



FORMATIONS

Bien-être

L'école française des métiers du bien-être · 4 200+ diplômé-es

COACHING

Formation *coach de vie*

10 modules opérationnels pour structurer des séances de coaching qui produisent du résultat : scripts, fiches de travail, 6 séances types clé en main, et un protocole complet d'installation en libéral.



DURÉE

6 mois

FORMAT

Distanciel

HEURES

120h

NIVEAU

Certifiante



SOMMAIRE

Dans ce document

01	La formation en bref	3
02	Programme détaillé	4
03	Débouchés & revenus	6
04	Témoignages de diplômé·es	7
05	Votre certificat	8
06	Pour aller plus loin	9
07	Nos 76 formations	10
08	Commencer la formation	11

Document interactif — cliquez sur un titre dans votre lecteur PDF (desktop) pour accéder directement à la section.



LA FORMATION EN BREF

Pourquoi cette formation ?

Le **coaching de vie** attire autant qu'il effraie. Beaucoup se forment — peu s'installent vraiment. La différence ne tient pas au talent, elle tient à la **méthode** : avoir un cadre clair, des outils utilisables dès la première séance, et un protocole pour convertir des prospects en client·es qui paient.

Cette **formation coach de vie** a été pensée pour combler cet écart. Chaque module contient des scripts prêts à l'emploi, des fiches de travail à remettre au client, des questionnaires de séance découverte et un canevas complet pour les 6 séances d'accompagnement type. Vous ne repartez pas avec une théorie — vous repartez avec un cabinet fonctionnel.

La méthode enseignée part d'un principe : les résultats durables surviennent quand la personne opère un **changement de conscience**, pas quand elle reçoit de nouveaux conseils. Vous apprenez à poser les questions qui font basculer, à écouter ce qui n'est pas dit, à faire tomber les barrières internes sans brusquer. C'est le cœur d'un coaching éthique et efficace.

Note de cadrage : en France, le métier de coach est **libéral non réglementé** — aucun diplôme d'État n'est requis pour exercer, mais aucune reconnaissance n'est non plus garantie. Notre certification atteste de votre parcours auprès de vos client·es et valide une rigueur méthodologique ; votre vraie carte de visite restera vos résultats.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Le programme — Le programme suit 10 modules directement opérationnels — outils fondamentaux, structuration d'objectifs, 6 séances types clé en main, puis installation professionnelle.

**MODULE 01****De puissants outils de coaching***Semaines 1–2 · 8h*

Principes du coaching transformationnel, changement de conscience, processus pas à pas pour accompagner vers le potentiel maximal.

MODULE 02**Fixer des objectifs de coaching***Semaines 3–4 · 8h*

Séance découverte, méthode SMART, questionnaire d'inscription, conversion prospects en client-es payant-es. Scripts et exemples de contrats fournis.

MODULE 03**Scripts pour problèmes courants***Semaines 5–6 · 10h*

Bibliothèque de scripts : confiance en soi, reconversion professionnelle, deuil amoureux, procrastination, burn-out. Adaptables à votre style.

MODULE 04**Fiches de travail et outils client***Semaines 7–8 · 8h*

Supports à remettre entre les séances : roue de la vie, ligne du temps, valeurs profondes, identification des croyances limitantes.

MODULE 05**Séance 1 — Éclaircir ses idées***Semaine 9 · 6h*

Le premier rendez-vous post-découverte : clarifier la demande réelle, distinguer symptôme et cause, poser le contrat d'engagement.



MODULE 06

Séance 2 — Améliorer le niveau d'énergie

Semaine 10 · 6h

Diagnostic énergétique (physique, émotionnel, mental, relationnel), identification des fuites, plan de restauration sur 2 semaines.

MODULE 07

Séance 3 — Faire respecter les limites

Semaine 11 · 6h

Travail sur l'assertivité, la gestion des demandes excessives, les relations professionnelles et familiales toxiques.

MODULE 08

Séance 4 — Réviser et ajuster

Semaine 12 · 6h

Bilan d'étape, identification des résistances, ajustement des objectifs, renforcement de la motivation intrinsèque.

MODULE 09

Séance 5 — Faire tomber les barrières internes

Semaine 13 · 8h

Travail profond sur les croyances limitantes, recadrage cognitif, scripts de déconditionnement, visualisation du futur aligné.

MODULE 10

Séance 6 — Intégration et installation pro

Semaines 14–16 · 10h

Clôture éthique d'un accompagnement, plan de consolidation, installation en cabinet : statut, tarifs, marketing, acquisition client·es.



DÉBOUCHÉS & REVENUS

Un métier qu'on exerce



- **Coach en libéral** : 80 à 150 € la séance individuelle d'1h30. Forfait 6 séances entre 600 et 1 200 €. Panier moyen mensuel 2 500 à 4 500 € après 18 mois.
- **Coaching en entreprise** : tarifs premium 150 à 300 € de l'heure. Interventions en accompagnement de dirigeant-es, transition managériale, gestion de conflits.
- **Coaching de groupe** : ateliers 6-8 personnes à 60 € la séance par participant-e — meilleur rapport temps/revenu une fois l'audience construite.
- **Coaching en ligne** : programmes à abonnement, modules vidéo, membership. Business scalable après 2-3 ans d'activité.
- **Interventions associatives** : Pôle Emploi (via prestataires), associations d'aide à la reconversion, Missions Locales — 40 à 80 € de l'heure.

Exemple concret de revenu : avec 12 séances individuelles/semaine à 110 € (mix particuliers + entreprise), un-e coach de vie installé-e depuis 18 mois génère un CA d'environ **5 280 €/mois** (? 57 000 €/an). Après cotisations micro-BNC (~22 %) et CFE, **revenu net ~3 550 €/mois** — 35 % au-dessus du salaire moyen français. Les coachs avec offre premium entreprise (150-200 €/séance) dépassent souvent 5 000 € net après 3 ans.

Statut recommandé : micro-entreprise BNC en démarrage. RC pro coaching obligatoire (120-200 €/an, via AXA, MMA ou Macif-pro). Le plafond 77 700 € est vite atteint — préparez le passage en EI ou SASU dès que vous dépassez 50 000 €.



ILS EN PARLENT

Paroles de diplômé·es

« Je connaissais la théorie du coaching par mon ancien métier, mais je n'arrivais pas à structurer mes séances. Les scripts du module 3 et les 6 séances types m'ont débloquée. Aujourd'hui j'ai un cabinet qui tourne et je reçois des demandes de LinkedIn chaque semaine. »

Tatiana C. — Ex-responsable RH · 44 ans

Coach en reconversion professionnelle à Lyon. 18 client·es actif·ves en portefeuille, CA 3 200 €/mois.

« J'ai aimé le pragmatisme de la formation. Pas de blabla, des outils, des scripts, des modèles de contrat. Le module 10 sur l'installation m'a évité deux mois de flottement administratif. J'ai signé mon premier·e client·e 3 semaines après l'examen final. »

Guénaelle T. — Ancienne commerciale · 39 ans

Coach de vie à domicile et visio, Bordeaux. Spécialité reconversion femmes 35-45 ans. Forfait phare 6 séances à 720 €.

« J'étais coach sportif depuis 10 ans et je voyais que la majorité des blocages de mes client·es n'étaient pas physiques. La formation coach de vie m'a donné les outils pour traiter l'aspect mental et émotionnel. Mes forfaits hybrides sport + coaching cartonnent. »

Marc-Antoine L. — Coach sportif élargit son offre · 36 ans

Studio à Toulouse avec 25 client·es en forfait mensuel 220 €/mois (coach sport + coach vie). CA 5 200 €/mois.

« Après mon burn-out je voulais aider les autres à ne pas tomber là où j'étais tombée. La formation a transformé ma douleur en métier. Le module 7 sur les limites a été thérapeutique pour moi-même avant d'être un outil pour mes client·es. »

Josée M. — Reconversion après burn-out · 51 ans

Coach anti-burn-out pour cadres féminin·es. Cabinet Nantes + visio. 22 séances/semaine, liste d'attente 3 semaines.

VOTRE CERTIFICAT

Un diplôme à votre nom, imprimable à vie



À l'issue des modules théoriques et des mises en situation (8 séances de coaching réelles à soumettre + QCM final), vous recevez un certificat imprimable à votre nom, attestant de vos compétences sur l'ensemble du programme. Valable pour adhérer à une fédération (SF Coach, EMCC, ICF en voie de transition) ou démarrer en libéral.

Compétences validées :

- Conduire une séance de coaching structurée (contrat, objectifs, clôture)
- Poser un cadre éthique : coaching ? thérapie, orientation si pathologie détectée
- Utiliser les outils universels : Roue de la vie, SMART, CNV, écoute active
- Construire un parcours d'accompagnement 6-10 séances cohérent
- Fixer ses tarifs sans culpabiliser et vendre la valeur, pas le temps
- Installer son activité : statut, RC pro, premier-ères client-es, communication
- Reconnaître ses limites : savoir orienter vers psy, coach spé, médecin
- Pratiquer la supervision et la formation continue (obligation éthique)



POUR ALLER PLUS LOIN

3 formations qui complètent la vôtre

Ces formations de la catégorie « Coaching » élargissent naturellement votre champ de pratique. Cliquez pour ouvrir la page complète.



COACHING

Coach en communication bienveillante

coach en communication bienveillante — 100 % en ligne, accès à vie, certification à la clé.

6 mois · 120h · 87,60 €

Découvrir ?



COACHING

Coach en neurosciences

coach en neurosciences — 100 % en ligne, accès à vie, certification à la clé.

6 mois · 120h · 87,60 €

Découvrir ?



COACHING

Coach en nutrition

coach en nutrition — 100 % en ligne, accès à vie, certification à la clé.

6 mois · 120h · 87,60 €

Découvrir ?

Retrouvez les 76 formations du catalogue complet sur [formation-bien-etre.fr/catalogue](https://www.formation-bien-etre.fr/catalogue)



NOS 76 FORMATIONS

Explorez nos 10 catégories

Formation Bien-être propose 76 formations certifiantes réparties sur 10 catégories métiers. Toutes à 87,60 €, toutes en ligne avec mentor·e dédié·e.

Coaching*Accompagner et faire grandir.***14 formations****Médecines douces***Prendre soin par le naturel.***14 formations****Relation d'aide***Écouter et soutenir au plus près.***16 formations****Thérapies énergétiques***Libérer les blocages énergétiques.***9 formations****PNL & Hypnose***Transformer par l'inconscient.***6 formations****Relaxation & massage***Détendre le corps, apaiser le mental.***5 formations****Sylvothérapie & vie durable***Se reconnecter au vivant.***3 formations****Yoga & méditation***Cultiver la présence.***2 formations****Astrologie, numérologie & tarot***Explorer les symboles et les cycles.***3 formations****Développement d'activité***Installer et faire grandir votre pratique.***4 formations**

Catalogue complet et quiz d'orientation :
<https://www.formation-bien-etre.fr/catalogue>



PRÊT À VOUS LANCER ?

Commencez votre formation *coach de vie*

87,60 €

Accès illimité à vie — Paiement unique / Pas d'abonnement !

Paiement possible en 3 fois sans frais — Garantie 30 jours satisfait ou remboursé



Scannez pour accéder à la page de la formation

<https://www.formation-bien-etre.fr/formation/coach-de-vie>

Des questions ? Un·e conseiller·e pédagogique vous répond sous 24h :

bonjour@formation-bien-etre.fr