

SINGULAR

Transformation
Développement des compétences

CATALOGUE DE FORMATIONS

www.singular-is-future.com

bienvenue@singular-is-future.com
Linkedin : Singular (is Future)
Instagram : singular_is_future
03 88 26 26 66

Le monde change, votre entreprise aussi.

**“LA FOLIE, C’EST
DE FAIRE TOUJOURS
LA MÊME CHOSE
ET DE S’ATTENDRE
À DES RÉSULTATS
DIFFÉRENTS”**

~ Albert Einstein

LA FORMATION N'EST PAS LE SEUL MOYEN
DE FAIRE PROGRESSER VOS ÉQUIPES.



PENSEZ AUSSI À NOS AUTRES FORMATS !



FACILITATION

“Nous créons le cadre propice à l'émergence de l'intelligence collective au service d'un projet. le cadre propice à l'émergence de l'intelligence collective au service d'un projet.”

SEMINAIRES ET TEAM BUILDING

“Vivre une expérience apprenante qui favorise la cohésion et la motivation.”

CONFERENCES ET WEBINAIRES

“Pour sensibiliser, inspirer un grand nombre de personnes dans un format court.”

ACCOMPAGNEMENT

“Consulting, supervision, mentoring, ateliers d'inspiration ou de clarification de vision...”



INFORMATIONS GENERALES

Valables pour chacune des formations présentes dans ce catalogue



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation :

Un diagnostic pré-formation est réalisé par téléphone pour évaluer les besoins/objectifs et prendre des informations concernant le contexte projet/entreprise/service. Un compte-rendu est remis pour prise de décision.

Pendant la formation :

Evaluation des acquis par le formateur tout au long de la formation lors des ateliers.

Attestation de fin de stage individuelle et rapport animateur global, les 2 avec évaluation des acquis par le formateur.



MÉTHODES D'ANIMATION

Le formateur anime avec une alternance d'apports théoriques et d'ateliers (équilibre minimal de 60-40 %) à l'aide de pédagogies actives (intelligence collective, ludopédagogie). Formateur/consultant expérimenté.



MOYENS MATÉRIELS ET TECHNIQUES

La salle sera équipée d'un vidéo projecteur, d'un tableau blanc et/ou d'un paperboard. Nous utilisons du matériel de ludopédagogie : cartes de photolangage, matériel créatif, jeux, etc.



SUIVI POST-FORMATION

En fin de formation, le formateur transmet aux stagiaires le(s) support(s) utilisé(s) (slides PowerPoint, photos des paperboard...) et/ou un livre ressource selon le thème étudié.



HORAIRES

Les formations sont organisées par défaut sur les horaires suivants : 9h-12h30 / 13h30-17h. Dans le cadre d'une session collective, les horaires ne peuvent pas être modifiés.



ASSIDUITÉ

Feuille de présence signée par demi-journée par le stagiaire et le formateur.



SATISFACTION

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dans le cadre d'un financement

employeur : inscription possible jusqu'à la veille de la formation, sous réserve de places disponibles et de validation des objectifs, en nous contactant au 03 88 26 26 66 ou par mail : bienvenue@singular-is-future.com.



ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter directement afin d'étudier ensemble votre contexte : 03 88 26 26 66.



En cas de question(s) : contactez nos équipes au **03 88 26 26 66**
ou par mail bienvenue@singular-is-future.com



LIEN & ENGAGEMENT..... (SOMMAIRE DETAILLE PAGE 6)

Conduite du changement.....	7 à 11
QVCT.....	12 à 17
Management.....	18 à 37
Intergénérationnel.....	38-39
Intelligence émotionnelle.....	40-41
Communication relationnelle.....	42 à 44
Résolution de conflits.....	45
Tutorat d'alternants.....	46
Marque employeur.....	47 à 49

EFFICIENCE..... (SOMMAIRE DETAILLE PAGE 50)

Bureautique.....	Catalogues spécifiques
Softskills.....	51 à 62
Gestion du temps.....	63
Gestion du stress.....	64
Gestion de projet.....	65
Animation de réunion.....	66 à 68
Formations de formateurs.....	69 à 73
Intelligence collective.....	74 à 76
Facilitation graphique.....	77
Communication orale.....	78 à 80
Communication écrite.....	81 à 83
Créativité.....	84

DIVERSITE & INCLUSION..... (SOMMAIRE DETAILLE PAGE 85)

Diversité et inclusion	86-87
Sexisme.....	88
Singularité et Potentiels	89



SOMMAIRE LIEN & ENGAGEMENT

CONDUITE DU CHANGEMENT

Insufflez une culture positive du changement (Dirigeants, RH, Manager)	7
S'ouvrir au changement (tout public)	8
Adoptez une attitude optimiste et constructive.....	9
Cultiver sa résilience professionnelle : rebondir face aux difficultés.....	10
L'IA au service des RH.....	11

QVCT

Parcours : prenez soin de votre charge mentale au travail	12
Sensibilisation à la santé mentale au travail.....	13
Cultiver sa résilience professionnelle : rebondir face aux difficultés.....	14
Osez lâcher prise et prendre du recul.....	15
S'ouvrir au changement.....	16
Adoptez une attitude optimiste et constructive.....	17

MANAGEMENT

Parcours primo-manager.....	18
Communauté managériale apprenante annuelle.....	19
Développez vos compétences managériales (niveau 1).....	20
Développez vos compétences managériales (niveau 2)	21
Renforcez votre légitimité managériale	22
Révélez votre leadership pour mobiliser vos équipes	23
Capitalisez sur l'intergénérationnel de votre équipe.....	24
Comprendre les dynamiques de groupe pour mieux accompagner son équipe.....	25
Créez et développez un esprit d'équipe.....	26
Développez votre culture et vos pratiques de reconnaissance	27
Pratiquer le feed-back constructif.....	28
Recadrer, un acte managérial fort.....	29
Managez avec l'intelligence émotionnelle	30
Apprenez à vivre et à désamorcer les conflits de votre équipe.....	31
Managez et accompagnez vos équipes à distance et en hybride.....	32
Créez des réunions d'équipe stimulantes	33
Développez les soft-skills de vos équipes.....	34
Régulez votre temps et celui de votre équipe.....	35
Adoptez la bonne posture lors de la conduite des entretiens annuels	36
Adoptez la bonne posture lors de la conduite des entretiens professionnels.....	37

INTERGÉNÉRATIONNEL

La force de l'intergénérationnel : de la cohabitation à la coopération (tout public).....	38
Capitalisez sur l'intergénérationnel de votre équipe (manager).....	39

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Explorez et cultivez votre intelligence émotionnelle (tout public)	40
Managez avec l'intelligence émotionnelle (manager).....	41

COMMUNICATION RELATIONNELLE

Mieux communiquer en transverse.....	42
Développer son affirmation de soi (assertivité).....	43
Développer votre communication relationnelle avec la CNV.....	44

RÉSOLUTION DE CONFLITS

Prévenez et désamorcez les conflits	45
---	----

TUTORAT D'ALTERNANTS

Tutorat d'alternants : une mission de transmission.....	46
---	----

MARQUE EMPLOYEUR

Animez un dispositif de communication interne engageant	47
Faites rayonner votre marque employeur	48
Onboarding : construisez un parcours d'intégration différenciant.....	49



INSUFFLEZ UNE CULTURE POSITIVE DU CHANGEMENT

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les mécanismes du changement
- Recenser les leviers pour favoriser une culture positive du changement
- Mettre en oeuvre son plan d'actions pour conduire le changement au sein de son organisation

NOTRE PARTI PRIS :

Accompagner le changement de son organisation et de ses équipes est devenu un essentiel pour favoriser la résilience dans un environnement nommé VUCA (volatil, incertain, complexe et ambigu).

À travers des ateliers interactifs, les participants apprendront à anticiper les résistances, à communiquer efficacement et à engager leurs équipes dans un processus de changement.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Dirigeants, DRH et responsables d'activités confrontés à des changements dans son organisation.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Un changement (ou des changements multiples ?)

- Définir la notion de changement
- Décrire le changement dans une ère VUCA/BANI
- Introduire les enjeux du monde VUCA et BANI
- Appréhender son propre rapport et sa flexibilité au changement

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son rapport au changement

Immersion dans les mécanismes du changement

- Connaître les différents types de comportements face au changement
- Analyser les causes de résistance au changement
- Identifier les 3 phases du modèle de changement de Lewin
- Appréhender la courbe du changement
- Mettre en place sa stratégie des alliés

CAS PRATIQUE :

Réalisation de la cartographie des parties prenantes et des interactions entre les acteurs.

Instaurer une culture positive du changement

- Donner le sens et les nouvelles opportunités associées
- Annoncer le changement et communiquer
- Accompagner les équipes dans les nouveaux apprentissages
- Adopter des postures facilitantes en tant que leader et manager

PARTAGE D'EXPERIENCE :

En utilisant les principes d'intelligence collective

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.





S'OUVRIR AU CHANGEMENT

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier son mécanisme et ses sources de freins face au changement
- Développer et s'appuyer sur ses ressources internes
- Construire un plan de mise en mouvement avec le changement

NOTRE PARTI PRIS :

Le changement est une constante, mais notre façon de l'aborder fait toute la différence.

Plutôt que de le subir, cette formation invite à mieux comprendre ses mécanismes face au changement pour repartir avec des clés concrètes pour y naviguer avec plus de sérénité et d'efficacité.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant se renforcer en situation de changement pour rebondir et vivre plus sereinement le changement.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

C'est quoi le changement ?

- Définir la notion de changement
- Décrire le changement dans une ère VUCA/BANI
- Visualiser le changement comme un processus

PARTAGE D'EXPERIENCE :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Moi et le changement

- Appréhender son propre rapport et sa flexibilité au changement
- Identifier ses situations de changement (passé, présent, futur)
- Analyser ses propres réactions face au changement (symptômes, sources de stress et comportements)

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son rapport au changement à travers un exercice de photo expression.

Immersion dans les mécanismes du changement

- Connaître les différents types de comportements face au changement
- Appréhender la courbe du changement
- Prendre conscience de ses émotions et de ses biais en situation de changement
- Réduire l'impact de ses croyances avec la méthode ABCDE

CAS PRATIQUE :

Décrire et analyser une situation de changement vécu au regard de la courbe du changement.

Apprivoiser son goût au changement

- Comprendre et réduire son stress pour en faire un allié
- Identifier ses réussites, cerner ses zones de confort, ses limites
- Transformer ses résistances personnelles pour agir et ne pas subir
- Construire ses rituels pour cultiver les pensées positives



ADOPTER UNE ATTITUDE OPTIMISTE ET CONSTRUCTIVE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir l'optimisme
- Limiter les obstacles à la pensée positive
- Déterminer des stratégies pour booster son optimisme

NOTRE PARTI PRIS :

Dans un contexte où les organisations doivent sans cesse évoluer, l'optimisme devient un facteur clé de performance.

Cette formation vous aide à booster votre mindset avec optimisme et réalisme !

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant développer une attitude optimiste et constructive.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction sur l'optimisme

- Explorer l'optimisme : innée ou acquise ?
- Définir l'optimisme comme soft-skills
- Identifier les bénéfices associés
- Cerner les comportements d'action associés

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Développer une attitude réaliste et constructive

- Identifier les obstacles ou freins à l'optimisme
- Comprendre le principe des biais cognitifs
- Réduire l'impact de ses croyances avec la méthode ABCDE
- Surmonter l'impact du stress et de l'anxiété

MISE EN SITUATION :

Exercice pratique pour identifier ses capacités de rebonds

Cultiver l'optimisme au quotidien

- Utiliser la visualisation positive
- Construire ses rituels pour cultiver les pensées positives

MISE EN SITUATION :

Expérimenter la cohérence cardiaque pour apaiser son stress et récupérer



CULTIVER SA RÉSILIENCE PROFESSIONNELLE : REBONDIR FACE AUX DIFFICULTÉS

2,5 jours soit 17h30 - Présentiel organisé en 1 + 0,5 + 1



OBJECTIFS :

- Définir la notion résilience
- Identifier ses ressources de résilience à travers les 4 piliers
- Expérimenter des techniques pour muscler sa résilience
- Construire un plan de résilience personnalisé

NOTRE PARTI PRIS :

Les crises se multiplient et se démultiplient.

Cet environnement nous pousse à développer notre capacité à mieux vivre les changements.

Pour rebondir, la résilience est plus que jamais une compétence douce à développer dans la vie personnelle comme professionnelle.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant cultiver sa résilience face aux défis du monde professionnel.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction sur la résilience

- Explorer et définir le principe de résilience
- Identifier les facteurs d'influence
- Décrypter le processus adaptatif et d'apprentissage des systèmes résilients

AUTO-DIAGNOSTIC :

par l'apprenant sur les 4 piliers de la résilience

1er pilier : assurer sa vitalité et apaiser son stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Différencier les 2 versants du stress dans sa perception
- Appréhender ses déclencheurs de stress et ses comportements associés

MISE EN SITUATION :

Expérimenter la cohérence cardiaque et le body scan pour apaiser son stress et récupérer

2ème pilier : réguler ses émotions

- Comprendre le rôle des émotions
- Identifier ses émotions et ses besoins profonds associés
- Développer des stratégies de régulation émotionnelle accompagnatrices

MISE EN SITUATION :

Expérimenter le processus d'accueil des émotions et de décryptage

3ème pilier : mobiliser sa flexibilité mentale

- Identifier sa perception habituelle des situations
- Recenser ses pensées porteuses et limitantes
- Sortir du pilote automatique pour réorienter ses pensées
- Ajuster son état d'esprit avec une posture optimiste

MISE EN SITUATION :

Expérimenter une approche objective et optimiste face aux difficultés

4ème pilier : se mettre en action

- Apprivoiser son rapport au changement
- Mettre en perspective des situations vécues, et se situer dans la courbe du changement
- Cultiver et se reconnecter à ses ressources internes (passé, présent, futur) pour accompagner ses décisions stratégiques et comportementales
- Adopter des comportements d'ouverture aux autres, de confiance et de soutien par le réseau

MISE EN SITUATION :

Construire son plan de progrès et d'action de développement de la résilience



L'IA AU SERVICE DES RH (PREMIERE APPROCHE)

1 jour soit 7h00 - Présentiel ou distanciel



OBJECTIFS :

- Comprendre les principes de base et le potentiel de l'IA dans le domaine des Ressources Humaines.
- Identifier et exploiter les applications de l'IA pour optimiser les processus.

NOTRE PARTI PRIS :

L'intelligence artificielle (IA) Impacte tous les métiers.

Permettant d'automatiser un grand nombre de tâches, l'IA permet de gagner en efficacité et en productivité. C'est valable aussi pour les RH.

Ce format d'1 jour est un tour d'horizon des possibilités, des avantages et des points de vigilance.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Professionnels des ressources humaines, incluant les responsables RH, les recruteurs, les gestionnaires de talent, et les conseillers en organisation.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction à l'IA dans les RH

- Concepts clés de l'IA
- Opportunités et défis
- Aperçu des applications de l'IA en RH

IA et juridique

- La confidentialité
- Les risques légaux
- Le respect de la RGPD
- Discrimination

IA et disciplinaire

- Intégrer l'IA dans la gestion des conflits internes
- Mettre en place des procédures automatisées

ChatGPT et Autres Outils d'IA Générative en RH

- Exploration de ChatGPT et son utilisation en RH

Atelier : mise en situation d'utilisation de ChatGPT pour la rédaction d'annonces ou de questions d'entretiens...

Recrutement et Fidélisation Assistés par l'IA

- Optimisation du recrutement via l'IA : analyse de CV, entretiens assistés par l'IA
- Stratégies pour fidéliser les employés avec l'IA

Automatisation et Amélioration des Processus

- Identification des tâches administratives automatisables

Exemples d'automatisation : gestion des temps, notes de frais...

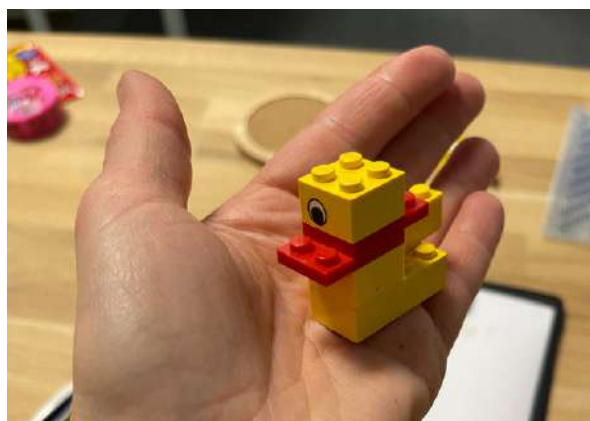
Enjeux Éthiques et Perspectives d'Avenir de l'IA en RH

- Discussion sur les enjeux éthiques : équité, intégrité, transparence
- Anticiper le futur du travail et des RH avec l'IA

Si le temps le permet + intérêt : la désinformation

Retour d'Expérience et Plan d'Action

- Échange d'idées sur l'intégration de l'IA en RH
- Développement d'un plan d'action succinct pour l'application pratique de l'IA dans le contexte RH des participants





PARCOURS : PRENEZ SOIN DE VOTRE CHARGE MENTALE AU TRAVAIL

3,5 jours soit 24h30 en Présentiel dont 0,5 jour de REX
+ 2h de coaching individuel



OBJECTIFS :

- Définir la notion de charge mentale au travail
- Identifier les signaux faibles
- Sélectionner les outils de la gestion du temps pertinent avec sa situation
- Identifier ses points de ressources face à une séquence de stress
- Construire son plan d'action personnalisé

NOTRE PARTI PRIS :

Charge de travail croissante, complexité des tâches, accélération du rythme, tout cela sur fond de stress. Le quotidien professionnel et sa charge peuvent vite nous submerger.

Ce parcours vise à vous donner les clés et à vous accompagner collectivement et individuellement pour mieux prendre soin de votre charge mentale au travail.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer son bien-être au travail.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction à la charge mentale au travail (1 jour)

Charge mentale, de quoi parle-t-on ?

- Définir la notion de charge mentale
- Lister les 3 composantes de la santé selon l'OMS

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Santé mentale et monde du travail

- Identifier les facteurs de stress dans l'environnement professionnel
- Différencier les 3 B : bore-out, brown-out, burn-out

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son rapport à la charge mentale à travers un exercice de photo expression

Apprendre à s'écouter pour se préserver

- Être à l'écoute des signaux d'alerte
- Décrypter ses émotions pour repérer ses besoins
- Identifier les leviers d'action
 - Sur le plan physique
 - Sur le plan mental
 - Sur le plan organisationnel

Soyez acteur de la gestion de votre temps (1 jour)

Analyser son rapport au temps et ses besoins

- Identifier son profil de consommation du temps
- Définir ses moments d'inefficacité

AUTO-DIAGNOSTIC :

Mise en perspective de son rapport au temps et de ses besoins.

Identifier les interactions dans la gestion du temps

- Repérer ses « voleurs de temps » et les déséquilibres

- Anticiper et planifier ses tâches récurrentes
- Hiérarchiser ses priorités : urgent et important
- Gérer les imprévus et les sollicitations extérieures
- Savoir dire non

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Apprivoisez votre stress pour gagner en sérénité (1 jour)

Définir le stress pour mieux comprendre son stress

- Définir la notion de stress
- Recenser les manifestations et symptômes liés
- Différencier les 2 versants du stress dans sa perception

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Cerner son stress en lien avec son profil

- Appréhender ses déclencheurs de stress et ses comportements associés
- Comprendre les 5 drivers et les messages contraignants en situation de stress
- Définir son antidote et messages positifs

CAS PRATIQUE :

Réalisation d'un test de profil sur les drivers

Se (re)mobiliser lors d'une séquence de stress

- Recenser les leviers de gestion du stress
- Expérimenter des outils de respiration pour récupérer physiquement et émotionnellement
- Identifier ses ressources avec la méthode des 5R

ATELIERS PRATIQUES :

Méditation et cohérence cardiaque

REX 0,5 jour + 2 x 1h de coaching en inter-session



SENSIBILISATION A LA SANTE MENTALE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion de charge mentale au travail
- Identifier les signaux faibles
- Recenser les comportements et actions de régulation

NOTRE PARTI PRIS :

Notre niveau de stress est croissant, et notre santé mentale en souffre.

Grande cause nationale 2025, nous pouvons agir pour prendre soin de notre bien-être mental au même titre que notre santé physique.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer son bien-être au travail.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Santé mentale, de quoi parle-t-on ?

- Définir la notion de santé mentale
- Lister les 3 composantes de la santé selon l'OMS

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Santé mentale et monde du travail

- Identifier les facteurs de stress dans l'environnement professionnel
- Différencier les 3 B : bore-out, brown-out, burn-out

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son rapport à la charge mentale à travers un exercice de photo expression

Apprendre à s'écouter pour se préserver

- Être à l'écoute des signaux d'alerte
- Décrypter ses émotions pour repérer ses besoins
- Identifier les leviers d'action
 - Sur le plan physique
 - Sur le plan mental
 - Sur le plan organisationnel



CULTIVER SA RÉSILIENCE PROFESSIONNELLE : REBONDIR FACE AUX DIFFICULTÉS

2,5 jours soit 17h30 - Présentiel organisé en 1 + 0,5 + 1



OBJECTIFS :

- Définir la notion résilience
- Identifier ses ressources de résilience à travers les 4 piliers
- Expérimenter des techniques pour muscler sa résilience
- Construire un plan de résilience personnalisé

NOTRE PARTI PRIS :

Les crises se multiplient et se démultiplient.

Cet environnement nous pousse à développer notre capacité à mieux vivre les changements.

Pour rebondir, la résilience est plus que jamais une compétence douce à développer dans la vie personnelle comme professionnelle.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant cultiver sa résilience face aux défis du monde professionnel.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction sur la résilience

- Explorer et définir le principe de résilience
- Identifier les facteurs d'influence
- Décrypter le processus adaptatif et d'apprentissage des systèmes résilients

AUTO-DIAGNOSTIC :

par l'apprenant sur les 4 piliers de la résilience

1er pilier : assurer sa vitalité et apaiser son stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Différencier les 2 versants du stress dans sa perception
- Appréhender ses déclencheurs de stress et ses comportements associés

MISE EN SITUATION :

Expérimenter la cohérence cardiaque et le body scan pour apaiser son stress et récupérer

2ème pilier : réguler ses émotions

- Comprendre le rôle des émotions
- Identifier ses émotions et ses besoins profonds associés
- Développer des stratégies de régulation émotionnelle accompagnatrices

MISE EN SITUATION :

Expérimenter le processus d'accueil des émotions et de décryptage

3ème pilier : mobiliser sa flexibilité mentale

- Identifier sa perception habituelle des situations
- Recenser ses pensées porteuses et limitantes
- Sortir du pilote automatique pour réorienter ses pensées
- Ajuster son état d'esprit avec une posture optimiste

MISE EN SITUATION :

Expérimenter une approche objective et optimiste face aux difficultés

4ème pilier : se mettre en action

- Apprivoiser son rapport au changement
- Mettre en perspective des situations vécues, et se situer dans la courbe du changement
- Cultiver et se reconnecter à ses ressources internes (passé, présent, futur) pour accompagner ses décisions stratégiques et comportementales
- Adopter des comportements d'ouverture aux autres, de confiance et de soutien par le réseau

MISE EN SITUATION :

Construire son plan de progrès et d'action de développement de la résilience



OSEZ PRENDRE DU RECUL POUR LACHER PRISE

1,5 jours soit 10h30 - Présentiel organisé en 1 + 0,5 jour M +1



OBJECTIFS :

- Définir la notion de lâcher-prise
- Analyser ses zones de confort et de résistances
- Identifier ses points de ressources pour prendre du recul dans son quotidien

NOTRE PARTI PRIS :

Dans un monde exigeant, le lâcher prise est vertueux au service de notre santé et de notre sérénité.

Il s'agit de renoncer à contrôler ce qui ne peut pas l'être sans tomber dans la passivité.

Cette formation vous donnera des pistes pour explorer un nouveau lâcher-prise.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant savoir prendre du recul et développer sa compétence de lâcher-prise.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction sur le lâcher prise

- Explorer et définir le principe de lâcher prise (principe et bénéfices)
- Identifier les zones de résistances au lâcher prise
- Détecter ses automatismes de contrôle face à l'inconnu, à la peur
- Analyser mes zones d'action

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Repérer mes émotions et besoins associés

- Comprendre le rôle des émotions
- Identifier ses émotions et ses besoins profonds associés
- Formuler ses besoins à travers une demande (méthode CRAPO et OSBD)

MISE EN SITUATION :

Expérimenter le processus OSBD pour formuler une demande

Gagner en sérénité avec des actions quotidiennes

- S'ancrer dans le présent
- Résister et ajuster ses pensées automatiques
- Ecouter son corps et son ressenti

MISE EN SITUATION :

Pratiquer des techniques de lâcher-prise : body scan, cohérence cardiaque, méditation

ATELIER COLLECTIF : (dernière demi-journée)

Retour d'expériences et analyse de pratiques sous forme de CODEV accéléré entre les participants



S'OUVRIR AU CHANGEMENT

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier son mécanisme et ses sources de freins face au changement
- Développer et s'appuyer sur ses ressources internes
- Construire un plan de mise en mouvement avec le changement

NOTRE PARTI PRIS :

Le changement est une constante, mais notre façon de l'aborder fait toute la différence.

Plutôt que de le subir, cette formation invite à mieux comprendre ses mécanismes face au changement pour repartir avec des clés concrètes pour y naviguer avec plus de sérénité et d'efficacité.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant se renforcer en situation de changement pour rebondir et vivre plus sereinement le changement.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

C'est quoi le changement ?

- Définir la notion de changement
- Décrire le changement dans une ère VUCA/BANI
- Visualiser le changement comme un processus

PARTAGE D'EXPERIENCE :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Moi et le changement

- Appréhender son propre rapport et sa flexibilité au changement
- Identifier ses situations de changement (passé, présent, futur)
- Analyser ses propres réactions face au changement (symptômes, sources de stress et comportements)

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son rapport au changement à travers un exercice de photo expression.

Immersion dans les mécanismes du changement

- Connaître les différents types de comportements face au changement
- Appréhender la courbe du changement
- Prendre conscience de ses émotions et de ses biais en situation de changement
- Réduire l'impact de ses croyances avec la méthode ABCDE

CAS PRATIQUE :

Décrire et analyser une situation de changement vécu au regard de la courbe du changement.

Apprivoiser son goût au changement

- Comprendre et réduire son stress pour en faire un allié
- Identifier ses réussites, cerner ses zones de confort, ses limites
- Transformer ses résistances personnelles pour agir et ne pas subir
- Construire ses rituels pour cultiver les pensées positives



ADOPTER UNE ATTITUDE OPTIMISTE ET CONSTRUCTIVE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir l'optimisme
- Limiter les obstacles à la pensée positive
- Déterminer des stratégies pour booster son optimisme

NOTRE PARTI PRIS :

Dans un contexte où les organisations doivent sans cesse évoluer, l'optimisme devient un facteur clé de performance.

Cette formation vous aide à booster votre mindset avec optimisme et réalisme !

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Toute personne souhaitant développer une attitude optimiste et constructive.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction sur l'optimisme

- Explorer l'optimisme : innée ou acquise ?
- Définir l'optimisme comme soft-skills
- Identifier les bénéfices associés
- Cerner les comportements d'action associés

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Développer une attitude réaliste et constructive

- Identifier les obstacles ou freins à l'optimisme
- Comprendre le principe des biais cognitifs
- Réduire l'impact de ses croyances avec la méthode ABCDE
- Surmonter l'impact du stress et de l'anxiété

MISE EN SITUATION :

Exercice pratique pour identifier ses capacités de rebonds

Cultiver l'optimisme au quotidien

- Utiliser la visualisation positive
- Construire ses rituels pour cultiver les pensées positives

MISE EN SITUATION :

Expérimenter la cohérence cardiaque pour apaiser son stress et récupérer



PARCOURS PRIMO-MANAGER

1h30 de cadrage, 28h de formation, 2h de coaching / pers, 3h de REX



OBJECTIFS :

- Gérer son changement d'identité professionnelle et ses enjeux
- Identifier son style de management dominant
- Choisir son style de management en lien avec le profil de son collaborateur
- Définir les missions du manager et les tâches liées
- Identifier les bonnes pratiques pour désamorcer des situations conflictuelles
- Approfondir des points selon les besoins de l'entreprise (2 workshop au choix)

LES INTENTIONS :

- Donner un appui méthodologique rythmé et progressif dans le changement de posture,
- Créer des espaces d'échanges pour partager et debriefer,
- Développer l'autonomie et la co-construction de nouvelles pratiques en partageant une vision commune,
- Proposer un accompagnement personnalisé avec des temps individuels et en binôme qui s'appuient sur des retours d'expérience.

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Tout manager de proximité en prise de fonction ou en poste depuis moins d'un an (tout secteur d'activité) souhaitant maîtriser les outils clés du management.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1) Cadrage de projet : s'accorder et mettre en musique (RH, Manager, Singular, Participants)

- Partager la vision et les représentations individuelles de l'acte managérial en lien avec chacune des parties.
- Poser les attentes, les besoins, les opportunités et les freins possibles.
- Clarifier le champs d'intervention des responsabilités.
- Définir le périmètre d'autonomie et de prise d'initiatives.

2) Formation Management niveau 1

Aujourd'hui et demain : le rôle et les enjeux du manager de proximité

- Identifier le profil et les enjeux : qu'attend-t-on d'un manager de proximité ?
- Mettre en relation le cadre et la relation dans la posture managériale

PARTAGE D'EXPÉRIENCE :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Identifier son style de management et de son équipe

- Reconnaître les 4 styles du management situationnel
- Identifier son style de management dominant
- Identifier le style de management des membres de son équipe
- Adapter son comportement et ses actions en fonction de la maturité de son équipe

CAS PRATIQUE :

Jeu de rôle sur le management à adopter face aux différents profils de collaborateurs.

Animer et mobiliser son équipe au quotidien

- Appréhender les missions du manager
- Communiquer, informer et favoriser le dialogue
- Déléguer efficacement
- Favoriser l'autonomie et l'initiative
- Susciter et entretenir la motivation
- Développer une cohésion d'équipe

Mobiliser son intelligence émotionnelle

- Comprendre le mécanisme des émotions
- Reconnaître et utiliser ses émotions et celles de ses collaborateurs

Gérer les situations difficiles

- Repérer les signes de tension
- Adopter une écoute active et la reformulation
- Appréhender l'outil DESC pour partager ses besoins

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.

3) REX 1

- Pouvoir prendre la température en lien avec le cadrage de départ.
- Ajuster la programmation du parcours selon les besoins exprimés.
- Apprendre ensemble de ce voyage apprenant.

4) Workshop 1 et 2 (2x 7h) : thématiques au choix parmi les suivantes :

- Légitimité managériale
- Leadership
- Intelligence émotionnelle
- Pratique de la reconnaissance
- Animation de réunion
- Cohésion est esprit d'équipe
- Conflits
- Recadrage
- Intergénérationnel
- ...

5) 2h de coaching par personne

6) REX final avec restitution des apprenants

- Pouvoir prendre la température en lien avec le cadrage de départ.
- Mesurer les apprentissages et appropriations en situation.



COMMUNAUTE MANAGERIALE APPRENANTE : RENFORCEZ VOTRE CULTURE MANAGERIALE

12x2h - 24h - 1 thème par mois

1 vendredi par mois de 13h à 15h en visio



OBJECTIFS :

- Offrir un espace et des temps inspirants aux managers,
- Nourrir les échanges entre pairs,
- Revisiter ses pratiques managériales,
- Construire son plan de progrès.

NOTRE PARTI PRIS :

Devenir un bon manager c'est le fruit d'un apprentissage permanent qui repose sur la remise en question de ses pratiques.

Pour sortir des formations classiques, nous vous proposons d'inscrire vos managers dans un cycle apprenant.

Au programme : 12 thèmes clés pour s'inspirer et réfléchir à son identité managériale.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Managers.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Thème 1 : Construire sa légitimité managériale

- Dépasser ses doutes et croyances pour prendre sa juste place de manager.

Thème 2 : Développer l'esprit d'équipe et la cohésion

- Explorer la construction d'une vision d'équipe à travers le champs des valeurs, de la motivation et du sens.

Thème 3 : Pratiquer la reconnaissance et le feedback

- Utiliser les 4 dimensions de la reconnaissance pour un management différencié

Thème 4 : Favoriser le management Intergénérationnel

- Tirer parti de toutes les générations en présence dans votre équipe.

Thème 5 : Déployer l'intelligence émotionnelle au travail

- Comprendre l'impact des émotions dans ses actes managériaux

Thème 6 : Renforcer son leadership

- Construire votre singularité managériale avec vos forces et vos vulnérabilités

Thème 7 : Désamorcer les conflits

- Mettre en pratique une posture constructive pour traverser les conflits

Thème 8 : Adapter son management à distance / hybride

- Identifier les spécificités du management à distance

Thème 9 : Créer des réunions stimulantes

- Capter l'attention et mobiliser l'énergie du groupe.

Thème 10 : Booster les softs skills de vos équipes

- Identifier les besoins en compétences comportementales

Thème 11 : Réguler votre temps et celui de vos équipes

- Travailler sur une double dimension pour une meilleure efficacité : dimension personnelle et collective.

Thème 12 : Déployer une culture positive du changement

Accompagner et engager ses équipes dans un processus de changement.



DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES MANAGÉRIALES

2 jours soit 14h - Présentiel

NIVEAU 1



OBJECTIFS :

- Gérer son changement d'identité professionnelle et ses enjeux
- Identifier son style de management dominant
- Choisir son style de management en lien avec le profil de son collaborateur
- Définir les missions du manager et les tâches liées
- Identifier les bonnes pratiques pour désamorcer des situations conflictuelles

NOTRE PARTI PRIS :

Devenir manager, c'est un sacré challenge/tournant dans une vie professionnelle !

Une des clés est d'identifier son style de management. Au-delà des méthodes et des outils, on vous invite à vous questionner sur ce rôle, sur votre posture.

On vous aide à vous projeter pour devenir le manager que vous désirez être et celui dont a besoin votre équipe.

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Tout manager de proximité en prise de fonction ou en poste depuis moins d'un an (tout secteur d'activité) souhaitant maîtriser les outils clés du management.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Aujourd'hui et demain : le rôle et les enjeux du manager de proximité

- Identifier le profil et les enjeux : qu'attend-t-on d'un manager de proximité ?
- Mettre en relation le cadre et la relation dans la posture managériale

PARTAGE D'EXPÉRIENCE :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Identifier son style de management et de son équipe

- Reconnaître les 4 styles du management situationnel
- Identifier son style de management dominant
- Identifier le style de management des membres de son équipe
- Adapter son comportement et ses actions en fonction de la maturité de son équipe

CAS PRATIQUE :

Jeu de rôle sur le management à adopter face aux différents profils de collaborateurs.

Animer et mobiliser son équipe au quotidien

- Appréhender les missions du manager
- Communiquer, informer et favoriser le dialogue
- Déléguer efficacement
- Favoriser l'autonomie et l'initiative
- Susciter et entretenir la motivation
- Développer une cohésion d'équipe

Mobiliser son intelligence émotionnelle

- Comprendre le mécanisme des émotions
- Reconnaître et utiliser ses émotions et celles de ses collaborateurs

Gérer les situations difficiles

- Repérer les signes de tension
- Adopter une écoute active et la reformulation
- Appréhender l'outil DESC pour partager ses besoins

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.





DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES MANAGÉRIALES

2 jours soit 14h - Présentiel

NIVEAU 2



OBJECTIFS :

- Construire son leadership et sa légitimité managériale
- Identifier et utiliser les différentes sources de motivation
- Acquérir une posture de manager leader
- Identifier et expérimenter les bonnes pratiques pour désamorcer des situations conflictuelles

NOTRE PARTI PRIS :

Dans un contexte de transformation, le manager est fortement sollicité par ses équipes et par son organisation.

Dans cette formation, on vous invite à prendre de la hauteur sur vos pratiques managériales et à acquérir de nouveaux outils pour accompagner votre équipe. Sans oublier l'essentiel, prendre du plaisir en exerçant sa fonction de manager !

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité souhaitant approfondir les outils clés du management.

Cette formation nécessite de venir avec des cas concrets basés sur son expérience.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les enjeux du manager

- Identifier les enjeux : qu'attend-t-on d'un manager aujourd'hui et demain ?
- Analyser son image de manager : perception par ses différents profils d'interlocuteurs
- Déterminer ses forces et ses axes de progrès

AUTO-DIAGNOSTIC :

Sur ses forces et ses axes de progrès.

Prendre sa place de manager

- Adapter son comportement et ses actions en fonction de la maturité de son équipe
- S'affirmer face à son équipe, sa hiérarchie, ses collègues
- Ménager les intérêts du collectif
- Renforcer son pouvoir de conviction

CAS PRATIQUE :

Jeu de rôle sur des situations managériales.

Insuffler et entretenir la motivation des équipes

- Connaître la théorie de la motivation
- Différencier motivation intrinsèque et extrinsèque
- Identifier les motivateurs et les méthodes en lien
- Reconnaître les signaux de perte de motivation

Fédérer et impliquer par le sens

- Partager la vision de l'entreprise
- Construire et décliner la vision au niveau de son équipe
- Incarner sa vision, insuffler de nouvelles pratiques managériales
- Mettre en action et suivre la vision partagée
- Accompagner son équipe dans son développement

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Prévenir et gérer les situations difficiles

- Reconnaître les signaux de tension
- Identifier les causes et les besoins liés
- Connaître le principe du triangle dramatique
- Comprendre les rôles du triangle de Karpman
- Repérer et déjouer une situation avec un jeu de triangle dramatique
- Utiliser la communication non violente

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.



RENFORCEZ VOTRE LEGITIMITE MANAGÉRIALE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir le principe de légitimité et ses leviers
- Définir sa légitimité et sa posture de manager leader
- Acquérir des techniques managériales au service de sa légitimité

NOTRE PARTI PRIS :

62% des managers français se disent victime du syndrome de l'imposteur.

Cette formation vise à dépasser leurs doutes et croyances pour qu'ils puissent prendre leur juste place.

Et oser, être le manager à valeur ajoutée qu'ils sont !

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité en prise de fonction ou en poste tout secteur d'activité.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les fondamentaux de la légitimité managériale

- Appréhender sa perception de la légitimité
- Différencier légitimité, autorité et pouvoir
- Identifier les leviers de l'autorité managériale

Construire sa légitimité managériale

- Définir sa perception personnelle : ce qui me rend légitime / ce qu'il me manque pour devenir légitime
- Repérer les leviers pour accepter et faire accepter sa légitimité managériale

Exercer sa légitimité managériale

- Savoir doser son management en mixant autorité, soutien et confiance
- Ajuster sa posture : dialoguer, négocier, oser dire, clarifier, ...
- Pratiquer un feedback constructif et des actes de reconnaissance

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.





RÉVELEZ VOTRE LEADERSHIP POUR MOBILISER VOS ÉQUIPES

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion de leadership
- Construire sa singularité managériale avec ses forces et ses vulnérabilités
- Acquérir des techniques managériales porteuses de sens
- Développer sa posture de manager leader

NOTRE PARTI PRIS :

Les attentes des collaborateurs ne sont plus d'avoir un manager uniquement gestionnaire : ils souhaitent être pilotés par un leader moteur et inspirant.

Pour cela, appliquer seules des techniques de management montre vite ses limites, surtout dans un contexte complexe.

Dans cette formation vous vous interrogerez en profondeur sur votre posture, vous vous questionnerez sur vos pratiques, vous ouvrirez vos réflexions et horizons

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager souhaitant développer son leadership auprès de ses équipes.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Leadership et management, un duo « incontournable »

- Partager le vécu et les représentations du leadership
- Définir et mettre en relation les notions de leadership et de management
- Identifier les atouts et les bonnes pratiques des leaders
- Appréhender l'environnement VUCA

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Construire et valoriser son potentiel de manager leader

- Se connecter à sa mission de manager
- Projeter ses ambitions futures en tant que leader
- Identifier ses ressources et ses talents de leader
- S'appuyer sur ses valeurs pour renforcer son leadership

RÉFLEXION COLLECTIVE :

En utilisant un process d'accompagnement basé sur le photolangage.

Mobiliser l'engagement de ses équipes

- Connaître la règle des 3P d'Eric Berne
- Réaliser son autodiagnostic du cadre mis à disposition
- Bâtir et améliorer son plan d'action sur les 3P

Construire un projet d'équipe fédérateur

- Définir le cap à atteindre à partir de sa vision de leader

- Communiquer, partager et incarner sa vision
- Echanger et co-construire avec son équipe
- Piloter le projet avec son équipe

CAS PRATIQUE :

Mise en situation dans sa posture de leader.

Mettre en place une communication positive et bienveillante

- Reconnaître et utiliser ses émotions et celles de ses collaborateurs
- Repérer et déjouer une situation avec un jeu de triangle dramatique
- Adopter une écoute active et la reformulation
- Donner du feedback pour nourrir la relation de confiance

Adopter une posture de leader inspirant

- Affirmer et valoriser ses compétences de leadership
- Identifier ses axes de progrès pour un leadership assumé
- Définir ses actions pour faire rayonner davantage son leadership

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.



CAPITALISEZ SUR L'INTERGÉNÉRATIONNEL DE VOTRE ÉQUIPE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Décrire le principe de génération
- Identifier les différences comportementales et besoins liés
- Utiliser une communication adaptée pour dépasser ses biais générationnels
- Développer la coopération intergénérationnelle dans son management

NOTRE PARTI PRIS :

Contrairement aux idées reçues, on vous propose non pas d'apprendre à « gérer » les nouvelles générations, mais bien de tirer parti de toutes les générations en présence dans votre équipe.

Il s'agit de les faire vivre ensemble avec leur richesse et complémentarité.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité ayant sous sa responsabilité une équipe multigénérationnelle.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 28/11/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Mieux comprendre les générations

- Appréhender la notion de génération
- Cerner les évolutions sociétales de chaque génération
- Cartographier les différentes générations
- Définir le rapport au travail et à l'entreprise

CAS PRATIQUE :

Identifier les contextes, les caractéristiques, les forces des différentes notions de générations pour mieux comprendre

Des différences, source de richesse

- Détecter les points de convergence et de frictions possibles
- Identifier les bénéfices d'une équipe intergénérationnelle pour les individus, l'équipe et l'organisation

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.



Créer un climat de confiance et d'échanges

- Identifier les biais cognitifs associés au management intergénérationnel
- Identifier les facteurs de motivation propres à chaque génération et individus
- Valoriser les aptitudes individuelles et collectives
- Adapter son style de communication
- S'approprier la méthode DESC pour faire face aux possibles conflits

CAS PRATIQUE :

Réalisation de la cartographie de son équipe et détection des leviers de motivation de son équipe.

Développer la coopération intergénérationnelle

- Diagnostiquer les impacts managériaux
- Intégrer des nouvelles pratiques managériales
- Développer la cohésion intergénérationnelle
- Fédérer autour d'un but commun et partagé

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.



COMPRENDRE LES DYNAMIQUES DE GROUPE POUR MIEUX ACCOMPAGNER SON ÉQUIPE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les composantes d'une organisation
- Identifier les étapes de développement d'une équipe
- Déterminer les leviers d'action

NOTRE PARTI PRIS :

Toutes les équipes passent par les mêmes stades de développement.

Les connaître et les identifier sont un atout pour l'animation de la vie des équipes, pour gagner en performance collective et en qualité de vie au travail.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne en situation de management ou d'accompagnement d'équipe (Manager, RH, dirigeant).

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 28/II/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Identifier les composantes d'une organisation

- Les frontières
- Les différents types de leadership
- Les cultures organisationnelles

CAS PRATIQUE :

Chaque participant réalise un auto-diagnostic de son environnement de travail.

Comprendre les étapes de développement d'une équipe

- Le modèle de Tuckman
- Les principaux dysfonctionnements
- Les leviers d'action

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Élaborer son plan d'action personnalisé

- Définir ses objectifs
- Identifier les ressources disponibles

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.



CRÉEZ ET DÉVELOPPEZ UN ESPRIT D'ÉQUIPE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Anticiper les besoins de l'équipe, en tant que manager
- Utiliser les outils de cohésion porteur de sens
- Mettre en oeuvre un dispositif pour animer la vie de l'équipe

NOTRE PARTI PRIS :

Cette formation vise à accompagner les primo-managers dans la mise en oeuvre d'un esprit d'équipe.

Elle explore la construction d'une vision d'équipe à travers le champs des valeurs, de la motivation et du sens.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Managers hiérarchiques et transverses, Responsable de projets.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 20/11/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

La cohésion d'équipe

- Définir la notion d'esprit d'équipe
- Différencier le sentiment d'appartenance à une organisation et à une équipe
- Identifier les freins pour passer de l'individualité au collectif
- Les 4 étapes de développement d'une équipe

MISE EN SITUATION :

A travers un exercice de projection, les stagiaires sont amenés à définir leurs attentes en matière de cohésion d'équipe et à réaliser un diagnostic.

Les valeurs et la motivation individuelle au coeur de la cohésion d'équipe

- Repérer les principales sources de motivation
- Différencier motivation extrinsèque et intrinsèque
- Construire une charte d'équipe en lien avec les valeurs et les facteurs de motivation

REFLEXION COLLECTIVE :

En utilisant un process d'accompagnement basé sur les besoins et la motivation.

Les leviers de la cohésion d'équipe à travers les rituels managériaux

- Cartographier les rituels managériaux et leurs opportunités : informer, communiquer, organiser, développer la cohésion, améliorer, entretenir la motivation
- Articuler un dispositif d'animation au service des intérêts individuels et collectifs tout en alliant vision stratégique et quotidien opérationnel
- Identifier les besoins associés à chaque rituel

CAS PRATIQUE :

Construction de son dispositif d'animation de rituels à expérimenter





DÉVELOPPEZ VOTRE CULTURE ET VOS PRATIQUES DE RECONNAISSANCE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Illustrer l'impact positif de la reconnaissance au travail
- Définir les 4 dimensions de la reconnaissance
- Sélectionner ses preuves de reconnaissance en pratiquant un management différencié
- Utiliser une méthodologie pour conduire un entretien de recadrage

NOTRE PARTI PRIS :

La reconnaissance est un enjeu d'actualité pour le manager du futur et un besoin vital pour l'humain. Elle dépasse l'action de dire « Merci » pour en garantir les effets positifs et durables. Le manque de reconnaissance est souvent à l'origine de désengagement et de frictions en entreprise.

Cette formation a pour but de donner les leviers de la reconnaissance au travail basé sur un feedback constructif et sans omettre son courage managérial.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Reconnaissance et management

- Analyser l'environnement professionnel et les tendances sociétales
- Définir la notion de reconnaissance
- Identifier les bienfaits et les impacts de la reconnaissance en entreprise

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Pratiquer les signes de reconnaissance

- Comprendre le mécanisme de la reconnaissance
- Recenser ses 4 dimensions
- Adapter les signes de reconnaissances (contexte, besoins, formats)
- Lister les bonnes pratiques managériales

CAS PRATIQUE :

Identifier sa stratégie de reconnaissance en lien avec une situation et un profil.

Développer son courage managérial

- Pratiquer les deux versants de la reconnaissance pour un management équitable
- Identifier les bénéfices et les freins à être courageux dans ses actes managériaux
- Gérer les dérives et les situations de recadrage
- Faire appel au recadrage à bon escient et avec méthode

PLAN D'ACTION :

Faire émerger ses actions de reconnaissance à mettre en œuvre au quotidien avec son équipe.





PRATIQUEZ LE FEED-BACK CONSTRUCTIF

1,5 jours soit 10h30 - Présentiel



OBJECTIFS :

- Différencier les différents types de feedback
- Expliquer les impacts du feedback sur la dynamique d'équipe
- Pratiquer un feedback efficace et constructif

NOTRE PARTI PRIS :

Le feedback est un outil précieux pour grandir individuellement et en équipe.

Il est source de reconnaissance, de motivation et d'amélioration.

Cette formation vous donne les clés pour pratiquer et intégrer le feedback dans votre quotidien.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant développer sa pratique du feedback avec et dans son équipe.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le feedback, un outil de progrès individuel et collectif

- Définition du feedback
- Positionner le feedback dans l'acte managérial et dans la relation d'équipe
- 3 types de feedback : reconnaissance, développement, recadrage
- Le cercle vertueux du feedback positif et critique

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Les ingrédients du feedback

- Les conditions de réussites et les pièges à éviter
- Boucle du feedback : intention, action, effet
- Les postures facilitantes du feedback : écoute active, synchronisation, questionnement et reformulation

CAS PRATIQUE :

Exercice pratique sur les postures d'accueil

Donner et recevoir un feedback constructif

- Solliciter et recevoir du feedback
- Préparer et structurer un feedback à donner
- 3 process de feedback
- Construire et animer une culture du feedback en équipe

MISE EN SITUATION :

Entraînement de feedback positif et constructif à partir de situations réelles transmises par les stagiaires ou le formateur



MANAGEZ AVEC L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

2.5 jours soit 10h30 - Présentiel organisé en 2 jours + 0.5 jours à M+1



OBJECTIFS :

- Définir la notion d'intelligence émotionnelle
- Décrire le langage des émotions
- Identifier ses propres émotions et ses besoins associés
- Développer une posture d'accueil pour les émotions des autres
- Expérimenter l'intelligence émotionnelle dans ses actes managériaux

NOTRE PARTI PRIS :

Les émotions sont souvent mises de côté au travail. Elles dérangent, elles font peur.

Pourtant, les émotions sont des informations précieuses à accueillir. En développant son écoute, elles nous aident à mieux se comprendre, à s'épanouir, à mieux interagir et même à être plus efficace !

Les émotions ont toutes leur place au travail, à nous de les apprivoiser.

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Tout manager de proximité, hiérarchique ou transverse. Responsable de projets.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

L'intelligence émotionnelle : kezaço ?

- Découvrir le principe d'intelligence émotionnelle
- Identifier les compétences associées
- Comprendre le rôle des émotions
- Comprendre l'influence et l'importance des émotions au travail

AUTO-DIAGNOSTIC :

Du participant sur la mobilisation de son intelligence émotionnelle.

Le fonctionnement des émotions

- Distinguer les émotions primaires et secondaires
- Savoir nommer et identifier les émotions
- Décrypter les mécanismes émotionnels
- Identifier les besoins associés
- Mettre en relation les émotions et les potentiels comportements induits, chez soi et chez les autres

CAS PRATIQUE :

A partir de situations réelles, les participants décryptent une expérience émotionnelle.

Développer son assertivité

- Identifier l'impact de ses propres émotions au travail
- Écouter et répondre aux besoins relationnels
- Appréhender l'outil DESC pour partager ses besoins

MISE EN SITUATION :

Le participant met en œuvre la méthode DESC pour exprimer ses besoins.

L'intelligence émotionnelle dans l'acte managérial

- Repérer les signaux émotionnels
- Pratiquer l'écoute active
- Accueillir les émotions de ses collaborateurs
- Prendre du recul et adopter les comportements adéquats
- Créer des rituels et un climat émotionnel positif

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.





APPRENEZ À VIVRE ET À DÉSAMORCER LES CONFLITS DE VOTRE ÉQUIPE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Décrire le mécanisme d'un conflit
- Mettre en pratique une posture constructive pour traverser les conflits
- Formuler une demande
- Expérimenter la posture de médiateur

NOTRE PARTI PRIS :

Les conflits, les désaccords font partie de la vie des équipes. Parfois mis de côté, voire niés par les managers, ils peuvent freiner la performance collective et créer un sentiment de mal-être.

Pour autant les conflits peuvent être bénéfiques dans les dynamiques collectives. En apprenant à les accueillir et à les traverser, ils nous aident à gagner en authenticité, coresponsabilité et à mieux nous comprendre.

PRE-REQUIS :

Être en situation de management d'une équipe.

Cette formation nécessite de venir avec des cas concrets basés sur son expérience.



PUBLIC :

Tout manager d'équipe souhaitant approfondir la gestion de conflits.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

VI - MAJ : 20/11/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les mécanismes d'un conflit

- Définir la notion de conflit
- Différencier conflit et violence
- Différencier fait, ressenti et jugement
- Reconnaître les différentes émotions et leurs rôles

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

S'initier au processus de Communication Non Violente

- Décrire les faits
- Identifier ses sentiments
- Reconnaître ses besoins
- Formuler une demande

CAS PRATIQUE :

A partir de situations, les participants analysent le contexte et mettent en pratique le processus de Communication Non Violente.

Expérimenter les styles de résolution des conflits

- Découvrir les différents styles et leur utilité
- Identifier son style dominant

Découvrir l'écoute active

- Clarifier l'impact des questions ouvertes VS des questions fermées
- Pratiquer la puissance des questions ouvertes
- Distinguer l'action d'écouter et d'entendre
- Adopter une écoute active et la reformulation

S'initier à la posture de médiateur

- Mettre en place une méthode sécurisante
- Encourager l'expression authentique de chaque partie prenante
- Identifier les leviers de négociation
- Contribuer à l'issue du conflit

MISE EN SITUATION :

A partir de leurs situations réelles, les participants travaillent en jeu de rôles sur les résolutions possibles.



RECADRER : UN ACTE MANAGERIAL FORT

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les situations de recadrage
- Identifier les étapes clés de l'entretien de recadrage
- Développer une posture managériale adéquate à la situation rencontrée

NOTRE PARTI PRIS :

L'entretien de recadrage est un exercice souvent inconfortable, voire effrayant, pour le manager.

Pourtant, il s'agit d'un acte managérial fort sur le plan individuel et collectif.

Cette formation vise à renforcer votre posture managériale pour structurer et conduire cet entretien avec aisance.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 20/II/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Développer son courage managérial

- Clarifier la notion de recadrage et ses niveaux
- Identifier les situations nécessitant un recadrage (faits et comportements)
- Cerner les bénéfices et les freins à être courageux dans ses actes managériaux

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

- Préparation et étapes clés de l'entretien de recadrage
- Identifier le travail préparatoire du manager
- Réunir les bonnes conditions
- Définir les étapes clés : informer, introduire, présenter les faits, identifier une solution commune, conclure
- Construire une trame d'entretien (méthodes et posture)

MISE EN SITUATION :

Exercice pratique sur le déroulement de l'entretien et ses outils

Renforcer sa posture managériale

- Réaliser un feedback correctif et constructif
- Identifier les obstacles à la co-construction : objections, déni, colère, ...

- Agir avec assertivité et adapter son ton, sa communication
- Assurer le suivi

MISE EN SITUATION :

Réalisation de mise en situation reprenant les différents points de la formation.



MANAGEZ ET ACCOMPAGNEZ VOS ÉQUIPES À DISTANCE ET EN HYBRIDE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les spécificités du management à distance
- Construire un cadre de travail adapté basé sur la confiance
- Adapter son mode de management à distance selon le contexte

NOTRE PARTI PRIS :

L'évolution des organisations entraîne de nouvelles modalités de management. Les équipes sont dispersées géographiquement, le télétravail s'intensifie.

Cette formation vise à vous familiariser avec les opportunités des ces transformations sociétales.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité en prise de fonction ou en poste souhaitant maîtriser les outils clés du management à distance.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 20/II/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les enjeux du management à distance pour adapter sa posture

- Découvrir le cadre et les différentes formes d'organisation de travail à distance & hybride
- Identifier ses motivations et freins en tant que manager
- Cerner les besoins du collaborateur à distance

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Construire et adapter le cadre de travail

- Construire un cadre de confiance
- Aménager le travail à distance : tâches, besoins, rythme, horaires de chaque collaborateur.
- Accompagner les difficultés individuelles
- Communiquer efficacement avec ses collaborateurs à distance
- Maintenir et réinventer les rituels collectifs

CAS PRATIQUE :

A partir de situations, les participants analysent le contexte et définissent les bonnes pratiques managériales associées.

Se positionner dans sa pratique managériale dans les temps forts de la vie du collaborateur

- Adapter sa présence et son accompagnement managérial : intégrer, former, superviser, recadrer, évaluer

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.



CRÉEZ DES RÉUNIONS D'ÉQUIPE STIMULANTES

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Organiser une réunion d'équipe en lien avec son objectif managérial
- Rappeler les étapes clés de la conduite de réunion
- Construire sa posture managériale en situation d'animation de réunion
- Mettre en oeuvre des techniques participatives dans ses animations de réunion

NOTRE PARTI PRIS :

Les réunions sont des temps forts dans la vie de votre équipe : créateur de liens, stimulateur d'idées, activateur d'organisation.

En tant que manager, vous cherchez à capter l'attention et à mobiliser l'énergie du groupe.

Cette formation vous donnera des clés pour réinventer vos rituels d'équipe.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Manager, responsable d'équipe.

Cette formation nécessite de venir avec des cas concrets basés sur son expérience (ou future).

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Bien se préparer avec la méthode TOAST

- Identifier ses objectifs
- Fixer une durée adaptée
- Définir un format de réunion
- Identifier les opportunités de collaboration dans la réunion
- Construire un ordre du jour clair, réaliste et rythmé

CAS PRATIQUE :

Création d'une fiche-outils de préparation de réunion

Capter et mettre en mouvement son auditoire

- Identifier les différents styles d'animation de réunion
- Appréhender la posture de l'animateur
- Mesurer l'impact du visuel, de l'auditif et du kinesthésique avec le VAKOG

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Travailler sa posture et sa place de manager

- Passer d'animateur à manager
- Poser un cadre de confiance et de collaboration
- Partager l'objectif, donner du sens à l'action
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation
- Gérer les différents profils en réunion

CAS PRATIQUE :

Mise en situation en lien avec les situations réelles des stagiaires.

Miser sur l'interactivité

- Adopter les principes de l'intelligence collective
- Structurer les échanges entre les participants de façon ludique
- Capitaliser sur l'inclusion et la déclusion
- Alternier les outils d'animation en fonction du type de réunion

Intégrer du collaboratif selon les enjeux : intention et outils

- Partager sur les représentations individuelles
- Analyser la problématique
- Construire une vision partagée
- Prioriser les actions

CAS PRATIQUE :

Expérimentation d'outils avec débrief et mise en perspective des apprentissages.



DÉVELOPPEZ LES SOFT-SKILLS DE VOS ÉQUIPES

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion de soft-skills
- Identifier les besoins en compétences comportementales

NOTRE PARTI PRIS :

Dans un environnement mouvant, le manager se doit de soutenir et de favoriser les compétences de ses équipes, et plus particulièrement à travers les soft-skills.

Les 4C sont des incontournables : Créativité, esprit Critique, Coopération et Communication sont les compétences de demain.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Managers hiérarchiques et transverses, souhaitant développer les compétences comportementales de ses équipes.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 28/11/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Hard-skills et soft-skill dans un environnement mouvant

- Définir la notion de compétence
- Construire le tryptique : savoir, savoir-faire, savoir-être
- Identifier les compétences clés en matière de soft-skills
- Recenser les bénéfices des 4C pour l'individu, le manager et l'organisation

CAS PRATIQUE :

Illustrer les niveaux de compétences associés à chaque soft-skills

Clarifier son action managériale pour soutenir ses compétences

- Identifier les besoins individuels et collectifs pour gagner en efficacité
- Définir ses objectifs de développement
- Trouver des stratégies de développement dans son action de manager coach

Coopération et communication

- Cultiver la confiance et le dialogue
- Prendre conscience de l'impact des émotions
- Connaître le processus émotionnel
- Renforcer les compétences de communication interpersonnel pour une meilleure collaboration

OUTILS :

Réaliser des feedbacks positifs et constructifs

Booster la créativité

- Elargir sa vision de la créativité
- Stimuler et nourrir la curiosité de ses équipes
- Développer la pensée "think out of the box"

OUTILS :

Animer des sessions de travail avec des méthodes créatives

Esprit critique

- Comprendre l'esprit critique
- Se méfier de nos interprétations et biais
- Savoir questionner les situations

OUTILS :

Développer l'écoute active et le questionnement



RÉGULEZ VOTRE TEMPS ET CELUI DE VOTRE ÉQUIPE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir son rapport au temps et à la gestion des priorités
- Construire et personnaliser sa boîte à outils au service de la gestion du temps et de ses priorités
- Analyser son mode managérial pour soutenir l'activité de son équipe
- Mettre en oeuvre un plan d'action personnel et collectif

NOTRE PARTI PRIS :

Vous courez après le temps ? Vous souhaitez (re)prendre la main sur agenda ? Au-delà des outils, cette formation questionnera votre rapport au temps pour personnaliser votre propre boîte à outils.

En complément, vous travaillerez sur une double dimension pour une meilleure efficacité : dimension personnelle et collective. En tant que manager, elles sont interdépendantes pour ouvrir la voie d'une 3ème dimension pour se ressourcer.

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Manager d'équipe ou dirigeant.

Vous êtes moteur et motivé(e) pour identifier vos clés de succès dans la gestion de votre temps.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

VI - MAJ : 26/II/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Analyser son rapport au temps et ses besoins

- Identifier son profil de consommation du temps
- Connaître ses rythmes de travail
- Définir ses moments d'inefficacité
- Cerner ses besoins individuels

AUTO-DIAGNOSTIC :

Mise en perspective de son rapport au temps, de ses croyances limitantes et de ses besoins.

Identifier les interactions dans la gestion du temps

- Analyser son environnement professionnel
- Repérer ses « voleurs de temps » et les déséquilibres

Utiliser les outils de gestion du temps

- Anticiper et planifier ses tâches récurrentes
- Hiérarchiser ses priorités : urgent et important
- Gérer les imprévus et les sollicitations extérieures
- Savoir dire non

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Réguler l'activité de mon équipe dans son rôle de manager

- S'appuyer sur son rôle de manager pour optimiser son temps et celui de son équipe.
- Identifier les activités à valeur ajoutée pour soi et pour l'équipe.

- (Re)Définir le sens des priorités avec son équipe avec les rituels
- Mettre en place des outils d'organisation pour piloter ses équipes en présentiel et/ou en distanciel
- Savoir allier temps productif et temps socio-affectif

CAS PRATIQUE :

A partir de situations, les participants analysent le contexte et définissent les bonnes pratiques managériales associées.

Trouver la voie d'un meilleur équilibre

- Concilier disponibilité à soi et disponibilité à ses équipes
- Choisir et améliorer ses temps de disponibilité
- Communiquer de manière assertive : le "non" constructif
- Identifier ses actions ressources

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.



ADOPTER LA BONNE POSTURE LORS DE LA CONDUITE DES ENTRETIENS ANNUELS

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les enjeux de l'entretien annuel
- Identifier les étapes clés de l'entretien annuel
- Développer une posture managériale pour échanger de façon constructive et ouverte

NOTRE PARTI PRIS :

Au-delà de la méthodologie, l'entretien annuel est un moment clé dans la relation manager / managé.

Cette formation vise à développer votre posture managériale pour construire et nourrir des relations authentiques.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 04/10/2023

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Enjeux de l'entretien annuel d'évaluation

- Cartographier les 3 dimensions du manager : rôle désiré par le manager, rôle attendu par le collaborateur, rôle demandé par l'organisation
- Identifier les attentes et besoins des différentes parties prenantes
- Recenser les enjeux & bénéfices à faire de l'entretien annuel un moment clé de la relation

PARTAGE D'EXPERIENCE :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Préparation et étapes clés de l'entretien annuel d'évaluation

- Définir les étapes clés : accueillir, engager l'entretien, appréciation des résultats, fixer les objectifs, perspectives, conclure
- Identifier le travail préparatoire du manager
- Engager le collaborateur dans la préparation de son entretien

PARTAGE D'EXPERIENCE :

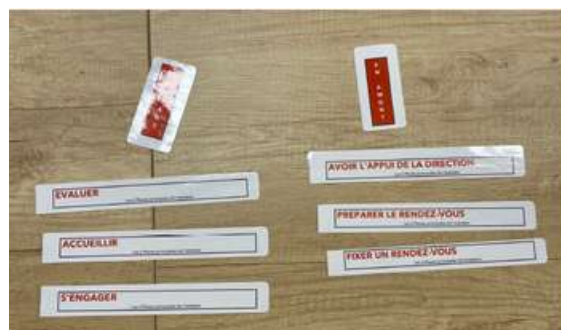
En utilisant les principes d'intelligence collective.

Etablir un climat favorable au dialogue

- Développer son écoute active
- Réaliser un feedback constructif
- Pratiquer la reconnaissance
- Agir avec assertivité

MISE EN SITUATION :

Réalisation de mise en situation reprenant les différents points de la formation.





ADOPTER LA BONNE POSTURE LORS DE LA CONDUITE DES ENTRETIENS PROFESSIONNELS

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les enjeux de l'entretien professionnel
- Identifier les étapes clés de l'entretien professionnel pour une meilleure préparation
- Développer une posture managériale pour échanger de façon constructive et ouverte

NOTRE PARTI PRIS :

L'entretien professionnel reste un nouvel exercice parfois encore flou dans la relation manager/managé.

Cette formation vise à développer votre posture managériale pour structurer et conduire cet entretien avec aisance.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 04/10/2023

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Enjeux de l'entretien professionnel

- Appréhender l'entretien professionnel dans l'écosystème RH et ses enjeux associés
- Distinguer l'entretien annuel d'évaluation et l'entretien professionnel
- Identifier les attentes et besoins des différentes parties prenantes

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Préparation et étapes clés de l'entretien professionnel

- Définir les étapes clés : accueillir, engager l'entretien, réaliser un bilan, analyser les compétences, clarifier le projet professionnel et les aspirations, conclure
- Identifier le travail préparatoire du manager
- Construire une trame d'entretien

MISE EN SITUATION :

Exercice pratique sur le déroulement de l'entretien et ses outils.

Etablir un climat favorable au dialogue

- Développer son écoute active
- Réaliser un feedback constructif
- Pratiquer la reconnaissance
- Agir avec assertivité

MISE EN SITUATION :

Réalisation de mise en situation reprenant les différents points de la formation.



LA FORCE DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL : DE LA COHABITATION À LA COOPÉRATION

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Décrire le principe de génération
- Identifier les différences comportementales et besoins liés
- Utiliser une communication adaptée pour dépasser ses biais générationnels

NOTRE PARTI PRIS :

Contrairement aux idées reçues, on vous propose non pas d'apprendre à « gérer » les nouvelles générations, mais bien de tirer parti de toutes les générations qui cohabitent dans l'entreprise.

Il s'agit de les faire vivre ensemble avec leur richesse et complémentarité.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant capitaliser sur la diversité générationnelle.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 28/II/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Mieux comprendre les générations

- Appréhender la notion de génération
- Cerner les évolutions sociétales de chaque génération
- Cartographier les différentes générations
- Définir le rapport au travail et à l'entreprise

CAS PRATIQUE :

Identifier les contextes, les caractéristiques, les forces des différentes notions de générations pour mieux comprendre

Des différences, source de richesse

- Détecter les points de convergence et de frictions possibles
- Identifier les bénéfices d'une équipe intergénérationnelle pour les individus, l'équipe et l'organisation

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

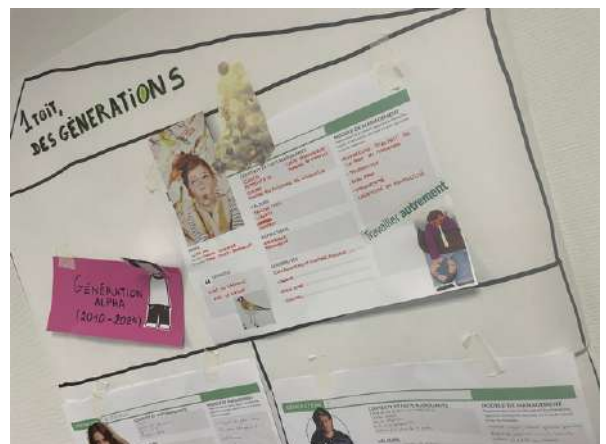
En utilisant les principes d'intelligence collective.

Créer un climat de confiance et d'échanges

- Identifier les biais cognitifs associés au management intergénérationnel
- Adapter son style de communication

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.





CAPITALISEZ SUR L'INTERGÉNÉRATIONNEL DE VOTRE ÉQUIPE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Décrire le principe de génération
- Identifier les différences comportementales et besoins liés
- Utiliser une communication adaptée pour dépasser ses biais générationnels
- Développer la coopération intergénérationnelle dans son management

NOTRE PARTI PRIS :

Contrairement aux idées reçues, on vous propose non pas d'apprendre à « gérer » les nouvelles générations, mais bien de tirer parti de toutes les générations en présence dans votre équipe.

Il s'agit de les faire vivre ensemble avec leur richesse et complémentarité.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité ayant sous sa responsabilité une équipe multigénérationnelle.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 28/II/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Mieux comprendre les générations

- Appréhender la notion de génération
- Cerner les évolutions sociétales de chaque génération
- Cartographier les différentes générations
- Définir le rapport au travail et à l'entreprise

CAS PRATIQUE :

Identifier les contextes, les caractéristiques, les forces des différentes notions de générations pour mieux comprendre

Des différences, source de richesse

- Détecter les points de convergence et de frictions possibles
- Identifier les bénéfices d'une équipe intergénérationnelle pour les individus, l'équipe et l'organisation

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Créer un climat de confiance et d'échanges

- Identifier les biais cognitifs associés au management intergénérationnel
- Identifier les facteurs de motivation propres à chaque génération et individus
- Valoriser les aptitudes individuelles et collectives
- Adapter son style de communication
- S'approprier la méthode DESC pour faire face aux possibles conflits

CAS PRATIQUE :

Réalisation de la cartographie de son équipe et détection des leviers de motivation de son équipe.

Développer la coopération intergénérationnelle

- Diagnostiquer les impacts managériaux
- Intégrer des nouvelles pratiques managériales
- Développer la cohésion intergénérationnelle
- Fédérer autour d'un but commun et partagé

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.



EXPLOREZ ET CULTIVEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion d'intelligence émotionnelle
- Décrire le langage des émotions
- Recenser ses déclencheurs émotionnels
- Exprimer ses émotions avec des outils de régulation

NOTRE PARTI PRIS :

Les émotions sont souvent mises de côté dans les apprentissages et le travail.

Pourtant, les émotions sont des informations précieuses à accueillir et à vivre pleinement.

En développant son écoute, elles nous aident à mieux se comprendre, à s'épanouir, à mieux interagir et même à être plus efficace !

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant explorer et cultiver son intelligence émotionnelle.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

- Définir la notion d'émotion
- Savoir nommer et identifier les émotions
- Comprendre le rôle des émotions
- Décrypter les mécanismes émotionnels
- Mettre en relation les émotions et les potentiels comportements induits, chez soi et chez les autres

AUTO-DIAGNOSTIC :

Du participant sur la mobilisation de son intelligence émotionnelle.

Intelligence émotionnelle et leadership de soi

- Prendre conscience et accueillir toutes ses émotions en présence
- Prendre conscience de ce qui m'appartient et de ce qui appartient à l'autre
- Identifier son émotion dominante et de confort
- Identifier son émotion sous-exprimée et inconfortable
- Décrypter ses comportements en lien avec ses émotions

CAS PRATIQUE :

A partir de leurs situations réelles, les participants se mettent en situation de jeux de rôle.

La place des émotions au travail

- Comprendre l'influence et l'importance des émotions au travail
- Identifier l'impact de ses propres émotions au travail
- Ecouter et répondre aux besoins relationnels
- Appréhender l'outil DESC pour partager ses besoins

MISE EN SITUATION :

Le participant met en œuvre la méthode DESC pour exprimer ses besoins.

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.





MANAGEZ AVEC L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

2.5 jours soit 10h30 - Présentiel organisé en 2 jours + 0.5 jour à M+1



OBJECTIFS :

- Définir la notion d'intelligence émotionnelle et les compétences liées
- Décrire le langage des émotions
- Identifier ses propres émotions et ses besoins associés
- Développer une posture d'accueil pour les émotions des autres
- Expérimenter l'intelligence émotionnelle dans ses actes managériaux

NOTRE PARTI PRIS :

Les émotions sont souvent mises de côté au travail. Elles dérangent, elles font peur.

Pourtant, les émotions sont des informations précieuses à accueillir.

En développant son écoute, elles nous aident à mieux se comprendre, à s'épanouir, à mieux interagir et même à être plus efficace ! Les émotions ont toutes leur place au travail, à nous de les apprivoiser.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager de proximité, hiérarchique ou transverse. Responsable de projets.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

L'intelligence émotionnelle : kezaiko ?

- Découvrir le principe d'intelligence émotionnelle
- Identifier les compétences associées
- Comprendre le rôle des émotions
- Comprendre l'influence et l'importance des émotions au travail

AUTO-DIAGNOSTIC :

Du participant sur la mobilisation de son intelligence émotionnelle.

Le fonctionnement des émotions

- Distinguer les émotions primaires et secondaires
- Savoir nommer et identifier les émotions
- Décrypter les mécanismes émotionnels
- Identifier les besoins associés
- Mettre en relation les émotions et les potentiels comportements induits, chez soi et chez les autres

CAS PRATIQUE :

A partir de situations réelles, les participants décryptent une expérience émotionnelle.

Développer son assertivité

- Identifier l'impact de ses propres émotions au travail
- Écouter et répondre aux besoins relationnels
- Appréhender l'outil DESC pour partager ses besoins

MISE EN SITUATION :

Le participant met en œuvre la méthode DESC pour exprimer ses besoins.

L'intelligence émotionnelle dans l'acte managérial

- Repérer les signaux émotionnels
- Pratiquer l'écoute active
- Accueillir les émotions de ses collaborateurs
- Prendre du recul et adopter les comportements adéquats
- Créer des rituels et un climat émotionnel positif

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.





MIEUX COMMUNIQUER EN TRANSVERSE : LES CLÉS D'UNE BONNE RELATION

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les principes de la communication interpersonnelle
- Développer sa posture d'écoute active
- S'adapter à son public pour renforcer l'adhésion

NOTRE PARTI PRIS :

En cette période de forte mutation, il est important de veiller à développer des relations professionnelles efficaces et sereines.

Cette formation vise à donner des clés pour construire et nourrir de bonnes relations.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne ayant besoin de mieux communiquer en transverse sans lien managérial.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 28/11/2023

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Renforcer son leadership

- Se positionner dans son rôle
- Asseoir sa posture "transversale"

Comprendre les fondamentaux de la communication transverse

- Se remémorer et comprendre les principes de communication
- Prendre conscience des filtres
- Comprendre le schéma de la communication
- Appréhender l'impact des 3V

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Développer sa connaissance de l'autre par l'écoute active et positive

- Clarifier l'impact des questions ouvertes VS des questions fermées
- Pratiquer la puissance des questions ouvertes
- Distinguer l'action d'écouter et d'entendre
- Adopter une écoute active et la reformulation

CAS PRATIQUE :

A partir d'exercice, les participants expérimentent la puissance du questionnement.

Mobiliser l'engagement en transverse

- Questionner pour faire adhérer
- Fixer des objectifs
- Accompagner dans la durée

Engager la communication positive

- Repérer les signaux émotionnels
- Adopter une écoute active et la reformulation
- Accueillir les émotions et les besoins avec la CNV pour adapter sa communication

MISE EN SITUATION :

A partir de situations, les participants analysent le contexte et travaillent en jeu de rôles.

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.



DÉVELOPPER SON AFFIRMATION DE SOI (ASSERTIVITE)

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les composantes de l'affirmation de soi
- Déterminer son style relationnel
- Développer son assertivité avec une communication authentique

NOTRE PARTI PRIS :

L'affirmation de soi est une compétence de communication clé pour prendre sa place avec équilibre et respect.

Dans cette formation, vous apprendrez à mieux vous connaître pour oser davantage et faire rayonner votre présence et vos talents.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne qui souhaite s'affirmer dans ses relations professionnelles.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 02/04/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Définir l'affirmation de soi

- Comprendre la notion d'assertivité et ses bénéfices dans la vie professionnelle
- Identifier son style relationnel et ses principales tendances comportementales
- Déterminer ses freins personnels à l'affirmation de soi et dépasser ses croyances limitantes

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son style relationnel

Interagir avec les styles relationnels

- Découverte des 3 comportements inefficaces : fuite, agressivité et manipulation
- Cerner les risques de comportements de fermeture
- Adopter des attitudes et comportements d'ouverture

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Renforcer sa confiance en soi

- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Se renforcer avec les 3 P : puissance, protections, permissions

AUTO-ANALYSE :

Réflexion personnelle pour formuler ses 3 P.

L'affirmation de soi en situation professionnelle

- Oser demander
- Savoir dire "non" ou négocier
- Exprimer son mécontentement et formuler une critique
- Oser prendre sa place
- Se situer et se distinguer par rapport aux autres

MISE EN SITUATION :

Mise en oeuvre du DESC pour oser dire ce qui nous gêne et traitement de situations vécues par les stagiaires.



DÉVELOPPEZ VOTRE COMMUNICATION RELATIONNELLE AVEC LA CNV

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les postures pour une communication constructive
- Expérimenter le processus de CNV
- Définir le processus d'écoute empathique
- Formuler une demande
- Identifier les différents styles de résolution des conflits

NOTRE PARTI PRIS :

Nous sommes constamment en communication avec notre environnement. Pour autant, nous n'osons pas toujours dire ce que nous pensons par crainte des réactions des autres ou par crainte de ne pas savoir comment dire les choses pour être écouté et compris.

Développer une communication authentique et constructive, prenant en compte ses émotions et ses besoins et reconnaissant ceux des autres, constitue une des clés du bien-être au travail et de la performance collective.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses relations.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 26/II/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les principes de base de la communication relationnelle

- Les postures de communication
- Les saboteurs de la communication
- Différencier fait, jugement et ressenti

Identifier les émotions

- Découvrir les 6 familles d'émotions
- Comprendre le rôle des émotions
- Reconnaître les émotions authentiques

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

S'initier au processus de Communication Non Violente

- Décrire les faits
- Identifier ses sentiments
- Reconnaître ses besoins
- Formuler une demande

CAS PRATIQUE :

A partir de situations, les participants analysent le contexte et mettent en pratique le processus de Communication Non Violente.

Découvrir l'écoute active

- Clarifier l'impact des questions ouvertes VS des questions fermées
- Pratiquer la puissance des questions ouvertes
- Distinguer l'action d'écouter et d'entendre
- Adopter une écoute active et la reformulation

CAS PRATIQUE :

Les participants expérimentent la puissance de l'écoute active.

Exprimer une demande

- Savoir formuler un feed-back
- Exprimer ce que l'on souhaite
- Apprendre à négocier
- Savoir dire « non »

CAS PRATIQUE :

Les participants s'entraînent à l'expression d'une demande.

Expérimenter les styles de résolution des conflits

- Découvrir les différents styles et leur utilité
- Identifier son style dominant

MISE EN SITUATION :

A partir de leurs situations réelles, les participants travaillent en jeu de rôles sur les résolutions possibles.



PRÉVENEZ ET DÉSAMORCEZ LES CONFLITS

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Décrire le mécanisme d'un conflit
- Identifier les causes potentielles d'un conflit
- Définir les signaux d'alerte pour favoriser une action préventive
- Mettre en oeuvre des techniques de gestion de conflit

NOTRE PARTI PRIS :

Les malentendus, les tensions, les conflits sont souvent source de gêne, voire de peur. Ils sont donc perçus négativement. Et si nous inversions la vapeur ? Nous vous proposons de voir cela comme une étape normale dans la vie d'une équipe et une opportunité de progrès.

Dans cette formation, vous renforcerez vos compétences relationnelles et émotionnelles pour mieux appréhender ces situations.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant prévenir et désamorcer des conflits en situation professionnelle.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum



V4 - MAJ : 04/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les mécanismes d'un conflit

- Définir la notion de conflit
- Identifier les sources de conflit
- Repérer les étapes du mécanisme de conflit
- Classer les typologies de conflit

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Prévenir les conflits

- Reconnaître les signaux de tension
- Identifier les causes et les besoins liés
- Connaître le principe du triangle dramatique
- Comprendre les rôles du triangle de Karpman
- Repérer et déjouer une situation avec un jeu de triangle dramatique

Mettre en place une communication positive et bienveillante

- Reconnaître et utiliser ses émotions et celles de ses collaborateurs
- Adopter une écoute active et la reformulation
- Donner du feedback pour nourrir la relation de confiance
- S'approprier les techniques bienveillantes : la méthode DESC et la Communication Non Violente

Gérer un conflit en présence

- Analyser les enjeux du conflit
- Identifier les points de divergence
- Mesurer les conséquences négatives et positives du conflit
- Développer des stratégies d'écoute

MISE EN SITUATION :

A partir de leurs situations réelles, les participants analysent le contexte et travaillent en jeu de rôles sur les résolutions possibles.





LE TUTORAT : UNE MISSION DE TRANSMISSION

1.5 jours soit 10h30 - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier son rôle de tuteur
- Mettre en place l'intégration d'un alternant
- Organiser l'accompagnement en entreprise
- Utiliser une communication et un management adapté au profil de l'alternant

NOTRE PARTI PRIS :

Accueillir, encadrer et soutenir les apprenants relèvent des missions du tuteur. Au-delà, il est le facilitateur entre deux mondes, celui de l'école et celui de l'entreprise, dans lesquels il n'est pas toujours facile d'y trouver ses repères et ses codes.

Cette formation a pour but de vous aider dans ce nouveau rôle, avec efficacité et bienveillance.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Nouveaux maîtres d'apprentissage, tuteur/tutrice en entreprise dans le cadre d'une alternance.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le rôle et les missions du tuteur

- Cartographier les 3 dimensions du tuteur : rôle désiré par le tuteur, rôle attendu par l'alternant, rôle demandé par l'entreprise et la formation
- Définir le tutorat et ses différentes composantes
- Appréhender les missions associées

REFLEXION COLLECTIVE :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Accueillir l'alternant au sein de l'équipe

- Recenser les bonnes pratiques d'onboarding par le tuteur et les membres de l'équipe d'accueil
- Projeter et construire le parcours alternant dans ses temps forts

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Mettre en place son encadrement

- Inventorier les compétences acquises et à acquérir
- Identifier les missions principales et les tâches
- Construire un parcours d'apprentissage
- Organiser les tâches et le planning
- Organiser le suivi et l'évaluation autour de rituels

Accompagner le développement des compétences

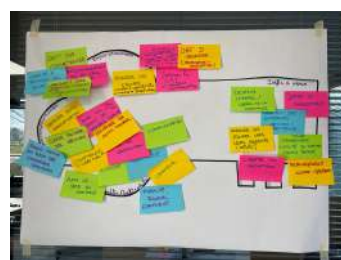
- Identifier les leviers de motivation de l'apprenant et susciter la motivation
- Adapter la stratégie pédagogique, en fonction des objectifs visés, du niveau d'autonomie et des compétences
- Comprendre les facteurs culturels et générationnels dans la situation de communication
- Pratiquer l'écoute active
- Réaliser un feedback constructif

CAS PRATIQUE :

A partir de leurs situations réelles, les participants se mettent en situation de jeux de rôle.

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.





ANIMEZ UN DISPOSITIF DE COMMUNICATION INTERNE ENGAGEANT

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les enjeux et les composantes de la communication interne
- Examiner sa communication interne existante
- Définir les outils et actions possibles de communication interne
- Mettre en oeuvre un dispositif de communication interne

NOTRE PARTI PRIS :

La communication interne n'est plus le parent pauvre de la communication. Elle est au centre des attentions et des besoins pour une expérience collaborateur positive. Elle permet de fidéliser, de donner du sens à l'action, de développer un sentiment d'appartenance, etc.

Dans cette formation, vous allez identifier les clés de succès pour construire et animer votre stratégie de communication qui vous ressemble ! A chaque entreprise, sa culture, ses codes...

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne en charge de la communication interne au sein de sa structure. Responsable de la communication interne, RRH...

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 04/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les enjeux de la communication interne

- Identifier les nouveaux enjeux pour l'entreprise de la communication interne
- Appréhender les liens entre stratégie d'entreprise, communication corporate, marque employeur et communication interne
- Définir le concept de communication interne et ses objectifs

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Renouveler sa perception et sa pratique

- Identifier les territoires et les canaux de communication avec une vision à 360°
- Recenser, classer, partager les actions possibles
- S'inspirer et partager sur ses pratiques actuelles

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Auditer sa communication interne existante

- Identifier sa culture d'entreprise et ses pratiques
- Recenser les parties prenantes sollicitées
- Lister les canaux et les actions de communication utilisés
- Analyser la pertinence et les résultats des outils
- Recueillir les attentes des collaborateurs

CAS PRATIQUE :

Chaque participant réalise un auto-diagnostic de sa communication interne.

Concevoir son dispositif de communication interne

- Définir sa stratégie et ses ambitions en matière de communication interne
- Valider sa position et son rôle dans l'organisation
- Construire et motiver son réseau d'ambassadeurs
- Adapter et moderniser son dispositif en lien avec les nouvelles générations : digital, collaboratif, sens de l'action...

Déployer son plan de communication interne

- Définir son fil rouge et ses objectifs
- Sélectionner ses actions et outils au service de l'information, de l'engagement et de la collaboration
- Donner le bon équilibre entre print, digital et événementiel
- Concevoir des contenus porteurs de sens et engageants
- Animer la vie de l'entreprise et ses temps forts

CAS PRATIQUE :

A partir de leurs situations réelles, les participants travaillent à la stratégie sur un axe de leur choix.

Mesurer l'efficacité de sa marque employeur au service de la fidélisation collaborateur

- Identifier les indicateurs de performance adéquats
- Développer et ajuster sa stratégie

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.



FAITES RAYONNER VOTRE MARQUE EMPLOYEUR

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les composantes de la marque employeur
- Définir sa marque employeur et ses singularités en tant qu'entreprise
- Construire son plan de communication pour faire vivre sa marque employeur

NOTRE PARTI PRIS :

La collaboration, c'est un choix mutuel. Dans un contexte complexe avec pénurie des ressources, il faut plus que jamais penser à attirer et à fidéliser les talents.

Dans cette formation, vous vous approprierez les leviers de la marque employeur avec justesse et singularité. Séduire sans mentir !

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne en charge de cette thématique au sein de sa structure. DRH, RRH, responsable du recrutement, responsable de la communication RH...

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 04/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les enjeux de la marque employeur

- Identifier les nouveaux enjeux pour l'entreprise de la marque employeur
- Appréhender les liens entre stratégie d'entreprise, communication corporate, communication interne et marque employeur
- Définir le concept de marque employeur et ses objectifs

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Détecter les opportunités de rayonnement

- Identifier les territoires de communication : raison d'être, valeurs, process de recrutement, onboarding...
- Recenser, classer, partager les actions possibles
- S'inspirer et partager sur ses pratiques actuelles

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Construire sa marque employeur

- Réaliser un auto-diagnostic de sa communication RH
- Identifier les axes d'amélioration
- Définir son ADN de marque employeur
- Cerner ses singularités et sa proposition de valeurs en tant qu'entreprise

Déployer son image de marque employeur

- Se rendre visible avec justesse pour attirer les meilleurs talents
- Renforcer son processus d'onboarding pour faciliter l'intégration
- Concevoir des actions pour fidéliser et motiver ses collaborateurs
- Développer l'employee advocacy

CAS PRATIQUE :

A partir de leurs situations réelles, les participants travaillent à la stratégie sur un axe de leur choix.

Mesurer l'efficacité de sa marque employeur

- Identifier les indicateurs de performance adéquats
- Développer et ajuster sa stratégie

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.



ONBOARDING : CONSTRUISEZ UN PARCOURS D'INTÉGRATION DIFFÉRENCIANT

1.5 jours soit 10h30 - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les enjeux du onboarding
- Reconnaître les facteurs de réussite pour accueillir et intégrer un salarié
- Définir les étapes clés et les outils du onboarding
- Construire un processus d'onboarding attractif et différenciant

NOTRE PARTI PRIS :

Vous avez trouvé votre futur collaborateur. Bravo ! Pour autant le processus d'attractivité n'est pas fini. 45% des démissions ont lieu dans la première année.

Dans cette formation, vous aurez les clés pour favoriser une expérience collaborateur réussie dès votre onboarding.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne exerçant une mission RH ou de développement des compétences. Tout professionnel amener à recruter et à intégrer un nouveau collaborateur.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum..



V4 - MAJ : 04/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les fondamentaux du onboarding

- Appréhender les enjeux du onboarding : regard croisés des RH, managers et futur collaborateur
- Comprendre la notion de parcours collaborateur
- Différencier onboarding, parcours collaborateur et marque employeur

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

L'onboarding : un dispositif clé

- Pratiquer la symétrie des attentions
- Créer la meilleure expérience collaborateur
- Les 5 temps du onboarding

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Construire un dispositif attractif : étape, posture et outils

- Préparer l'arrivée
- Accueillir et orienter le 1er jour
- Faciliter l'intégration
- Accompagner la prise de poste
- Fidéliser et engager

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements



BUREAUTIQUE (Voir catalogues spécifiques)**SOFTSKILLS**

S'ouvrir au changement	51
Adopter une attitude optimiste et constructive.....	52
Cultiver sa résilience professionnelle : rebondir face aux difficultés.....	53
Soyez acteur de la gestion de votre temps.....	54
Apprivoisez votre stress pour gagner en sérénité.....	55
Révélez votre leadership pour mobiliser vos équipes.....	56
Pratiquer le feed-back constructif en équipe.....	57
Explorez et cultivez votre intelligence émotionnelle.....	58
Mieux communiquer en transverse	59
Développer son affirmation de soi (assertivité).....	60
Développer votre communication relationnelle avec la CNV.....	61
Libérez votre énergie créatrice.....	62

GESTION DU TEMPS

Soyez acteur de la gestion de votre temps.....	63
--	----

GESTION DU STRESS

Apprivoisez votre stress pour gagner en sérénité.....	64
---	----

GESTION DE PROJET

Gestion de projet : passez en mode pilote.....	65
--	----

ANIMATION DE RÉUNIONS

Animez vos réunions de manière efficace et collaborative	66
Animez vos réunions à distance de manière efficace et collaborative	67
Animez vos réunions de manière créative et collaborative	68

FORMATION DE FORMATEURS

Formation de formateur tuteur au poste de travail.....	69
Concevez et animez des formations en pédagogie active.....	70
Activez la ludopédagogie dans vos formations.....	71
Formateurs : intégrez l'intelligence collective dans sa pratique.....	72
Adaptez votre action de formation au distance	73

INTELLIGENCE COLLECTIVE

Développez votre posture de facilitateur dans votre organisation.....	74
De formateur à facilitateur : explorez une nouvelle posture.....	75
Facilitez des sessions de co-développement entre pairs.....	76

FACILITATION GRAPHIQUE

Initiez-vous à la facilitation graphique	77
--	----

COMMUNICATION ORALE ET ECRITE

Osez prendre la parole.....	78
Prenez la parole en public (niveau 1).....	79
Prenez la parole en public (niveau 2).....	80
Améliorez votre communication écrite au service de vos projets.....	81
Rédigez des emails efficaces.....	82
Donnez plus d'impact à vos présentations PowerPoint	83

CRÉATIVITÉ

Libérez votre énergie créatrice.....	84
--------------------------------------	----



S'OUVRIR AU CHANGEMENT

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier son mécanisme et ses sources de freins face au changement
- Développer et s'appuyer sur ses ressources internes
- Construire un plan de mise en mouvement avec le changement

NOTRE PARTI PRIS :

Le changement est une constante, mais notre façon de l'aborder fait toute la différence.

Plutôt que de le subir, cette formation invite à mieux comprendre ses mécanismes face au changement pour repartir avec des clés concrètes pour y naviguer avec plus de sérénité et d'efficacité.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant se renforcer en situation de changement pour rebondir et vivre plus sereinement le changement.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

C'est quoi le changement ?

- Définir la notion de changement
- Décrire le changement dans une ère VUCA/BANI
- Visualiser le changement comme un processus

PARTAGE D'EXPERIENCE :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Moi et le changement

- Appréhender son propre rapport et sa flexibilité au changement
- Identifier ses situations de changement (passé, présent, futur)
- Analyser ses propres réactions face au changement (symptômes, sources de stress et comportements)

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son rapport au changement à travers un exercice de photo expression.

Immersion dans les mécanismes du changement

- Connaître les différents types de comportements face au changement
- Appréhender la courbe du changement
- Prendre conscience de ses émotions et de ses biais en situation de changement
- Réduire l'impact de ses croyances avec la méthode ABCDE

CAS PRATIQUE :

Décrire et analyser une situation de changement vécu au regard de la courbe du changement.

Apprivoiser son goût au changement

- Comprendre et réduire son stress pour en faire un allié
- Identifier ses réussites, cerner ses zones de confort, ses limites
- Transformer ses résistances personnelles pour agir et ne pas subir
- Construire ses rituels pour cultiver les pensées positives



ADOPTER UNE ATTITUDE OPTIMISTE ET CONSTRUCTIVE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir l'optimisme
- Limiter les obstacles à la pensée positive
- Déterminer des stratégies pour booster son optimisme

NOTRE PARTI PRIS :

Dans un contexte où les organisations doivent sans cesse évoluer, l'optimisme devient un facteur clé de performance.

Cette formation vous aide à booster votre mindset avec optimisme et réalisme !

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Toute personne souhaitant développer une attitude optimiste et constructive.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction sur l'optimisme

- Explorer l'optimisme : innée ou acquise ?
- Définir l'optimisme comme soft-skills
- Identifier les bénéfices associés
- Cerner les comportements d'action associés

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Développer une attitude réaliste et constructive

- Identifier les obstacles ou freins à l'optimisme
- Comprendre le principe des biais cognitifs
- Réduire l'impact de ses croyances avec la méthode ABCDE
- Surmonter l'impact du stress et de l'anxiété

MISE EN SITUATION :

Exercice pratique pour identifier ses capacités de rebonds

Cultiver l'optimisme au quotidien

- Utiliser la visualisation positive
- Construire ses rituels pour cultiver les pensées positives

MISE EN SITUATION :

Expérimenter la cohérence cardiaque pour apaiser son stress et récupérer



CULTIVER SA RÉSILIENCE PROFESSIONNELLE : REBONDIR FACE AUX DIFFICULTÉS

2,5 jours soit 17h30 - Présentiel organisé en 1 + 0,5 + 1



OBJECTIFS :

- Définir la notion résilience
- Identifier ses ressources de résilience à travers les 4 piliers
- Expérimenter des techniques pour muscler sa résilience
- Construire un plan de résilience personnalisé

NOTRE PARTI PRIS :

Les crises se multiplient et se démultiplient.

Cet environnement nous pousse à développer notre capacité à mieux vivre les changements.

Pour rebondir, la résilience est plus que jamais une compétence douce à développer dans la vie personnelle comme professionnelle.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant cultiver sa résilience face aux défis du monde professionnel.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction sur la résilience

- Explorer et définir le principe de résilience
- Identifier les facteurs d'influence
- Décrypter le processus adaptatif et d'apprentissage des systèmes résilients

AUTO-DIAGNOSTIC :

par l'apprenant sur les 4 piliers de la résilience

1er pilier : assurer sa vitalité et apaiser son stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Différencier les 2 versants du stress dans sa perception
- Appréhender ses déclencheurs de stress et ses comportements associés

MISE EN SITUATION :

Expérimenter la cohérence cardiaque et le body scan pour apaiser son stress et récupérer

2ème pilier : réguler ses émotions

- Comprendre le rôle des émotions
- Identifier ses émotions et ses besoins profonds associés
- Développer des stratégies de régulation émotionnelle accompagnatrices

MISE EN SITUATION :

Expérimenter le processus d'accueil des émotions et de décryptage

3ème pilier : mobiliser sa flexibilité mentale

- Identifier sa perception habituelle des situations
- Recenser ses pensées porteuses et limitantes
- Sortir du pilote automatique pour réorienter ses pensées
- Ajuster son état d'esprit avec une posture optimiste

MISE EN SITUATION :

Expérimenter une approche objective et optimiste face aux difficultés

4ème pilier : se mettre en action

- Apprivoiser son rapport au changement
- Mettre en perspective des situations vécues, et se situer dans la courbe du changement
- Cultiver et se reconnecter à ses ressources internes (passé, présent, futur) pour accompagner ses décisions stratégiques et comportementales
- Adopter des comportements d'ouverture aux autres, de confiance et de soutien par le réseau

MISE EN SITUATION :

Construire son plan de progrès et d'action de développement de la résilience



SOYEZ ACTEUR DE LA GESTION DE VOTRE TEMPS

1.5 jours soit 10h30 - 1 jour en présentiel - 0.5 jour en distanciel M+1



OBJECTIFS :

- Définir son rapport au temps et à la gestion des priorités
- Construire et personnaliser sa boîte à outils au service de la gestion du temps et de ses priorités
- Mettre en oeuvre un plan d'action personnalisé en lien avec ses moteurs et ses enjeux

NOTRE PARTI PRIS :

Si les techniques de gestion du temps sont un véritable plus, ce qui va réellement changer votre organisation, c'est de questionner votre rapport au temps et aux priorités.

Dans cette formation, vous allez travailler vos peurs, vos freins, vos à priori. Nous créons les conditions pour favoriser un déclic et vous aider à trouver vos propres techniques, appropriées à votre mode de fonctionnement.

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps dans son organisation professionnelle.

Être moteur et motivé(e) pour identifier ses clés de succès dans la gestion de son temps !

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Analyser son rapport au temps et ses besoins

- Identifier son profil de consommation du temps
- Connaître ses rythmes de travail
- Définir ses moments d'inefficacité
- Cerner ses besoins individuels

AUTO-DIAGNOSTIC :

Mise en perspective de son rapport au temps, de ses croyances limitantes et de ses besoins.

Identifier les interactions dans la gestion du temps

- Analyser son environnement professionnel
- Repérer ses « voleurs de temps » et les déséquilibres
- Mettre en relation ses besoins avec sa fonction, ses missions

Utiliser les outils de gestion du temps

- Anticiper et planifier ses tâches récurrentes
- Hiérarchiser ses priorités : urgent et important
- Gérer les imprévus et les sollicitations extérieures
- Savoir dire non

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Mieux organiser son emploi du temps

- Clarifier ses champs d'action possible
- Identifier ses points forts et ses axes de progrès
- Fixer ses objectifs
- Initier son plan d'action et ses engagements

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.





APPRIVOISEZ VOTRE STRESS POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion de stress
- Analyser son profil Process Communication et son comportement sous pression
- Identifier ses points de ressources face à une séquence de stress

NOTRE PARTI PRIS :

Le stress, tout le monde en parle. Lorsque l'on creuse, on se rends compte que chaque personne a ses propres ressentis et surtout que les causes sont multiples.

Au-delà des méthodes, nous proposons de prendre un temps pour définir et comprendre son propre stress et de le mettre en perspective avec son profil. Puis de s'attacher à trouver ses propres ressources personnelles.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

A destination de tout collaborateur exposé au stress et souhaitant s'en protéger.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Définir le stress pour mieux comprendre son stress

- Partager les représentations individuelles sur le stress entre sphère professionnelle et personnelle
- Définir la notion de stress
- Recenser les manifestations et symptômes liés
- Différencier les 2 versants du stress dans sa perception

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Cerner son stress en lien avec son profil

- Identifier son profil de personnalité avec la Process Com ©
- Appréhender ses déclencheurs de stress et ses comportements associés
- Comprendre les 5 drivers et les messages contraignants en situation de stress
- Définir son antidote et messages positifs

CAS PRATIQUE :

Réalisation d'un test de profil sur les drivers

Comprendre ce qui se joue lors d'une séquence de stress

- Distinguer les 3 niveaux de stress
- Comprendre et réduire les effets du mécanisme d'échec
- Prendre conscience et évaluer son niveau de stress actuel

CAS PRATIQUE :

Evaluation de son niveau de stress

Se (re)mobiliser lors d'une séquence de stress

- Recenser les leviers de gestion du stress
- Réguler ses blocages émotionnels pour identifier ses peurs et ses besoins
- Expérimenter des outils de respiration pour récupérer physiquement et émotionnellement
- Identifier ses ressources avec la méthode des 5R

ATELIERS PRATIQUES :

Intelligence émotionnelle et cohérence cardiaque

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Autodiagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.



RÉVELEZ VOTRE LEADERSHIP POUR MOBILISER VOS ÉQUIPES

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion de leadership
- Construire sa singularité managériale avec ses forces et ses vulnérabilités
- Acquérir des techniques managériales porteuses de sens
- Développer sa posture de manager leader

NOTRE PARTI PRIS :

Les attentes des collaborateurs ne sont plus d'avoir un manager uniquement gestionnaire : ils souhaitent être pilotés par un leader moteur et inspirant. Pour cela, appliquer seules des techniques de management montre vite ses limites, surtout dans un contexte complexe.

Dans cette formation vous vous interrogerez en profondeur sur votre posture, vous vous questionnerez sur vos pratiques, vous ouvrirez vos réflexions et horizons.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout manager souhaitant développer son leadership auprès de ses équipes.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Leadership et management, un duo « incontournable »

- Partager le vécu et les représentations du leadership
- Définir et mettre en relation les notions de leadership et de management
- Identifier les atouts et les bonnes pratiques des leaders
- Appréhender l'environnement VUCA

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Construire et valoriser son potentiel de manager leader

- Se connecter à sa mission de manager
- Projeter ses ambitions futures en tant que leader
- Identifier ses ressources et ses talents de leader
- S'appuyer sur ses valeurs pour renforcer son leadership

RÉFLEXION COLLECTIVE :

En utilisant un process d'accompagnement basé sur le photolangage.

Mobiliser l'engagement de ses équipes

- Connaître la règle des 3P d'Eric Berne
- Réaliser son autodiagnostic du cadre mis à disposition
- Bâtir et améliorer son plan d'action sur les 3P

Construire un projet d'équipe fédérateur

- Définir le cap à atteindre à partir de sa vision de leader

- Communiquer, partager et incarner sa vision
- Echanger et co-construire avec son équipe
- Piloter le projet avec son équipe

CAS PRATIQUE :

Mise en situation dans sa posture de leader.

Mettre en place une communication positive et bienveillante

- Reconnaître et utiliser ses émotions et celles de ses collaborateurs
- Repérer et déjouer une situation avec un jeu de triangle dramatique
- Adopter une écoute active et la reformulation
- Donner du feedback pour nourrir la relation de confiance

Adopter une posture de leader inspirant

- Affirmer et valoriser ses compétences de leadership
- Identifier ses axes de progrès pour un leadership assumé
- Définir ses actions pour faire rayonner davantage son leadership

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.



PRATIQUEZ LE FEED-BACK CONSTRUCTIF

1,5 jours soit 10h30 - Présentiel



OBJECTIFS :

- Différencier les différents types de feedback
- Expliquer les impacts du feedback sur la dynamique d'équipe
- Pratiquer un feedback efficace et constructif

NOTRE PARTI PRIS :

Le feedback est un outil précieux pour grandir individuellement et en équipe.

Il est source de reconnaissance, de motivation et d'amélioration.

Cette formation vous donne les clés pour pratiquer et intégrer le feedback dans votre quotidien.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant développer sa pratique du feedback avec et dans son équipe.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le feedback, un outil de progrès individuel et collectif

- Définition du feedback
- Positionner le feedback dans l'acte managérial et dans la relation d'équipe
- 3 types de feedback : reconnaissance, développement, recadrage
- Le cercle vertueux du feedback positif et critique

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Les ingrédients du feedback

- Les conditions de réussites et les pièges à éviter
- Boucle du feedback : intention, action, effet
- Les postures facilitantes du feedback : écoute active, synchronisation, questionnement et reformulation

CAS PRATIQUE :

Exercice pratique sur les postures d'accueil

Donner et recevoir un feedback constructif

- Solliciter et recevoir du feedback
- Préparer et structurer un feedback à donner
- 3 process de feedback
- Construire et animer une culture du feedback en équipe

MISE EN SITUATION :

Entraînement de feedback positif et constructif à partir de situations réelles transmises par les stagiaires ou le formateur



EXPLOREZ ET CULTIVEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion d'intelligence émotionnelle
- Décrire le langage des émotions
- Recenser ses déclencheurs émotionnels
- Exprimer ses émotions avec des outils de régulation

NOTRE PARTI PRIS :

Les émotions sont souvent mises de côté dans les apprentissages et le travail. Pourtant, les émotions sont des informations précieuses à accueillir et à vivre pleinement.

En développant son écoute, elles nous aident à mieux se comprendre, à s'épanouir, à mieux interagir et même à être plus efficace !

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant explorer et cultiver son intelligence émotionnelle.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

- Définir la notion d'émotion
- Savoir nommer et identifier les émotions
- Comprendre le rôle des émotions
- Décrypter les mécanismes émotionnels
- Mettre en relation les émotions et les potentiels comportements induits, chez soi et chez les autres

AUTO-DIAGNOSTIC :

Du participant sur la mobilisation de son intelligence émotionnelle.

Intelligence émotionnelle et leadership de soi

- Prendre conscience et accueillir toutes ses émotions en présence
- Prendre conscience de ce qui m'appartient et de ce qui appartient à l'autre
- Identifier son émotion dominante et de confort
- Identifier son émotion sous-exprimée et inconfortable
- Décrypter ses comportements en lien avec ses émotions

CAS PRATIQUE :

A partir de leurs situations réelles, les participants se mettent en situation de jeux de rôle.

La place des émotions au travail

- Comprendre l'influence et l'importance des émotions au travail
- Identifier l'impact de ses propres émotions au travail
- Ecouter et répondre aux besoins relationnels
- Appréhender l'outil DESC pour partager ses besoins

MISE EN SITUATION :

Le participant met en œuvre la méthode DESC pour exprimer ses besoins.

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.





MIEUX COMMUNIQUER EN TRANSVERSE : LES CLÉS D'UNE BONNE RELATION

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les principes de la communication interpersonnelle
- Développer sa posture d'écoute active
- S'adapter à son public pour renforcer l'adhésion

NOTRE PARTI PRIS :

En cette période de forte mutation, il est important de veiller à développer des relations professionnelles efficaces et sereines.

Cette formation vise à donner des clés pour construire et nourrir de bonnes relations.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne ayant besoin de mieux communiquer en transverse sans lien managérial.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 28/11/2023

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Renforcer son leadership

- Se positionner dans son rôle
- Asseoir sa posture "transversale"

Comprendre les fondamentaux de la communication transverse

- Se remémorer et comprendre les principes de communication
- Prendre conscience des filtres
- Comprendre le schéma de la communication
- Appréhender l'impact des 3V

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Développer sa connaissance de l'autre par l'écoute active et positive

- Clarifier l'impact des questions ouvertes VS des questions fermées
- Pratiquer la puissance des questions ouvertes
- Distinguer l'action d'écouter et d'entendre
- Adopter une écoute active et la reformulation

CAS PRATIQUE :

A partir d'exercice, les participants expérimentent la puissance du questionnement.

Mobiliser l'engagement en transverse

- Questionner pour faire adhérer
- Fixer des objectifs
- Accompagner dans la durée

Engager la communication positive

- Repérer les signaux émotionnels
- Adopter une écoute active et la reformulation
- Accueillir les émotions et les besoins avec la CNV pour adapter sa communication

MISE EN SITUATION :

A partir de situations, les participants analysent le contexte et travaillent en jeu de rôles.

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.



DÉVELOPPER SON AFFIRMATION DE SOI (ASSERTIVITE)

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les composantes de l'affirmation de soi
- Déterminer son style relationnel
- Développer son assertivité avec une communication authentique

NOTRE PARTI PRIS :

L'affirmation de soi est une compétence de communication clé pour prendre sa place avec équilibre et respect.

Dans cette formation, vous apprendrez à mieux vous connaître pour oser davantage et faire rayonner votre présence et vos talents.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne qui souhaite s'affirmer dans ses relations professionnelles.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 02/04/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Définir l'affirmation de soi

- Comprendre la notion d'assertivité et ses bénéfices dans la vie professionnelle
- Identifier son style relationnel et ses principales tendances comportementales
- Déterminer ses freins personnels à l'affirmation de soi et dépasser ses croyances limitantes

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son style relationnel

Interagir avec les styles relationnels

- Découverte des 3 comportements inefficaces : fuite, agressivité et manipulation
- Cerner les risques de comportements de fermeture
- Adopter des attitudes et comportements d'ouverture

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Renforcer sa confiance en soi

- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Se renforcer avec les 3 P : puissance, protections, permissions

AUTO-ANALYSE :

Réflexion personnelle pour formuler ses 3 P.

L'affirmation de soi en situation professionnelle

- Oser demander
- Savoir dire "non" ou négocier
- Exprimer son mécontentement et formuler une critique
- Oser prendre sa place
- Se situer et se distinguer par rapport aux autres

MISE EN SITUATION :

Mise en oeuvre du DESC pour oser dire ce qui nous gêne et traitement de situations vécues par les stagiaires.



DÉVELOPPEZ VOTRE COMMUNICATION RELATIONNELLE AVEC LA CNV

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les postures pour une communication constructive
- Expérimenter le processus de CNV
- Définir le processus d'écoute empathique
- Formuler une demande
- Identifier les différents styles de résolution des conflits

NOTRE PARTI PRIS :

Nous sommes constamment en communication avec notre environnement. Pour autant, nous n'osons pas toujours dire ce que nous pensons par crainte des réactions des autres ou par crainte de ne pas savoir comment dire les choses pour être écouté et compris.

Développer une communication authentique et constructive, prenant en compte ses émotions et ses besoins et reconnaissant ceux des autres, constitue une des clés du bien-être au travail et de la performance collective.

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses relations.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

VI - MAJ : 26/11/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les principes de base de la communication relationnelle

- Les postures de communication
- Les saboteurs de la communication
- Différencier fait, jugement et ressenti

Identifier les émotions

- Découvrir les 6 familles d'émotions
- Comprendre le rôle des émotions
- Reconnaître les émotions authentiques

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

S'initier au processus de Communication Non Violente

- Décrire les faits
- Identifier ses sentiments
- Reconnaître ses besoins
- Formuler une demande

CAS PRATIQUE :

A partir de situations, les participants analysent le contexte et mettent en pratique le processus de Communication Non Violente.

Découvrir l'écoute active

- Clarifier l'impact des questions ouvertes VS des questions fermées
- Pratiquer la puissance des questions ouvertes
- Distinguer l'action d'écouter et d'entendre
- Adopter une écoute active et la reformulation

CAS PRATIQUE :

Les participants expérimentent la puissance de l'écoute active.

Exprimer une demande

- Savoir formuler un feed-back
- Exprimer ce que l'on souhaite
- Apprendre à négocier
- Savoir dire « non »

CAS PRATIQUE :

Les participants s'entraînent à l'expression d'une demande.

Expérimenter les styles de résolution des conflits

- Découvrir les différents styles et leur utilité
- Identifier son style dominant

MISE EN SITUATION :

A partir de leurs situations réelles, les participants travaillent en jeu de rôles sur les résolutions possibles.



LIBÉREZ VOTRE ÉNERGIE CREATRICE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier le processus créatif et ses leviers favorables
- Mettre en œuvre des techniques de créativité
- Construire son identité et son potentiel créatif

NOTRE PARTI PRIS :

Nous sommes tous des créatifs en puissance. La créativité revêt différentes formes, et elle n'est pas réservée uniquement aux artistes.

Dans cette formation, on vous invite à vous connecter à votre créativité, à déployer vos ailes, et surtout à l'entraîner dans les meilleures conditions.

PRE-REQUIS :

Aucun, venez comme vous êtes !

PUBLIC :

Toute personne souhaitant découvrir et développer son potentiel créatif au service de son quotidien professionnel.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 04/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

La créativité, un concept élitiste

- Définir la notion de créativité
- Identifier les idées reçues sur la créativité
- Recenser les territoires et les formes d'expression

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

(R)éveiller son être créatif

- Révéler ses aptitudes personnelles
- Identifier ses freins et croyances personnelles
- Partager les réussites et difficultés des participants en lien avec la connaissance de soi et son expérience
- Définir un nouveau cadre de référence pour s'autoriser à être créatif

RÉFLEXION COLLECTIVE :

En utilisant un process d'accompagnement basé sur le photolangage.

DÉFI COLLECTIF :

Hacker son cerveau et favoriser la pensée créative.

A la découverte du processus créatif

- Définir les conditions et attitudes favorables à l'émergence de la créativité
- Découvrir le processus créatif : divergence, émergence, convergence
- Faire appel à ses émotions et à son intuition
- Mettre en relation les apports des neurosciences

MISE EN SITUATION :

Décoder son propre processus créatif à travers une création libre.

Expérimenter la créativité et ses outils

- S'approprier les techniques de brainstorming
- Oser utiliser des médias alternatifs comme le dessin, les legos, la pâte à modeler, la vidéo...
- Utiliser les outils de convergence pour trier les idées
- Construire sa boîte à outils

MISE EN SITUATION :

Atelier pratique d'idéation.

DÉFI INDIVIDUEL :

Hacker son cerveau et partager ses intentions créatives au service de son efficacité professionnelle.



SOYEZ ACTEUR DE LA GESTION DE VOTRE TEMPS

1.5 jours soit 10h30 - 1 jour en présentiel - 0.5 jour en distanciel M+1



OBJECTIFS :

- Définir son rapport au temps et à la gestion des priorités
- Construire et personnaliser sa boîte à outils au service de la gestion du temps et de ses priorités
- Mettre en oeuvre un plan d'action personnalisé en lien avec ses moteurs et ses enjeux

NOTRE PARTI PRIS :

Si les techniques de gestion du temps sont un véritable plus, ce qui va réellement changer votre organisation, c'est de questionner votre rapport au temps et aux priorités.

Dans cette formation, vous allez travailler vos peurs, vos freins, vos à priori. Nous créons les conditions pour favoriser un déclic et vous aider à trouver vos propres techniques, appropriées à votre mode de fonctionnement.

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps dans son organisation professionnelle.

Être moteur et motivé(e) pour identifier ses clés de succès dans la gestion de son temps !

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Analyser son rapport au temps et ses besoins

- Identifier son profil de consommation du temps
- Connaître ses rythmes de travail
- Définir ses moments d'inefficacité
- Cerner ses besoins individuels

AUTO-DIAGNOSTIC :

Mise en perspective de son rapport au temps, de ses croyances limitantes et de ses besoins.

Identifier les interactions dans la gestion du temps

- Analyser son environnement professionnel
- Repérer ses « voleurs de temps » et les déséquilibres
- Mettre en relation ses besoins avec sa fonction, ses missions

Utiliser les outils de gestion du temps

- Anticiper et planifier ses tâches récurrentes
- Hiérarchiser ses priorités : urgent et important
- Gérer les imprévus et les sollicitations extérieures
- Savoir dire non

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Mieux organiser son emploi du temps

- Clarifier ses champs d'action possible
- Identifier ses points forts et ses axes de progrès
- Fixer ses objectifs
- Initier son plan d'action et ses engagements

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.





APPRIVOISEZ VOTRE STRESS POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion de stress
- Analyser son profil Process Communication et son comportement sous pression
- Identifier ses points de ressources face à une séquence de stress

NOTRE PARTI PRIS :

Le stress, tout le monde en parle. Lorsque l'on creuse, on se rends compte que chaque personne a ses propres ressentis et surtout que les causes sont multiples.

Au-delà des méthodes, nous proposons de prendre un temps pour définir et comprendre son propre stress et de le mettre en perspective avec son profil. Puis de s'attacher à trouver ses propres ressources personnelles.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

A destination de tout collaborateur exposé au stress et souhaitant s'en protéger.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Définir le stress pour mieux comprendre son stress

- Partager les représentations individuelles sur le stress entre sphère professionnelle et personnelle
- Définir la notion de stress
- Recenser les manifestations et symptômes liés
- Différencier les 2 versants du stress dans sa perception

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Cerner son stress en lien avec son profil

- Identifier son profil de personnalité avec la Process Com ©
- Appréhender ses déclencheurs de stress et ses comportements associés
- Comprendre les 5 drivers et les messages contraignants en situation de stress
- Définir son antidote et messages positifs

CAS PRATIQUE :

Réalisation d'un test de profil sur les drivers

Comprendre ce qui se joue lors d'une séquence de stress

- Distinguer les 3 niveaux de stress
- Comprendre et réduire les effets du mécanisme d'échec
- Prendre conscience et évaluer son niveau de stress actuel

CAS PRATIQUE :

Evaluation de son niveau de stress

Se (re)mobiliser lors d'une séquence de stress

- Recenser les leviers de gestion du stress
- Réguler ses blocages émotionnels pour identifier ses peurs et ses besoins
- Expérimenter des outils de respiration pour récupérer physiquement et émotionnellement
- Identifier ses ressources avec la méthode des 5R

ATELIERS PRATIQUES :

Intelligence émotionnelle et cohérence cardiaque

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Autodiagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action – engagements.



GESTION DE PROJET : PASSEZ EN MODE PILOTE

2.5 jours soit 17h30 - 2 jours en présentiel + 0.5 jour en distanciel M +1



OBJECTIFS :

- Acquérir les principes du management de projet
- Préciser le cadre de son projet
- Mettre en oeuvre les techniques de pilotage de projet
- Insérer une dimension collaborative dans ses projets

NOTRE PARTI PRIS :

En cette période de forte transformation, la culture projet se développe dans les entreprises. Au-delà du tryptique objectifs-planning-livraison, il s'agit d'une véritable aventure humaine.

Dans cette formation, vous aborderez bien sûr les clés de méthodologie pour mener un projet en mode collaboratif.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne débutant dans la gestion de projet.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Management de projet, effet de mode ou nécessité ?

- Partager le vécu et les représentations du management de projet
- Définir et mettre en relation les notions de management et de projet
- Identifier les rôles et responsabilités du manager de projet

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Appréhender les principes du management de projet

- Analyser le cycle de vie d'un projet
- Définir les critères et les clés d'un projet réussi
- Gérer son changement de posture d'expert à leader

Cadrer le projet avec le commanditaire

- Clarifier la commande du projet par son sponsor
- Définir les instances de pilotage et leur gouvernance : COPIL, réunion d'avancement
- Définir le champ d'action et les leviers possibles
- Identifier les risques à travers une matrice
- Valider des objectifs SMART

Structurer l'organisation du projet

- Identifier les jalons
- Répartir les tâches : ressources, compétences, intérêt
- Planifier les étapes dans un rétroplanning
- Valider une méthodologie de reporting

OUTILS-CLÉS :

RACI, diagramme de GANTT.

Accompagner le changement

- Appréhender la courbe du changement
- Mettre en place sa stratégie des alliés

CAS PRATIQUE :

Réalisation de la cartographie des parties prenantes et des interactions entre les acteurs.

Concevoir la solution de façon collaborative et agile

- Construire son équipe projet
- Fédérer et motiver les équipes autour du projet
- Solliciter les parties prenantes
- Mettre en place une boucle de feedback et d'amélioration continue

PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.



ANIMEZ VOS RÉUNIONS DE MANIÈRE EFFICACE ET COLLABORATIVE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les bonnes pratiques d'une réunion efficace
- Sélectionner le format d'une réunion en lien avec son objectif
- Développer sa posture d'animateur de réunion
- Construire sa boîte à outils de techniques participatives

Attention : ce contenu de formation ne convient pas pour l'animation de réunions réglementaires (CE, CSE, etc.).
Nous consulter si besoin.

NOTRE PARTI PRIS :

Adieu les réunions ennuyantes et passives !

Les réunions sont des temps forts dans la vie d'une équipe, faites-en de véritables moments créatifs et participatifs au service de l'efficacité. La pratique et l'expérimentation est au cœur de cette formation.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Manager, responsable d'équipe, chef de projet transverse
Toute personne ayant à animer une réunion avec une équipe transversale (interne/externe)

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Bien se préparer

- Identifier ses objectifs
- Choisir avec soin les participants
- Fixer une durée adaptée
- Définir un format de réunion
- Adapter sa réunion au présentiel ou distanciel
- Identifier les opportunités de collaboration dans la réunion
- Construire un ordre du jour clair, réaliste et rythmé

CAS PRATIQUE :

Création d'une fiche-outils de préparation de réunion.

Capter et mettre en mouvement son auditoire

- Identifier les différents styles d'animation de réunion
- Appréhender la posture de l'animateur
- Découvrir le principe du VAKOG dans la mise en mouvement

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Garder le cap dans sa réunion

- Poser un cadre de confiance avec les participants
- Partager l'objectif, donner du sens à l'action
- Utiliser les rôles délégués, attribuer des rôles

CAS PRATIQUE :

Mise en situation avec la technique des rôles délégués.

Miser sur le collaboratif

- Structurer les échanges entre les participants de façon ludique
- Capitaliser sur l'inclusion et la déclusion
- Alternier les outils d'animation en fonction du type de réunion

Intégrer du collaboratif selon les enjeux : intention et outils

- Partager sur les représentations individuelles
- Analyser la problématique
- Construire une vision partagée
- Prioriser les actions

CAS PRATIQUE :

Expérimentation d'outils avec débrief et mise en perspective des apprentissages.



ANIMEZ VOS RÉUNIONS À DISTANCE DE MANIÈRE EFFICACE ET COLLABORATIVE

1.5 jours soit 10h30 - 1 jour en présentiel - 0.5 jour en distanciel à M+1



OBJECTIFS :

- Identifier les pièges des réunions à distance et les leviers pour les déjouer
- Identifier les bonnes pratiques d'une réunion efficace (préparer, structurer, organiser)
- Construire sa boîte à outils de techniques participatives adapté au distanciel

Attention : Ce contenu de formation ne convient pas pour l'animation de réunions réglementaires (CE, CSE etc...). Nous consulter si besoin.

NOTRE PARTI PRIS :

Adieu les réunions ennuyantes et passives, surtout derrière son écran ! Les réunions à distance nous sollicitent fortement et les épreuves sont nombreuses : attention aléatoire, mécommunication, problèmes techniques, etc.

Dans cette formation, vous expérimenterez des techniques pour développer au maximum les interactions.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Manager, responsable d'équipe, chef de projet transverse
Toute personne ayant à animer une réunion avec une équipe transversale (interne/externe).

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les enjeux de la réunion en distanciel

- Partager le vécu et les représentations de la réunion à distance
- Identifier les bénéfices et les opportunités
- Identifier les pièges pour l'animateur
- Identifier les difficultés rencontrées pour les participants

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Adapter ses méthodes d'animation au distanciel

- Identifier les différents styles de réunion
- Connaître les mécanismes de l'attention
- Appréhender la posture de l'animateur et sa méthodologie
- Gérer et s'adapter aux contraintes techniques
- Concevoir un environnement favorable

Bien se préparer

- Identifier et clarifier ses objectifs
- Choisir avec soin les participants
- Fixer une durée adaptée
- Définir un format d'animation de réunion
- Identifier les opportunités d'interactivité et de collaboration dans la réunion
- Construire un ordre du jour clair, réaliste et rythmé

CAS PRATIQUE :

Création d'une fiche-outil de préparation de réunion à partir d'un cas concret.

Aller vers des formats hybride et asynchrone

- S'interroger sur l'utilité de la réunion et la pertinence de son format
- Découvrir les outils digitaux et leurs possibilités
- Solliciter les participants en amont et en aval
- Mixer les temps en présentiel et en distanciel

Garder le cap dans sa réunion

- Poser un cadre de confiance avec les participants
- Définir les règles de communication et de participation
- Faire circuler la parole
- Partager l'objectif, donner du sens à l'action

Miser sur le collaboratif

- Structurer les échanges entre les participants de façon ludique
- Capitaliser sur l'inclusion et la déclusion
- Alternier les outils d'animation en fonction du type de réunion

CAS PRATIQUE :

Expérimentation d'outils avec débrief et mise en perspective des apprentissages.



ANIMEZ VOS RÉUNIONS DE MANIÈRE CRÉATIVE ET COLLABORATIVE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier les bonnes pratiques d'une réunion créative
- Développer sa posture d'animateur de réunion
- Construire sa boîte à outils de techniques créatives et participatives

NOTRE PARTI PRIS :

Adieu les réunions ennuyantes et passives ! Les réunions sont des temps forts dans la vie d'une équipe, faites-en de véritables moments créatifs et participatifs au service de l'efficacité.

La pratique et l'expérimentation est au cœur de cette formation.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Manager, responsable d'équipe, chef de projet transverse
Toute personne ayant à animer une réunion avec une équipe transversale (interne/externe).

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

A la découverte du processus créatif et de la pensée disruptive

- Définir les conditions et attitudes favorables à l'émergence de la créativité
- Découvrir le processus créatif : divergence, émergence, convergence
- Faire appel à ses émotions et à son intuition
- Mettre en relation les apports des neurosciences

Bien se préparer

- Identifier ses objectifs
- Constituer son groupe de travail
- Fixer une durée adaptée
- Définir un format de réunion et un cadencage
- Organiser la logistique

CAS PRATIQUE :

Création d'une fiche-outils de préparation de réunion.

Être dans le flow et garder le cap dans sa réunion

- Briser la glace et créer une ambiance
- Poser un cadre de confiance avec les participants
- Partager l'objectif, donner du sens à l'action
- Mettre le corps et l'esprit en condition

PARTAGE D'EXPÉRIENCE :

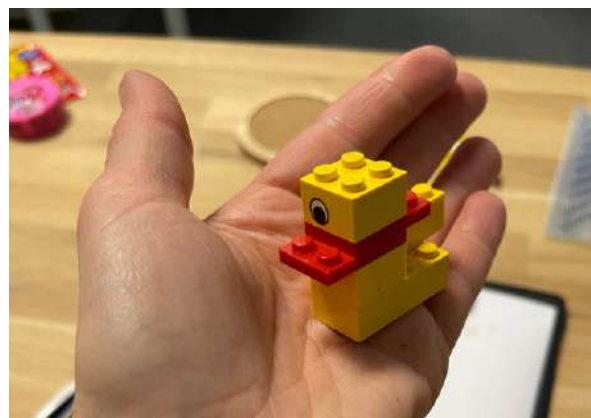
En utilisant les principes d'intelligence collective.

Le panorama des techniques de créativité et de collaboration : intention et outils

- Partager sur les représentations individuelles
- Analyser la problématique
- Générer de nouvelles idées
- Construire une vision partagée
- Prioriser les actions

CAS PRATIQUE :

En lien avec les situations des stagiaires, expérimentation d'un outil avec débrief et mise en perspective des apprentissages.





FORMATION DE FORMATEUR TUTEUR SUR LE POSTE DE TRAVAIL

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les enjeux de la formation pour adulte et ses bonnes pratiques associées
- Concevoir un scénario pédagogique en variant ses méthodes pédagogiques
- Mener l'animation de séquence de formation sur poste de travail
- Développer sa posture de formateur tuteur

NOTRE PARTI PRIS :

Transmettre est un plaisir qui procure beaucoup de satisfaction personnelle. Cependant, l'ingénierie pédagogique ne s'improvise pas et mobilise de nombreuses compétences : méthodes pédagogiques, progression sécurisante, clarté de la posture...

Cette formation s'adresse aux formateurs internes sur le poste de travail par le biais du tutorat.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne intervenant dans le champ de la formation professionnelle pour adultes (formateur interne, formateur indépendant).

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 20/11/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Appréhender le métier du formateur et les principes de la pédagogie pour adulte

- Définir les critères et les clés d'une formation efficace
- Identifier la posture et les rôles du formateur pour gérer son changement de posture d'expert à formateur

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Neurolearning, les neurosciences au service de la formation

- Comprendre les apports de l'andragogie et les principes fondamentaux des neurosciences dans le processus d'apprentissage
- Identifier les 4 phases de l'apprentissage
- Connaître les 4 piliers de l'apprentissage

MISE EN SITUATION :

Animation de séquences en pédagogie active pour expérimenter le processus.

Concevoir et optimiser son alignement pédagogique

- Différencier objectif stratégique, objectif opérationnel, objectif pédagogique
- Formuler un objectif pédagogique en lien avec la taxonomie de Bloom

- Construire une progression pédagogique
- Identifier et varier l'utilisation des méthodes pédagogiques
- Différencier méthodes pédagogiques et outils pédagogiques
- Mesurer l'impact de la formation à travers l'évaluation des acquis

Animer en développant sa posture de formateur tuteur en "one to one"

- Sécurisation du stagiaire pour construire le cadre de confiance et mettre en place la relation tuteur/apprenant
- Soigner son introduction et structurer son démarrage : méthode TOAST
- Adapter sa communication et adopter une posture facilitatrice d'apprentissage : se faire comprendre, écoute active, reformulation, feedback constructif et positif
- Faire face aux situations délicates et aux différents profils d'apprenants

MISE EN SITUATION :

Mises en situation et analyse des pratiques à partir des trames proposées et des contextes de formation proposés par les stagiaires



CONCEVEZ ET ANIMEZ DES FORMATIONS EN PÉDAGOGIE ACTIVE

3 jours soit 21h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Gérer son changement de posture d'expert à formateur
- Définir le cadrage d'une action de formation
- Concevoir un scénario pédagogique en intégrant des méthodes de pédagogie active
- Utiliser les techniques d'animation de groupe et les outils pédagogiques

NOTRE PARTI PRIS :

Transmettre est un plaisir qui procure beaucoup de satisfaction personnelle. Cependant, l'ingénierie pédagogique ne s'improvise pas et mobilise de nombreuses compétences : méthodes pédagogiques, dynamique de groupe, clarté de la posture... Pour ancrer les apprentissages, notre crédo est d'être dans le mouvement en utilisant les leviers de la pédagogie active et de la ludopédagogie.

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Toute personne souhaitant intervenir dans le champ de la formation professionnelle pour adultes (formateur interne, formateur indépendant).

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Appréhender le métier du formateur et les principes de la pédagogie pour adulte

- Définir les critères et les clés d'une formation efficace
- Identifier la posture et les rôles du formateur pour gérer son changement de posture d'expert à formateur

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Neurolearning, les neurosciences au service de la formation

- Comprendre les apports de l'andragogie et les principes fondamentaux des neurosciences dans le processus d'apprentissage
- Identifier les 4 phases de l'apprentissage
- Connaître les 4 piliers de l'apprentissage

MISE EN SITUATION :

Animation de séquences en pédagogie active pour expérimenter le processus.

Concevoir son action de formation

- Définir les étapes de conception d'une action de formation
- Différencier objectif stratégique, objectif opérationnel, objectif pédagogique
- Formuler un objectif pédagogique en lien avec la taxonomie de Bloom
- Identifier et varier l'utilisation des méthodes pédagogiques
- Différencier méthodes pédagogiques et outils pédagogiques

- Construire une progression pédagogique (avec un programme et un séquençage de formation)
- Concevoir un support pédagogique
- Mesurer l'impact de la formation à travers l'évaluation des acquis

Animer en pédagogie active

- Sécurisation du stagiaire : cadre de confiance et inclusion
- Cerner les différentes activités possibles en pédagogie active
- Introduire une animation avec des consignes claires
- Maîtriser le temps de l'activité
- Gérer l'énergie des participants
- Débriefing et recueillir les feedbacks après une activité

CAS PRATIQUE :

Expérimentation d'outils avec débrief et mise en perspective des apprentissages.

Renforcer l'impact de son intervention

- Soigner son introduction et sa présentation
- Evaluer la satisfaction des stagiaires avec les outils de feedback
- Renforcer son aisance relationnelle et oratoire : synchronisation, communication non-verbale, techniques de prise de parole...
- Faire face aux situations délicates

BONUS !

Un bar à jeux est mis à disposition pour les découvrir, jouer ensemble et s'inspirer.



ACTIVEZ LA LUDOPÉDAGOGIE DANS VOS FORMATIONS

3 jours soit 21h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la ludopédagogie et les différents types de jeu de formation
- Identifier les mécanismes du jeu
- Identifier les bonnes pratiques de réalisation d'une formation ludique
- Construire un déroulé pédagogique intégrant l'approche ludique

NOTRE PARTI PRIS :

Toute notre enfance, le jeu tient une place importante dans nos apprentissages. Pourquoi s'arrêter à l'âge adulte ? Alors que toutes les études démontrent ses impacts positifs sur l'attention et la mémorisation.

Dans cette formation, on vous accompagne à intégrer la ludopédagogie dans vos actions de formation. Mais on ne s'arrête pas là ! On vous apprend à concevoir vos propres activités.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout formateur expérimenté interne ou externe souhaitant enrichir ses techniques d'animation pour favoriser l'apprentissage, l'adhésion et l'implication des stagiaires.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Appréhender les principes du jeu pédagogique

- Connaître les différents modes d'apprentissage en lien avec les neurosciences
- Cerner les effets du jeu en formation
- Mobiliser les différentes dimensions : intellectuelles, émotionnelles et corporelles
- Identifier les différentes typologies de joueurs
- Identifier et analyser les mécanismes d'un jeu

Sélectionner le jeu en lien avec le contexte de formation

- Répertorier les catégories de jeux
- Cerner le profil du groupe d'apprenants
- Définir le type de jeu en fonction de la formation

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

Construction de sa boîte à outils de jeux pédagogiques (icebreaker, production de contenu, transmission, reformulation, synthèse, évaluation...).

Intégrer le jeu dans sa formation

- Construire son déroulé pédagogique avec des activités ludiques
- Construire sa logique de jeu : objectif pédagogique, règles, déroulé...
- Utiliser et adapter des jeux existants

Animer un jeu pédagogique

- Renforcer sa posture de formateur
- Introduire un jeu avec des consignes claires
- Maîtriser le temps de l'activité
- Gérer l'énergie des participants
- Débriefing, recueillir les feedbacks

CAS PRATIQUE :

Conception et animation d'une activité ludopédagogique.





FORMATEURS : INTÉGREZ L'INTELLIGENCE COLLECTIVE DANS VOS PRATIQUES

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion d'intelligence collective et ses apports
- Identifier les opportunités pour faire appel à l'intelligence collective dans ses formations
- Concevoir et animer des séquences avec des outils de l'intelligence collective

NOTRE PARTI PRIS :

Le métier de formateur demande une forte remise en question dans sa posture et ses pratiques.

Cette formation est une opportunité pour compléter sa boîte à outils et expérimenter la puissance de l'intelligence collective au service de l'apprentissage.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Tout formateur interne ou externe souhaitant enrichir ses techniques d'animation pour favoriser l'apprentissage, l'adhésion et l'implication des stagiaires.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Intelligence collective et formation, un nouveau duo

- Définir la notion d'intelligence collective
- Comprendre la posture spécifique du facilitateur dans l'accompagnement
- Identifier les enjeux et les opportunités à intégrer l'intelligence collective en formation
- Comprendre les phases du processus de facilitation

Favoriser les conditions d'émergence et de réussite

- Mettre en place un cadre de confiance
- Faciliter l'inclusion et la déclusion
- Mettre en mouvement les stagiaires vers le plan d'action individuel
- Travailler l'articulation de ces séquences (objectif, temps, rythme)

Mobiliser l'intelligence collective en formation

- Favoriser le partage de représentations
- Pratiquer l'analyse de situation, diagnostics
- Utiliser les techniques de créativité
- Découvrir les outils d'expression et de développement

BOITE A OUTILS COLLECTIVE :

Avec expérimentation d'ateliers

Designer sa séquence en intelligence collective

- Choisir la bonne méthode et les bons outils en cohérence avec le besoin
- Clarifier ses consignes
- Identifier les aspects logistiques

CAS PRATIQUE :

Exercice en co-construction d'un processus d'apprentissage en intégrant du collaboratif.





ADAPTEZ VOTRE ACTION DE FORMATION AU DISTANCIEL

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Acquérir les bonnes pratiques de la classe virtuelle
- Concevoir un séquençage adapté au format de la classe virtuelle
- Analyser et faire évoluer sa pratique de formateur lors des interventions en distanciel

NOTRE PARTI PRIS :

Avec la transition digitale, de nouvelles modalités d'animation de formation apparaissent avec les classes virtuelles.

Cette formation accompagne les formateurs expérimentés dans l'évolution de leurs pratiques.

Encore plus derrière un écran, notre crédo est d'être dans le mouvement en utilisant les leviers de la pédagogie active et de la ludopédagogie.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne intervenant dans le champ de la formation professionnelle pour adultes (formateur interne ou indépendant).

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

L'environnement digital dans la formation

- Définir les enjeux du digital dans le métier de formateur
- Recenser les formats possibles en digital learning

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

Analyse d'exemples vécus par les stagiaires.

Le processus d'apprentissage en distanciel

- Identifier les bonnes pratiques et points de vigilance de l'apprentissage à distance en classe virtuelle
- Découvrir les apports de neurosciences pour favoriser l'ancrage et l'efficacité

Le parcours de formation

- Sécuriser le stagiaire
- Se sécuriser en tant que formateur
- Adapter son action de formation et sa progression pédagogique au distanciel
- Adapter ses activités et la ludopédagogie associée

CAS PRATIQUE :

Adaptation d'une séquence pédagogique en sous-groupe.

Nouvelles alternatives et panorama des solutions

- Découvrir les outils et activités possibles : mur digital, quizz, classe inversée...
- Associer outils et usages pédagogiques : partage, création - interaction, reformulation

CAS PRATIQUE :

Expérimentation d'outils.



DÉVELOPPEZ VOTRE POSTURE DE FACILITATEUR DANS VOTRE ORGANISATION

3 jours soit 21h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les champs d'application de la facilitation
- Intégrer les fondamentaux de la posture du facilitateur
- Préciser le cadre d'intervention en lien avec une problématique
- Construire sa boîte à outils au service de la facilitation
- Mettre en oeuvre un processus collaboratif en lien avec les enjeux de son organisation

NOTRE PARTI PRIS :

En cette période de forte mutation, l'intelligence collective a su prendre sa place pour favoriser l'expression et la contribution des parties prenantes à une démarche. La facilitation est l'art d'accompagner les collectifs pour créer les meilleures conditions d'émergence : vision, projet, innovation, etc. Les terrains d'application sont nombreux.

Dans cette formation, nous vous donnerons les clés de cette pratique à essayer largement.

PRE-REQUIS :

Être en situation d'accompagnement de collectif (ou en avoir un besoin futur).

Cette formation nécessite de venir avec des cas concrets basés sur son expérience (ou future).



PUBLIC :

Toute personne en situation d'accompagnement de collectif.
Manager de projet, responsable d'accompagnement du changement
Consultant, coach, formateur, animateur

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 04/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les champs d'application de la facilitation

- Partager le vécu et les représentations de la facilitation
- Co-construire une définition de la facilitation
- Identifier les domaines de la facilitation

Les 4 dimensions de la facilitation : cadre, posture, outils, processus

- Intégrer le cadre et les domaines d'intervention du facilitateur
- Comprendre la posture spécifique du facilitateur dans l'accompagnement
- Identifier la technique adaptée au service de l'enjeu
- Processus : les étapes clés de la facilitation

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Préparer son intervention

- Définir le cadre d'intervention
- Questionner le commanditaire sur le contexte et les objectifs à atteindre
- Valider les livrables de fin de session

CAS PRATIQUE :

Mise en situation des stagiaires sur le cadrage de l'intervention.

Construire collectivement une boîte à outils

- Faciliter l'inclusion avec des icebreaker
- Mettre en place un cadre de confiance
- Favoriser le partage de représentations
- Pratiquer l'analyse de situation, diagnostics
- Réaliser l'identification des enjeux et d'une vision commune
- Utiliser les techniques de créativité
- Conduire la prise de décision collective
- Construire un plan d'action
- Faciliter la déclusion

BOITE A OUTILS COLLECTIVE :

Expérimentation d'ateliers

Designer son processus d'atelier

- Les différentes approches de conception d'un processus collaboratif
- Choisir la bonne méthode et les bons outils en cohérence avec le besoin
- Travailler l'articulation de ces séquences (objectif, temps, rythme)
- Identifier les aspects logistiques

CAS PRATIQUE :

Exercice en co-construction d'un processus collaboratif sur mesure.



DE FORMATEUR À FACILITATEUR : EXPLOREZ UNE NOUVELLE POSTURE

3 jours soit 21h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les champs d'application de la facilitation
- Intégrer les fondamentaux de la posture du facilitateur
- Préciser le cadre d'intervention en lien avec une problématique
- Construire sa boîte à outils au service de la facilitation
- Mettre en oeuvre un processus collaboratif en lien avec les enjeux de son organisation

NOTRE PARTI PRIS :

En cette période de forte mutation, l'intelligence collective a su prendre sa place pour favoriser l'expression et la contribution des parties prenantes à une démarche. La facilitation est l'art d'accompagner les collectifs pour créer les meilleures conditions d'émergence : vision, projet, innovation, etc. Les terrains d'application sont nombreux.

Dans cette formation, nous vous donnerons les clés de cette pratique à essayer largement en vous appuyant sur votre expérience de formateur. Vous identifierez les réflexes à mettre de côtés et les nouveaux à acquérir.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Formateur interne ou externe souhaitant développer une nouvelle approche d'accompagnement des collectifs.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les champs d'application de la facilitation

- Partager le vécu et les représentations de la facilitation
- Co-construire une définition de la facilitation
- Identifier les domaines de la facilitation

Les 4 dimensions de la facilitation : cadre, posture, outils, processus

- Intégrer le cadre et les domaines d'intervention du facilitateur
- Comprendre la posture spécifique du facilitateur dans l'accompagnement
- Identifier la technique adaptée au service de l'enjeu
- Processus : les étapes clés de la facilitation

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Préparer son intervention

- Définir le cadre d'intervention
- Questionner le commanditaire sur le contexte et les objectifs à atteindre
- Valider les livrables de fin de session

CAS PRATIQUE :

Mise en situation des stagiaires sur le cadrage de l'intervention.

Construire collectivement une boîte à outils

- Faciliter l'inclusion avec des icebreaker
- Mettre en place un cadre de confiance
- Favoriser le partage de représentations
- Pratiquer l'analyse de situation, diagnostics
- Réaliser l'identification des enjeux et d'une vision commune
- Utiliser les techniques de créativité
- Conduire la prise de décision collective
- Construire un plan d'action
- Faciliter la déclusion

BOITE A OUTILS COLLECTIVE :

Expérimentation d'ateliers

Designer son processus d'atelier

- Les différentes approches de conception d'un processus collaboratif
- Choisir la bonne méthode et les bons outils en cohérence avec le besoin
- Travailler l'articulation de ces séquences (objectif, temps, rythme)
- Identifier les aspects logistiques

CAS PRATIQUE :

Exercice en co-construction d'un processus collaboratif sur mesure.



FACILITEZ DES SESSIONS DE CO-DEVELOPPEMENT ENTRE PAIRS

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir le processus et les principes du co-développement
- Développer ses compétences relationnelles d'écoute active et de questionnement
- Identifier les bonnes pratiques associés à sa mise en oeuvre

NOTRE PARTI PRIS :

Partir du vécu terrain et mettre en place l'intelligence collective sont les fondements du co-développement.

Cette pratique d'accompagnement des collectifs permet de développer ses soft-skills tout en résolvant ces problématiques avec l'aide de ses pairs. Une expérience apprenante et solidaire.

PRE-REQUIS :

Aucun prérequis

PUBLIC :

Toute personne intervenant souhaitant intégrer cette pratique dans son organisation.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 28/11/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Découvrir la méthode du co-développement

- Expliquer la philosophie du co-développement
- Exposer le processus du co-développement

Vivre une session de co-développement

- Expérimenter de l'intérieur les 6 étapes du processus

MISE EN SITUATION :

Expérimenter la posture du consultant et si possible du client à travers des cas concrets des stagiaires.

Adopter une posture adéquate

- Ecouter et favoriser l'expression des participants
- Appréhender le rôle de l'animateur
- Identifier les bonnes pratiques associées à chaque étape du processus

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.





INITIEZ-VOUS À LA FACILITATION GRAPHIQUE

1 jour soit 7h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir l'approche et les formats de facilitation graphique
- Acquérir les bases du vocabulaire visuel
- Expérimenter la production d'un template

NOTRE PARTI PRIS :

Un schéma vaut 1000 mots même si vous n'êtes pas Picasso !

Lors de cette initiation, vous allez découvrir les principes clés de la facilitation graphique et surtout prendre plaisir à réenchanter vos contenus.

PRE-REQUIS :

Aucun ! Et surtout pas en dessin 😊

PUBLIC :

Toute personne souhaitant utiliser la pensée visuelle dans ces animations.

Facilitateurs, formateurs, chef de projet, manager, etc

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Les usages de la facilitation graphique

- Identifier les différents usages de la facilitation graphique : sketchnote, facilitation visuelle, templates visuels...
- Découvrir les bénéfices de ces formats
- Présentation de la boîte à outils du facilitateur graphique

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Les fondamentaux de la facilitation graphique

- Renforcer la lisibilité de son écriture
- Découvrir les cadres et les connecteurs
- S'approprier les pictos et symboles de base
- Réaliser ses premiers personnages

MISE EN SITUATION :

La mise en pratique est au centre de l'apprentissage pour oser se lancer et progresser.

Expérimenter la production d'un template

- Recenser les composantes d'un template
- Définir son objectif d'utilisation
- Donner vie à son contenu / projet

CAS PRATIQUE :

A partir de leurs situations réelles, les participants s'entraînent à la création d'un template.





OSEZ PRENDRE LA PAROLE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Acquérir les techniques de communication face à un auditoire
- Développer ses capacités d'expression orale
- Structurer sa prise de parole
- Utiliser des techniques de gestion du stress

NOTRE PARTI PRIS :

Prendre la parole, partager son avis, participer aux échanges peut s'avérer difficile pour certaines personnes.

Cette session vous donnera les clés pour prendre confiance et gagner en aisance.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne ayant à prendre la parole dans son activité professionnelle lors de réunions.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction aux principes de communication

- Différentes situations de prise de parole
- Schéma de la communication : émetteur, récepteur
- Règle des 3V
- Principe de distorsion des messages

CAS PRATIQUE :

Brainstorming sur les pièges de la communication orale

Comprendre l'origine de ses blocages

- Apports sur la glossophobie : symptômes et manifestations du trac
- Identifier les situations anxiogènes
- Réduire les points d'ambiguïté en lien avec ses pensées automatiques

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Cerner les composantes de la communication orale

- Préparer son mental
- Travailler sa voix
- Renforcer son verbal et son message
- Placer son regard
- Adopter les bonnes gestuelles et postures
- Gérer ses déplacements et l'espace

CAS PRATIQUE :

Atelier des bonnes pratiques à l'aide de vidéos

Se préparer efficacement et gérer son trac

- Expérimenter des techniques de gestion du stress
- Définir son objectif et ses intentions
- Cerner le profil de son public
- Identifier et sélectionner les messages essentiels

CAS PRATIQUE :

Mise en situation de prise de parole en public avec débrief bienveillant.



PRENEZ LA PAROLE EN PUBLIC - NIVEAU 1

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Préparer une intervention orale
- Acquérir les techniques de communication face à un auditoire
- Développer ses capacités d'expression orale
- Construire un discours structuré et fluide

NOTRE PARTI PRIS :

Le but n'est pas de devenir un grand orateur mais bien de développer son aisance.

Nous vous encourageons à rester vous-même ! L'essentiel est de travailler le propos de votre intervention en fonction du cadre dans lequel il se réalise pour être à l'aise et clair dans votre expression.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Manager, responsable d'équipe, chef de projet transverse.

Toute personne ayant à prendre la parole dans son activité professionnelle.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Se préparer efficacement

- Définir l'objectif de son intervention
- Cerner le profil de son public
- Identifier et sélectionner les messages essentiels
- Hiérarchiser son discours

Susciter l'intérêt et l'adhésion de son auditoire

- Créer un climat de confiance
- Maintenir son intervention captivante
- Développer la participation de son auditoire
- Adapter son vocabulaire
- Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références
- Maîtriser la durée de son intervention

Gagner en assurance

- Identifier ses points forts et ses axes de progrès
- Dissocier image ressentie et image perçue
- Trouver son style avec authenticité
- Renforcer son non-verbal : voix, gestes, regard...
- Gérer ses émotions et son stress

CAS PRATIQUE :

Mise en situation de prise de parole en public avec débrief bienveillant.





PRENEZ LA PAROLE EN PUBLIC - NIVEAU 2

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Développer sa posture d'orateur devant un public
- Structurer son discours
- Organiser sa mise en scène pour captiver son auditoire
- Gérer les objections et une prise de parole imprévue

NOTRE PARTI PRIS :

Au regard de votre expérience et de votre pratique, cette formation cherche à s'appuyer encore plus sur vos atouts pour vous améliorer et convaincre votre auditoire tout en restant en cohérence avec vous-même.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Manager, responsable d'équipe, chef de projet transverse.

Toute personne ayant à prendre la parole dans son activité professionnelle et qui souhaite renforcer sa pratique.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction avec les fondamentaux

- Veiller à la communication verbale et non-verbale
- Adapter son vocabulaire
- Calibrer son intervention en lien avec l'objectif

Gagner en assurance

- Identifier ses points forts et ses axes de progrès
- Clarifier l'image projetée souhaitée
- Dissocier image ressentie et image perçue
- Valoriser sa personnalité et son style

Renforcer sa présence

- Donner de la voix
- Intensifier son regard et ses gestes
- Travailler sa respiration
- Faire place aux silences
- Laisser parler ses émotions

CAS PRATIQUE :

Mise en situation avec des exercices d'improvisation.

Convaincre son auditoire

- Être en empathie avec son auditoire
- Identifier et sélectionner les messages essentiels
- Mobiliser l'attention et l'intérêt
- Argumenter pour convaincre
- Utiliser les réactions du public

Gérer une prise de parole imprévue

- Pratiquer l'écoute active
- Maîtriser les échanges et les questions
- Développer son sens de la répartie
- Gérer les situations délicates

Limitier les effets du stress

- Transformer le trac en force et l'appropriation
- Découvrir des techniques de préparation mentale et physique

CAS PRATIQUE :

Mise en situation de prise de parole en public avec débrief bienveillant.



AMÉLIOREZ VOTRE COMMUNICATION ÉCRITE AU SERVICE DE VOS PROJETS

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Utiliser les techniques d'écriture pour adapter et vulgariser son message au contexte
- Observer les tendances pour développer sa créativité
- Analyser et développer l'efficacité de ses supports de communication

NOTRE PARTI PRIS :

La communication écrite se distingue de la communication orale dans ses usages et principes. L'acte d'écriture peut être effrayant : la peur de la page blanche ou au contraire les textes à perdre le souffle.

Dans cette formation, on oriente l'écriture au service du message en pensant à son lecteur, et non à soi !

PRE-REQUIS :

Aucun



PUBLIC :

Toute personne en charge de la conception de supports de communication interne/externe.

Cette formation nécessite de venir avec ses supports de communication pour analyse et plan d'action individualisé.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Préparer sa communication

- Définir les objectifs de la situation de communication
- Cerner les attentes de son public
- Identifier les messages clés à transmettre

Sélectionner le canal de communication adéquat

- Différencier contenant et contenu
- Différencier les usages print, numérique et en présentiel
- Identifier les enjeux pour capter l'attention

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

Analyse des tendances de communication.

Rédiger son message efficacement

- Hiérarchiser et articuler les informations
- Sélectionner le contenu à transmettre
- Mettre le titre au service du message
- Choisir des mots forts et positifs
- Rédiger des messages clairs, court et précis

Illustrer son message

- Conserver une unité visuelle : police, photos, etc
- Calibrer le rapport texte/image
- Renforcer les niveaux de lecture
- Aérer son texte et organiser l'espace
- Illustrer une idée avec une image

CAS PRATIQUES :

A partir de situations réelles transmises par les stagiaires pour audit et pistes d'amélioration.





RÉDIGEZ DES MAILS EFFICACES

1 jour soit 7h - Présentiel ou distanciel



OBJECTIFS :

- Acquérir les fondamentaux de la communication écrite par e-mail
- Identifier les bonnes pratiques pour favoriser la lisibilité et préserver l'image de votre entreprise
- Organiser et structurer un message court

NOTRE PARTI PRIS :

La communication écrite se distingue de la communication orale dans ses usages et principes.

Dans cette formation, on apprivoise les obstacles que peuvent rencontrer un mail !

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant rédiger des mails efficaces.

Cette formation nécessite de venir avec des cas concrets de rédaction de mails dans son quotidien professionnel.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Choisir l'e-mail plutôt que la lettre ou le téléphone

- Entre l'oral et l'écrit : pourquoi opter pour l'e-mail ?
- Portrait du rédacteur : quels sont les principes à exploiter ?
- Portrait du lecteur : comment adapter le message au(x) lecteur(s) ?

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Respecter les conventions

- Protéger l'image de l'entreprise
- Adapter les règles de la communication écrite à la rédaction des e-mails
- Utiliser un style spontané dans le contexte professionnel
- Prévenir les pièges de la communication par e-mail
- Rédiger l'objet du message de manière efficace
- Repérer les formules de politesse

Rédiger de manière efficace pour plus de cohérence entre message, objectif et style

- Ecrire pour communiquer
- Ecrire pour faire agir
- Rester clair et concis
- Choisir les tournures de phrases et les mots
- Organiser le message
- Soigner la présentation et la syntaxe

CAS PRATIQUES :

A partir de situations réelles transmises par les stagiaires pour audit et pistes d'amélioration.





DONNEZ PLUS D'IMPACT À VOS PRÉSENTATIONS POWERPOINT

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Sélectionner et structurer son message
- Utiliser la puissance du visuel au service du message
- Recenser les bonnes pratiques d'une présentation impactante
- Mettre en œuvre des présentations attractives

NOTRE PARTI PRIS :

Terminé les présentations longues, ennuyantes et non engageantes ! Pour faire la différence, nous vous proposons de travailler en cohérence le fond ET la forme de vos slides.

Vous travaillerez principalement sans ordinateur pour vous détacher de la technique logicielle et vous concentrer sur l'essentiel.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer ses présentations PowerPoint.

Cette formation est destinée aux non professionnels de la communication en venant avec des exemples de diaporamas pour analyse et plan d'action individualisé.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Présenter ses diapositives

- Les fonctionnalités de PowerPoint
- Mettre en œuvre le masque

Préparer sa communication

- Définir les objectifs de la situation de communication
- Cerner les attentes de son auditoire
- Identifier les messages clés à transmettre
- Structurer sa présentation selon le format de l'intervention

Rédiger son message efficacement

- Mettre le titre au service du message à transmettre
- Sélectionner le contenu à mettre en page
- Hiérarchiser les informations sur la diapositive
- Choisir des mots forts et positifs

Illustrer son message

- Conserver une unité visuelle : police, photos...
- Aérer son texte et organiser l'espace
- Illustrer une idée avec une image
- Trouver le bon rapport : image / texte

CAS PRATIQUES :

A partir de situations réelles transmises par les stagiaires pour audit et pistes d'amélioration.



LIBÉREZ VOTRE ÉNERGIE CREATRICE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier le processus créatif et ses leviers favorables
- Mettre en œuvre des techniques de créativité
- Construire son identité et son potentiel créatif

NOTRE PARTI PRIS :

Nous sommes tous des créatifs en puissance. La créativité revêt différentes formes, et elle n'est pas réservée uniquement aux artistes.

Dans cette formation, on vous invite à vous connecter à votre créativité, à déployer vos ailes, et surtout à l'entraîner dans les meilleures conditions.

PRE-REQUIS :

Aucun, venez comme vous êtes !

PUBLIC :

Toute personne souhaitant découvrir et développer son potentiel créatif au service de son quotidien professionnel.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 04/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

La créativité, un concept élitiste

- Définir la notion de créativité
- Identifier les idées reçues sur la créativité
- Recenser les territoires et les formes d'expression

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

(R)éveiller son être créatif

- Révéler ses aptitudes personnelles
- Identifier ses freins et croyances personnelles
- Partager les réussites et difficultés des participants en lien avec la connaissance de soi et son expérience
- Définir un nouveau cadre de référence pour s'autoriser à être créatif

RÉFLEXION COLLECTIVE :

En utilisant un process d'accompagnement basé sur le photolangage.

DÉFI COLLECTIF :

Hacker son cerveau et favoriser la pensée créative.

A la découverte du processus créatif

- Définir les conditions et attitudes favorables à l'émergence de la créativité
- Découvrir le processus créatif : divergence, émergence, convergence
- Faire appel à ses émotions et à son intuition
- Mettre en relation les apports des neurosciences

MISE EN SITUATION :

Décoder son propre processus créatif à travers une création libre.

Expérimenter la créativité et ses outils

- S'approprier les techniques de brainstorming
- Oser utiliser des médias alternatifs comme le dessin, les legos, la pâte à modeler, la vidéo...
- Utiliser les outils de convergence pour trier les idées
- Construire sa boîte à outils

MISE EN SITUATION :

Atelier pratique d'idéation.

DÉFI INDIVIDUEL :

Hacker son cerveau et partager ses intentions créatives au service de son efficacité professionnelle.

DIVERSITÉ & INCLUSION

Diversité : ouvrez votre regard pour une entreprise plus inclusive.....	86
Diversité : ouvrez votre regard en tant que manager ou RH.....	87

SEXISME

Agissez contre le sexisme en entreprise.....	88
--	----

SINGULARITÉ & POTENTIELS

Incarniez votre leadership au féminin.....	89
--	----



DIVERSITÉ : OUVREZ VOTRE REGARD POUR UNE ENTREPRISE PLUS INCLUSIVE

1,5 jours soit 10h30 - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les fondamentaux de la diversité en entreprise
- Différencier stéréotypes, préjugés et discriminations
- Identifier les facteurs de discriminations
- Discerner les situations et comportements à risque

NOTRE PARTI PRIS :

La diversité n'est plus négociable aujourd'hui en entreprise.

Au-delà de lui faire une place, elle nous invite à créer une société inclusive au sens large.

Pour cela, il est nécessaire de prendre conscience des enjeux globaux et d'interroger nos schémas de pensée et de comportements.

PRE-REQUIS :

Aucun, venez comme vous êtes !



PUBLIC :

A destination des salariés dans le cadre de sensibilisation.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le management de la diversité en entreprise

- Partager les représentations individuelles de la diversité
- Comprendre la notion de diversité et les 3 niveaux du management de la diversité en entreprise
- Partager les chiffres clés
- Lister les richesses issues de la diversité

Comprendre le cadre légal

- Expliquer le cycle de la discrimination
- Recenser les 25 critères de discriminations
- Identifier les situations discriminantes en lien avec les 25 critères

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Agir pour stopper les comportements inadéquats

- Identifier la place des biais cognitifs dans les comportements discriminants
- Prendre conscience des comportements conscients et inconscients dans les situations professionnelles
- Repérer les situations et comportements à risque sur les thématiques majeures : intergénérationnel, égalité F/H, handicap, LGBTQ++, origine et racisme

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.





DIVERSITÉ : OUVREZ VOTRE REGARD EN TANT QUE MANAGER OU RH

1.5 jours soit 10h30 - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir les fondamentaux de la diversité en entreprise
- Différencier stéréotypes, préjugés et discriminations
- Identifier les facteurs de discriminations
- Discerner et gérer les situations et comportements à risque

NOTRE PARTI PRIS :

La diversité n'est plus négociable aujourd'hui en entreprise.

Au-delà de lui faire une place, elle nous invite à créer une société inclusive au sens large.

Pour cela, il est nécessaire de prendre conscience des enjeux globaux et d'interroger nos schémas de pensée et de comportements.

PRE-REQUIS :

Aucun, venez comme vous êtes !



PUBLIC :

A destination des managers et professionnels des ressources humaines.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le management de la diversité en entreprise

- Partager les représentations individuelles de la diversité
- Comprendre la notion de diversité et les 3 niveaux du management de la diversité en entreprise
- Partager les chiffres clés
- Lister les richesses issues de la diversité

Comprendre le cadre légal

- Expliquer le cycle de la discrimination
- Recenser les 25 critères de discriminations
- Identifier les situations discriminantes en lien avec les 25 critères

Agir pour stopper les comportements inadéquats

- Identifier la place des biais cognitifs dans les comportements discriminants
- Repérer les situations et comportements à risque sur les thématiques majeures : intergénérationnel, égalité F/H, handicap, LGBTQ++, origine et racisme

Pratiquer un management inclusif

- Partager les bonnes pratiques de l'inclusion pour les managers : recrutement, intégration, vie de l'équipe
- Identifier son rôle et ses leviers d'influence
- Savoir ré-agir face à une situation inadéquate

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective et la ludopédagogie tout au long de la formation.



AGISSEZ CONTRE LE SEXISME EN ENTREPRISE

1.5 jours soit 10h30 - Présentiel



OBJECTIFS :

- Déceler les stéréotypes de genre dans les schémas de pensée conscients et inconscients
- Définir le continuum du sexisme en lien avec le cadre juridique
- Discerner les situations et comportements à risque

NOTRE PARTI PRIS :

Les comportements sexistes restent encore très présents.

Pour mobiliser et agir, il est nécessaire d'interroger nos schémas de pensées et de comportements en donnant des clés de compréhension.

Cette formation vise à sensibiliser sur les mécanismes du sexisme pour mieux le repérer.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

A destination des managers et salariés dans le cadre de sensibilisation.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Sexisme et monde professionnel

- Partager les représentations individuelles sur les inégalités professionnelles et les stéréotypes de genre
- Expliquer le cycle de la discrimination

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Prendre conscience des comportements inadéquats

- Appréhender la place des biais cognitifs dans les comportements discriminants liés au genre
- Identifier des situations et reconnaître les comportements sexistes au travail
- Prendre conscience des comportements conscients et inconscients dans les situations professionnelles

CAS PRATIQUE :

Exercice pour identifier la place des biais cognitifs dans les comportements discriminants

Agir pour stopper le sexisme en entreprise

- Repérer les formes de sexisme ordinaire
- Comprendre le continuum du sexisme ordinaire à l'agression sexuelle avec le soutien du cadre légal
- Identifier les conséquences des manifestations sexistes
- Apprendre à réagir face à un fait sexiste

CAS PRATIQUE :

Exercice pour distinguer les différentes manifestations du sexisme





INCARNEZ VOTRE LEADERSHIP AU FÉMININ

4 jours soit 28h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Définir la notion et l'exercice du leadership
- Développer sa connaissance de soi en tant que femme leader
- Identifier ses croyances limitantes
- Construire sa légitimité en tant que femme leader
- Mettre en oeuvre les techniques de communication impactante dans ses prises de parole

NOTRE PARTI PRIS :

Être et agir en leader commence par le leadership de soi. Dédiée aux femmes, cette formation permet un échange entre pairs pour gagner en confiance et en efficacité.

Dans cette formation, on travaille à une meilleure connaissance de soi pour améliorer la qualité de sa relation à l'autre. On identifie ses forces et ses ressources personnelles pour développer sa confiance en soi et s'affirmer en toute authenticité.

PRE-REQUIS :

Aucun, venez comme vous êtes !



PUBLIC :

Femme dirigeante, manager hiérarchique ou transversal souhaitant développer son leadership dans l'exercice de sa fonction.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.

V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

La relation des femmes et de l'entreprise

- Partager le vécu et les représentations de la place de la femme dans l'entreprise
- Comprendre et mettre en relation les notions de leadership et d'empowerment
- Définir son « role model »

PARTAGE D'EXPÉRIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Construire et valoriser son potentiel de femme leader

- Se relier à la femme qu'on a été
- Se connecter à la femme leader d'aujourd'hui
- Projeter ses ambitions futures en tant que leader

RÉFLEXION COLLECTIVE :

En utilisant un process d'accompagnement basé sur le photolangage.

Mieux comprendre son fonctionnement

- Identifier son profil de personnalité avec la Process Com ©
- Comprendre les 5 drivers et leurs impacts
- Analyser l'impact de son fonctionnement envers soi et les autres
- Définir son plan d'action : antidote et messages positifs

Activer ses ressources

- Identifier ses (fausses) croyances
- Identifier ses craintes et freins internes
- Se positionner face à ses messages limitants dans un contexte professionnel

Comprendre les rôles du triangle de Karpman

- Connaître le principe du triangle dramatique
- Comprendre les rôles du triangle de Karpman
- Repérer et déjouer une situation avec un jeu de triangle dramatique

Prendre confiance en soi

- Comprendre et mettre en relation les notions de confiance en soi et d'estime de soi

- Identifier et valoriser sa qualité fondamentale
- Mettre en place un processus de rétroaction positive
- Renforcer son image en développant sa singularité

Prise de conscience et progrès accomplis

- Réaliser son auto-diagnostic sur ses apprentissages dans l'exercice du leadership
- Partager les réussites et les difficultés rencontrées

Adopter une communication bienveillante

- Identifier les situations clés où s'affirmer est essentiel
- Découvrir les principes de la communication assertive (OSBD)
- Tester des modalités de communication variées et trouver son style authentique

Oser s'affirmer et se rendre visible

- Prendre sa place : quelles protections et permissions ?
- Identifier ses 3 P : permission, protection, puissance

RÉFLEXION COLLECTIVE :

En utilisant un process d'accompagnement basé sur le photolangage.

Réussir sa prise de parole

- Se connecter à son corps comme ressource
- Occuper l'espace efficacement
- Renforcer son non-verbal : posture, gestes, regard...
- Apprendre à utiliser sa voix : vitesse, rythme, intonation
- Structurer son discours : elevator pitch
- Adapter son langage à son auditoire

MISE EN SITUATION :

Exercices d'improvisation théâtrale, jeux de rôles.

Adopter une posture de leader inspirant

- L'art du feedback et feed-forward pour faire progresser
- Affirmer et valoriser ses compétences de leadership
- Identifier ses axes de progrès pour un leadership assumé
- Définir ses actions pour faire rayonner davantage son leadership

The background of the entire image is a deep blue night sky filled with numerous small, white stars. In the lower half, a dark, jagged silhouette of a mountain range stretches across the frame. A bright, circular light source, likely the sun or moon, is positioned behind the mountain peaks, creating a strong lens flare and illuminating the sky around it.

MERCI !

3 rue du Parc 67205
OBERHAUSBERGEN

www.singular-is-future.com
bienvenue@singular-is-future.com
Linkedin : Singular (is Future)
03 88 26 26 66