



M E D I A - C O A C H

Accompagner autrement. Inspirer le changement.

Devenir coach professionnel

Formation-action en alternance · 330 heures encadrées · 3 990 € net de taxe

Référence	Version	Mise à jour	Catégorie d'action
PROG-COACH-01	1.0	10 septembre 2026	Action de formation

Finalité et objectifs

Ce parcours prépare à exercer le métier de coach professionnel. Il repose sur un principe simple : on apprend à accompagner en accompagnant. Dès le deuxième mois, chaque participant conduit un accompagnement complet auprès d'un coaché volontaire extérieur à la promotion, sous supervision, pendant que les apports théoriques arrivent au moment où la pratique en crée la nécessité.

- 01 Conduire un accompagnement de coaching complet, du cadrage au bilan.
- 02 Tenir une posture juste face aux résistances et aux émotions.
- 03 Mobiliser un socle d'outils solide et savoir choisir le bon au bon moment.
- 04 Analyser sa pratique, se faire superviser et rendre compte de son travail.
- 05 Poser les bases d'une activité de coach structurée et viable.

Public et prérequis

Public. Professionnels expérimentés — managers, responsables des ressources humaines, formateurs, soignants, indépendants, personnes en reconversion — qui veulent faire de l'accompagnement un métier et non une posture improvisée.

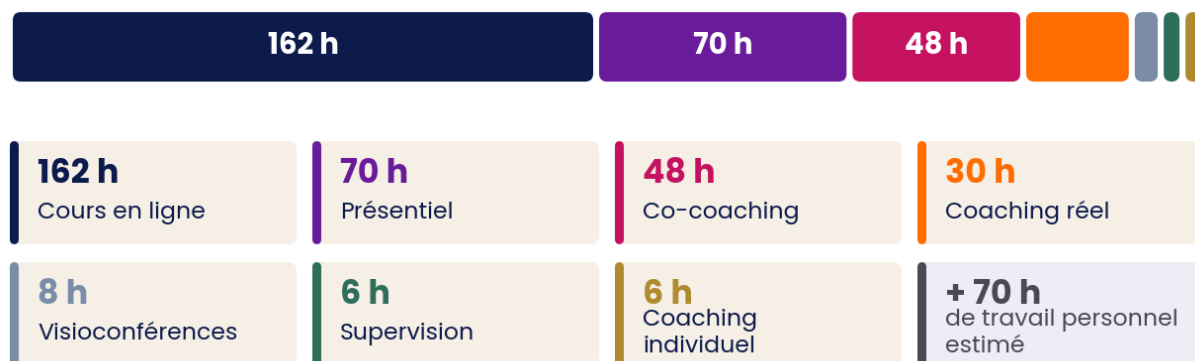
Prérequis. Aucun diplôme n'est exigé. Comptent l'expérience professionnelle, la maturité relationnelle et l'engagement dans la pratique. Un entretien de positionnement vérifie l'adéquation du projet, la disponibilité sur les quatre week-ends et la capacité à mobiliser un coaché volontaire.

Effectif. Dix participants au maximum par promotion, sans exception.

Volumes horaires

La répartition des 330 heures encadrées

Aucune heure optionnelle : tout ce qui est annoncé est encadré et tracé.



Le volume s'annonce ainsi : 330 heures encadrées, auxquelles s'ajoutent environ 70 heures de travail personnel estimé, soit 400 heures au total. Le travail personnel est estimé et non contrôlable : il n'est jamais fondu dans un total unique. Le certificat de réalisation et l'attestation de fin de formation portent les heures encadrées réellement réalisées.

Modalités pédagogiques et moyens mobilisés

Le parcours alterne des cours en ligne sur l'Académie MEDIA-COACH et quatre week-ends de présentiel à La Réunion. Les contenus sont proposés sous forme de textes illustrés, schémas, vidéos, démonstrations, documents téléchargeables, quiz, études de cas et mises en situation.

- 01** Vingt-sept chapitres de cours en ligne, chacun avec ses objectifs, ses ressources et son questionnaire d'évaluation validé à 80 % minimum.
- 02** Quatre week-ends de présentiel : le premier sur trois jours, les trois suivants sur deux jours. Accueil à 8 h 15, séquences de 8 h 30 à 17 h, émargement par demi-journée.
- 03** Un coaching grandeur nature de dix séances avec un coaché volontaire extérieur à la promotion, avec comptes rendus déposés sur la plateforme.
- 04** Du co-coaching en binôme et en trio, tracé par des grilles d'observation à trois niveaux.
- 05** Six entretiens de supervision pédagogique d'une heure jalonnant l'accompagnement réel.
- 06** Six séances de coaching individuel d'une heure dont bénéficie le participant lui-même.
- 07** Un carnet de bord réflexif tenu du premier au dernier jour, relu à chaque jalon.
- 08** Moyens requis : ordinateur, connexion internet stable, caméra et outils bureautiques.

Contenu des cours en ligne — six modules, vingt-sept chapitres

	Intitulé	Contenus
Module 0	Avant de commencer	Prise en main du parcours, protocole de démarrage, auto-positionnement et ouverture du carnet de bord.
Module 1	Fondations et posture du coach	Histoire et définition du coaching, ce qu'il est et ce qu'il n'est pas, déontologie, confidentialité, limites et orientation, syndrome de l'imposteur, messages contraignants.

	Intitulé	Contenus
Module 2	L'alliance, le cadre et l'objectif	Cadrage de la demande, bases de la programmation neurolinguistique, synchronisation, écoute et questionnement, objectif travaillable et indicateurs de réussite.
Module 3	Conduire l'entretien et explorer	Choisir le type d'entretien, explorer la problématique, repérer et travailler les croyances limitantes.
Module 4	Les dynamiques relationnelles et intérieures	Triangle de Karpman et sorties de jeu, analyse transactionnelle, estime de soi et arbre de vie, émotions et pyramide de Maslow, cinq blessures.
Module 5	Comprendre et accompagner le changement	Processus du changement, cycle de Hudson, niveaux logiques de Dilts, index de computation.

Le volume des cours en ligne est de 162 heures au total. Les vingt-sept chapitres se répartissent entre ces six modules et alimentent chacun un week-end de présentiel précis.

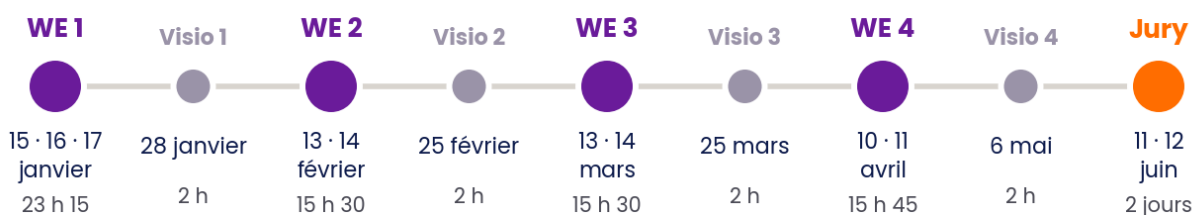
Les quatre week-ends de présentiel

	Thème	Durée	Ce qui s'y travaille
Week-end 1	Fondations de la posture	23 h 15	Cadre, déontologie travaillée par cas concrets, écoute active et questionnement, premier co-coaching en trio.
Week-end 2	L'objectif et le démarrage du coaching réel	15 h 30	Objectif travaillable, triangle de Karpman posé avant la première séance réelle, lancement du coaching grandeur nature.
Week-end 3	Comprendre le changement	15 h 30	Processus du changement, cycle de Hudson, niveaux logiques, lecture des résistances.
Week-end 4	Intégration et identité professionnelle	15 h 45	Consolidation, identité professionnelle, simulation de soutenance, bases du lancement d'activité.

Calendrier de la promotion 2027

La promotion 2027 en un coup d'œil

Quatre week-ends, quatre visioconférences d'échanges de pratiques, une soutenance.



Entre les week-ends : cours en ligne, co-coaching et accompagnement d'un coaché réel.

Les quatre visioconférences d'échanges de pratiques se tiennent de 18 h à 20 h, à mi-parcours entre les week-ends. La soutenance devant le jury de certification MEDIA-COACH se tient les vendredi 11 et samedi 12 juin 2027 ; elle ne fait pas partie des heures de présentiel.

Évaluation et validation

L'évaluation est continue et se conclut par un jury.

- 01** Test de positionnement en entrée du parcours, repassé au dernier week-end pour objectiver la progression.
- 02** Questionnaires d'évaluation à la fin de chaque chapitre, validés à 80 % minimum.
- 03** Analyses de co-coaching appuyées sur les grilles d'observation.
- 04** Comptes rendus des dix séances de coaching grandeur nature et carnet de bord réflexif.
- 05** Dossier de professionnalisation remis avant la soutenance.
- 06** Jury : étude de cas, simulation d'entretien de coaching et soutenance.

Un certificat de réalisation et une attestation de fin de formation sont délivrés à l'issue de l'action. La certification MEDIA-COACH est prononcée par le jury sur la base d'une grille notée, et la décision est consignée au dossier du participant.

La certification délivrée est une certification propre à MEDIA-COACH. Elle n'est enregistrée ni au répertoire national des certifications professionnelles, ni au répertoire spécifique, et aucune demande n'a été déposée auprès de France compétences. Elle ne constitue ni un diplôme, ni un titre à finalité professionnelle. L'attestation de fin de formation, elle, est délivrée à tout participant, quel que soit le résultat du jury.

Tarif, délais d'accès, accessibilité et réclamations

Tarif. 3 990 € net de taxe pour l'ensemble du parcours. Le montant est définitif, aucune taxe ne s'y ajoute. Le règlement est échelonnable sans frais et aucun versement n'est exigé avant l'expiration du délai de rétractation.

Délais d'accès. L'inscription est possible jusqu'à huit jours avant le début de la session, sous réserve de la validation de l'entretien de positionnement. L'accès à la plateforme est ouvert au lendemain de l'expiration du délai de rétractation de quatorze jours, sauf demande expresse d'exécution anticipée du participant.

Accessibilité. Les besoins de compensation sont recueillis dès l'entretien de positionnement et peuvent être signalés à tout moment. Référente handicap : Sylvie Planchard, contact@media-coach.fr, 06 92 46 82 16. Les adaptations sont étudiées avec la personne et, lorsque nécessaire, avec les partenaires spécialisés.

Réclamations. Toute réclamation peut être adressée à contact@media-coach.fr. Elle fait l'objet d'un accusé de réception et d'une réponse écrite et motivée selon la procédure MEDIA-COACH communiquée sur demande.

Fiche technique

Devenir coach professionnel · PROG-COACH-01

Intitulé	Devenir coach professionnel
Référence	PROG-COACH-01
Nature	Formation-action professionnalisante en alternance
Objectif principal	Conduire un accompagnement de coaching complet et poser les bases d'une activité viable.
Public	Professionnels expérimentés souhaitant faire de l'accompagnement un métier.
Prérequis	Aucun diplôme exigé. Entretien de positionnement, disponibilité sur les quatre week-ends, capacité à mobiliser un coaché volontaire.
Durée	330 h encadrées : 162 h de cours en ligne, 70 h de présentiel, 48 h de co-coaching, 30 h de coaching réel, 8 h de visioconférences, 6 h de supervision et 6 h de coaching individuel. S'y ajoutent environ 70 h de travail personnel estimé, soit 400 h au total.
Rythme	Quatre week-ends de janvier à avril 2027, quatre visioconférences intercalées, soutenance en juin 2027.
Modalité	Alternance de cours en ligne sur l'Académie MEDIA-COACH et de présentiel à Saint-Paul, La Réunion.
Effectif	10 participants maximum par promotion.
Dates	Du vendredi 15 janvier au samedi 12 juin 2027.
Délai d'accès	Inscription jusqu'à 8 jours avant le début de la session. Accès à la plateforme ouvert au lendemain de l'expiration du délai de rétractation de 14 jours.
Tarif	3 990 € net de taxe. Règlement échelonnable sans frais. Aucun versement avant l'expiration du délai de rétractation.
Évaluation	Test de positionnement, questionnaires validés à 80 %, analyses de co-coaching, comptes rendus, dossier de professionnalisation et jury.
Validation	Certificat de réalisation, attestation de fin de formation et certification MEDIA-COACH si les critères sont atteints.
Accessibilité	Adaptations étudiées avec la référente handicap Sylvie Planchard.
Contact	MEDIA-COACH EURL · contact@media-coach.fr · 06 92 46 82 16 · www.media-coach.fr

L'ORGANISME

MEDIA-COACH EURL, 107 chemin Crève Cœur, 97460 Saint-Paul. SIRET 951 175 595 00044. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 04973472497 auprès du préfet de région, cet enregistrement ne valant pas agrément de l'État. Organisme certifié Qualiopi sous le numéro 2023/106225.2 au titre des actions de formation et des bilans de compétences ; la certification vise l'organisme et non l'action. Prestations exonérées de TVA au titre de l'article 261, 4, 4°, a du code général des impôts : les tarifs sont indiqués nets de taxe.