

**NOUVELLE  
ÉDITION**

**2023-2024**

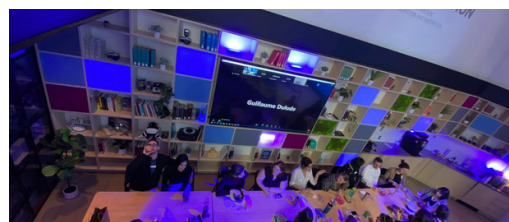
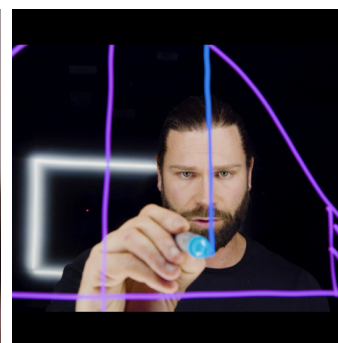
# PRECOG

PLAN DE COURS

**FORMATION DE COACHING  
ET D'AUTOCOACHING**

PAR  
GUILLAUME DULUDE, PHD

# TABLE DES MATIÈRES



## **RENCONTREZ VOTRE INSTRUCTEUR**

**04**

Apprenez-en plus sur Guillaume Dulude, PhD.

## **PRÉSENTATION**

**05**

Qu'est-ce que la formation PRECOG?

## **NOUVEAUTÉS 2023-2024!**

**06**

Explorez les bonus et les ajouts apportés au cursus.

## **VOLET EXISTENCE**

**13**

Découvrez le volet Existence de PRECOG.

## **VOLET EXPERTISE**

**14**

Découvrez le volet Expertise de PRECOG.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>COMPARAISON DES VOLETS</b>	<b>16</b>
Découvrez quel volet correspond le mieux à votre profil.	
<b>PLAN DE COURS</b>	<b>17</b>
Explorez les thèmes du programme.	
<b>TARIFS</b>	<b>29</b>
<b>DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE DE FORMATION</b>	<b>30</b>
Horaire, lectures, travaux, devoirs, exercices et plus.	
<b>LA VOCATION DE COACH</b>	<b>31</b>
Vous songez à devenir coach? Lisez ceci!	
<b>CRITÈRES D'ADMISSION</b>	<b>32</b>
Comportements et attitudes attendus.	
<b>F.A.Q.</b>	<b>34</b>
Questions fréquemment posées.	
<b>STATISTIQUES</b>	<b>36</b>



## **ÉVÉNEMENTS À VENIR**

### **PRECOC WEEK: 30 OCTOBRE AU 6 NOVEMBRE 2023**

*Semaine de diffusions en direct portant sur des thèmes variés, gratuites et ouvertes à tous.*

### **RENCONTRE PRÉPARATOIRE: 26 NOVEMBRE 2023**

**Volet Existence:** 9h (heure du Qc)

**Volet Expertise:** 11h (heure du Qc)

### **DÉBUT DES FORMATIONS: 9-10 DÉCEMBRE 2023**

*Le séminaire 1.1 se tiendra le 9 décembre. Le calendrier complet sera mis à votre disposition avant le début de la cohorte.*

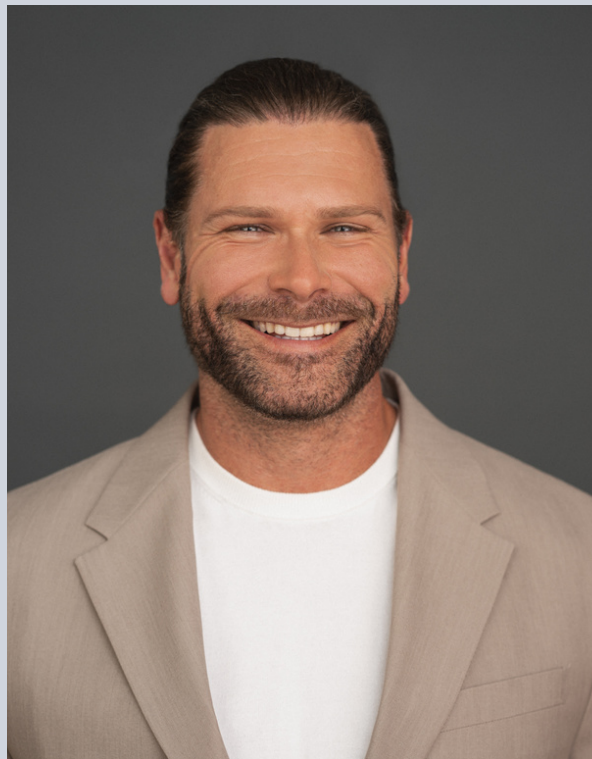
# GUILLAUME DULUDE, PHD

Guillaume Dulude, PhD est un auteur best-seller spécialisé en psychologie des relations humaines, en stratégies de communication interpersonnelle et en développement du leadership.

Il est conférencier international et consultant auprès de leaders. Par le biais de ses ouvrages et de ses formations spécialisées, il rend la psychologie et la science abordable et utilisable pour le grand public et aide les organisations à développer des stratégies et pratiques leur permettant d'évoluer et d'atteindre leurs objectifs de façon durable.

Guillaume étudie, pratique et enseigne la psychologie de la communication, les habiletés relationnelles et les stratégies de développement du leadership depuis 20 ans. Il est titulaire d'un baccalauréat en communication et administration des affaires et d'un doctorat en psychologie (PhD) recherche et clinique (PSYD), à l'université du Québec à Montréal, portant sur les processus cognitifs, les systèmes attentionnels et la conscience.

Autant passionné par les théories et les fondements du développement humain que par leur mise en pratique, Guillaume est aussi un aventurier extrême. Il a d'ailleurs lui-même mis à l'épreuve ses méthodes dans près d'une centaine de pays dont les tribus d'Éthiopie, de Papouasie-Nouvelles Guinée et les communautés reculées d'Iraq. Celles-ci ont d'ailleurs fait l'objet de la série documentaire *Tribal* sur les ondes de TV5.



## DÉVELOPPER LE POTENTIEL HUMAIN

GUILLAUME DULUDE PHD A CRÉÉ PSYCOM, UNE FIRME ET UNE MÉTHODE VISANT À REVOIR NOS PRATIQUES EN TERMES DE DÉVELOPPEMENT DU LEADERSHIP, DE LA COMMUNICATION, DES RELATIONS ET DE LA PERFORMANCE HUMAINE, COMME ÉTANT L'EXPRESSION D'UN FONCTIONNEMENT COGNITIF, ÉMOTIONNEL ET COMPORTEMENTAL DE HAUT NIVEAU: LA CONSCIENCE DYNAMIQUE.



# PRÉSENTATION

La formation Precog vise à comprendre, transformer et améliorer l'efficacité de nos comportements au quotidien, tant sur le plan personnel que professionnel. PRECOG permet de développer des réflexes et des compétences de coaching applicables à soi-même, basées sur la psychologie appliquée, afin d'optimiser son propre potentiel ainsi que celui des autres. En fin de compte, Precog permet de donner un sens à sa vie, d'améliorer sa propre qualité de vie et de contribuer à celle des autres en comprenant mieux son fonctionnement et sa psychologie. Deux options s'offrent à vous: Precog Existence et Precog Expertise.

Notre approche unique, à la fois scientifique et sensible, est concrète et permet d'observer les retombées positives des stratégies mises en place pour améliorer le fonctionnement personnel ou les résultats comportementaux. Par exemple, une personne dotée de meilleures stratégies et compétences peut communiquer avec une plus grande efficacité, générer des concepts et des idées prometteuses, les concrétiser, faire preuve de flexibilité et d'adaptabilité, mobiliser les autres, promouvoir sa propre croissance ainsi que celle de ses partenaires. Elle peut également lire, comprendre et utiliser ses émotions et comportements de manière efficace. Ses projets engendrent des retours tangibles, ses actions génèrent de la valeur sous toutes ses formes, y compris financière, et elle est en mesure de créer une vie qui a du sens pour elle.

**Les lois régissant le fonctionnement et le développement humain, mises en lumière par la recherche en psychologie, constituent le cœur de cette formation. Sans une compréhension théorique et pratique du comportement et des processus mentaux, il est impossible de permettre à un être humain d'atteindre son plein potentiel et il devient plus difficile d'améliorer sa qualité de vie.**







# NOUVEAUTÉS

## 2023-2024

---

Découvrez les nouvelles additions  
apportées au programme.

Événement Y au

# CENTRE BELL

Votre participation à Precog Existence ou Expertise inclut votre billet pour **l'Événement Y édition 2024** qui se tiendra au **Centre Bell de Montréal !**



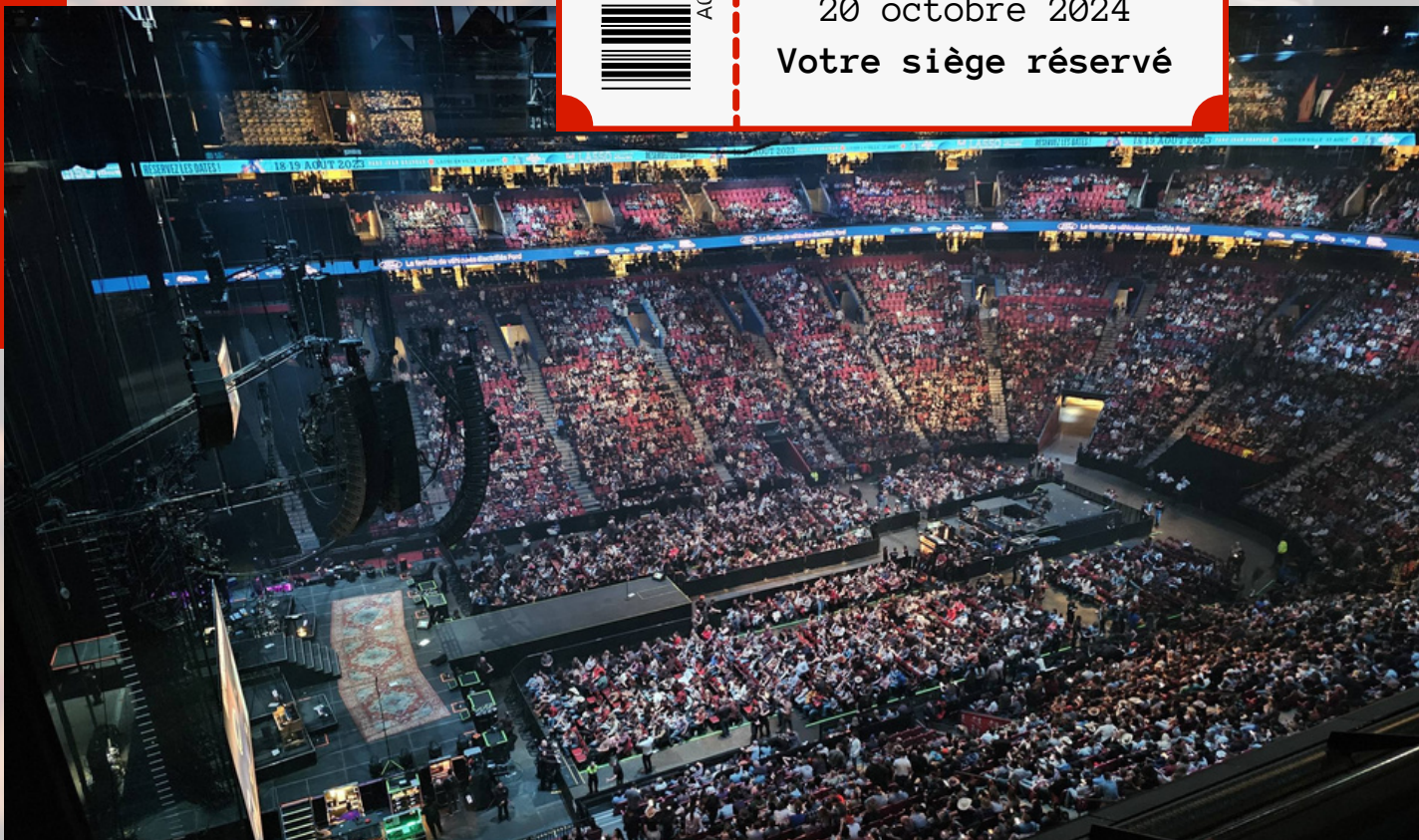
A012123012

Centre Bell  
Événement Y

\*\*\*

20 octobre 2024

**Votre siège réservé**





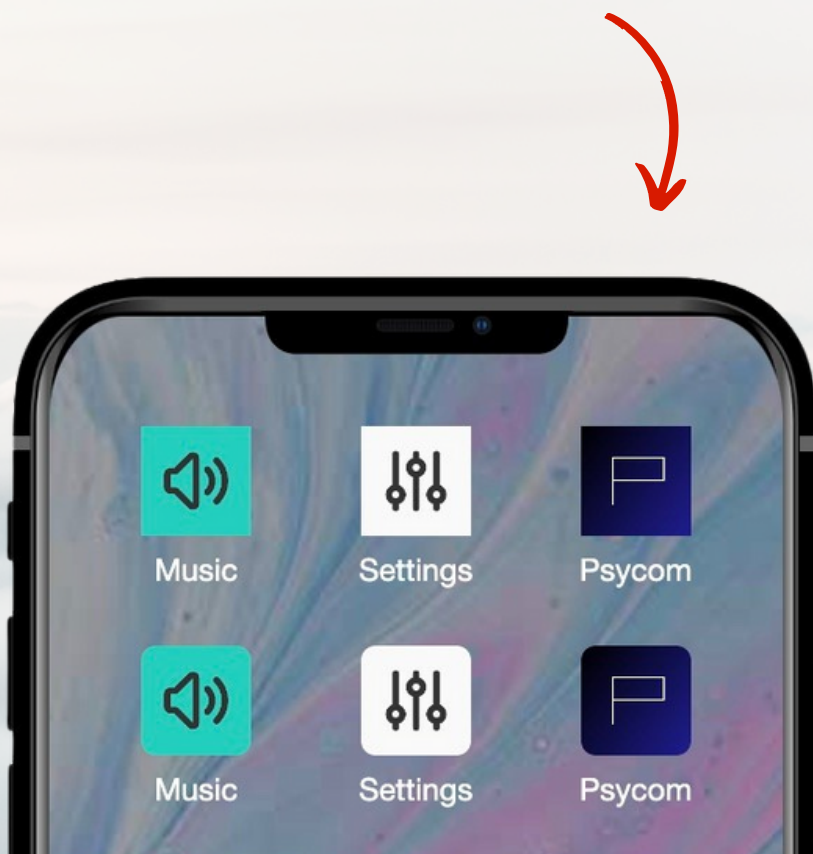
# NOUVEAUTÉ

2023-2024

## ACCÈS À LA NOUVELLE PLATEFORME D'APPRENTISSAGE

Precog continue de se développer et de se perfectionner à chaque cohorte. À partir de la prochaine édition, nous utiliserons la plateforme LearnWorlds. Cette plateforme offre des performances améliorées et une polyvalence supérieure à Teachable, ce qui permettra une expérience d'apprentissage plus efficace, stimulante et agréable pour vous ainsi que pour notre équipe de Psycom. Bien sûr, vous conserverez vos accès Teachable.

De plus, à partir de l'automne 2023, **Psycom aura sa propre application mobile**, offrant une accessibilité pratique et la possibilité d'apprendre en déplacement.





# NOUVEAUTÉ

2023-2024

Nous avons le plaisir de vous présenter de **nouveaux thèmes** et des **démonstrations inédites** abordant des aspects fascinants de la communication.



## COMMUNICATION PHYSIQUE

Découvrez comment utiliser de façon respectueuse et éthique la proximité et les contacts physiques dans une interaction avec une autre personne et **communiquer efficacement par le langage corporel**, un élément essentiel de la psychologie interpersonnelle et du coaching.



## EXERCICE PHYSIQUE ET STRATÉGIES PSYCHOLOGIQUES

L'exercice physique est une composante fondamentale de la santé. Accédez à une **séance pratique au gymnase avec Guillaume** pour apprendre à s'entraîner de manière à accroître la persévérance et la motivation.



## PONCTUATION ET PSYCHOLOGIE DE L'ÉCRITURE

Explorez la façon dont l'utilisation de **la ponctuation dans l'écriture** peut révéler des caractéristiques psychologiques, offrant ainsi une nouvelle perspective sur l'analyse du langage écrit.



## DÉVELOPPEMENT DU VOLET SCIENTIFIQUE

Nous avons **ajouté plus de 100 références scientifiques**, désormais plus facilement accessibles, ainsi que **plus de 300 articles**.



## JOURNÉE INTÉGRATIVE APPLIQUÉE: DRAGON D'EAU

Guillaume utilisera l'ensemble des notions de psychologie et de coaching abordées dans la formation pour aider une personne à **surmonter sa peur de l'eau** qu'elle a évitée toute sa vie. Il s'agit d'un véritable coaching qui se déroulera dans une piscine dont les paramètres seront contrôlés. L'exercice sera commenté par Guillaume en temps réel afin d'expliquer chaque stratégie mise en place.

## 8 NOUVELLES SESSIONS DE DISCUSSION ET DE CODÉVELOPPEMENT **ANIMÉES PAR LES PARTICIPANTS DE PRECOG<sup>2</sup>: EXPANSION**

Vous aurez accès à 8 nouvelles sessions dynamiques de discussion, de codéveloppement, de travail et d'approfondissement de la matière. Ces séances sont animées par les membres du volet Expansion, qui ont déjà suivi la formation Precog et sont familiers avec les sujets abordés.

- Vous aurez l'opportunité de **poser des questions, d'échanger des idées** et de clarifier la matière, favorisant ainsi une compréhension plus approfondie.
- Ces échanges seront supervisés par des membres de Precog<sup>2</sup>: Expansion, spécialement formés pour développer leur posture de leadership et faciliter ces sessions de manière experte.
- Ces moments privilégiés pourront également servir d'inspiration et de clarification sur la façon d'**appliquer la matière dans votre vie** et d'obtenir de l'aide sur les travaux personnels suggérés pendant la formation.
- De telles rencontres servent également à encourager les participants dans leurs efforts et à briser le sentiment d'isolement lorsque nous sommes confrontés à des défis.
- Votre contribution est essentielle, et vous pourrez donner une rétroaction anonyme au facilitateur de Precog<sup>2</sup>: Expansion en remplissant une évaluation. Votre feedback contribuera au développement continu de ses compétences en tant que facilitateur.

**Ces sessions offrent un espace privilégié pour enrichir votre parcours Precog et bénéficier d'une expérience interactive unique avec vos pairs.**



# NOUVEAUTÉ

2023-2024

## MINI-SÉRIE : LES POINTS SUR LES I !

La formation inclus l'accès à la nouvelle mini-série de séminaires *Les points sur les "i"*, où des experts éminents vous guideront à travers des sujets clés en psychologie, notamment:

- **TDAH:** Évaluation, mythes et réalité , avec Meghmik Arghourian Ph.D
- **Douance:** Évaluation, mythes et réalité, avec Meghmik Arghourian Ph.D
- **Démotivation et désengagements des buts**, avec Andreea Gavrilă ,Ph.D (c)
- **Les passions:** Modèle dualiste de la passion, avec Andreea Gavrilă, Ph.D (c)
- **La douleur:** Mythes et réalité, avec Ariel Desjardins, Physiothérapeute

ACQUÉREZ  
DES  
CONNAISSAN  
CES AUPRÈS  
D'EXPERTS DE  
RENOM.





# PRÉSENTATION DU PROGRAMME PRINCIPAL 2023-2024

---

Explorez les options **Existence** et **Expertise** offertes par la formation Precog, puis découvrez les thèmes abordés lors des séminaires. Chacun de ces thèmes équivaut à une journée complète de formation.

*Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.*

# VOLET EXISTENCE

*Apprenez les stratégies, prenez le contrôle de votre vie. Avancez.*

<b>DURÉE:</b>	24 JOURS
<b>NB D'HEURES DE FORMATION:</b>	182 H
<b>FORMAT:</b>	VIRTUEL (EN DIRECT SUR ZOOM), DISPONIBLE EN DIFFÉRÉ ET EN FICHIER AUDIO (MP3).
<b>MATÉRIEL DIDACTIQUE:</b>	MINI DSM 5 CRITÈRES DIAGNOSTIQUES (NON-INCLUS)
<b>TARIF RÉGULIER:</b>	6 840\$ CAD (PLUS TAXES APPLICABLES)

## PRÉSENTATION

Nous n'avons pas de contrôle direct sur notre environnement, mais nous pouvons maîtriser nos intentions et nos comportements en comprenant les règles qui les régissent. C'est dans cette optique que le volet Existence de Precog a été créé : pour permettre à chaque participant d'acquérir les connaissances, les réflexes et les compétences de réflexion et d'auto-analyse nécessaires pour développer son propre potentiel et atteindre des objectifs importants dans sa vie. Cette formation est une opportunité de se concentrer sur son propre développement personnel et de bénéficier de l'expertise de Guillaume Dulude, PhD, pour obtenir un encadrement de qualité.

Basé sur le modèle de la Conscience Dynamique décrit dans l'ouvrage "*Je suis un chercheur d'or : les mécanismes de la communication et des relations humaines*", Precog Existence offre une formation pratique qui permet de faire face aux défis réels de la vie quotidienne, à toutes les étapes de son existence. Cette formation vous permettra de maîtriser les outils nécessaires à la résolution de problèmes qui se présentent dans votre vie, tout en vous aidant à atteindre le sens de la vie, le plaisir, les relations positives, la fierté et le succès. Les concepts complexes liés à ces notions sont présentés de manière claire et accessible, vous permettant d'acquérir les bases fondamentales pour y parvenir.

## OBJECTIFS

Precog Existence s'adresse aux personnes qui s'intéressent à la psychologie humaine ancrée dans la réalité et qui souhaitent augmenter leur capacité d'analyse et de compréhension du comportement individuel et de groupe. Cette formation vise ultimement à générer des stratégies et des interventions efficaces dont les retombées sont observables et concrètes. De plus, les participants seront amenés à développer une meilleure compréhension des enjeux pour lesquels il est important d'être vigilant, afin de référer à des spécialistes cliniques en psychologie ou en médecine.

## POUR QUI?

Le volet Existence de la certification Precog s'adresse aux personnes qui ont une passion pour la psychologie et qui souhaitent acquérir des connaissances et des stratégies pour les intégrer dans leur propre vie. Si vous recherchez des outils pour développer vos projets, votre vie professionnelle et personnelle, ou si vous souhaitez apprendre des techniques d'intervention pour aider les autres, ce volet est conçu pour vous.

En somme, si vous êtes passionné par la psychologie et que vous désirez développer vos projets, votre vie professionnelle et personnelle, le volet Existence de la certification Precog est une formation unique et concrète qui vous aidera à atteindre vos objectifs.

**ENSEIGNANT:**  
GUILLAUME DULUDE, PHD

**ASSISTÉ PAR:**  
JÉRÉMY LAPIERRE, M.A.

**RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE:**  
VALÉRIE GENDREAU



# VOLET EXPERTISE

*Devenez un leader et une référence dans votre domaine!*

DURÉE:	36 JOURS
NB D'HEURES DE FORMATION:	272 H
FORMAT:	VIRTUEL (EN DIRECT SUR ZOOM), DISPONIBLE EN DIFFÉRÉ ET EN FICHER AUDIO (MP3).
MATÉRIEL DIDACTIQUE:	MINI DSM 5 CRITÈRES DIAGNOSTIQUES (NON-INCLUS)
TARIF RÉGULIER:	10 260\$ CAD (PLUS TAXES APPLICABLES)

## PRÉSENTATION

Le volet Expertise de Precog est la version avancée de la formation, proposée en groupe restreint et axée sur une expertise élevée en matière de coaching et d'intervention. Pour maximiser l'efficacité de vos interventions, la précision est essentielle, car elle favorise également l'originalité de celles-ci. Pour cela, il est important d'acquérir une analyse plus rapide et précise ainsi que la mise en place de stratégies adaptées à chaque client. La dimension scientifique joue également un rôle crucial, car elle permet de développer les connaissances et l'aisance nécessaires pour analyser les articles scientifiques, en comprenant leur méthodologie, en identifiant les forces et les faiblesses, et en décelant les biais potentiels. De plus, il est important de savoir se repérer facilement dans la littérature scientifique pour en extraire le maximum de connaissances et ainsi améliorer vos interventions.

## OBJECTIFS

Développer simultanément son intuition et ses connaissances théoriques pour construire une vision cohérente et claire des défis visés par l'intervention. Le volet Expertise met l'accent sur les échanges entre pairs. Il est important de pouvoir discuter et exprimer ses points de vue sur les différents thèmes, connaissances et clients que nous aborderons. En tant qu'expert crédible, il est essentiel d'être capable d'exprimer un point de vue de manière rationnelle, claire et précise. De plus, les participants seront amenés à développer une meilleure compréhension des enjeux pour lesquels il est important de référer à des spécialistes cliniques en psychologie ou en médecine.

**L'intuition est également un élément crucial de la formation, car les humains offrent une grande diversité de caractéristiques et de comportements naturels avec lesquels il faut composer avec humilité et délicatesse. La formation Precog Expertise vise à faire ressortir le meilleur de vos clients, mais aussi le meilleur de vos interventions, afin que vous puissiez devenir une figure de proue dans votre domaine.**



# VOLET EXPERTISE

*Devenez un leader et une référence dans votre domaine!*

---

## POUR QUI?

Ce volet est spécialement conçu pour toute personne œuvrant dans le domaine de la relation d'aide et de l'influence (ex.: gestionnaires, entrepreneurs, enseignants, intervenants, etc.). Il s'adresse également aux professionnels possédant déjà un parcours académique et/ou une expérience dans le domaine de l'intervention. Si vous êtes un coach, un thérapeute, un psychologue, un médecin, un professionnel de la médecine sportive ou manuelle, ou un professionnel de la relation d'aide, et que vous désirez accroître votre impact auprès de vos clients, ce volet est pour vous.

Si vous envisagez de devenir coach, Precog Expertise est une formation idéale pour acquérir des compétences de coaching et d'intervention. Cette formation vous apprendra à comprendre le comportement individuel et de groupe, à analyser les processus mentaux et à développer des stratégies efficaces pour les mettre en pratique.

Au cours de cette formation, vous acquerrez de nouveaux outils, stratégies et compréhensions liés au comportement humain. Vous pourrez ainsi développer vos compétences et vos connaissances en matière de coaching et d'intervention. De plus, vous pourrez échanger avec des professionnels du même domaine, partager des expériences et des cas pratiques, et ainsi vous enrichir mutuellement.

Avec Precog Expertise, vous développerez votre capacité d'analyse et de compréhension du comportement humain, ce qui vous permettra de mieux comprendre les autres et de les aider à atteindre leur plein potentiel. Vous apprendrez également à gérer vos émotions et à les utiliser efficacement pour générer des résultats concrets dans votre vie personnelle et professionnelle.

En somme, si vous êtes (ou envisagez de devenir) un professionnel de l'intervention désireux d'approfondir vos connaissances, de perfectionner vos techniques et de maximiser votre impact auprès de vos clients, le volet Expertise de Precog est la formation idéale pour vous.

## ENSEIGNANT:

**GUILLAUME DULUDE, PHD**

## ASSISTÉ PAR:

**JÉRÉMY LAPIERRE, M.A.**

## RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE:

**VALÉRIE GENDREAU**

# EXISTENCE OU EXPERTISE?

*Découvrez quel volet correspond le mieux à votre profil.*

## EXISTENCE

 24 JOURS DE FORMATION

- ✓ Je suis passionné par la psychologie.
- ✓ Je veux acquérir des connaissances et des stratégies pour les intégrer dans ma propre vie.
- ✓ Je veux des outils pour **développer mes projets**, ma vie professionnelle et personnelle.
- ✓ Je veux acquérir des outils d'intervention pour **aider les autres**.
- ✓ Je veux **avancer** et amener ma vie au prochain niveau.
- ✓ Je veux que ma vie ait plus de sens

## EXPERTISE

 24 JOURS DE FORMATION

 12 JOURNÉES SUPPLÉMENTAIRES DE CONTENU AVANCÉ

- ✓ Je suis passionné par la psychologie.
- ✓ Je veux acquérir des connaissances et des stratégies pour les intégrer dans ma propre vie.
- ✓ Je veux des outils pour **développer mes projets**, ma vie professionnelle et personnelle.
- ✓ Je veux acquérir des outils d'intervention pour **aider les autres**.
- ✓ Je veux **avancer** et amener ma vie au prochain niveau.
- ✓ Je travaille dans le domaine de la **relation d'aide** et de l'influence.
- ✓ Je suis un **professionnel** possédant déjà un parcours académique et/ou une expérience dans le domaine de l'intervention.
- ✓ Je suis un coach, un thérapeute, un psychologue, un médecin, un professionnel de la médecine, de la relation d'aide, un enseignant et je veux **accroître mon impact** auprès de mes clients.
- ✓ J'envisage de **devenir coach**.



# PLAN DE COURS

HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 1.1 INTRODUCTION: MINDSET ET ATTITUDE

- Les 3 postulats fondamentaux.
- Statique vs dynamique.
- Le Y.
- Les 7 règles anti-autodévalorisation.
- Hiérarchie.
- L'effet Proteus.
- L'arc et le processus de l'attention.
- Corps, santé physique et bonnes habitudes de vie.
- Comprendre la science et sa distribution.

## 1.2 TENDANCES NATURELLES

- Le modèle Big5.
- L'attention sélective.
- Personnalité et priorité.
- Corrélation (r).
- Distribution de Pareto.

## 1.3 CONDITIONS DE SUCCÈS ET RELATION DE COACHING ★

- Définir le travail d'un coach.
- Crédibilité.
- Éthique.
- La force de la relation.
- Compatibilité client-coach.
- Facteurs environnementaux et externalités.

★ : Journées exclusives au volet Expertise

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.

# PLAN DE COURS

HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 2.1 L'ANXIÉTÉ: VOTRE NOUVELLE ALLIÉE STRATÉGIQUE

- L'anxiété et ses fonctions.
- Symptômes physiologiques, psychologiques et comportementaux.
- Fonctionnement de l'évitement.
- Anxiété et DSM-IV.
- Anxiété normale vs troubles anxieux.
- Ressources internes et externes.
- Intégration appliquée: dragon d'eau

## 2.2 AVANCER SUR SON Y: BUTS ET ANXIÉTÉ

- Gestion de l'anxiété et stratégie d'exposition.
- Procrastination.
- Émotions: nature et fonction.
- Prendre le contrôle de ses forces.

## 2.3 DÉBUT DE LA SESSION DE COACHING ET PRÉCAUTIONS ★

- Priorités en début de coaching.
- Analyse fonctionnelle.
- La relation asymétrique.
- Coaching officiel vs non officiel.
- Maintien d'un comportement et stagnation.
- Les facteurs qui contribuent à la relation.

★ : Journées exclusives au volet Expertise

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.



# PLAN DE COURS

## HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

### 3.1 LA MOTIVATION: L'ÉNERGIE HUMAINE

- Sentiments dépressifs.
- Motivation interne/intrinsèque.
- Continuum de l'autodétermination.
- Les émotions comme outils de pilotage.
- Vos rêves.
- Augmentez vos permissions.
- Perméabilité à la beauté et à l'émerveillement.
- Le piège des passions.

### 3.2 LA GESTION DE L'AGENDA

- La gestion de l'agenda.
- Analyse et gestion de l'énergie.

### 3.3 INTÉGRATION EN 4 TEMPS: MAP-R ★

- Motivation-Anxiété-Personnalité-Relation.
- Analyse du ratio M vs A.

★ : *Journées exclusives au volet Expertise*

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.

# PLAN DE COURS

## HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 4.1 LA COMMUNICATION

- Les systèmes cérébraux.
- L'expression vectorielle.
- Analyse des communications en 3 axes.
- De l'écoute à l'interprétation.
- L'attention.
- La communication physique.

## 4.2 COMMUNICATION ET COACHING

- L'écoute: la prochaine étape.
- Les reflets.
- Les 13 questions exploratoires.
- Stratégie (sujet/relation/moment).
- Analyse en 3 axes.
- Ponctuation et psychologie de l'écriture.

## 4.3 HYPOTHÈSES ET VALIDATION ★

- Précognition.
- Utilisation des reflets et questions.
- L'effet placebo.

★ : Journées exclusives au volet Expertise

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.



# PLAN DE COURS

## HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 5.1 CHOIX ET ÉTATS DÉPRESSIFS

- Maximisation, satisfaction et deuils
- DSM-V, enjeux cliniques, dépression majeure.
- La prise de décision.

## 5.2 FINANCES

- Ressources financières.
- Économie, finances, budget et relation avec l'argent.
- Personnalité et finances.
- D'où vient la valeur.

## 5.3 LE SENS ★

- Créer le sens.
- Créer la valeur de l'expérience.
- Conversion de la souffrance/douleur en conscience et en sens.
- Sens, mouvement et linéarité.
- Le problème de la spiritualité et de la physique quantique
- Retour sur les piliers de la motivation.

★ : Journées exclusives au volet Expertise

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.

# PLAN DE COURS

HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 6.1 BILAN ET CRÉATION DE CHAPITRES DE VIE

- Évolution et orientation.
- Comment faire son bilan.
- Préparer un plan d'action.

## 6.2 CONSCIENCE ET DEUIL

- Conscience dynamique.
- Processus de transition.
- Phases typiques du deuil.
- Neuropsychologie et cognition.
- La spiritualité.

## 6.3 COACHING EN DIRECT ★

- Démonstration en direct d'une séance de coaching live avec un vrai client.
- Révision des étapes et des notions de coaching.
- Analyse et exercices en sous-groupe.
- Création d'un plan de match et recommandations pour la personne coachée.

★ : *Journées exclusives au volet Expertise*

**Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.**



# PLAN DE COURS

HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 7.1 PSYCHOLOGIE DIFFÉRENTIELLE DES SEXES ET SES CONSÉQUENCES

- La méthode scientifique.
- Détecter la mauvaise science.
- Stéréotypes et préjugés.
- Terminologie.
- Binarité vs spectre.
- Théorie du genre: quelques éléments.
- La biologie et ses influences.
- Syndrome de Klinefelter.
- Cognition et sexe.
- Non-binarité.
- Psychologie différentielle des sexes et ses conséquences.
- Quelques mythes.

## 7.2 INTRODUCTION AU COACHING ET À LA COMMUNICATION STRATÉGIQUE

- Coaching officiel vs non-officiel.
- Éthique, sécurité et respect.
- Écoute et investigation du «terrain psychologique».
- Conscient/non-conscient.

## 7.3 LES CONDITIONS DE SUCCÈS DU COACHING ★

- Nouvelle séance de coaching en direct.
- Création d'un plan de match.

★ : Journées exclusives au volet Expertise

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.

# PLAN DE COURS

HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 8.1 RELATIONS AMOUREUSES

- Types de relations à long terme.
- Le couple à l'ère de la solitude.
- Statut hiérarchique.
- Sélection naturelle.
- Hiérarchie et sélection: l'hypothèse du «match».
- Triade noire.
- Sexualité et mythe.

## 8.2 LES RELATIONS AMOUREUSES À L'ÈRE DES MÉDIAS SOCIAUX, DE L'HYPER VICTIMISATION ET DU NARCISSISME

- Conseils pour les hommes, les femmes et pour tous.
- Quelques études de cas.

## 8.3 COACHING EN DIRECT ★

- Démonstration en direct d'une séance de coaching live avec un vrai client.
- Révision des étapes et des notions de coaching.
- Analyse et exercices en sous-groupe.
- Création d'un plan de match et recommandations pour la personne coachée.

★ : Journées exclusives au volet Expertise

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.



# PLAN DE COURS

HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 9.1 COURANTS SOCIAUX, NARCISSISME ET VICTIMISATION

- Notre société et le post-modernisme.
- Post-modernisme: l'anti-dichotomie.
- L'affaire Sokal.
- Égalité, inclusion et diversité: mythe et réalité.
- Narcissisme: normal vs TPN.
- Test: êtes-vous narcissique?

## 9.2 GÉNÉRATION Z ET STRUCTURE D'UNE ENTREVUE

- Qu'est-ce que la génération Z?
- Test: à quel point êtes-vous genz?
- Interaction victimisation-narcissisme-confusion.
- Structure d'une entrevue réussie.

## 9.3 LA NOUVELLE RÉALITÉ DE LA DÉTRESSE ★

- Vers l'opérationnalisation d'un plan d'affaires.
- Ressources et transitions.
- Génération Z: santé mentale en chute libre.

★ : Journées exclusives au volet Expertise

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.

# PLAN DE COURS

## HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 10.1 ARCHÉTYPES ET NATURE HUMAINE

- Lien entre la psychologie et la corporalité.
- Les 3 niveaux de conscience.
- Archétypes: entre diversité et stéréotypes.
- Le casting.
- L'inconscient collectif de Carl G. Jung.

## 10.2 PHYSICALITÉ, PERCEPTION ET COMPORTEMENTS

- Image et intentionnalité.
- Low ratios et high ratios.

## 10.3 PRÉCOGNITION ET CRÉATIVITÉ DANS LE COACHING ★

- Des notions de coaching à explorer.

★ : *Journées exclusives au volet Expertise*

**Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.**



# PLAN DE COURS

HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 11.1 CORPS ET CERVEAU: UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

- Observation vs jugement.
- Sélection et orientation préliminaire.
- Les biais cognitifs.
- Le tabou autour du corps.
- Beauté, apparence et standards sociaux.
- Symétrie, santé, post-modernisme, standards et oppression.

## 11.2 CORPORALITÉ ET PSYCHOLOGIE

- Diversité naturelle des silhouettes et phénotypes.
- Corporalité et psychologie.
- Indice de masse corporelle (IMC/BMI).
- \*\* Exercice physique et stratégie psychologique.

## 11.3 COACHING EN DIRECT ★

- Démonstration en direct d'une séance de coaching live avec un vrai client.
- Révision des étapes et des notions de coaching.
- Analyse et exercices en sous-groupe.
- Création d'un plan de match et recommandations pour la personne coachée.

★ : *Journées exclusives au volet Expertise*

**Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.**

# PLAN DE COURS

## HORAIRE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

Heure de Montréal: 9h à 15h30

Heure de Paris: 15h à 21h30

## 12.1 APPRENTISSAGE ET PERFORMANCE

- Apprentissage et renforcement.
- Transfert de la conscience au comportement: 3 phases de l'apprentissage.
- Le rôle du sens dans l'apprentissage.
- Développement de l'expertise.
- Enfance et jeu délibéré.
- Loi Yerkes-Dodson.
- Performance.

## 12.2 LE LEADERSHIP

- Les approches.
- Lien avec la personnalité.
- Lien avec votre propre histoire.
- Lien avec la vulnérabilité.

## 12.3 LA CROISSANCE FINANCIÈRE ★

- Comment générer de la croissance financière.

★ : Journées exclusives au volet Expertise

Notez que l'ordre et/ou la nature des thèmes peuvent être soumis à des changements.



# TARIFS

---

	Existence	Expertise	Forfait couple Existence	Forfait couple Expertise
Prix régulier	6 840 \$*	10 260 \$*	10 260 \$*	15 410 \$*

*\*Plus taxes applicables.*

Pour acquérir le forfait pour couple, veuillez nous transmettre par courriel deux pièces d'identité avec photo à l'adresse [info@communicationpsycom.com](mailto:info@communicationpsycom.com). À la réception de vos documents, nous vous enverrons un lien d'achat dédié.



## DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE DE FORMATION

---

Le déroulement de la formation s'articule autour de thèmes préétablis tel que mentionné dans le syllabus. Afin de préparer les participants, une lecture et/ou un petit exercice préparatoire peut être fourni en amont. Guillaume, le formateur, présentera le thème de manière approfondie en mettant l'accent sur les éléments jugés les plus pertinents et en faisant le lien entre la théorie et les stratégies qui en découlent dans notre quotidien. Une brève révision de la lecture fournie permettra également d'aborder les aspects scientifiques, les recherches et les méthodes associées au thème.

Chaque journée de formation sera interactive et impliquera des exemples, des stratégies, des exercices pratiques et des mises en situation, afin d'intégrer et d'utiliser ces nouvelles connaissances dans la vie quotidienne. Des périodes de questions, des sessions de discussion et de travail d'équipe faciliteront l'appropriation de la matière et contribueront à rendre la formation agréable.

Le suivi de la formation comprendra des séances de questions-réponses afin

d'échanger sur la matière vue et de répondre aux questions spécifiques des participants. Guillaume lui-même ainsi que Jérémy Lapierre, principal collaborateur chez Psycom, seront responsables de l'animation de ces séances et pourront aider les participants à transférer la matière dans leur propre vie. Les participants seront aussi invités à participer aux rencontres de discussions animées par les membres de Precog<sup>2</sup>: Expansion.

Enfin, la formation abordera également les compétences de leadership et d'influence positive, essentielles pour atteindre des objectifs individuels et d'équipe. Les participants apprendront les mécanismes, principes et stratégies d'intervention, tels que la mobilisation, la compréhension et l'utilisation des cycles et des timings clés dans une session de coaching, la gestion de la prise de risque lors d'interventions, l'établissement des objectifs d'intervention, l'établissement des objectifs pour le client ou l'organisation, la lecture du client, la personnalité et les fonctions psychologiques actives, etc.

Pour approfondir ces aspects, des lectures liées à chaque sujet seront proposées, accompagnées d'exercices personnels en lien avec les habiletés couvertes. Guillaume fera également la démonstration de plusieurs coachings avec de vrais clients, qui seront enregistrés pour analyse.



# LA VOCATION DE COACH

## **VOUS SONGEZ À DEVENIR COACH? RIGUEUR ET IMPLICATION PERSONNELLE.**

Le principal défi dans le domaine du coaching est le manque de réglementation qui conduit à une qualité inégale des coachs. Les coachs plus informés et mieux entraînés sont capables de faire face à davantage de complexité dans les enjeux humains, ce qui permet un coaching plus efficace.

Cependant, le premier problème majeur dans l'industrie du coaching est le manque de connaissances scientifiques approfondies sur les comportements, les émotions, les cognitions, les neurosciences, les interactions humaines et les cultures du monde.

Le deuxième problème est que les leaders-coachs doivent démontrer leur capacité à appliquer les règles de coaching qu'ils prônent dans leur propre vie. Il en résulte un manque de crédibilité pour les coachs qui tentent d'aider leurs clients sur des éléments qu'ils n'ont pas eux-mêmes expérimentés ou qu'ils ne maîtrisent pas. Precog a, du moins en partie, été créé pour contribuer au domaine du coaching.

## **LA CRÉDIBILITÉ**

**Pour réussir en tant que coach, la crédibilité est essentielle.**

Le coach doit démontrer les progrès et les accomplissements de ses clients de manière objective, fournir des références crédibles et convaincre les futurs clients de l'impact de son coaching sur leur vie.

Un bon intervenant doit avoir une connaissance solide des différentes approches d'intervention humaine, liées au coaching, à la psychologie, et être capable d'expliquer clairement ses orientations théoriques. Une formation de qualité doit forger sa pensée critique et sa capacité autoréflexive.

Cette formation vise à aider non seulement les autres, mais aussi notre propre développement. Chaque élément doit être utilisé pour notre propre développement avant tout, pour appliquer avec succès les stratégies et les outils enseignés dans notre propre vie.



# CRITÈRES D'ADMISSION ET CONDITIONS

## COMPORTEMENTS ET ATTITUDES ATTENDUS

La disposition émotionnelle et l'attitude sont les éléments les plus importants pour profiter de cette formation. Le participant à Precog doit être motivé par l'apprentissage de la matière présentée plus haut. Le participant doit avoir une attitude positive et respectueuse pendant la durée de la formation, lors des interventions et des discussions de groupe. Il est donc recommandé de garder à l'esprit les intentions suivantes:

- Attitude positive et constructive
- Volonté d'apprendre
- Volonté de relever des défis intellectuels et émotionnels
- Humilité
- Ouverture à voir les choses autrement

## MISE EN GARDE

Les formations offertes chez Psycom, dont Precog, ne sont associées à aucune idéologie et aucune forme de militantisme.

Il s'agit d'une méthode pédagogique basée sur les données scientifiques les plus crédibles, fiables et les moins biaisées possible, de même que les techniques d'intervention qui produisent des résultats observables. L'emphase de cette formation est mise sur les connaissances, mais également sur la façon de réfléchir et sur le développement d'un sens critique appuyé, plutôt que d'adhérer à une façon stéréotypée et rigide de percevoir et de comprendre le monde. Psycom ne fait la promotion d'aucune idéologie, d'aucune recette de bien-être rapide, d'aucune cause sociale particulière et ne défend aucun groupe en particulier. L'égalité d'opportunité pour tous les humains reste cependant au coeur de nos préoccupations.

Plutôt que de promouvoir ou d'enseigner une façon rigide de voir le monde, la formation Precog vise à développer une autonomie intellectuelle et comportementale par le biais d'habiletés de réflexions que chaque participant sera amené à développer. Ainsi, bien que la formation Precog s'adresse à tous, il est sage d'admettre qu'elle puisse choquer les personnes qui:

- Se sentent facilement offensées pour diverses raisons ou qui éprouvent facilement le sentiment d'injustice;
- Sont en lutte implicite ou explicite contre un/des individu(s) ou un/des groupe(s) ou d'un « système »;
- Militent, s'associent ou se portent à la défense de groupes;
- De manière générale, adhèrent à des idéologies dans l'ère du temps, particulièrement celles qui concernent la race, le genre et l'identité.



## RECOURS, EXPULSION ET REMBOURSEMENT

En cas de comportements ou d'interventions nuisibles pour le bon déroulement de la formation, les participants concernés seront avertis dès que possible. Si le comportement problématique persiste malgré cela, le participant sera expulsé de la formation et les frais correspondants aux cours non reçus seront remboursés. Nous croyons en l'importance de maintenir un environnement de formation sain et respectueux pour tous les participants et formateurs impliqués.

## DROITS D'AUTEUR ET PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Les participants s'engagent à respecter les droits d'auteur liés au contenu, aux théories, aux mécanismes et aux exercices de Psycom. Ils reconnaissent qu'ils ne sont pas autorisés à utiliser le matériel de Psycom à des fins de formation, de consultation en entreprise ou lors de conférences, sauf autorisation expresse de Psycom.

Les participants s'engagent également à utiliser les concepts, les exercices et le matériel diffusé par Psycom en respectant les droits d'auteur et la propriété intellectuelle tels que définis par la loi.

En outre, les participants s'engagent à ne pas créer de compagnie, organisation ou structure ayant pour but d'enseigner la communication interpersonnelle ou le coaching pendant une période de 2 ans après la dernière journée de formation PRECOG.

Enfin, les participants s'engagent à respecter les droits d'utilisation et la propriété intellectuelle du matériel Psycom dans le cadre de leurs activités professionnelles. Tout manquement à ces engagements pourra entraîner des recours juridiques.

## EN CONCLUSION

Découvrez une approche innovante pour comprendre le comportement humain, intervenir de façon efficace et faire briller vos clients. Au fil de la formation, vous serez étonné de constater que la théorie, la réflexion, l'analyse, l'intuition, la précision et le plaisir se développeront naturellement.

Intervenir sera alors une sorte d'hybride entre la science, le sport et l'art.

# F.A.Q.

## Questions fréquemment posées

---

- ✓ LE PROGRAMME PRECOG S'ÉCHELONNE SUR COMBIEN DE TEMPS, ET DE QUELLE MANIÈRE SONT RÉPARTIES LES JOURNÉES DE FORMATION?**

Precog est une formation établie sur une période d'un an, selon un horaire prédéterminé, au rythme d'un weekend par mois (+ une journée Expertise en semaine).
- ✓ SI JE NE SUIS PAS DISPONIBLE AUX DATES INDiquÉES DANS LE CALENDRIER DES SÉMINAIRES, POURRAI-JE AVOIR ACCÈS AUX VIDÉOS EN DIFFÉRÉ?**

Oui! Nous sommes conscients de l'unicité du rythme de vie de chacun. Bien que nous vous encourageons à participer aux séminaires en direct si cela vous est possible, chaque journée de formation sera enregistrée et déposée sur votre plateforme pour l'écoute en différé. Vous pourrez ainsi profiter des apprentissages à votre rythme, au moment de votre choix.
- ✓ LA FORMATION SE DÉROULE-T-ELLE EN VIRTUEL OU EN PERSONNE?**

La formation Precog se déroule en virtuel et en direct. Le lien des webinaires Zoom seront disponibles sur votre plateforme de formation. Notez que les journées de formation seront enregistrées et que les vidéos seront ensuite déposées sur votre plateforme pour l'écoute en différé.
- ✓ QUEL EST L'HORAIRE ET LA DURÉE D'UNE JOURNÉE DE FORMATION?**

Chaque journée de formation se déroule de 9h à 15h30, heure du Québec, et de 15h à 21h30, heure de Paris.
- ✓ Y AURA-T-IL DES INTERACTIONS POSSIBLES ENTRE LES PARTICIPANTS, GUILLAUME DULUDE ET L'ÉQUIPE PSYCOM?**

Oui! Comme cette formation sera interactive - espace de clavardage, espace pour poser des questions écrites et de vive voix, sondages interactifs, périodes de questions - des sessions de discussion et de travail d'équipe faciliteront l'appropriation de la matière et bien sûr, le plaisir! Une journée de formation sera très vite passée!
- ✓ EST-CE QU'IL Y AURA DES EXERCICES ET DES DEVOIRS?**

Oui. À chaque journée de formations, des exemples, des stratégies, des exercices et des mises en situation seront proposés de manière à intégrer et utiliser ces nouvelles connaissances dans votre vie.
- ✓ MIS À PART LA PARTICIPATION AUX COURS, COMBIEN D'HEURES DE TRAVAIL PAR MOIS FAUT-IL S'ATTENDRE À CONSACRER AU TRAVAIL ET À SON CHEMINEMENT INDIVIDUEL?**

Ceci dépend de votre niveau de motivation et d'implication. Certaines personnes choisissent d'y consacrer moins d'une heure par mois, et d'autres choisissent d'y mettre plusieurs heures. Ceci dépendra de vos objectifs et de ce que vous recherchez dans cette formation. Cette dimension sera d'ailleurs explicitement abordée dès la première rencontre.



# F.A.Q.

## Questions fréquemment posées (suite)

---



### À QUOI RESSEMBLE UNE JOURNÉE DE FORMATION?

Chaque journée de formation porte sur un ou deux thèmes préétablis. Souvent, une lecture et/ou un petit exercice préparatoire y étant rattaché auront été fournis avant la journée de formation de manière à familiariser le participant à ce thème. Guillaume présentera le thème en question et mettra l'accent sur les éléments jugés les plus pertinents, faisant ainsi le lien entre la théorie et les stratégies qui en découlent dans notre quotidien. Une brève révision de la lecture fournie sera aussi l'occasion de discuter de science, de recherche et de méthode scientifique pour le thème donné. À chaque journée de formation, des exemples, des stratégies, des exercices et des mises en situation seront proposés de manière à intégrer et utiliser ces nouvelles connaissances dans notre vie. Comme cette formation sera interactive, des périodes de questions, des sessions de discussion et de travail d'équipe faciliteront l'appropriation de la matière et bien sûr, le plaisir!



### EST-CE QUE LES FORMATIONS PSYCOM 1,2 ET 3 SONT UN PRÉREQUIS À L'INSCRIPTION DE PRECOG?

Non, les formations Psycom 1, 2 et 3 ne sont pas préalables à Precog.



### À LA SUITE DE LA FORMATION, EST-CE QUE L'ÉTUDIANT OBTIENT UNE CERTIFICATION QU'IL EST POSSIBLE D'AFFICHER AFIN D'APPUYER LA NOTORIÉTÉ DE SA PRATIQUE PERSONNELLE?

Oui, tout à fait!



### QUELS SONT LES DÉBOUCHÉS POSSIBLES À LA SUITE DU PROGRAMME?

La formation est utile pour un large éventail d'emplois, particulièrement ceux qui impliquent une compréhension de l'humain ou des interactions un-à-un, que ce soit pour de la consultation, de la vente, de la gestion, de l'éducation et des relations humaines.

## D'autres questions?

---

Pour plus d'information, visitez notre site web au [www.communicationpsycom.com](http://www.communicationpsycom.com) ou écrivez-nous à [info@communicationpsycom.com](mailto:info@communicationpsycom.com)

# QUELQUES STATISTIQUES DES ÉVALUATIONS DE LA TOUTE DERNIÈRE COHORTE DE PRECOG 2022-2023 (308 répondants)

**PARTICIPANTS QUI RECOMMANDERAIENT LA  
FORMATION À LEUR ENTOURAGE:**



**TAUX D'ENGAGEMENT ET DE RÉTENTION DES  
PARTICIPANTS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE:**



## SATISFACTION GÉNÉRALE

- ☆ Pertinence des thèmes abordés: 9,39/10 (écart type 1,08)
- ☆ Pédagogie utilisée: 9,52/10 (écart type 1,16)
- ☆ Respect de tous dans leur différence et unicité: 9,62/10 (écart type 1,08)
- ☆ Progression de la matière: 9,32/10 (écart type 1,21)
- ☆ Outils pédagogiques: 9,20/10 (écart type 1,28)

## ANIMATION PAR GUILLAUME DULUDE

- ☆ Compétence d'animation: 9,68/10 (écart type 0,96)
- ☆ Maîtrise de la matière par Guillaume: 9,82/10 (écart type 0,86)
- ☆ Démonstration de coaching: 9,85/10 (écart type 0,85)
- ☆ Vulgarisation: 9,72/10 (écart type 0,95)
- ☆ Professionnalisme: 9,65/10 (écart type 0,98)
- ☆ Respect des participants: 9,62/10 (écart type 1,08)
- ☆ Atmosphère d'enseignement: 9,68/10 (écart type 1,05)

## ANIMATION PAR JÉRÉMY LAPIERRE

- ☆ Compétence d'animation: 9,38/10 (écart type 1,09)
- ☆ Maîtrise de la matière: 9,22/10 (écart type 1,19)
- ☆ Vulgarisation: 9,39/10 (écart type 1,12)
- ☆ Professionnalisme: 9,78/10 (écart type 0,91)
- ☆ Respect des participants: 9,76/10 (écart type 0,96)



## JE M'INSCRIS À PRECOG EXISTENCE



## JE M'INSCRIS À PRECOG EXPERTISE

