



CATALOGUE DES FORMATIONS

Cabinet Métamorph'OSE



Métamorph'**OSE**

SOMMAIRE

01

VISION ET VALEURS DU
CABINET MÉTAMORPH'OSE

02

NOS SERVICES

03

POURQUOI NOUS CHOISIR ?

04

CYCLE DE COMMUNICATION

05

CYCLE MANAGEMENT

06

CYCLE SOFT SKILLS

VISION ET VALEURS

Chez **Métamorph'OSE**, nous croyons au pouvoir de la transformation personnelle pour vous aider à atteindre une vie épanouissante et alignée avec vos aspirations les plus profondes.

Fondé par **Mme Amal Touahri**, une coach professionnelle certifiée, le cabinet **Métamorph'OSE** s'engage à vous accompagner dans votre voyage de croissance et de développement.

Notre vision est de créer un monde où chaque individu a le courage et les outils nécessaires pour se réinventer, réaliser ses rêves et vivre une vie significative. Nous croyons que chaque personne possède un potentiel unique et nous sommes là pour vous guider sur le chemin de la découverte de votre véritable essence.



Coach Amal Touahri

NOS SERVICES

01

FORMATIONS EN LEADERSHIP

Créez un changement positif et un impact significatif grâce à notre coaching spécialisé, que ce soit au niveau personnel, d'équipe ou d'entreprise, pour favoriser la transformation positive.

02

ACCOMPAGNEMENT ENTREPRENERIAL

Surmontez les défis de devenir un cadre compétent grâce à notre accompagnement. Apprenez, grandissez et créez votre propre succès en développant vos compétences en leadership et en construisant votre propre histoire.

03

FORMATIONS AUX COACHS

Devenez un coach expert grâce à notre programme complet et interactif. Acquérez les compétences nécessaires pour exercer en tant que coach professionnel.

04

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Surmontez les freins mentaux et atteignez vos ambitions grâce au coaching en développement personnel. Apprenez à gérer les défis, surmonter les obstacles et atteindre vos objectifs avec un accompagnement personnalisé.

05

COACHING SCOLAIRE

Donnez à votre enfant l'avantage dont il a besoin pour réussir à l'école grâce à des plans d'apprentissage personnalisés. Atteignez son plein potentiel et dites adieu aux mauvaises notes avec notre Coaching Scolaire.

06

COACHING PARENTAL

Obtenez les conseils et le soutien nécessaires pour offrir à vos enfants le meilleur départ dans la vie. Nos sessions de coaching vous guideront dans les meilleures pratiques pour les accompagner de manière épanouissante.

POURQUOI NOUS CHOISIR ?

Expertise professionnelle

Bénéficiez de l'expertise d'un coach professionnel certifié et d'une équipe qualifiée dans le domaine du coaching et de la formation.

Personnalisation

Recevez un accompagnement personnalisé adapté à vos besoins spécifiques, pour un développement sur mesure.

Approche holistique

Prenez en compte tous les aspects de votre vie pour un développement équilibré et harmonieux

Confidentialité

Bénéficiez d'un cadre sécurisé et confidentiel pour partager vos préoccupations et vos objectifs en toute sérénité.

Réputation solide

Rejoignez une communauté de clients satisfaits qui ont déjà bénéficié de notre expertise et témoignent de notre efficacité.



CYCLE

Communication

Communication
interpersonnelle

01.

Gérer le trac pour une
prise de parole réussie 02.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux de la communication interpersonnelle.
- Identifier les barrières à une communication efficace.
- Améliorer les compétences en écoute active et en expression claire.

CONTENU

- Introduction à la Communication Interpersonnelle
- Les Composantes de la Communication
- Les Barrières à la Communication
- Techniques pour une Communication Efficace

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les causes et les manifestations du trac.
- Développer des techniques pour gérer l'anxiété avant et pendant la prise de parole.
- Améliorer les compétences en prise de parole à travers des pratiques concrètes.
- Acquérir des stratégies pour renforcer la confiance en soi lors des présentations publiques.

CONTENU

- Introduction et Prise de Conscience du Trac.
- Techniques pour Gérer le Trac.
- Préparation et Structuration du Discours.
- Stratégies de Renforcement de la Confiance



Conduite de réunion 03.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de base de la conduite de réunion efficace.
- Développer des compétences en préparation et gestion de réunion.
- Apprendre à animer une réunion de manière productive et inclusive.
- Identifier et résoudre les problèmes courants rencontrés lors des réunions.

CONTENU

- Intro et Fondamentaux de la Conduite de Réunion
- Préparation et Planification de Réunion
- Animation de Réunion
- Gestion des Problèmes et Décision

CYCLE

Communication

Savoir convaincre 04.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de la persuasion et de l'influence.
- Développer des compétences en argumentation efficace.
- Apprendre à gérer les objections et à répondre aux critiques.
- Utiliser des techniques de persuasion dans des contextes variés

CONTENU

- Introduction à la Persuasion.
- Techniques d'Argumentation.
- Gestion des Objections.
- Persuasion dans des Contextes Variés.

Savoir négocier 05.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux de la négociation.
- Développer des compétences en préparation et en stratégie de négociation.
- Apprendre à gérer les conflits et à parvenir à des accords mutuellement satisfaisants.
- Utiliser des techniques de persuasion et de communication efficace pendant les négociations.

CONTENU

- Introduction à la Négociation
- Préparation et Planification de la Négociation
- Techniques de Négociation
- Gestion des Conflits et Résolution des Problèmes



CYCLE Management

Gestion des équipes 01.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux de la gestion des équipes.
- Développer des compétences en communication, en motivation, et en résolution de conflits.
- Apprendre à définir des rôles clairs, à gérer les performances et à renforcer la cohésion de l'équipe.
- Acquérir des outils pour faire face aux défis et aux changements dans l'équipe.

CONTENU

- Introduction à la Gestion des Équipes
- Communication Efficace
- Motivation et Reconnaissance
- Définition des Rôles et Responsabilités
- Cohésion d'Équipe
- Adaptabilité et Gestion du Changement

Les fondamentaux du management 02.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de base du management et leur application pratique.
- Développer des compétences essentielles telles que la planification, l'organisation, le leadership, et le contrôle.
- Apprendre à motiver les équipes, à gérer les conflits et à naviguer dans les processus de changement.

CONTENU

- Introduction au Management
- Planification & Organisation
- Leadership et Motivation
- Contrôle et Évaluation
- Communication
- Gestion du Changement
- Prise de Décision

Leader- Motivateur Intelligence Emotionnelle 03.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer des compétences en leadership et en motivation en mettant l'accent sur l'intelligence émotionnelle.
- Comprendre et appliquer les concepts d'intelligence émotionnelle pour améliorer les relations interpersonnelles et la performance de l'équipe.
- Apprendre à utiliser l'intelligence émotionnelle pour inspirer, guider et soutenir les membres de l'équipe.

CONTENU

- Introduction au Leadership
- Fondamentaux de la Motivation
- Introduction à l'Intelligence Émotionnelle
- Développement de la Conscience de Soi
- Gestion des Émotions et Régulation Émotionnelle
- Développement de l'Empathie



CYCLE Management

Développer
son assertivité

04.

Gérer
les personnes difficiles

05.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qu'est l'assertivité et pourquoi elle est importante.
- Apprendre les techniques et les stratégies pour communiquer de manière assertive.
- Pratiquer l'expression des besoins, des opinions et des sentiments de manière respectueuse et efficace.

CONTENU

- Introduction à l'Assertivité
- Principes de Base de l'Assertivité
- Techniques de Communication Assertive
- Gestion des Émotions et du Stress
- Développement de la Confiance en Soi
- Renforcement de l'Assertivité au Quotidien

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les différents types de comportements difficiles et leurs causes possibles.
- Apprendre des techniques pour gérer efficacement les personnes difficiles tout en maintenant une atmosphère professionnelle.
- Développer des compétences pour résoudre les conflits et améliorer les relations de travail.

CONTENU

- Introduction aux Comportements Difficiles
- Identification et Compréhension des Comportements
- Techniques de Gestion des Conflits
- Communication Efficace avec les Personnes Difficiles
- Développement de la Résilience Personnelle



CYCLE

Soft Skills

Gestion du temps et des priorités

01.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux de la gestion du temps et des priorités.
- Développer des compétences pour planifier et organiser efficacement les tâches.
- Apprendre à établir des priorités et à éviter les pièges courants liés à la gestion du temps

CONTENU

- Introduction à la Gestion du Temps
- Évaluation de l'Utilisation du Temps
- Planification et Organisation
- Gestion des Priorités
- Techniques pour Éviter la Procrastination
- Gestion des Interruptions et Distractions
- Techniques de Productivité Avancées
- Révision et Ajustement des Objectifs

Gestion du stress

02.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les causes et les effets du stress sur la santé et la performance.
- Développer des compétences pour gérer le stress de manière proactive et réactive.
- Apprendre des techniques pour réduire le stress et améliorer le bien-être général.

CONTENU

- Introduction au Stress
- Évaluation et Reconnaissance du Stress
- Techniques de Gestion du Stress
- Développement de la Résilience
- Gestion du Stress au Travail

Résoudre les problèmes

03.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux de la résolution de problèmes.
- Développer des compétences pour identifier, analyser et résoudre des problèmes de manière efficace.
- Apprendre des techniques créatives et analytiques pour aborder divers types de problèmes.

CONTENU

- Introduction à la Résolution de Problèmes
- Identification et Définition du Problème
- Analyse du Problème
- Génération de Solutions
- Planification et Mise en Œuvre
- Suivi et Évaluation
- Résolution de Problèmes Complexes



CYCLE

Soft Skills

Gestion des
conflits

04.

Comprendre
et gérer ses émotions

05.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les causes et les types de conflits.
- Développer des compétences pour gérer et résoudre les conflits de manière constructive.
- Apprendre des techniques pour prévenir les conflits et maintenir un environnement de travail positif.

CONTENU

- Introduction à la Résolution de Problèmes
- Identification et Définition du Problème
- Analyse du Problème
- Génération de Solutions
- Planification et Mise en Œuvre
- Suivi et Évaluation
- Résolution de Problèmes Complexes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de base de la gestion des émotions.
- Identifier et reconnaître ses propres émotions.
- Développer des stratégies pour gérer les émotions de manière saine et constructive.

CONTENU

- Introduction à la Gestion des Émotions
- Comprendre les Émotions
- Les Mécanismes de Régulation Émotionnelle
- Émotions en Interaction





Métamorph'ose

CONTACTEZ-NOUS

71, rue Patrice Lumumba, 2ème etage,
Hassan – Rabat



metamorphose.rabat@gmail.com



[linkedin.com/in/coachamaltouahri](https://www.linkedin.com/in/coachamaltouahri)



[@coachamaltouahri](https://www.instagram.com/coachamaltouahri)

