :

- Maîtriser les techniques d'animation de groupe.
- Développer les compétences d'animation de groupe.

*Nos formations comprennent des cours théoriques, des laboratoires expérimentaux, des stages, des lectures et divers travaux écrits.*

## Conditions d'admission

- Être âgé d'au moins 18 ans
- Détenir un diplôme d'études secondaires (DES)
- Être disponible pour une entrevue d'admission
- Avoir le désir d'acquies, de développer ou d'améliorer les compétences liées au coaching de vie professionnelle
- Avoir acquis une stabilité émotionnelle
- Être désireux d'apprendre et de partager
- Avoir une ouverture d'esprit et une capacité d'exprimer son point de vue
- Avoir des connaissances de l'approche é.r., un atout.



Formation professionnelle en coaching de vie (relation d'aide) spécialisée dans le développement de l'intelligence émotionnelle par l'approche émotivo-rationnelle



*Devenez un Spécialiste de l'intelligence émotionnelle*

Académie Excel Coaching  
514 212-4461 819 221-4631  
www.academieexcelcoaching.com

## L'intelligence émotionnelle



Daniel Goleman, psychologue et journaliste scientifique, inspiré par les conclusions des travaux de Salovey et Mayer, a commencé ses recherches sur 1990 sur l'intelligence émotionnelle. En 1995, il a écrit le modèle des quatre concepts principaux.

Le premier concept, **la conscience de soi**, est la **capacité à comprendre ses émotions, à reconnaître leur influence à les utiliser pour guider nos décisions.**

Le deuxième concept, **la maîtrise de soi**, consiste à **maîtriser ses émotions** et impulsions et à s'adapter à l'évolution de la situation.

Le troisième concept, celui de la **conscience sociale**, englobe la **capacité à détecter et à comprendre les émotions d'autrui et à y réagir.**

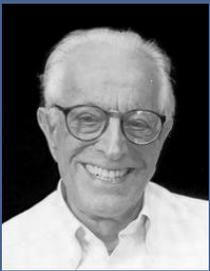
Enfin, le quatrième concept, **la gestion des relations**, qui correspond à la **capacité à inspirer et à influencer les autres tout en favorisant leur développement et à gérer les conflits.**

### L'approche émotivo-rationnelle

L'approche émotivo-rationnelle, bien que relativement récente, puise son origine chez les stoïciens de l'Antiquité. En effet, principes de base de cette approche sont largement inspirés des enseignements de plusieurs grands penseurs et philosophes tels Socrate, Marc Aurèle, Épictète et Spinoza.

Au Québec, c'est au milieu des années 70 que le psychologue Lucien Auger l'a fait connaître en langue française sous l'appellation de Démarche Émotivo-Rationnelle (DER). Aujourd'hui, elle se classe parmi les démarches les plus utilisées en relation d'aide.

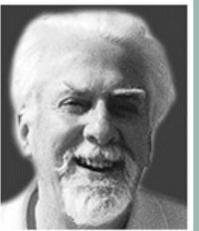
## D<sup>r</sup> Albert Ellis (1913-2007)



Considéré comme l'un des pères des thérapies cognitives comportementales (TCC). Ellis est l'un des psychothérapeutes les plus lus avec plus de 700 articles scientifiques portant sur la psychologie, la psychothérapie et la *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Ses ouvrages visent principalement à aider les gens à surmonter leurs émotions destructrices et leurs comportements nuisibles de façon à pouvoir améliorer la qualité de leur existence. Encore aujourd'hui, nous l'enseignons à l'AEC et à l'Institut Albert Ellis de New-York .

## D<sup>r</sup> Lucien Auger (1933-2001)



Docteur en psychologie, philosophe, théologien et homme de lettres, Lucien Auger a passé sa vie à pratiquer et à enseigner l'approche émotivo-rationnelle.

Il a participé à la mise sur pied du Centre Interdisciplinaire de Montréal (CIM). Il a vulgarisé l'approche émotivo-rationnelle de façon à la rendre accessible à la population en général.

Son livre « S'aider soi-même », vendu à plus de 200 000 exemplaires, a été le prélude à une longue série d'écrits. Son influence a été profonde au Québec. Pendant plus de 40 ans, ses livres, ses cahiers et ses nombreuses conférences ont aidé des milliers de gens à se défaire de leurs idées irrationnelles et à se réapproprier une parcelle de bonheur.

## L'intelligence émotionnelle

Nous avons arrimé l'intelligence émotionnelle à l'approche émotivo-rationnelle afin de fournir des outils concrets pour la gestion des émotions par le changement des cognitions qui ont une importance capitale sur les comportements humains.

Notre objectif est de fournir à nos étudiants des formations de pointe qui leur permettent de développer leur intelligence émotionnelle et d'être en mesure de l'enseigner à leurs clients.

### Association et reconnaissance professionnelles

Nos programmes répondent aux normes élevées et aux exigences des corporations et des associations professionnelles des domaines du coaching, de la relation d'aide et de la naturopathie.



RITMA reconnaît que notre enseignement satisfait leurs critères rigoureux. De ce fait, nos diplômés qui se joignent

à cette association peuvent remettre des reçus pour les assurances de leurs clients.

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



L'Académie Excel Coaching est membre de la Société de formation et d'éducation (SOFEDUC) et ses activités de formation sont accréditées ainsi que les compétences de ses enseignants-formateurs.

[www.sofeduc.ca](http://www.sofeduc.ca)