



Catalogue des formations

2026

Accompagner autrement, inspirez le changement.

Se professionnaliser dans l'accompagnement · Transmettre et faire apprendre · Communiquer
et réguler · Entreprendre

Organisme de formation certifié Qualiopi · NDA 04973472497 · SIRET 951 175 595 00044
107 chemin Crève-Cœur, 97460 Saint-Paul, La Réunion · 06 92 46 82 16
contact@media-coach.fr · media-coach.fr

MEDIA-COACH, accompagner autrement

Depuis 2012, MEDIA-COACH accompagne des particuliers, des professionnels et des organisations à La Réunion, en métropole et à distance. Coaching, bilan de compétences, VAE et formation professionnelle : quatre pôles d'activités et un seul métier — accompagner, en partant de la situation réelle des personnes.

NOTRE PÉDAGOGIE

- **Formation-action.** On apprend en faisant : chaque apport est mis en œuvre sur une situation réelle.
- **Petits groupes.** Six à douze participants pour permettre la pratique et le retour individualisé.
- **Pratique supervisée.** L'analyse de pratique fait partie du parcours, pas de l'après.
- **Livrables concrets.** On repart avec des trames, des outils et des décisions écrites.
- **Franchise.** Si notre dispositif n'est pas le bon levier, nous le disons et nous orientons.

NOS QUATRE REPÈRES

Expertise Humanité Justesse Liberté

CERTIFICATION ET PARTENAIRES



Ce projet est financé par l'Union Européenne dans le cadre du programme FEDER-FSE+ Réunion dont l'autorité de gestion est la Région Réunion. L'Europe s'engage à La Réunion avec le fonds FEDER.



Tous droits réservés © Media-Coach. 2024
Mentions légales



Photographie : © Adeline Reby

SYLVIE PLANCHARD, FONDATRICE

Coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice, Sylvie Planchard a fondé MEDIA-COACH en 2012. Elle conduit les accompagnements individuels, anime les formations et assure la supervision des praticiens qu'elle forme. Sa pratique est elle-même supervisée.

« Accompagner, ce n'est pas dire à quelqu'un ce qu'il doit faire. C'est lui rendre sa capacité de décider. »

QUALITÉ ET FINANCEMENTS

MEDIA-COACH est certifié **Qualiopi** au titre des actions de formation et des bilans de compétences. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 04973472497 auprès du préfet de La Réunion. Financements possibles : employeur, OPCO, France Travail, financement personnel échelonné.

NOS QUATRE PÔLES D'ACTIVITÉS

Coaching professionnel

Accompagner une personne ou une équipe vers un objectif qu'elle a choisi.

Bilan de compétences

Faire le point, révéler les compétences et sécuriser un projet professionnel.

VAE

Transformer l'expérience acquise en certification reconnue.

Formation professionnelle

Professionnaliser vers un métier d'accompagnement ou renforcer une compétence.

REPÈRES

2012

année de création

Qualiopi

formation et bilan de compétences

4

familles de formations

6 à 12

participants par session

Accompagner autrement, inspirez le changement.

Formations et accompagnements en un coup d'œil

Quatre familles, six formations, quatre accompagnements individuels. Les parcours longs professionnalisent vers un métier d'accompagnement ; les stages courts de spécialité renforcent une compétence précise en une ou deux journées.

FORMATION	DURÉE	MODALITÉ	TARIF	FINANCEMENTS	PAGE
SE PROFESSIONNALISER DANS L'ACCOMPAGNEMENT					
Devenir praticien en bilan de compétences	176 h · 40 h de pratique	100 % à distance	1 490 €	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, personnel	4
Devenir coach professionnel	450 h · 66 h de pratique sup.	Mixte : 242 h de e-learning, 120 h de présentiel	3 990 €	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, personnel	6
Animer une démarche Ikigai	2 jours — 14 heures	Présentiel, ateliers collaboratifs et travail en binômes miroir	690 € par participant	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, personnel	11
TRANSMETTRE ET FAIRE APPRENDRE					
Concevoir et animer une formation d'adultes	1 jour — 7 heures	Présentiel	350 € par participant	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, personnel	9
COMMUNIQUER ET RÉGULER					
Prévenir et gérer les conflits professionnels	1 jour — 7 heures	Présentiel	350 € par participant	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, personnel	8
ENTREPRENDRE					
Lancer et piloter son activité	2 jours — 14 heures	Présentiel	690 € par participant	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, personnel	10

ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

ACCOMPAGNEMENT	DURÉE	MODALITÉ	TARIF	FINANCEMENTS
Coaching professionnel	Forfait de 8 séances	Présentiel ou visio	790 € les 8 séances (1re séance offerte)	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné).
Coaching d'orientation (adolescents)	Forfait de 8 heures	Présentiel ou distance	790 € le forfait de 8 h	Aucun financement public mobilisable : financement personnel, paiement échelonné possible.
Bilan de compétences	20 h (formules 18 h ou 24 h possibles)	Présentiel, distance ou mixte	1 800 € (20 h) — 18 h / 24 h : nous consulter	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné).
Validation des acquis de l'expérience (VAE)	20 h	Présentiel, distance ou mixte	1 800 € (20 h)	CPF*, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné).

* Éligibilité CPF à confirmer, prestation par prestation. Depuis le 2 avril 2026, mobiliser son CPF suppose une **participation obligatoire de 150 €** restant à la charge du titulaire (décret n° 2026-234), sauf prise en charge par l'employeur ou abondement d'un financeur. Le coaching d'orientation pour adolescents ne peut bénéficier d'aucun financement public. Chaque fiche suit la même trame : promesse, public, prérequis, objectifs, compétences, durée, modalités, effectif, délai d'accès, programme, méthodes, moyens, évaluation, validation, intervenante, tarif, financements, accessibilité, inscription et QR code. Les mentions **[À confirmer]** sont à valider par MEDIA-COACH avant diffusion (page 12).

Devenir praticien en bilan de compétences

Conduire un bilan de compétences complet, pratiquer avec un bénéficiaire réel sous supervision et poser les bases d'une activité d'accompagnement viable.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Situer le cadre légal et déontologique du bilan de compétences.
- Conduire les entretiens préalable, diagnostic et d'investigation.
- Analyser compétences, valeurs, motivations et moteurs professionnels.
- Faire émerger un projet professionnel et le confronter au réel.
- Construire un plan d'action et rédiger une synthèse professionnelle.
- Poser les bases de son activité : offre, tarifs, documents, prospection.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Posture d'accompagnement : écoute, reformulation, questionnement, neutralité.
- Conduite méthodique d'un bilan de bout en bout.
- Analyse des compétences transférables et des potentiels.
- Rédaction professionnelle d'un document de synthèse.
- Structuration d'une offre d'accompagnement et d'un plan de lancement.



Photographie : © Adeline Reby

VOTRE INTERVENANTE

Sylvie Planchard — coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice. Fondatrice de MEDIA-COACH (2012). Pratique supervisée.

« Accompagner, ce n'est pas dire à quelqu'un ce qu'il doit faire. C'est lui rendre sa capacité de décider. »

PUBLIC

Professionnels expérimentés en transition qui souhaitent faire de l'accompagnement leur métier : salariés, indépendants, RH, formateurs, managers.

PRÉREQUIS

Aucun diplôme exigé. Expérience professionnelle significative, appétence pour l'accompagnement, entretien préalable de validation du projet. Disposer d'un équipement informatique et d'une connexion internet.

DURÉE

176 h au total, dont 40 h de pratique réelle

RYTHME

10 semaines + 1 semaine de consolidation. Environ 12 à 16 h par semaine. Entrée au fil de l'eau.

MODALITÉS

100 % à distance (FOAD, visioconférences collectives, supervisions individuelles).

LIEU

À distance. Accompagnement depuis Saint-Paul (La Réunion), sur les fuseaux France et océan Indien.

EFFECTIF

Parcours individualisé. Formation 100 % à distance : pas de limite du nombre de participants aux visios collectives.

DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entrée possible jusqu'à 14 jours avant le démarrage, sous réserve de places disponibles et de l'accord de financement. Délai de rétractation légal applicable. [À confirmer]

VOLUMES DU PARCOURS

120 h

FOAD / e-learning

Méthode, cadre, outils et posture.

12 h

Visios collectives

Approfondir, traiter les cas, lever les doutes.

6 séances

Supervision individuelle

3 pendant la formation, 3 en consolidation.

40 h

Mise en pratique

Accompagner un bénéficiaire réel jusqu'à la synthèse.

Accompagner autrement, inspirer le changement.

Devenir praticien en bilan de compétences — programme

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

Module 1 — Se connaître pour mieux accompagner

Le métier, cadre légal et déontologie. Ikigai, valeurs et motivations. Supervision 1 (1 h 30).

Module 2 — Devenir praticien du bilan

Posture du consultant, recherche du bénéficiaire, entretien préalable et diagnostic, compétences et potentiels, moteurs professionnels et tests. Supervision 2 (45 min).

Module 3 — Faire émerger le projet

Analyse métier, enquêtes métier, coaching projectif, construction du plan d'action.

Module 4 — Bilan et synthèse

Valeurs et identité professionnelle, rédaction de la synthèse. Supervision 3 (45 min).

Module 5 — Certification et activité

Développer son activité de praticien, plan d'action commercial à 60 jours, synthèse finale, soutenance. Supervisions 4, 5 et 6 (3 × 45 min) en consolidation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action : chaque apport est mis en œuvre la semaine suivante avec un bénéficiaire réel.
- Plateforme e-learning : vidéos, supports écrits, quiz, exercices et documents téléchargeables.
- Visios collectives d'analyse de pratique et d'étude de cas.
- Six supervisions individuelles pour sécuriser la pratique et la posture.

MOYENS ET RESSOURCES

Plateforme e-learning (vidéos, supports écrits, quiz, documents téléchargeables), salle de visioconférence, trames et outils professionnels remis en format modifiable.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Méthode complète de conduite du bilan et trames d'entretien.
- Outils d'analyse des compétences, valeurs et motivations.
- Trame de synthèse professionnelle.
- Une première expérience supervisée avec un bénéficiaire réel.
- Une base d'offre et un plan de lancement à 60 jours.

TARIF

1 490 € — paiement en trois fois possible.
Assujettissement à la TVA : [À confirmer].
Organisme certifié Qualiopi :
financements France Travail, OPCO ou
employeur étudiés au cas par cas.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz et exercices en ligne tout au long du parcours ; analyse de pratique en supervision ; évaluation finale sur dossier (bilan conduit et synthèse rédigée) et soutenance orale ; questionnaire de satisfaction à chaud et à froid.

VALIDATION DÉLIVRÉE

Attestation de compétences MEDIA-COACH, délivrée sous réserve de la réalisation d'un bilan complet avec un bénéficiaire réel, de la synthèse professionnelle et de la soutenance. Formation non inscrite au RNCP : ne délivre ni diplôme ni titre.

FINANCEMENTS POSSIBLES

CPF, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné). Depuis le 2 avril 2026, la mobilisation du CPF suppose une participation financière obligatoire de 150 € restant à la charge du titulaire (décret n° 2026-234), sauf prise en charge par l'employeur ou abondement d'un financeur. Éligibilité CPF à confirmer formation par formation. [À confirmer]

INTERVENANTE

Sylvie Planchard — coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice. Fondatrice de MEDIA-COACH (2012). Pratique supervisée.

ACCESSIBILITÉ

Référent handicap : Sylvie Planchard — contact@media-coach.fr. Étude des besoins d'adaptation (rythme, supports, modalités) dès l'entretien préalable. Accessibilité des locaux d'accueil : [À confirmer].

INSCRIPTION

Entretien préalable gratuit, devis puis convention ou contrat de formation. Inscription par courriel à contact@media-coach.fr ou au 06 92 46 82 16.



Programme détaillé
et dates en ligne

Devenir coach professionnel

450 heures pour devenir coach : accompagner un coaché réel de bout en bout dès le 2^e mois, sous supervision, et construire une identité professionnelle assumée.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Situer le cadre, l'éthique et la déontologie du coaching professionnel.
- Contractualiser une relation de coaching et formuler un objectif SMARTe.
- Maîtriser l'écoute active, le questionnement et la reformulation.
- Conduire un accompagnement complet, de la demande à la clôture.
- Mobiliser un socle d'outils (PNL, analyse transactionnelle, Hudson, Ikigai, Process Com).
- Analyser sa pratique en supervision et structurer son activité de coach.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Posture de coach : neutralité, alliance de travail, gestion du cadre et des émotions.
- Conduite d'entretien : écoute, questionnement, feedback, confrontation bienveillante.
- Lecture des résistances et accompagnement du temps long du changement.
- Analyse réflexive de sa pratique en supervision et en co-coaching.
- Structuration d'une offre de coaching et pilotage de son activité.



Photographie : © Adeline Reby

VOTRE INTERVENANTE

Sylvie Planchard — coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice. Fondatrice de MEDIA-COACH (2012). Pratique supervisée.

« Accompagner, ce n'est pas dire à quelqu'un ce qu'il doit faire. C'est lui rendre sa capacité de décider. »

PUBLIC

Professionnels expérimentés — managers, RH, formateurs, soignants, indépendants, personnes en reconversion — qui veulent faire de l'accompagnement un métier.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis de diplôme. Expérience professionnelle significative, maturité relationnelle, disponibilité pour les 12 jours de présentiel et engagement dans la pratique. Entretien préalable de sélection. Équipement informatique et connexion internet.

DURÉE

450 h au total, dont 66 h de pratique supervisée

RYTHME

6 mois, promotion de septembre à avril. Environ 10 à 12 h de travail personnel par semaine. Certification environ 15 jours après le dernier regroupement.

MODALITÉS

Mixte : 242 h de e-learning, 120 h de présentiel (12 jours), 10 h de visios en soirée, 66 h de pratique supervisée et 12 h d'accompagnement personnalisé.

LIEU

Présentiel à La Réunion (Saint-Paul) ; e-learning, visios et tutorat à distance.

EFFECTIF

Groupe restreint : 6 à 12 participants.

DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entrée possible jusqu'à 14 jours avant le démarrage, sous réserve de places disponibles et de l'accord de financement. Délai de rétractation légal applicable. [À confirmer]

VOLUMES DU PARCOURS

242 h

**E-learning
(FOAD)**

Cours, quiz validés à 70 % minimum, fiches réflexives.

120 h

Présentiel

3 regroupements (4, 2 et 3 jours) et 3 journées isolées.

10 h

Visioconférences

5 visios de suivi en soirée entre les regroupements.

66 h

**Pratique
supervisée**

Co-coaching en binôme et 10 séances avec un coaché réel.

12 h

**Accompagnement
personnalisé**

Tutorat, bilan individualisé et coaching personnel.

Accompagner autrement, inspirez le changement.

Devenir coach professionnel — programme

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

Amont — Semaine 0

Auto-positionnement, pré-supposés PNL, syndrome de l'imposteur, messages contraignants.

Jalon 1 — Regroupement 1 : lancement (jours 1 à 4, 40 h)

Fondations, posture, cadre et déontologie, Process Com, Ikigai, formation d'adultes. Démarrage du co-coaching. Visio 1.

Jalon 2 — Journée 5 : objectif et démarrage du coaching réel

PNL, niveaux logiques, objectif SMART. Recrutement du coaché grandeur nature, séance 1 supervisée. Visio 2.

Jalon 3 — Journée 6 : andragogie et conduite de séance

Andragogie, conception et animation participative. Séances 2 et 3 du coaching grandeur nature.

Jalon 4 — Regroupement 2 : approfondissement (jours 7 et 8, 20 h)

Croyances et ancrage, création et pilotage d'activité. Séance 4 supervisée. Visio 3.

Jalon 5 — Journée 9 : changement et résistances

Émotions, Maslow, cinq blessures, arbre de vie, analyse transactionnelle, Karpman, cycle de Hudson. Séances 5 à 8, séance 8 supervisée. Visio 4.

Jalon 6 — Regroupement 3 : consolidation (jours 10 à 12, 30 h)

Coaching collectif, approches complémentaires, mémoire professionnel. Séances 9 et 10. Visio 5 de supervision finale.

Jalon 7 — Certification : jury MEDIA-COACH

Dossier remis 7 jours avant, étude de cas tirée au sort, simulation, soutenance.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- La pratique avant la théorie : l'apport arrive quand la séance en crée le besoin.
- Coaching grandeur nature : 10 séances supervisées aux séances 1, 4 et 8.
- Co-coaching mensuel en binôme et grilles d'observation partagées.
- Carnet de bord réflexif relu à chaque jalon.

MOYENS ET RESSOURCES

INTERVENANTE

Sylvie Planchard — coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice. Fondatrice de MEDIA-COACH (2012). Pratique supervisée.

ACCESSIBILITÉ

Référent handicap : Sylvie Planchard — contact@media-coach.fr. Étude des besoins d'adaptation (rythme, supports, modalités) dès l'entretien préalable. Accessibilité des locaux d'accueil : [À confirmer].

INSCRIPTION

Entretien préalable gratuit, devis puis convention ou contrat de formation. Inscription par courriel à contact@media-coach.fr ou au 06 92 46 82 16.



Programme détaillé et dates en ligne

TARIF

3 990 € — paiement échelonné possible. Assujettissement à la TVA : [À confirmer]. Organisme certifié Qualiopi : financements France Travail, OPCO ou employeur étudiés au cas par cas.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Contrôle continu : régularité e-learning avec quiz validés à 70 % minimum, fiche de lecture, 6 analyses de co-coaching, comptes rendus des séances supervisées. Jury final : dossier de professionnalisation, étude de cas tirée au sort, simulation d'entretien et soutenance.

VALIDATION DÉLIVRÉE

Certification MEDIA-COACH : procès-verbal de certification, livret de compétences et attestation de formation. Inscription éventuelle au RNCP ou au RS : [À confirmer].

FINANCEMENTS POSSIBLES

CPF, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné). Depuis le 2 avril 2026, la mobilisation du CPF suppose une participation financière obligatoire de 150 € restant à la charge du titulaire (décret n° 2026-234), sauf prise en charge par l'employeur ou abondement d'un financeur. Éligibilité CPF à confirmer formation par formation. [À confirmer]

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

Un socle méthodologique complet et des trames de séance utilisables immédiatement.

10 séances de coaching grandeur nature réalisées et supervisées.

6 analyses de co-coaching et leurs grilles d'observation.

Un carnet de bord réflexif et un dossier de professionnalisation de 10 à 20 pages.

Un livret de compétences et les bases concrètes pour lancer son activité.

Prévenir et gérer les conflits professionnels

Communication bienveillante et Process Communication Model

Comprendre ce qui se joue dans la tension, repérer ses réflexes sous stress et transformer ses formulations à risque en messages qui désamorcent et relient.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Analyser une situation de tension au-delà des positions exprimées.
- Identifier ses mécanismes automatiques sous stress et ses besoins psychologiques.
- Utiliser l'outil OSBD pour reformuler un message sensible.
- Adapter son canal de communication à son interlocuteur.
- Mettre en place des outils de régulation d'équipe.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Lecture des dynamiques relationnelles sous stress.
- Communication non violente appliquée au contexte professionnel.
- Adaptation du canal de communication (repères Process Communication).
- Régulation collective et conduite d'un temps de médiation simple.

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

Matin

Qui je suis face au conflit · Les six profils de communication et les besoins associés · Stress relationnel et mécommunication · Mes réactions habituelles au conflit.

Après-midi

Du « tu qui tue » au « je qui relie » : l'outil OSBD · Adapter sa communication pour désamorcer · Études de cas de conflits professionnels · Outils de régulation et engagements individuels.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports courts alternés avec des mises en pratique immédiates.
- Questionnaire individuel de profil de communication et grille de cotation.
- Jeux de rôles, études de cas et travail en sous-groupes.
- Support pédagogique complet remis à chaque participant.

MOYENS ET RESSOURCES

Salle équipée (vidéoprojecteur, paperboard), supports papier remis à chaque participant, matériel d'animation collaborative.

Le Process Communication Model® est une marque déposée dont l'usage en formation est soumis à certification : mention à valider par MEDIA-COACH.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Profil de communication et besoins dominants.
- Cartographie de ses réactions au conflit et des alternatives.
- Grille OSBD de reformulation.
- Outil de régulation pour les réunions.

INTERVENANTE

Sylvie Planchard — coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice. Fondatrice de MEDIA-COACH (2012). Pratique supervisée.

ACCESSIBILITÉ

Référent handicap : Sylvie Planchard — contact@media-coach.fr. Étude des besoins d'adaptation (rythme, supports, modalités) dès l'entretien préalable. Accessibilité des locaux d'accueil : [À confirmer].

INSCRIPTION

Entretien préalable gratuit, devis puis convention ou contrat de formation. Inscription par courriel à contact@media-coach.fr ou au 06 92 46 82 16.

PUBLIC

Tout professionnel en relation : managers, équipes, fonctions support, indépendants.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

DURÉE

1 jour — 7 heures

RYTHME

Journée continue, 8 h 30 – 17 h 00.

MODALITÉS

Présentiel. Sessions inter-entreprises ou intra.

LIEU

La Réunion (Saint-Paul) ou dans vos locaux pour l'intra. [À confirmer]

EFFECTIF

6 à 12 participants.

DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entrée possible jusqu'à 14 jours avant le démarrage, sous réserve de places disponibles et de l'accord de financement. Délai de rétractation légal applicable. [À confirmer]

TARIF

350 € par participant. Assujettissement à la TVA : [À confirmer]. Tarif intra sur devis.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Auto-positionnement en début et en fin de journée, évaluation continue par les mises en pratique, questionnaire de satisfaction.

VALIDATION DÉLIVRÉE

Attestation de fin de formation MEDIA-COACH.

FINANCEMENTS POSSIBLES

CPF, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné). Depuis le 2 avril 2026, la mobilisation du CPF suppose une participation financière obligatoire de 150 € restant à la charge du titulaire (décret n° 2026-234), sauf prise en charge par l'employeur ou abondement d'un financeur. Éligibilité CPF à confirmer formation par formation. [À confirmer]



Programme détaillé et dates en ligne

Concevoir et animer une formation d'adultes

Initiation à la formation d'adultes

S'approprier les bases de l'andragogie, expérimenter des outils d'animation participatifs et concevoir une séquence de formation qui tient debout.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Identifier les spécificités cognitives et motivationnelles de l'apprenant adulte.
- Créer et entretenir une dynamique de groupe.
- Transformer un contenu en activité pédagogique.
- Structurer une séquence selon le modèle accroche / activité / apport / pratique.
- Concevoir et animer une mini-séquence de 20 minutes.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Application des principes de l'andragogie.
- Animation participative et intelligence collective.
- Ingénierie d'une séquence pédagogique courte.
- Posture de formateur et gestion du cadre.

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

Matin

Préparer la formation : cadre, espace, matériel, règles du groupe · Créer la dynamique de groupe · Comprendre comment apprennent les adultes · Les outils d'intelligence collective (1-2-4-All, brainwriting, photolangage, chapeaux de Bono, world café).

Après-midi

Transformer un contenu en activité pédagogique · Structurer une séquence (accroche → activité → apport → mise en pratique) · Concevoir et présenter une mini-séquence · Synthèse et ancrage.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation vécue : chaque outil est expérimenté avant d'être analysé.
- Travaux en sous-groupes et présentations devant le groupe.
- Retours individualisés sur la séquence conçue.
- Support pédagogique et boîte à outils d'animation remis à chacun.

MOYENS ET RESSOURCES

Salle équipée (vidéoprojecteur, paperboard), supports papier remis à chaque participant, matériel d'animation collaborative.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Une séquence pédagogique de 20 minutes conçue et testée.
- Le modèle de structuration accroche / activité / apport / pratique.
- Une boîte à outils d'animation participative.
- La checklist de préparation du formateur.

INTERVENANTE

Sylvie Planchard — coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice. Fondatrice de MEDIA-COACH (2012). Pratique supervisée.

ACCESSIBILITÉ

Référent handicap : Sylvie Planchard — contact@media-coach.fr. Étude des besoins d'adaptation (rythme, supports, modalités) dès l'entretien préalable. Accessibilité des locaux d'accueil : [À confirmer].

INSCRIPTION

Entretien préalable gratuit, devis puis convention ou contrat de formation. Inscription par courriel à contact@media-coach.fr ou au 06 92 46 82 16.



Programme détaillé et dates en ligne

PUBLIC

Formateurs occasionnels, experts métier qui transmettent, futurs formateurs indépendants.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Une expérience de transmission, même informelle, est un plus.

DURÉE

1 jour — 7 heures

RYTHME

Journée continue.

MODALITÉS

Présentiel. Sessions inter-entreprises ou intra.

LIEU

La Réunion (Saint-Paul) ou dans vos locaux pour l'intra. [À confirmer]

EFFECTIF

6 à 12 participants.

DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entrée possible jusqu'à 14 jours avant le démarrage, sous réserve de places disponibles et de l'accord de financement. Délai de rétractation légal applicable. [À confirmer]

TARIF

350 € par participant. Assujettissement à la TVA : [À confirmer]. Tarif intra sur devis.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation par la conception et la présentation d'une mini-séquence, auto-positionnement, questionnaire de satisfaction.

VALIDATION DÉLIVRÉE

Attestation de fin de formation MEDIA-COACH.

FINANCEMENTS POSSIBLES

CPF, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné). Depuis le 2 avril 2026, la mobilisation du CPF suppose une participation financière obligatoire de 150 € restant à la charge du titulaire (décret n° 2026-234), sauf prise en charge par l'employeur ou abondement d'un financeur. Éligibilité CPF à confirmer formation par formation. [À confirmer]

Lancer et piloter son activité

Construire des bases solides avant d'agir

Poser le socle de son entreprise — sens, offre, client prioritaire, modèle économique, prix, cadre juridique — et repartir avec une feuille de route tenable.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Distinguer idée, projet et entreprise, et vérifier la cohérence avec son moment de vie.
- Formuler une offre cœur lisible et bornée.
- Choisir un client prioritaire solvable et accessible.
- Construire un modèle économique et une politique de prix tenables.
- Établir une feuille de route à douze mois et des engagements à 90 jours.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Formalisation d'une offre et d'un positionnement.
- Analyse du client prioritaire et des déclencheurs d'achat.
- Construction d'un modèle économique et fixation des prix.
- Pilotage : priorités, indicateurs, organisation du temps.

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

Jour 1 — Le socle et l'offre

Fiches 1 à 6 : socle du projet · offre cœur · client prioritaire · positionnement · modèle économique · politique de prix.

Jour 2 — Le cadre et la route

Fiches 7 à 12 : cadre juridique · organisation · développement commercial · communication · feuille de route à 12 mois · engagements à 90 jours.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Douze fiches de travail qui servent à trancher, pas à remplir des cases.
- Alternance d'apports courts, de travail individuel et de confrontation en groupe.
- Travail sur son propre projet plutôt que discours de présentation.
- Décisions écrites en fin de chaque demi-journée.

MOYENS ET RESSOURCES

Salle équipée (vidéoprojecteur, paperboard), supports papier remis à chaque participant, matériel d'animation collaborative. Classeur des douze fiches de travail.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Un socle de projet écrit : sens, limites, non-négociables.
- Une offre cœur formulée avec son périmètre.
- Un persona de client prioritaire et ses déclencheurs d'achat.
- Une politique de prix et un modèle économique chiffré, une feuille de route à 12 mois et des engagements à 90 jours.

INTERVENANTE

Sylvie Planchard — coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice. Fondatrice de MEDIA-COACH (2012). Pratique supervisée.

ACCESSIBILITÉ

Référent handicap : Sylvie Planchard — contact@media-coach.fr. Étude des besoins d'adaptation (rythme, supports, modalités) dès l'entretien préalable. Accessibilité des locaux d'accueil : [À confirmer].

INSCRIPTION

Entretien préalable gratuit, devis puis convention ou contrat de formation. Inscription par courriel à contact@media-coach.fr ou au 06 92 46 82 16.



Programme détaillé et dates en ligne

PUBLIC

Porteurs de projet, créateurs d'entreprise et indépendants en première ou deuxième année.

PRÉREQUIS

Avoir un projet de création ou une activité de moins de deux ans.

DURÉE

2 jours — 14 heures

RYTHME

Deux journées consécutives ou espacées selon la session.

MODALITÉS

Présentiel. Douze fiches de travail à compléter et à trancher.

LIEU

La Réunion (Saint-Paul) ou dans vos locaux pour l'intra. [À confirmer]

EFFECTIF

6 à 12 participants.

DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entrée possible jusqu'à 14 jours avant le démarrage, sous réserve de places disponibles et de l'accord de financement. Délai de rétractation légal applicable. [À confirmer]

TARIF

690 € par participant. Assujettissement à la TVA : [À confirmer]. Tarif intra sur devis.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation par la production des fiches et la présentation de la feuille de route, auto-positionnement, questionnaire de satisfaction.

VALIDATION DÉLIVRÉE

Attestation de fin de formation MEDIA-COACH.

FINANCEMENTS POSSIBLES

CPF, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné). Depuis le 2 avril 2026, la mobilisation du CPF suppose une participation financière obligatoire de 150 € restant à la charge du titulaire (décret n° 2026-234), sauf prise en charge par l'employeur ou abondement d'un financeur. Éligibilité CPF à confirmer formation par formation. [À confirmer]

Animer une démarche Ikigai

L'ikigai au service du coaching individuel et collectif

Vivre la démarche ikigai de l'intérieur, puis apprendre à l'animer avec ses clients, en individuel comme en collectif.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Situer les origines et la philosophie de l'ikigai.
- Construire son propre ikigai et en formuler le cœur.
- Explorer les intersections entre les quatre cercles.
- Transposer la démarche en accompagnement individuel et collectif.
- Relier exploration du sens et faisabilité économique du projet.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Animation d'ateliers collaboratifs et de fresques.
- Conduite d'une exploration de sens structurée.
- Utilisation des huit fiches outils ikigai en accompagnement.
- Articulation ikigai / bilan de compétences / coaching.

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

Jour 1 — Vivre la démarche

Poser le cadre · Origines et philosophie de l'ikigai (atelier en sous-groupes) · Fresque des inspirations · Nos ressources de vitalité · De l'exploration à la création (binômes miroir).

Jour 2 — Animer la démarche

Construire son ikigai : les quatre cercles · Explorer les intersections et formuler le cœur · Animer la démarche avec ses clients, en individuel et en collectif · Mise en pratique des fiches outils.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Une démarche vécue d'abord sur soi, puis analysée pour être animée.
- Ateliers collaboratifs, fresque tournante, binômes miroir et restitutions.
- Alternance de temps individuels, de partages et de temps de respiration.
- Huit fiches outils remises à chaque participant.

MOYENS ET RESSOURCES

Salle équipée (vidéoprojecteur, paperboard), supports papier remis à chaque participant, matériel d'animation collaborative. Kit d'animation ikigai et huit fiches outils.

CE AVEC QUOI VOUS REPARTEZ

- Votre propre ikigai formulé et documenté.
- Le déroulé complet d'un atelier individuel et collectif.
- Huit fiches outils prêtes à utiliser avec vos clients.
- Des repères pour relier ikigai, bilan de compétences et coaching.

PUBLIC

Coachs, formateurs, praticiens du bilan de compétences, RH et accompagnateurs.

PRÉREQUIS

Exercer ou se préparer à une activité d'accompagnement (coaching, bilan, formation, RH).

DURÉE

2 jours — 14 heures

RYTHME

Deux journées consécutives.

MODALITÉS

Présentiel, ateliers collaboratifs et travail en binômes miroir.

LIEU

La Réunion (Saint-Paul) ou dans vos locaux pour l'intra. [À confirmer]

EFFECTIF

6 à 12 participants.

DÉLAI ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entrée possible jusqu'à 14 jours avant le démarrage, sous réserve de places disponibles et de l'accord de financement. Délai de rétractation légal applicable. [À confirmer]

TARIF

690 € par participant. Assujettissement à la TVA : [À confirmer]. Tarif intra sur devis.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation par la production de son ikigai et une mise en situation d'animation, auto-positionnement, questionnaire de satisfaction.

VALIDATION DÉLIVRÉE

Attestation de fin de formation MEDIA-COACH.

FINANCEMENTS POSSIBLES

CPF, France Travail, OPCO, employeur, financement personnel (paiement échelonné). Depuis le 2 avril 2026, la mobilisation du CPF suppose une participation financière obligatoire de 150 € restant à la charge du titulaire (décret n° 2026-234), sauf prise en charge par l'employeur ou abondement d'un financeur. Éligibilité CPF à confirmer formation par formation. [À confirmer]

INTERVENANTE

Sylvie Planchard — coache professionnelle certifiée, praticienne du bilan de compétences et formatrice. Fondatrice de MEDIA-COACH (2012). Pratique supervisée.

ACCESSIBILITÉ

Référent handicap : Sylvie Planchard — contact@media-coach.fr. Étude des besoins d'adaptation (rythme, supports, modalités) dès l'entretien préalable. Accessibilité des locaux d'accueil : [À confirmer].

INSCRIPTION

Entretien préalable gratuit, devis puis convention ou contrat de formation. Inscription par courriel à contact@media-coach.fr ou au 06 92 46 82 16.



Programme détaillé et dates en ligne

Qualité, accessibilité et contact

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Chaque demande démarre par un entretien préalable gratuit : vérification du projet, des prérequis et du financement. L'inscription est confirmée après signature de la convention ou du contrat de formation. Entrée jusqu'à 14 jours avant le démarrage, sous réserve de places disponibles et d'accord de financement. **[À confirmer]**

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Référent handicap : Sylvie Planchard — contact@media-coach.fr. Étude des besoins d'adaptation (rythme, supports, modalités) dès l'entretien préalable. Accessibilité des locaux d'accueil : **[À confirmer]**. Les besoins d'adaptation sont étudiés dès l'entretien préalable et, si nécessaire, avec les acteurs relais du territoire.

QUALITÉ

- Organisme certifié **Qualiopi** — actions de formation et bilans de compétences.
- Déclaration d'activité n° 04973472497 auprès du préfet de La Réunion.
- Questionnaire de satisfaction à chaud pour chaque session, et à froid à six mois pour les parcours longs.
- Réclamations : contact@media-coach.fr — réponse sous 15 jours ouvrés. **[À confirmer]**

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Taux de satisfaction, taux d'assiduité, taux de réussite à la validation et taux d'insertion à six mois sont publiés session par session. **Valeurs à fournir par MEDIA-COACH avant diffusion [À confirmer]**

Satisfaction : ____ % Assiduité : ____ %
Réussite : ____ % Insertion 6 mois : ____ %



Photographie : © Adeline Reby

FINANCEMENTS POSSIBLES

- Plan de développement des compétences de l'employeur.
- OPCO, selon la branche et le dispositif.
- France Travail, selon la situation du bénéficiaire.
- Financement personnel, paiement échelonné possible.
- Éligibilité CPF : **[À confirmer]** formation par formation.

NOUS CONTACTER

MEDIA-COACH

107 chemin Crève-Cœur, 97460 Saint-Paul, La Réunion
06 92 46 82 16 · contact@media-coach.fr
media-coach.fr
SIRET 951 175 595 00044 · NDA 04973472497



Toutes les dates et le catalogue en ligne
media-coach.fr/catalogue

Accompagner autrement, inspirez le changement.

POINTS À CONFIRMER PAR MEDIA-COACH AVANT DIFFUSION PUBLIQUE

- **Praticien en bilan de compétences** : le total annoncé de 176 h ne correspond pas au détail publié (120 h de FOAD + 12 h de visios + 40 h de pratique = 172 h, hors supervisions). Arrêter le volume officiel et la façon de comptabiliser les six supervisions.
- **Devenir coach professionnel** : volume horaire, rythme, répartition présentiel / distanciel, effectif, nombre de supervisions, modalités d'évaluation et calendrier restent à renseigner ; la fiche ne peut pas être diffusée en l'état.
- **Régime fiscal des tarifs** : indiquer si les prix sont nets de taxe (exonération de TVA au titre de la formation professionnelle continue) ou TTC, sur l'ensemble du catalogue.
- **Éligibilité CPF** et enregistrement éventuel au RNCP ou au RS des deux parcours longs ; le coaching professionnel n'est finançable par le CPF que s'il est adossé à une certification enregistrée : à vérifier avant d'afficher cette mention.
- **Accompagnements individuels** : préciser la durée unitaire des séances de coaching (forfait de 8 séances, séance initiale gratuite) et le tarif des formules bilan de compétences 18 h et 24 h, annoncées « nous consulter ».
- **Process Communication Model®** : vérifier le droit d'usage de la marque et la certification du formateur, ou reformuler l'intitulé du stage.
- **Accessibilité** : accessibilité PMR des lieux d'accueil, identité du référent handicap et délai de traitement des réclamations.
- **Indicateurs de résultats** : valeurs de satisfaction, d'assiduité, de réussite et d'insertion à six mois, exigées par la certification Qualiopi.
- **Sessions** : lieux exacts des formations en présentiel, dates 2026 et délai d'accès réel.