

# CATALOGUE NATIONAL DES FORMATIONS

2026-27



# SOMMAIRE

Clique sur les  
thématiques  
pour être dirigé  
vers la page ✨

<b>ÉDITO</b>	<b>3</b>
<b>01. LES DIFFÉRENTES OFFRES</b>	<b>4</b>
<b>02. LA FORMATION PROPULSÉE DU CJD</b>	<b>5</b>
<b>SE CONSTRUIRE</b>	<b>6</b>
<b>Sommaire</b>	<b>7</b>
Bien-être du dirigeant	10
Inner change	34
Leadership	41
Efficacité professionnelle	81
<b>DIRIGER</b>	<b>103</b>
<b>Sommaire</b>	<b>104</b>
Posture	107
Pilotage	114
Management	130
Techniques RH	153
<b>PÉRENNISER</b>	<b>159</b>
<b>Sommaire</b>	<b>160</b>
Stratégie et développement	162
Responsabilité	195
Innover	203
<b>RAYONNER</b>	<b>207</b>
<b>Sommaire</b>	<b>208</b>
Personal Branding	209
Story-Telling	211
Communiquer	214
<b>LEARNING EXPEDITION</b>	<b>231</b>
<b>03. FOCUS SUR COPERNIC</b>	<b>232</b>
<b>04. L'UNIVERSITÉ DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL</b>	<b>233</b>



# ÉDITO



## CJD FORMATION EST L'ORGANISME DE FORMATION DU CJD CRÉÉ PAR LE CJD POUR LES DIRIGEANT.E.S

**Notre organisme porte le rayonnement et l'influence du CJD** à travers l'école des dirigeant.e.s entrepreneur.e.s.

Être l'organisme de formation du CJD signifie tout d'abord se placer au cœur d'un des axes majeurs du CJD qu'est la formation. **Se former pour progresser, c'est aussi APPRENDRE et TRANSMETTRE.** Une véritable posture entrepreneuriale à déployer.

Nous sommes ravis de vous présenter ce catalogue qui vous propose un voyage passionnant autour de l'écologie de vie de la/du dirigeant.e entrepreneur.e du CJD.

**Ecologie intérieure, écologie entrepreneuriale, écologie sociétale et environnementale.** Un voyage de transformation où vous pourrez choisir vos escales.

### BIENVENUE À BORD !

Cette offre représente toutes les possibilités et les potentialités d'une véritable école des dirigeant.e.s entrepreneur.e.s. Vous définissez votre profil de dirigeant, vous identifiez les compétences sur lesquelles vous souhaitez progresser. **De l'initiation, du renforcement, du perfectionnement, de l'acculturation à de nouveaux enjeux de performance globale,** autant de chemins possibles pour effectuer une transformation pérenne.

Une école qui respecte l'ADN du CJD : apprendre ensemble, se former pour progresser, s'amuser, prendre du plaisir à expérimenter et maintenir des espaces bienveillants et de convivialité. Prêts pour l'aventure ?

### L'activité en quelques chiffres :

Près de **3700 DIRIGEANT.E.S ENTREPRENEUR.E.S** ainsi que leurs collaborateurs formés tous les ans ;

Près de **400 SESSIONS DE FORMATION PAR AN** ;

Plus de **200 THÉMATIQUES** dans notre catalogue national ;

Près de **160 FORMATEURS** à votre service.



**Cédric DARDENNES**  
Référént COMEX  
Formation



**Thomas HOLT**  
Délégué National  
Formation



**Adrien MAURY**  
Directeur de la formation

**Accompagnement des personnes en situation de Handicap ou difficulté momentanée :** Les formations de la SARL ETAPE sont adaptables pour tous. Il vous suffit de nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net) et nous nous ferons un plaisir de vous répondre et de prendre contact avec le formateur afin de tout mettre en place pour vous accueillir en formation.

# 01 LES DIFFÉRENTES OFFRES



## Forum formation

Se construire, Diriger, Pérenniser, Rayonner

De 2 à 2,5 jours

## Parcours Copernic

Parcours de professionnalisation au métier de dirigeant

2,5 ans

En savoir plus



## UDP

Université du Développement personnel

2,5 jours

En savoir plus



### Les forums formation

Les forums sont des formations présentielles collectives de 1 à 3 jours selon la région avec plus de 200 thématiques parmi les 4 axes proposés : Se construire, Diriger, Pérenniser et Rayonner.

Le forum permet au JD de se former pour progresser, de s'ouvrir à la convivialité du CJD et aussi d'avoir accès à un catalogue de formation de qualité à des tarifs préférentiels. Pour la région, organiser un forum c'est construire des événements inter-sections. Pour la section, c'est impulser la formation et la convivialité.

Il existe différents types de forums : le Forum JD, le forum collaborateur, le forum famille, le forum parcours JD et les formations hors forum qui sont encadrées par le CJD Formation.

Du fait de leurs méthodes ou leurs apprentissages, **les formations en développement personnel** peuvent parfois avoir un impact assez puissant sur l'état émotionnel de l'apprenant. C'est pourquoi nous vous recommandons de suivre notre indicateur « piment » pour vous orienter au mieux et vous garantir la meilleure expérience de formation :



- **S'ouvrir, se dévoiler en douceur !** Cette formation est accessible à tous les stagiaires qui souhaitent s'initier au développement personnel. C'est une entrée progressive mais qui peut déjà bousculer émotionnellement.



- **Repenser sa relation à soi !** Cette formation s'adresse à un public ayant déjà participé à des formations en développement personnel ou à des débutants qui sont dans un état émotionnel considéré comme stable et ouverts à découvrir de nouvelles formes de pédagogie, sans peur de se faire bousculer et d'aller chercher de nouvelles clés pour révéler leur authenticité.



- **Travailler en profondeur !** Cette formation s'adresse à un public aguerri aux méthodes et enseignements du développement personnel. Il est impératif d'avoir déjà fait un travail sur soi et d'être dans un état émotionnel considéré comme stable pour suivre cette formation.

### Le parcours Copernic

« Copernic » est un dispositif unique de réflexion-action entièrement dédié au métier de dirigeant entrepreneur. Lancé en 2007, Il propose un accompagnement de nos JD sur 2,5 ans, sur 7 modules riches en concepts, mises en situation et outils de pilotage. La complexité, l'hétérogénéité, les compétences, la posture entrepreneuriale, la vision, les résultats. Le Parcours Copernic est une vraie plongée au cœur de la posture de dirigeant-e et des compétences indispensables pour réussir. Agir avec compétence pour construire une entreprise pérenne et sereine, pour le Dirigeant-Entrepreneur et les parties constituantes à l'entreprise.

Les rentrées Copernic ont lieu en janvier et septembre.

### L'université du développement personnel

L'Université du développement personnel (UDP) est une formation en présentiel collective de 2,5 jours comme un forum formation dans un lieu inspirant avec un programme d'une quinzaine de formations proposées.

Ces formations permettent au JD d'être pleinement soi, de tracer des chemins vers soi, d'acquérir de la puissance et du succès, et aussi d'apprendre à canaliser ses émotions et son stress et de se libérer de ses chaînes.

L'UDP contient des thèmes inspirants alliant business et spiritualité où le but est de booster la confiance en soi. Car changer le monde commence par se changer soi-même.

L'UDP a lieu au mois d'octobre.

# 02 LA FORMATION PROPULSÉE DU CJD



## CJD Formation, l'organisme de formation « made by CJD »

Dans un objectif de structuration et de professionnalisation, le CJD Formation est né pour gérer la formation des JD. Notre organisme répond aux exigences de la formation professionnelle et nous sommes les garants de la qualité pédagogique des formations.

**Notre vision :** les dirigeants et leurs collaborateurs ont besoin de se former et de progresser durablement.

**Notre conviction :** CJD Formation est l'organisme de formation qui porte la responsabilité de la qualité et de la certification pédagogique.

### Notre ambition :

- Former 5000 dirigeants par an adhérents du CJD, ouvrir à terme les formations à l'extérieur et être une véritable école des entrepreneurs/dirigeants ;
- Accompagner les JD dans une aventure de transformation d'eux-mêmes, de leur entreprise afin de transformer la société ou comment contribuer à bâtir des entreprises responsables, durables et agréables.

## L'activité en quelques chiffres

92 % de  
Taux de satisfaction

Plus de 4500  
dirigeants et collaborateurs  
formés tous les ans

Près de 400  
sessions de formation par an  
soit plus de 40 forums par an

Plus de 200  
thématiques dans notre  
catalogue national

Près de 160  
formateurs



# On ne naît pas dirigeant, on le devient !

Il y a toute une panoplie de « skills »  
humaines et techniques à acquérir pour  
être un dirigeant opérationnel.  
Si vous pensez qu'avant de changer son  
entreprise il faut se changer soi-même,  
vous êtes au bon endroit.

Bien-être du dirigeant

Inner change

Leadership

Efficacité  
professionnelle

# Se Construire





## BIEN-ÊTRE DU DIRIGEANT

## Équilibre du dirigeant

<b>DARGET FORMATION</b>	Trouver son équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle
<b>LEENART Marianne</b>	Attention et Méditation : Cultiver sérénité et clarté au travail
<b>MARTI Marielle</b>	Pour être un dirigeant en pleine santé : 10 outils pratiques à mettre en oeuvre au quotidien
<b>NICOLAS Patricia</b>	Diriger sereinement l'entreprise familiale
<b>RAURICH Olivier</b>	Développez vos compétences de communication, de prise de décision et d'équilibre intérieur grâce à la pleine conscience
<b>TURAN Bulent</b>	L'équilibre corps et esprit du dirigeant

## Stress

<b>DUCROS Estelle</b>	Le dirigeant de demain sera ZEN : Gestion du stress et prévention du burn-out
<b>LESAGE Patrick</b>	De la situation stressante à la résilience
<b>LESAGE Patrick</b>	Plus de (bon) sommeil et moins de (mauvais) stress pour une performance durable

## Gestion des émotions

<b>EcloHésion</b>	Devenir un aimant à succès, ça s'apprend
<b>EcloHésion</b>	Devenir un aimant à succès, ça s'apprend - Niveau 2 <b>NEW</b>
<b>GERBAULT Sylvie</b>	Gérer les comportements difficiles et ses réactions émotionnelles
<b>HARDY-FRANCESCHI Sylvie</b>	L'Argent et le Dirigeant : Trouver la posture idéale et oser parler argent
<b>LEENART Marianne</b>	Auto-Compassion : Se libérer de la pression et de l'auto-critique
<b>MOTTE Lydwine</b>	Intelligence émotionnelle et performance du jeune dirigeant - Niveau 1
<b>MOTTE Lydwine</b>	Intelligence émotionnelle et performance du jeune dirigeant - Niveau 2
<b>NICOLAS Patricia</b>	Quand la peur devient un moteur : Manager au meilleur de soi
<b>OBADIA Nathan</b>	Diriger dans la tempête - L'art de rester calme au coeur de l'action
<b>RETUERTA Sylviane</b>	Le leadership des émotions
<b>RICHARD Aurélie</b>	Conduire le changement et bien le vivre (ERO du changement: Entre Enjeux, Risques et Opportunités)
<b>SAEZ Jérémy</b>	Coachez-vous, entraînez votre cerveau à la réussite
<b>SOIVE Julien</b> <b>MAUGEY Julien</b>	Dépassement de soi
<b>SUTEAU Didier</b> <b>BOUDEAU Denis</b>	La boussole du développement personnel



## INNER CHANGE

Clique sur une formation pour accéder à sa fiche

BENTOLILA Nathalie	L'intuition du dirigeant, un 7 <sup>e</sup> sens pour décider
NOGUES Celia	Communiquer comme Impro
PASCUTTO Lucie	L'art du lâcher prise : à la rencontre de votre clown
PRICE Bernadette	Mieux se connaître et découvrir sa zone d'audace !
PRICE Bernadette	Mieux se connaître et en finir avec ses croyances limitantes !
ROUSSET Béatrice	Crackez vos codes pour libérer vos potentiels



## LEADERSHIP

### Dirigeant Leader

BLANCKAERT Luc	Le jeu du Roi et de la Reine®
COHÉLIANCE	Jeu du Roi Reine, Jeu de l'émergence
DAGUIN Stéphane	Entreprendre en conscience selon la méthode conscience et management – Module 1
DAGUIN Stéphane	Entreprendre en conscience selon la méthode conscience et management – Module 2
MARVAUD Jean-François	Dirigeant : un leader visionnaire
PASCAIL Alain QUIVOGNE Laurent	Le voyage héroïque : développez votre puissance d'entreprendre
PELISSON Sandra	Allô mon cerveau droit ? Le clown théâtre au service du leadership
PRICE Bernadette	Découvrir la PNL pour optimiser ses capacités managériales
RICHARD Aurélie	PNL : des outils pour développer son plein potentiel

### Intelligence relationnelle

ARDURATS Virginie	Assertivité
ARDURATS Virginie	Écoute Active
AUGAT Jean-Pierre	Développer la qualité de ses relations avec la Process Com® – Niveau 1
AUGAT Jean-Pierre	Développer la qualité de ses relations avec la Process Com® – Niveau 2
BINETRUY Marie	Communiquer efficacement avec la Process Com®
BOULOGNE Nicolas	Oser et savoir dire
BOURADA Nicolas	Profiler-Manager : Décoder les postures pour éviter les impostures
BOYE Maylis	Écoute Active
CHARTIER Corinne	Ennéagramme – Niveau 1
GIRAUD Thomas	L'écoute active et profonde, de soi-même et des autres
IDRI Malika	Ennéagramme – Niveau 1
IDRI Malika	Ennéagramme – Niveau 2
KODSI MAIO Rolande	3 clés pour l'excellence collective, avec les outils de l'Élément Humain® – Niveau 1
KODSI MAIO Rolande	3 clés pour l'excellence collective, avec les outils de l'Élément Humain® – Niveau 2
KODSI MAIO Rolande	3 clés pour l'excellence collective – Niveau 3 <b>NEW</b>
KODSI MAIO Rolande	Oser Changer

## Intelligence relationnelle (suite)

Clique sur une formation pour accéder à sa fiche

LEFEBVRE Gilles SCHERPEREEL Yves	Assertivité
LEFEBVRE Gilles SCHERPEREEL Yves	Écoute Active
LEFEVRE Corinne	Écoute Active
MOUNIER Xavier	Ennéagramme : les 9 profils de personnalité – Module 1
MOUNIER Xavier	Ennéagramme : Les dynamiques relationnelles – Module 2
MOUNIER Xavier	Ennéagramme : Sous-types et axes de progression – Module 3
MOUNIER Xavier	Ennéagramme : les émotions – Module 4
NICOLAS Patricia	Manager et communiquer avec assertivité
PERRET Eric	Assertivité et efficacité managériale (Estime de soi et Leadership)
QUIVOGNE Laurent	Oser le conflit
REGARD9	Communiquer, coopérer manager efficacement – Niveau 1
REGARD9	Communiquer, coopérer manager efficacement – Niveau 2
REGARD9	Communiquer, coopérer manager efficacement – Niveau 3
RETUERTA Sylviane	L'intelligence du cœur au service du Leadership



## EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

AUZOU Geoffrey KONING Jean-Luc	LeviMensa, s'organiser en se libérant de sa charge mentale
BOUVARD Patricia SUZANNE Hervé	Mieux vendre, mieux communiquer, mieux manager : des masques et vous !
CAILLAUD Aurélie	Les clés de l'équilibre du dirigeant
CHARTIER Corinne	Mind Mapping- Niveau 1
CHAULET Muriel	Mieux écrire pour gérer son image et garantir sa crédibilité
DARGET FORMATION	Gestion du temps
DIDELOT Sébastien	Désamorcer les bombes émotionnelles : Découvrir le potentiel d'engagement et les ressources qui s'y cachent
DUPIN Vincent	Améliorer ses usages numériques et son organisation à l'ère de l'hyperconnexion <b>NEW</b>
EcloHésion	Je reprends mon temps en main
GLOPPE Bernard	Temps gagnant
HANESSE Nicole	Gagner en efficacité et en excellence (se libérer du perfectionnisme)
KAMINSKY Stéphane	Préparation physique, mentale et émotionnelle du dirigeant
KOUSSA Mohamed	Le pouvoir de la lecture efficace
MARTI Marielle	4 outils pour résoudre vos problèmes de communication au quotidien : L'art efficace et authentique de la Clarification
NAVARRE Emilie	Mind Mapping
NOETIC BEES	L'art de poser les bonnes questions à votre interlocuteur
PAIN Christophe	Le Nudge : méthode pour inspirer la bonne décision <b>NEW</b>
PAVAGEAU Laurent	Mind Mapping
SIGNOS	Mieux organiser ses idées et ses activités (Mind Mapping Digital – Niveau 1)
SIGNOS	Mieux organiser ses idées et ses activités (Mind Mapping Digital – Niveau 2)
DUVERGER Théo	L'hypnose au service du dirigeant d'entreprise



## Bien-être du dirigeant

**Un esprit sain dans un corps sain.** Parce que le dirigeant aussi a le droit de se sentir bien, nous avons réuni des spécialistes qui veulent votre bonheur.

### Équilibre du dirigeant

Vous avez l'impression de marcher sur un fil en permanence ? De devoir jongler entre vie privée, vie professionnelle, collaborateurs, clients... Ne faites pas l'école du cirque, explorez simplement cette catégorie.

### Stress

Il est parfois votre ennemi, parfois votre plus bel allié. Et si vous appreniez à le connaître pour mieux l'apprivoiser ?

### Gestion des émotions

Inspirez... Respirez... Inspirez... Une émotion arrive et vous submerge, rien de plus normal. Apprenez à les identifier et à les gérer pour ne pas rester paralysé.

# TROUVER SON ÉQUILIBRE ENTRE SA VIE PROFESSIONNELLE ET SA VIE PERSONNELLE 🌶️

#Organisation #Équilibre vie pro/perso



par DARGET  
FORMATION

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Si selon vous l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle relève encore de l'utopie, alors cette formation est faite pour vous.**

Pendant deux jours, vous apprendrez à ne plus jouer les équilibristes et à trouver votre méthode pour un quotidien serein des deux côtés. Parce qu'il n'y a pas de place pour les funambules dans votre entreprise.



## OBJECTIFS

- Conduire une réflexion personnelle sur ma relation avec le temps ;
- Prendre le temps de rechercher une cohérence de vie pour préserver notre santé et notre famille.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, cadre et manager.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

#### Mon rapport au temps

- L'importance de la ressource temps ;
- L'impact de leur comportement sur leur efficacité personnelle ;
- Identifier les principales sources de stress, de pertes de temps et de déconcentration ;
- Repérer les « diabolins » qui entravent notre capacité à vivre pleinement notre existence ;
- Constater leurs réussites et difficultés dans leur propre gestion du temps.

### JOUR 1 • Après-midi

#### Clarifier son projet de vie

- Clarifier les différentes étapes pour atteindre leur projet de vie ;
- Reconnaître un environnement ou une relation contraire à leurs besoins.

**Philippe DARGET** est créateur de DARGET Formation et Coaching, Coach certifié, certifié PNL et PROCESS COMM.

**Vincent DARGET** est consultant Formateur en Management, gestion du temps et relation client.

**Sébastien WATELET** est certifié ESSEC : Stratégie et agilité Co-développement Professionnel.

### JOUR 2 • Matin

#### Réussir son projet de vie

- Ce qui les motive à adopter un comportement nouveau pour se protéger des effets du temps qui s'accélère ;
- Se réaliser et s'épanouir ;
- Définir avec précision leurs objectifs.

### JOUR 2 • Après-midi

#### Réussir son projet de vie (suite)

- Identifier les secteurs de vie où ils sont « bien » et ceux sur lesquels ils doivent porter leur attention pour mieux vivre leur temps ;
- Faire un choix entre deux activités.

## Méthode et outils pédagogiques

À l'issue de la formation, une fiche d'évaluation est remise aux participants afin de recueillir leurs impressions et remarques quant à la session.

Tout au long de la journée, le plus souvent à la fin d'une séquence, le formateur interroge oralement le groupe afin de vérifier la bonne compréhension de la session (savoir, savoir-faire et déroulement) et afin de structurer l'avancée du programme.

## Prérequis

Aucun.

# ATTENTION ET MÉDITATION : CULTIVER SÉRÉNITÉ ET CLARTÉ AU TRAVAIL 🌶️

#Connaissance de soi #Pleine conscience

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Envie de découvrir la méditation de façon concrète et décomplexée ?** Que tu sois débutant anxieux, méditant découragé ou ceinture noire de la zénitude, insatisfait chronique, plutôt sceptique ou très convaincu, bienvenue.

**Warning : stage certifié zéro cliché.** Tu n'atteindras pas l'éveil à la fin et tu n'apprendras pas à léviter. Mais il pourrait bien t'aider à vivre plus librement et plus sereinement.



## OBJECTIFS

- Développer clarté et efficacité par un entraînement simple de l'attention et du mental ;
- Permettre connaissance et conscience de soi pour un management juste et authentique ;
- Cultiver bien-être, joie, sérénité, bienveillance, énergie, sens, présence... ;
- Intégrer ces pratiques laïques dans les situations concrètes de la vie professionnelle



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public désireux de découvrir une approche accessible laïque et décomplexée de la méditation. Certifiée sans clichés. Débutant ou expert, convaincu ou sceptique, bienvenus.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Un entraînement de l'attention

- La méditation ou comment entraîner ses capacités attentionnelles pour se reconnecter à soi, vivre l'instant présent et relâcher ses tensions ;
- Pratique formelle : posture, respiration et premiers exercices de méditation.

### JOUR 1 • Après-midi

Un art de vivre (et de travailler)

- Pratique informelle: la pleine conscience en action. Sortir du pilote automatique pour remettre du sens et de la présence dans nos vies quotidiennes ;
- Le problème du multitasking et du déficit d'attention en entreprise. Apprendre à travailler en pleine conscience. Les avancées des neurosciences : impact santé, bien-être et performance.



par Marianne  
LEENART

Ancienne Jdette, diplômée de l'ESSEC et co-dirigeante d'une entreprise textile pendant plusieurs années, Marianne Leenart a effectué une transition d'activité en 2012 pour se consacrer à sa passion : la méditation, dite aussi pleine conscience ou mindfulness.

Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences, Marianne enseigne la méditation et la self-compassion dans les entreprises. Elle a également co-créé le Diplôme Universitaire de Leadership Méditation & Neurosciences avec l'intention de lier transformation intérieure et transformation sociétale.

### JOUR 2 • Matin

L'art de lâcher-prise

- Cultiver des attitudes propices au lâcher-prise pour se libérer des pressions et des tensions ;
- Désapprendre nos mécanismes d'autocritique ;
- Gestion des pensées et de l'agitation mentale ;
- Gestion du stress et des émotions difficiles.

### JOUR 2 • Après-midi

Le management intérieur de la joie

- Se libérer de ce qui entrave notre aptitude à la joie ;
- Renforcer nos capacités de résilience en cas de difficulté & trouver la valeur cachée de l'adversité ;
- Cultiver des ressources de compassion et de gratitude pour favoriser une disposition intérieure propice à la joie ;
- Conseils pour mettre en place une pratique au quotidien ;
- Prises de conscience, debriefing & clôture.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance 1/3 théorie, 1/3 pratique 1/3 échanges.

Des apports issus de méthodes de pleine conscience et d'entraînement mental adaptées aux enjeux des entreprises, fondée sur le travail conjoint d'experts en neurosciences, en management et en traditions contemplatives.

## Prérequis

Pas de pré-requis. Pas besoin de savoir s'asseoir en lotus, une chaise suffit.

# POUR ÊTRE UN DIRIGEANT EN PLEINE SANTÉ : 10 OUTILS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE AU QUOTIDIEN

#Gestion du stress #Organisation

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Le dirigeant est un « leader », un « winner », un « gagnant », un « battant »... et bien souvent un « prisonnier » de l'idéologie du leadership qui ne cesse de donner de lui une image de guerrier indestructible.

La réalité est bien différente : derrière chaque chef d'entreprise, il y a un homme ou une femme avec un capital physique, psychologique, émotionnel à gérer et maintenir parce que ce capital santé est, avec les équipes, la pièce maîtresse de la bonne marche de l'entreprise. Pour celui qui veut aller loin, vous connaissez l'adage... il convient de ménager sa monture. A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en capacité d'intégrer dans son quotidien de dirigeant des pratiques et outils pour maintenir et/ou renforcer son équilibre et sa santé.



## OBJECTIFS

- Découverte des mécanismes d'action du stress
- Identification des 3 phases menant au burnout : alarme, résistance, épuisement ;
- Évaluation de son état de santé actuel ;
- Identification des 4 piliers de la santé entrepreneuriale ;
- Expérimentation de 10 outils pratiques de santé à mettre en œuvre au quotidien ;
- Création de son plan d'action Santé personnalisé.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, entrepreneurs, créateurs d'entreprise ayant à cœur de préserver leur capital santé.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

En préambule, la sante, c'est quoi ?

#### Nous sommes tous des épuises chroniques !

- De l'eustress au burnout, la descente infernale ;
- Le stress est notre allié vital... et mortel !
- Sur sollicitation du système d'adaptation ;
- 3 Phases de l'alarme à l'épuisement ;
- Capacité d'adaptation ;
- Système nerveux autonome et épuisement ;
- Catabolisme et anabolisme ;
- 2 Lois du vivant : l'homéostasie et l'hormèse.



par **Marielle MARTI**

Après plus de 20 années dans les métiers de la communication où j'ai créé et dirigé mon agence, c'est l'expérience douloureuse...et très riche du burnout qui m'a conduite à faire évoluer mon activité professionnelle vers un métier tourné vers l'autre et sa réconciliation, avec qui il est déjà en profondeur sans toujours pouvoir ou savoir l'exprimer.

J'interviens en entreprise où j'accompagne des dirigeants, des équipes et des managers confrontés à des situations de stress, de difficulté face au changement, de communication difficile. Le thème de la santé du dirigeant, de par mon histoire, est naturellement au cœur de mes préoccupations et de mon activité.

### Éviter le crash / sortir de l'épuisement chronique

- Les 4 piliers de la santé / bien-être du dirigeant ;
- L'équilibre dans toutes ses dimensions.
- **Équilibre physique**
- L'alimentation/ les jus de légumes et de fruits frais.

### JOUR 1 • Après-midi

- Le sommeil / la micro-sieste / Le soleil / Le massage ;
- Le sport et l'activité physique ;
- La relaxation / le sophro déplacement du négatif ;
- La méditation de pleine conscience / méditation guidée.

### JOUR 2 • Matin

- **Équilibre émotionnel**
- Les émotions de base... et les besoins. La roue des émotions fondamentales ;
- Gérer ses émotions avec la CNV / l'outil OSBD ;
- Gérer le stress émotionnel avec la cohérence cardiaque ;
- Assertivité : se responsabiliser face à l'émotion / le DESC.

### JOUR 2 • Après-midi

- **Équilibre psychique : un mental à votre service... et pas le contraire**
- Connaître et transformer nos croyances limitantes ;
- Connaître ses drivers ou les messages contraignants.
- **Équilibre spirituel / sens et santé**
- La question du sens / Vision et contribution ;
- Système de valeurs/ boussole des valeurs ;
- Le cadeau du silence ;
- L'amour de soi...pour aimer les autres ;
- Élaboration de son plan d'action santé.

## Méthode et outils pédagogiques

Méthode interactive alternant apports théoriques et mises en pratique pour un apprentissage optimisé de 10 outils de la santé : jus de légumes et de fruits frais, micro-sieste, automassage, sophro-déplacement du négatif, méditation guidée, gestion de l'émotion avec la CNV, cohérence cardiaque, DESC, visualisation santé, boussole des valeurs. Élaboration de sa feuille de route santé.

## Prérequis

Être en pleine santé et souhaiter le rester !  
Avoir (déjà) des problèmes chroniques de santé et souhaiter en sortir.

# DIRIGER SEREINEMENT L'ENTREPRISE FAMILIALE



#Entreprise familiale #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

« Être proches, ça peut éloigner, c'est clair... ! ». Les liens tissés avec les fibres « famille et business » peuvent parfois s'emmêler. Émotions, non-dits, maladresses, sentiments, héritages, histoires passées mais non dépassées, flou... provoquent des trous et des nœuds dans l'œuvre collective qui quoique prospère peut s'avérer compliquée à vivre. Cette formation est née de la volonté de certains dirigeants démunis face à leur profonde envie de développer une entreprise familiale où il fait bon vivre.



## OBJECTIFS

- « Faire bon ménage » pour assurer une entreprise agréable à vivre !
- « Une place pour chacun, chacun à sa place pour s'épanouir... » ;
- La clarté comme fil conducteur ! De la clarté et encore de la clarté... dans l'histoire, dans les mots, dans les transmissions ;
- Dépoussiérer. Réparer. Faire du passé une force plutôt que de passer en force au présent et garder ce qui est bon pour l'avenir.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants d'entreprise familiale et les couples dirigeants innovants qui savent que la folie c'est de toujours se comporter de la même façon et de s'attendre à un résultat différent !

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Trajectoire passée. S'associer à la ligne temps : s'arrêter pour faire un point personnel.  
Comprendre les enjeux souvent invisibles de l'entreprise familiale.

### JOUR 1 • Après-midi

Place, légitimité et transmission. Faire du passé une force. La légende et la culture familiale.  
Faire un point global grâce au Dessin Révélateur des transmissions familiales.

### JOUR 2 • Matin

Adopter un outil de communication facilitant le relationnel « famille et business ».  
Apprendre à éviter et à gérer les tensions. Savoir faire des tensions un levier d'expansion !

### JOUR 2 • Après-midi

Pont vers le futur : envies, besoins, outils à incorporer à l'avenir.



par Patricia  
NICOLAS

Après avoir été créatrice d'entreprise d'édition, puis psychothérapeute intégrative, l'accompagnement et la formation auprès des dirigeants d'entreprises et de leurs équipes est devenu mon cœur de métier (Oasis Management). Des centaines de récits vie et d'accompagnements personnalisés ont enrichi ma clarté de perception des potentiels humains et de leurs freins. Entrepreneur dans l'âme, ma vie de mère m'a également apportée de nombreuses pépites en particulier l'accompagnement d'un enfant ayant un TSA. Je me considère plutôt comme artisan d'Art de ma profession. Les formations sont conçues pour être animées, participatives, créatives et favorisent un apprentissage qui prend en compte la globalité de l'être et dynamise. Il s'agit d'un espace de formation, de transformation où chaque participant est amené à prendre en main son propre processus de développement. Ma devise : « Si tu veux un monde meilleur fais-le en toi, autour de toi et il grandira ». CG Jung

## Méthode et outils pédagogiques

Vous allez vivre entre dirigeants d'entreprise familiale, une parenthèse qui offre un temps de répit, d'apprentissage, de mise au point et de régénération. Trois axes sont travaillés en synergie : la place (la légitimité) de chacun, le relationnel et la ligne temps (passé, présent, futur) avec un fil conducteur qui est : la clarté. Et cette clarté s'effectue notamment par le biais d'un puissant atelier : Le dessin révélateur et libérateur des transmissions familiales qui permet à la fois d'extérioriser mais aussi d'opérer des changements de positionnement, d'habitudes et de croyances. (Aucune aptitude en dessin n'est nécessaire bien au contraire !).

La formation est rythmée par des ateliers apprenants soutenus par des apports théoriques, de nombreux échanges, des jeux de rôles. En tant que formatrice spécialisée dans la relation et la relation familiale, je m'ajuste finement aux besoins participants.

## Prérequis

S'autoriser un temps d'introspection, une remise en question constructive.

# DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES DE COMMUNICATION, DE PRISE DE DÉCISION ET D'ÉQUILIBRE INTERIEUR GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE 🌶️

#Communication #Prise de décision

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Réduire le stress et trouver le bien-être au cœur même de l'activité.**

Restaurer sa santé et son énergie.

Découpler ses capacités cognitives.

Trouver la clarté dans la prise de décision.

Faire émerger l'intelligence collective dans une équipe...

C'est possible immédiatement par l'entraînement à la pleine conscience !



## OBJECTIFS

- L'esprit de la pleine conscience ;
- Pratiques guidées diverses, au repos et en mouvement. ;
- Neurosciences et métabolisme du stress – protocoles de réduction du stress aigu et chronique ;
- Intuition et prise de décision ;
- Pratique de l'amour bienveillant : changer l'alchimie des situations ;
- Écoute profonde et Communication consciente NonViolente ;
- Dans une équipe : syntonisation et intelligence collective.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les chefs et dirigeants d'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Découverte et compréhension de la pleine conscience

Un peu d'histoire récente... du bouddhisme à la MBSR moderne.

Explication de l'esprit de la pleine conscience, au-delà de la simple méthode de méditation.

Pratique guidée de méditation : feed back, clarifications.

Présentation neuroscientifique des bienfaits de la pleine conscience sur le cerveau.

### JOUR 1 • Après-midi

Réduction du stress basée sur la pleine conscience

Pratique guidée du scan corporel.

Stress chronique et pleine conscience :

- Explication scientifique du stress ;
- Le stress chronique et le burn out ;
- Comment la pleine conscience prévient le stress chronique ;



par **Olivier RAURICH**

Olivier RAURICH fait ses études à l'Ecole Normale Supérieure de la rue d'Ulm en mathématiques et devient spécialiste de la théorie du chaos. Parallèlement, à 25 ans il rencontre le Dalai Lama et étudie sous la direction de grands maîtres tibétains. Il enseigne la sagesse bouddhiste et la pleine conscience depuis trente-cinq ans, tout en poursuivant sa carrière scientifique dans l'enseignement supérieur. Il a publié 5 ouvrages, dont l'un s'intitule : science, méditation et pleine conscience. (Jouvence, 2017).

- Les bienfaits de la pleine conscience sur le métabolisme et la santé ;
- Pratique guidée de pleine conscience : scan corporel ; feed back et échanges.

Stress aigu et pleine conscience :

- Le protocole ARORA pour travailler sur les coups de stress et les émotions violentes ;
- Atelier/ échanges sur ce thème.

### JOUR 2 • Matin

Écoute, bienveillance et communication consciente

Approfondissement de la pleine conscience :

- Pratique guidée : Qi Gong (mouvements énergisants), souffle, sons ;
- Attention focalisée et pleine conscience ouverte.

Méditation de la bienveillance altruiste guidée : présentation, pratique guidée, feed back et échanges.

Communication NonViolente et création d'une équipe intelligente et consciente :

- Écoute profonde ;
- Les fondements de la CNV et Atelier de pratique de la CNV

### JOUR 2 • Après-midi

Prise de décision et agilité - mise en place de la pleine conscience au quotidien

Intelligence collective et bienveillance authentique : les quatre A.

Prise de décision :

- Les trois niveaux : rationnel, émotionnel et intuitif ;
- Pratique guidée de pleine conscience en vue d'une prise de décision ;
- Agilité et pleine conscience.

Mise en place concrète :

- Les différentes façons de pratiquer au quotidien dans la vie active ;
- Les conseils pratiques pour l'implanter professionnellement ;
- Appropriation des acquis et plan d'action personnel.

Pratique guidée de pleine conscience.

Évaluation des acquis.

## Méthode et outils pédagogiques

Le plus important : La transmission de l'esprit de la pleine conscience est avant tout une communication de cœur à cœur, complètement incarnée.

Mise en situation à partir de cas concrets (stress, problèmes relationnels, prise de décision) rencontrés par un dirigeant : travail par petits groupes.

Fourniture d'audios guidées de pratique pour continuer.

## Prérequis

Aucun.

# L'ÉQUILIBRE CORPS ET ESPRIT DU DIRIGEANT

#Gestion du stress #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**La santé du chef d'entreprise conditionne la santé de son entreprise ! Et comme la forme du dirigeant se gère comme celle d'un athlète.**

Je vous propose d'allier la performance opérationnelle et la sérénité à travers l'équilibre et l'alignement du corps et de votre mental par la préparation mentale avec de nouveaux outils issus des neurosciences, du coaching et du sport de haut niveau.

Vous en ressortirez avec un esprit plus calme, plus affûté et un corps en pleine énergie vous permettant de faire les bons choix avec une conscience augmentée.



## OBJECTIFS

- Analyse de soi, de ses domaines de vies ;
- Prise de conscience ;
- Ancrage de nouvelles habitudes, croyances ;
- Application – feuille de route.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant d'entreprise.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Mes programmes inconscients

Connaissance de soi – Introspection par des outils de coaching.

- Qui suis-je réellement – qu'est-ce qui m'anime et me met en mouvement ?
- Quelles sont mes habitudes, sont-elles des ressources positives  
Introspection, prise de conscience de nos comportements, actions et prise de décisions ;
- Mener sa vie en fonction de ses valeurs : (liste valeurs) – détermination de ses valeurs Objectifs et conséquences d'être aligné avec ses valeurs ;
- Exercice pratique de respiration : Initiation - le pouvoir de la respiration sur le corps et le cerveau – la gestion des émotions.

#### JOUR 1 • Après-midi.

Je suis la personne que je décide d'être

Connaissance de ses potentiels – Méthode, exercices et outils du coaching & sport de Haut Niveau. Réveil musculaire.

- Mes 4 sources d'énergie, comment je les nourris ;
- Savoir dire NON ; Déterminer ses qualités, ses talents et ses défauts
- Affronter ses doutes, ses peurs : méthode et cas pratique de dépassement d'une peur qui empêche de se réaliser pleinement ;
- Exercice pratique de respiration – méditation guidé - visualisation.



par **TURAN  
Bulent**

Multiple champion de Kung-Fu, une carrière professionnelle en direction commerciale dans des groupe leader dans le High Tech et plus de 20 ans d'enseignement de son art martial le pousse à se concentrer sur l'étude du potentiel et les clés de la performance humaine. Il s'appuie sur sa grande expérience terrain, ses formations de coach et les neurosciences.

Son objectif, transmettre au plus grand nombre à travers ses interventions, ses séminaires, conférences, formations, coaching et mentoring.

#### JOUR 2 • Matin.

Je passe à l'action

Je (re)prends le contrôle de ma vie et de mon avenir – Méthode, exercices et outils du coaching & sport de Haut Niveau.

Exercice physique et mental en extérieur :

- QI-GONG Santé : le secret de longévité et de santé des moines Shaolin ;
- Marche active et méditative – technique de respiration énergisante.

- La roue de la vie – 8 domaines de vies ;
- Définir clairement et visuellement ses objectifs par domaines de vies ;
- Poser un objectif – l'énoncer clairement face caméra
- Mise en place de nouvelles habitudes et rituels ressources.

Je décide de changer le déclencheur de mes habitudes négatives.

- Passage à l'action – Garder la motivation sur la durée ;
- Exercice pratique de visualisation et de projection dans son objectif atteint (VAKOG).

#### JOUR 2 • Après-midi.

L'équilibre corps-mental

Ancrage, alignement, équilibre c'est un choix - Méthode, exercices et outils du coaching & sport de Haut Niveau. Réveil musculaire.

- Moi et mon environnement ;
- Personal branding. Moi et moi, moi et le regard des autres, moi et l'image que je veux qu'on perçoive de moi.
- Créer le bon environnement : Detox social ;
- Je crée de l'espace pour mieux le remplir.
- Introduction aux principes de base d'une vie pleine d'énergie (hygiène de vie, alimentation, exercices physiques, posture...) explication du pouvoir des croyances et ses dégâts sur nos vies ; comment les modifier.

Clôture avec une feuille de route individuelle : échange, synthèse, engagement. Exercices pratiques d'auto-massage et de relaxation. Clôture du séminaire avec une visualisation d'ancrage émotionnel.

### Méthode et outils pédagogiques

Ce programme est une activation d'émotions positives. Elle s'appuie sur des outils de développement personnel, de coaching, de PNL et de neurosciences ainsi que de la préparation mentale et l'excellence du sport de haut niveau. Des exercices pratiques tirés des arts martiaux chinois, des sports de combat, de la danse, du Yoga s'invitent également à cette formation pour vous faire vivre le changement avec joie, plénitude et dans tous votre corps.

### Prérequis

Aucun.

# LE DIRIGEANT DE DEMAIN SERA ZEN : GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DU BURN-OUT 🌶️

#Gestion du stress #Prévention des risques RPS

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

- « Je suis fatigué tout le temps » ;
- « Je suis à fleur de peau, mon seuil de tolérance est au ras des pâquerettes » ;
- « Je crois que je vais craquer si ça continue ».

**Ce genre de phrase vous parle ? Alors vous avez bien besoin d'une petite formation avec Estelle !**



## OBJECTIFS

- Votre santé est le premier capital immatériel de votre entreprise ! Prenez soin de vous, allégez votre stress !
- Une formation avec des outils concrets pour prévenir et gérer votre stress, pour vous sentir mieux dans votre travail (et dans votre vie).



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Chef d'entreprise Dirigeant Associé, Managers, et collaborateurs.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Comprendre comment le stress parasite mon quotidien professionnel pour mieux le prévenir ;
- S'approprier la boîte à outils D'stress (Ateliers de pleine conscience, respiration, cohérence cardiaque...).

### JOUR 1 • Après-midi

- Identifier les signes du stress (signaux physiques, psychologiques) ;
- Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome, source et remède du stress ;
- Monter une stratégie anti-stress pour optimiser les prises de décisions et éviter les situations bloquantes face aux clients, collaborateurs, administrations...



par Estelle  
DUCROS

Après son DESS (master2) de psychologue du travail, Estelle devient consultante Rh dans un groupe leader de la distribution, puis devient son propre patron en 2014 : formation, recrutement, coaching de dirigeants, consulting Rh, développement des compétences... coiffant ainsi l'ensemble des ressources humaines depuis bientôt 20 ans. Passionnée par l'humain en général, et les neurosciences de l'apprentissage par pédagogie active et ludique, Estelle propose des formations basées sur son expertise : les entretiens managériaux, le stress et les risques psychosociaux (iprp), le droit du travail, le team building, l'exercice de la posture managériale... des formations alliant réflexion et pragmatisme, dans l'efficacité et la bonne humeur.

### JOUR 2 • Matin

- Identifier les facteurs de stress intrinsèques (drivers...), extrinsèques (carnets de commande incertains, conflits interpersonnels, départ d'un collaborateur...) ;
- Alléger sa charge mentale (priorisation des tâches, méthode LEPAC...) ;
- Se méfier des signaux du burn-out.

### JOUR 2 • Après-midi

- Connaître ses équilibres de vie anti-stress, vie pro/vie perso (conseils en alimentation, sommeil...) ;
- Conception du plan d'action personnel.

## Méthode et outils pédagogiques

2 jours saupoudrés d'ateliers D'stress, de riches échanges, une vraie liberté d'expression, un peu d'autocoaching, de la bonne humeur aussi...

## Prérequis

Aucun.

# DE LA SITUATION STRESSANTE À LA RÉSILIENCE 🌶️

#Gestion du stress #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Aujourd'hui dans ce monde incertain, volatil, complexe, ambiguë tout va très vite et nombreuses sont les sources d'angoisse, de stress...** qui se traduisent par des réactions et décisions inappropriées, par une dégradation des relations inter-individuelles, une atteinte à la santé physique et mentales des individus, à leur équilibre de vie, à leurs performances...

La résilience pourrait se traduire par « apprendre à rebondir » lors de ces situations stressantes et faire de ces moments « toxiques » des opportunités d'évolution positives personnelles au bénéfice de la collectivité.



## OBJECTIFS

- Reconnaître les biais de perception et annihiler leurs conséquences ;
- Savoir bien agir et réagir après un événement stressant ;
- Apprendre de l'échec ;
- Découvrir ses forces et les exploiter à bon escient.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne ayant des difficultés pour se libérer des conséquences négatives d'une situation stressante mal gérée.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Partager ce que recouvre les termes de situation stressante

- De quoi parle-t-on ?
- Le stress est-il toujours négatif ?
- Définition actuelle de l'osha (agence européenne pour la sécurité et santé au travail) ;
- De l'adrénaline ou du cortisol lequel est le plus délétère approche pédagogique.

### JOUR 1 • Après-midi

Comment mettre en œuvre nos ressources

- Faire le point sur notre perception des situations ;
- Comment réduire les impacts sur nos affects ? Approche pédagogique.



par Patrick  
LESAGE

Pour assurer les différentes prestations pour le CJD (conférences et formations) je m'appuie sur mes différentes formations : technologies du sommeil et de la vigilance (fac de médecine de Paris), DESS droit social et management RH (fac de droit et sciences po à Nantes), licence et maîtrise de communication (fac Rennes2), DUT gestion des entreprises (CCI Lorient), auxquelles s'ajoutent mes acquis issus de mon expérience dans les TPE, PME, ETI, PSA et Crédit agricole dans lesquelles j'étais salarié. Les autres diplômes : sophrologie, cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, psychologie positive sont le socle des pratiques mises en œuvre lors des formations.

### JOUR 2 • Matin

Comment mettre en œuvre nos ressources

- Comment réagir face au stress ?
- Quels enseignements en tirer ?

Approche pédagogique.

### JOUR 2 • Après-midi

Comment mettre en œuvre nos ressources

Éléments clés :

Apprendre à ne pas réagir

- Évaluer ses forces ;
- Approche pédagogique.

## Méthode et outils pédagogiques

Des questionnaires adressés aux apprenants 15 jours avant la formation permettent de situer chacun des apprenants ainsi que le groupe.

Deux tests et une vidéo sont proposés aux apprenants pour évaluer leurs stressseurs, leur stress perçu...

4 Exercices individuels ou en sous-groupes et une méditation jalonnent cet après-midi de la première journée.

5 Exercices individuels ou en sous-groupes et une méditation jalonnent cette seconde matinée.

2 Exercices individuels ou en sous-groupes et une méditation jalonnent cet après-midi de la seconde journée.

À l'issue de la journée des supports dématérialisés (écrits, audios et vidéos) sont donnés à chaque participant.

## Prérequis

Aucun.

# PLUS DE (BON) SOMMEIL ET MOINS DE (MAUVAIS) STRESS POUR UNE PERFORMANCE DURABLE



#Gestion du stress #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Saviez-vous que bien dormir est tout un art ?** Une bonne qualité de sommeil est votre premier allié pour faire face aux enjeux quotidiens du métier de dirigeant. Pourtant, avec le stress, les urgences et les inquiétudes qui rythment vos journées, vous avez souvent du mal à trouver le sommeil et à le garder. Avec cette formation, vous saurez enfin comment ne pas paniquer quand le sommeil ne vient pas, repérer les signes qui trahissent un manque de sommeil et comprendrez comment s'endormir et se réveiller sereinement. Bien dormir est un art qu'il faut apprendre à maîtriser.



## OBJECTIFS

Gestion des troubles du sommeil et de la vigilance :

- Mesurer les impacts d'un mauvais sommeil et les conséquences de la baisse de vigilance ;
- Connaître le mécanisme du sommeil : rythme circadien, train du sommeil... Repérer ses propres cycles (nocturnes et diurnes) ;
- Développer ses propres ressources pour recouvrer – naturellement – un sommeil réparateur. Maîtriser la sieste flash.

Gestion des situations stressantes :

- Différencier agents stressants et stress perçu ;
- Connaître les mécanismes du stress ;
- Repérer les sources et les signes précurseurs du stress ;
- Développer ses propres ressources pour faire face aux conséquences des situations stressantes ;
- Découvrir puis maîtriser des techniques pour mieux gérer le stress perçu.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne ayant des difficultés de gestion des situations stressantes et/ou rencontrant des troubles du sommeil et de vigilance, difficultés qui se répercutent sur la qualité et quantité de travail, les relations interpersonnelles, les risques accidentels...

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Partager ce que recouvrent les troubles du sommeil
- Principales caractéristiques du sommeil : le temps moyen, les évolutions selon l'âge, les individus, les activités... Son rôle essentiel pour l'équilibre des personnes et la survie de l'individu ;
- Découvrir l'utilisation de la respiration (sociale à salubre)
- Les inéluctables : l'horloge biologique, le train du sommeil, les différentes séquences de sommeil et leurs évolutions au cours de la nuit. Les moments dédiés à la reconstitution mentale et physique.



par Patrick  
LESAGE

Pour assurer les différentes prestations pour le CJD je m'appuie sur mes différentes formations : technologies du sommeil et de la vigilance, DESS droit social et management RH, licence et maîtrise de communication, DUT gestion des entreprises, auxquelles s'ajoutent mes acquis issus de mon expérience dans les TPE, PME, ETI, PSA et Crédit agricole dans lesquelles j'étais salarié. Les autres diplômes : sophrologie, cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, psychologie positive sont le socle des pratiques mises en œuvre lors des formations.

### JOUR 1 • Après-midi

- Les conséquences économiques et sociales : incidences à court et moyen terme sur le raisonnement ; les réactions, la mémorisation, la relation au travail les perturbations du métabolisme : hypertension, obésité, problème cardiovasculaire, les troubles comportementaux ;
- L'écologie du sommeil : pour favoriser un sommeil récupérateur, règles à appliquer sur l'environnement, l'alimentation, les rythmes de vie, la consommation de télévision et d'ordinateurs...
- La sieste flash : comment se régénérer en quelques minutes ;
- Apprendre à lâcher-prise : comment prendre le recul suffisant pour ne pas se laisser emporter par ses réactions primaires.

### JOUR 2 • Matin

- Lister les situations perçues comme étant stressantes : Quelles difficultés, depuis quand, quelles solutions déjà mises en œuvre ? et comment réagissons-nous face à celles-ci ? Le schéma de réaction est le même pour tous mais les conséquences sont individuelles ;
- Fuir ou combattre : l'alternative qui s'offre à chacun ;
- De l'alarme à l'épuisement : pouvoir arrêter le processus à temps..

### JOUR 2 • Après-midi

- De la situation délicate à la situation confortable : inverser le rapport 'poids' des stressés/ressources ;
- Repérer les ressources personnelles à développer : chacun possède ses propres ressources, les découvrir afin de les exploiter ;
- Découvrir les différents étages de la respiration : apprendre à mieux exploiter les capacités respiratoires ;
- Apprendre à lâcher-prise (suite) : comment prendre le recul suffisant pour ne pas se laisser emporter par ses réactions primaires ;
- De la contrainte d'attendre à l'opportunité de détente : utiliser tous les moments d'attente (non souhaités) pour en faire des moments de détente (voulus).

## Méthode et outils pédagogiques

Recueil des situations personnelles qui donnent des axes de construction de la session. Les exposés (théorie) alternent avec des exercices pratiques. Supports dématérialisés.

## Prérequis

Aucun.

# DEVENIR UN AIMANT À SUCCÈS, ÇA S'APPREND !

#Personnal branding #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Est-ce que vous vous êtes déjà dit ... Parfois je réussis, et parfois j'échoue. Mais je n'arrive pas à identifier les facteurs qui conditionnent ma réussite ou mon échec.**

J'ai l'impression d'être plutôt un poissard dans la vie. Est-ce une fatalité ?

J'ai déjà entendu parler de programmation mentale pour les sportifs, mais est-ce que ça marche aussi en entreprise ?

Je me demande pourquoi certains ont du succès dans tous les domaines et pas d'autres. Est-ce qu'il existe une recette ?

Je suis un professionnel reconnu qui obtient d'excellents résultats. Mais il me manque encore cette aura, cette « vibration » de réussite et d'optimisme que certains dégagent.



## OBJECTIFS

En sortant de cette formation :

- Je comprends mieux comment je fonctionne et cela me donne une sensation de liberté et de contrôle de ma vie ;
- Je ressens davantage d'énergie et de joie de vivre ;
- Je comprends mieux pourquoi j'ai échoué ou j'ai réussi dans certaines situations ;
- Je renvoie une image de sérénité, d'humanité, de détermination et d'assurance qui impressionne mon entourage et qui fait envie ;
- Mes réussites arrivent souvent avec fulgurance ;
- J'observe que j'ai plus de chance qu'avant. Ma vie est plus fluide. Les choses se produisent aisément et avec moins d'efforts.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Vous êtes un dirigeant/manager qui en a marre de : Ne pas comprendre ses échecs / Ne pas réussir comme il voudrait / Végéter professionnellement ou socialement ;
- Vous êtes un dirigeant/manager qui veut : Réussir rapidement tout ce qu'il entreprend / Franchir un vrai cap dans sa vie.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Intégrer que les lois du succès et de la réussite existent depuis plus de 3000 ans ;
- Découvrir les fondements scientifique (physique quantique et neurosciences) de la loi d'attraction ;
- Définir ce qu'est le succès ou la réussite.



par **EcloHésion**

**Alain HUMBERT, Hervé MOREL et Marion LLOPIS.**

**Alain Humbert** est ingénieur de formation. Il a fondé EcloHésion en janvier 2002, un cabinet expert en management efficace qui donne le sourire. Le management de soi-même pour ensuite être exemplaire dans le management de son équipe. Il intervient dans les forums CJD depuis 2006.

Les intervenants d'EcloHésion ont tous été DRH, DG ou cadres dirigeants, y compris à l'international. Certains ont même été JD et / ou membres de clubs APM.

### JOUR 1 • Après-midi

- Comprendre comment fonctionne la loi d'attraction ;
- Découvrir quels sont les leviers de programmation de notre subconscient et ce qui le bloque ;
- Identifier tous nos rêves et apprendre les techniques pour sélectionner celui que nous allons réaliser en premier ;
- Apprendre à le formaliser de manière créatrice et non toxique.

### JOUR 2 • Matin

- Découvrir et pratiquer sur le rêve sélectionné la veille les 5 outils basiques de la programmation mentale ;
- Découvrir et pratiquer 4 techniques qui vont garantir de rester dans un état émotionnel positif le plus longtemps possible.

### JOUR 2 • Après-midi

- Découvrir puis pratiquer sur nos propres cas une technique qui garantit de supprimer rapidement une émotion négative : la TFT ;
- Découvrir et pratiquer le moment présent et comment il a été démontré scientifiquement pourquoi elle garantit le bonheur ;
- Comprendre d'où vient mon intuition et savoir la différencier d'une intuition.

## Méthode et outils pédagogiques

Une prestation complète : si vous ne savez pas précisément ce que vous voulez réussir au départ, vous en repartirez avec :

- Le prochain rêve que vous voulez réaliser parfaitement défini, et de manière non toxique ;
- Un plan de programmation mentale pour le réussir ;
- Vous étudierez en sous-groupes quelques articles et vidéo de vulgarisation sur la physique quantique et les neurosciences ;
- Vous visionnerez plusieurs vidéos de personnages célèbres qui confirmeront les outils et techniques que nous vous proposerons ;
- Vous pratiquerez sur votre rêve préalablement défini, seul ou à deux, toutes les techniques proposées ;
- Une mind map des principes clés que vous bâtissez au fur et à mesure avec le formateur ;
- Vous remplirez au fur et à mesure votre propre plan d'action post-formation, ce qui vous mettra dans la dynamique dès le samedi.

## Prérequis

Être prêt à être challengé dans ses convictions.

NEW

# DEVENIR UN AIMANT À SUCCÈS, ÇA S'APPREND !

NIVEAU 2

#Gestion du doute #Compassion

Durée 2 JOURS • 14 HEURES

 Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous avez suivi la formation « être un aimant à succès, ça s'apprend » et vous vous dites ...

- Oui, j'ai expérimenté et vu que ces outils fonctionnent. Pourtant, j'ai l'impression que dans certains domaines, même si j'applique les outils, ça tourne en boucle et je n'arrive pas à réussir pleinement.
- Je n'arrive pas toujours à voir les signes ou à pleinement exploiter mon intuition. Du coup, je ne sais pas si je prends les bonnes décisions et cela génère des angoisses à priori et souvent des déceptions à postériori.



## OBJECTIFS

En sortant de cette formation...

- Je comprends mieux pourquoi dans certains domaines, je tournais en rond et surtout j'ai les clés pour en sortir. J'ai des outils pour cultiver un état d'être encore plus positif et des solutions pour dépasser mes gros blocages.
- J'ai appris et pratiqué des nouvelles techniques pour monter mon niveau vibratoire et activer ainsi plus facilement la loi d'attraction.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Vous êtes un dirigeant/manager qui en a marre de :

- Ne pas comprendre les raisons de ses échecs récurrents
- Ne pas réussir comme il voudrait, surtout sur des sujets qui lui tiennent à cœur
- Appliquer la loi d'attraction mais de ne pas la voir fonctionner comme vous le souhaiteriez

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- S'ouvrir à la composition et au fonctionnement de l'univers tel qu'il est enseigné et transmis depuis des milliers d'années
- Découvrir les fondements scientifiques (physique quantique et neurosciences) de ce fonctionnement

### JOUR 1 • Après-midi

- S'ouvrir et approfondir sa compréhension de l'interaction de l'être humain avec l'univers (Notion de conscience individuelle)
- Pratiquer la pleine conscience afin d'identifier plus facilement son état d'être et de pouvoir appliquer plus rapidement les outils transmis dans la formation *Aimant à succès – Niveau 1*



par EcloHésion

**Alain HUMBERT** est ingénieur Arts et Métiers de formation. Après 15 ans d'expérience en management, il fonde en 2002 Crono Concept - devenu aujourd'hui EcloHésion - cabinet en management qui s'appuie sur l'épanouissement des collaborateurs et de leurs managers pour rendre les entreprises plus efficaces. Il est également certifié praticien PNL et doublement diplômé de l'école de coaching québécoise ETC.

**Marion LLOPIS** est une femme multi-facettes : exploratrice des pouvoirs et des dimensions de l'être humain, lectrice, rêveuse affirmée et voyageuse. Auteure et humaniste, elle accompagne tout personne désireuse de partir dans un voyage progressif intérieur et extérieur.

### JOUR 2 • Matin

- Découvrir et pratiquer une technique de transformation qui rend plus réceptif à voir et saisir les messages : l'émerveillement.
- Définir et clarifier ses demandes de signes selon 3 méthodes, ainsi que la manière de mieux interpréter les réponses ainsi que sa propre intuition de façon à aider le dirigeant dans ses prises de décision
- Découvrir puis pratiquer sur une situation de vie professionnelle une technique antidote au besoin de contrôle, une des raisons qui bloque la fluidité de la connexion à l'univers et donc freine l'atteinte des objectifs et la réalisation des rêves.

### JOUR 2 • Après-midi

- Découvrir et pratiquer sur une situation de vie professionnelle un antidote au jugement de soi et des autres, ce qui perturbe les relations managériales et entame la confiance en soi.
- Découvrir et pratiquer sur une situation de vie professionnelle un antidote au doute et à l'inquiétude, les 2 poisons de la prise de responsabilité et de l'affirmation de soi en management et en prise de décision.

## Méthode et outils pédagogiques

- Vous visionnerez et lirez plusieurs vidéos et articles de scientifiques et de personnages célèbres qui confirmeront les outils et techniques que nous vous proposerons
- Vous pratiquerez sur vos défis de vie actuel, seul ou à deux, toutes les techniques proposées et une grande place sera laissée aux partages en grand groupe.
- Vous bâtissez au fur et à mesure une mind map des principes clés que vous bâtissez au fur et à mesure avec le formateur
- Vous remplirez au fur et à mesure votre propre plan d'action post-formation, ce qui vous mettra dans la dynamique dès le samedi.
- Nous vous transmettons une abondante bibliographie et vidéo-thèque dans les domaines scientifiques et pratiques.

## Prérequis

- Être prêt à être challengé dans ses convictions
- Avoir assisté à la formation *Devenir un aimant à succès, ça s'apprend – Niveau 1*

# GÉRER LES COMPORTEMENTS DIFFICILES ET SES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

#Médiation #Gestion d'équipe

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

### Nous sommes des êtres émotionnels et non des robots !

Comprendre le langage des émotions, savoir les accueillir, les libérer afin d'avoir recul, alignement, énergie... Se comprendre permet de mieux comprendre l'autre, et de développer des relations enrichissantes, constructives et de sortir de nos automatismes réactionnels. Être dans le vivant de la vie plutôt qu'avoir des réactions de survie.



## OBJECTIFS

- Comprendre la dimension émotionnelle du management ;
- Identifier et gérer les réactions émotionnelles des interlocuteurs ;
- Savoir aborder de manière efficace le collaborateur afin de désamorcer la tension ;
- Développer une connaissance et une maîtrise de soi quel que soit l'émotionnel de son interlocuteur.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

#### Les liens entre la pensée, les émotions et le comportement

- Diagnostic de ses propres sources de réactions émotionnelles et de ses émotions récurrentes ;
- Se comprendre soi-même afin de comprendre l'autre : les peurs et les pensées associées.

### JOUR 1 • Après-midi

#### Le processus de gestion de l'émotion

- Le fonctionnement du cerveau ;
- Mes mécanismes de défense : fuite, attaque, immobilisme ;
- Barrage émotionnel ou tribunal correctionnel ? Implosion ou explosion ?
- Les liens entre l'odorat et les émotions.

### JOUR 2 • Matin

#### Ne plus être victime de mes émotions, ou de celle des autres

- Mes sentiments et émotions au travail ;
- Les conséquences du contrôle, du refoulement, de l'explosion ;
- Mon corps et les réservoirs à émotions bloquées : localisation et libération ;
- Reconnaître les signaux de tensions du corps et savoir se détendre rapidement.



par Sylvie  
GERBAULT

Biologiste puis Psychologue (approche systémique –Groupe et famille en situation de crise), Consultante en Relations Humaines, et Psychothérapeute formée à l'Analyse Transactionnelle, la PNL, la gestalt, l'emdr, l'olfactothérapie... depuis plus de 30 ans. Formations sont dans le domaine de la communication, des émotions, du savoir-être. Elle aime accompagner chacun vers ce qu'il est profondément afin de retrouver un alignement tête/ cœur / ventre, une responsabilisation et une puissance d'action.

### JOUR 2 • Après-midi

#### Accueillir ses émotions

- Identifier mes déclencheurs à émotions ;
- Connaître les fonctions positives des émotions ;
- Identifier les mécanismes non efficaces : rackets, élastiques ;
- Savoir accueillir ses émotions ;
- Savoir mettre des mots sur ses ressentis.

### JOUR 3 • Matin

#### La posture de conscience

- Savoir retrouver un havre de paix : exercices d'application ;
- Mon équilibre cerveau droit/cerveau gauche : mise en application d'outils ;
- Savoir accueillir l'imprévu, l'émotion de l'autre sans perdre pied, devenir l'explorateur de ce qui se joue.

## Méthode et outils pédagogiques

Grille d'analyse permettant de mettre à jour des programmes inconscients.

Olfaction d'huiles essentielles pour accompagner le travail intérieur. De nombreux exercices pratiques, mises en situation permettent d'expérimenter les outils proposés et de se les approprier.

L'échange entre participants de situations vécues et leur analyse et traitement en session permet à chacun de repartir avec des applications adaptées.

## Prérequis

Avoir envie de se connaître, de changer, de s'impliquer. Venir avec une tenue confortable (jogging par exemple) et tapis de sol.

# L'ARGENT ET LE DIRIGEANT : TROUVER LA POSTURE IDÉALE ET OSER PARLER ARGENT 🌶️🌶️

#Connaissance de soi #Gestion des peurs

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Dans le dialogue que nous pouvons avoir avec l'argent, voici un petit florilège :**

- « Argent, je t'aime, moi non plus »
- « Vade rétro, Satanas ! »
- « Reviens, Léon !! »
- « Si toi aussi, tu m'abandonnes... »
- « Et si tu n'existais pas... »
- « J'voudrais bien, mais je peux point ! »



## OBJECTIFS

- Vous allez vivre des échanges très enrichissants !
- Vous allez découvrir et éclairer les zones obscures de votre histoire avec l'Argent ;
- Vous allez pouvoir faire alliance avec l'Argent et ouvrir des possibles insoupçonnés !
- Vous allez découvrir que vous avez plus de pouvoir que vous ne l'imaginiez !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui ont une mauvaise relation avec l'argent ;
- Les dirigeants qui n'osent pas parler d'argent ;
- Les dirigeants qui ne savent pas attribuer une valeur à leurs services, ni les vendre à leur juste prix ;
- Les dirigeants qui ont du mal à facturer leurs clients ;
- Les dirigeants qui ont du mal à se faire régler leurs factures.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Recueillir les attentes des stagiaires ;
- Définir clairement et concrètement l'objectif souhaité vis à vis de l'argent ;
- Identifier les impacts d'une mauvaise posture face à l'argent ;
- Trouver l'origine des croyances limitantes au sujet de l'argent ;
- Définir les grandes familles de croyances.

### JOUR 1 • Après-midi

- Poursuivre l'investigation de ces croyances ;
- Exercices pratiques pour identifier une croyance limitante forte ;
- Mettre en place de nouvelles croyances porteuses ;
- Exercices de groupe et partages.



par Sylvie  
HARDY-FRANCESCHI

Formatrice, Animatrice, Coache et Equicoache certifiée, ses interventions visent essentiellement à : Soutenir les entrepreneurs dans le développement de leur Leadership et de leur Authenticité. Accompagner les transformations personnelles et comportementales, notamment face à l'argent. Proposer un changement de vision et un positionnement plus authentique dans les relations interpersonnelles. Elle comptabilise aujourd'hui près de 20 ans de pratique dans la formation d'un public d'adultes et dans l'accompagnement individuel et collectif.

### JOUR 2 • Matin

- Revenir sur l'objectif posé et mettre en œuvre les enseignements intégrés la veille ;
- Mieux comprendre les forces et les faiblesses à l'œuvre ;
- Exercices et facilitations pour mieux intégrer l'outil proposé ;
- Feedbacks et partages.

### JOUR 2 • Après-midi

- Définir son nouvel objectif financier et poser les étapes nécessaires à sa réalisation ;
- Prendre un engagement sur les actions à mener dans ce but ;
- Feedback et synthèse de la session vécue ;
- Comparaison avec les attentes des stagiaires.

## Méthode et outils pédagogiques

Session de type « atelier pratique ».

Études de cas et plan d'actions personnalisés.

Stratégies concrètes à mettre en œuvre.

Partages, capitalisation et échange sur les retours d'expériences (formateur et participants).

## Prérequis

Aucun.

# AUTO-COMPASSION : SE LIBÉRER DE LA PRESSION ET DE L'AUTOCRITIQUE 🌶️

#Connaissance de soi #Gestion des peurs

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Cette formation est faite pour toi :

Si tu te juges, te mets la pression ou te traites trop durement (#bourreau intérieur).

Si tu as lu les études qui expliquent comme la pression et l'autocritique sont cause de souffrance, d'anxiété, de perte de confiance et que tu n'as pas envie de continuer à te faire du mal gratos.

Si tu as envie de découvrir une pratique qui te shoote aux hormones du bonheur (argument choc je sais...).

**Et enfin si tu te demandes à quoi ça ressemble, la vie, quand on est plus doux et plus compatissant avec soi.**



## OBJECTIFS

- Se traiter avec auto-compassion même au travail ;
- Se libérer de la pression et de l'autocritique ;
- Découvrir sa voix compatissante ;
- Viser la performance et la motivation... sans auto-maltraitance ;
- Cultiver tolérance confiance et bienveillance pour soi...sans complaisance ;
- Savoir prendre soin des émotions difficiles ;
- Apprendre à s'écouter et à s'accepter comme pour un être cher ;
- Cultiver des relations compatissantes ;
- Cultiver joie, appréciation et gratitude ;
- Vivre et travailler en étant ami... avec soi.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public désireux de découvrir une approche concrète et sans niaiserie de l'autocompassion.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Découvrir l'auto-compassion

Définition et sciences de l'auto-compassion. Découvrir ses 3 composantes ainsi que ses bienfaits sur la santé et le stress. Comprendre le Care System. Explorer les freins, obstacles, croyances et conditionnements qui empêchent d'être plus compatissant avec soi. Expérimenter le lien entre pleine conscience & autocompassion.



par Marianne  
LEENART

Ancienne Jdette, diplômée de l'ESSEC et co-dirigeante d'une entreprise textile pendant plusieurs années, Marianne Leenart a effectué une transition d'activité en 2012 pour se consacrer à sa passion : la méditation, dite aussi pleine conscience ou mindfulness.

Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences, Marianne enseigne la méditation et la self-compassion dans les entreprises. Elle a également co-créé le Diplôme Universitaire de Leadership Méditation & Neurosciences avec l'intention de lier transformation intérieure et transformation sociétale.

### JOUR 1 • Après-midi

Se libérer de l'auto-critique et de la pression

L'autocritique : reconnaître cette voix en soi qui pressurise, critique, juge, compare, sous-évalue... Science de l'autocritique : menace, anxiété, perte de confiance, démotivation, fatigue...Comprendre le Stress & Threat System. Explorer la fonction et le mécanisme de l'auto-critique pour pouvoir s'en libérer. Découvrir sa voix compatissante pour se motiver, se ressourcer ou se dépasser.

### JOUR 2 • Matin

Prendre soin de nos difficultés

Dans les moments difficiles, savoir s'apaiser, s'écouter et s'accepter comme on le ferait pour un ami. Prendre soin de nos émotions douloureuses. Trouver la valeur cachée de l'expérience. Cultiver des relations compatissantes.

### JOUR 2 • Après-midi

Cultiver nos ressources intérieures

Appréciation & gratitude (pour soi) : cultiver des sources de joie, de confiance et de sérénité sans égoïsme ni complaisance. Conseils pour mettre en place une pratique au quotidien qui permette de vivre en étant ami avec soi. Cercle de clôture.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance 1/3 théorie, 1/3 pratique, 1/3 échanges pour un séminaire ludique, bienveillant, riche en découvertes sur soi.

Des apports issus de méthodes de self-compassion, de pleine conscience et d'entraînement mental, fondées sur le travail conjoint d'experts en neurosciences et en traditions contemplatives

## Prérequis

Aucun. Ouvert aux « débutants » autant qu'à ceux qui ont suivi le module de méditation avec moi au CJD. Il n'y a PAS besoin d'être méditant pour apprendre l'autocompassion.

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET PERFORMANCE DU JEUNE DIRIGEANT

**NIVEAU 1**



#Gestion des émotions #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Savez-vous que 70 % de la réussite d'une prise de décision, d'une communication efficace, d'une gestion de conflit... découlent de l'intelligence émotionnelle ?**

Savez-vous que c'est une intelligence qui se mesure et se travaille avec techniques et méthodes concrètes ? Oui, bien sûr, vous le savez !

Alors venez-vous perfectionner par ici !



## OBJECTIFS

- Gagner en efficacité ;
- Inspirer confiance ;
- Accroître sa performance ;
- Construire des relations saines ;
- Gagner en leadership.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui en ont marre de se faire déborder. Les managers qui en ont marre que leurs équipes ne comprennent rien.

## Programme

### Module 1 : Diriger avec authenticité

#### JOUR 1 • Matin

- Comprendre le processus et le rôle des émotions ;
- Mesurer les enjeux, avantages et bénéfices de l'intelligence émotionnelle ;
- Apprendre le modèle des 5 piliers de Goleman ;
- Passage du test EQ.

#### JOUR 1 • Après-midi

- Identifier les compétences nécessaires pour fédérer, vendre et développer son potentiel ;
- Évaluer l'équilibre des piliers de l'intelligence émotionnelle pour la performance des actions ;
- Remise du rapport individuel EQ.



par **Lydwine MOTTE**

Ma conviction est que la juste utilisation de nos émotions est la clé des relations authentiques et engageantes, pour un monde plus humain. À ce titre, ma mission est d'être « Enchanteuse de relations » : je transmets un pouvoir fort, celui de l'Enchantement, dans toute sa noblesse, pour permettre aux personnes soucieuses de relations saines et durables de mêler les ingrédients d'une attitude et d'une communication réussies pour manager, engager, vendre, et profiter de merveilleux bénéfices !

#### JOUR 2 • Matin

- Capitaliser sur sa nature pour diriger avec authenticité ;
- Mieux se connaître : émotions, comportements, styles de leadership, de gestion de conflit ;
- Avoir une perception honnête de soi ;
- Cultiver confiance et estime de soi.

#### JOUR 2 • Après-midi

- Gérer ses émotions pour diriger avec discernement ;
- Gérer son impulsivité d'humeur, de décision et d'action ;
- Être intègre en toute circonstance ;
- Accepter le changement ;
- EXCLU : Consolidation en visioconférence par petit groupe de 5 personnes, 1h à J+2 mois : bilan des actions et ajustements selon les expérimentations menées au quotidien.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 fois 2 jours, vous allez participer à des ateliers individuels, collectifs et en sous-groupes. Vous allez créer des roues, jouer aux cartes, inverser la pédagogie, intégrer des jeux de rôle... Vous allez décortiquer vos situations du quotidien pour les rendre plus productives. Vous allez vous auto-évaluer, vous positionner, et réfléchir sur ce que vous pouvez mettre en place pour progresser.

Et vous allez même passer un test EQ officiel et recevoir un rapport individuel à chaque session !

Bonus : un temps de retour sur expérience en demi-groupes 2 mois après chaque module !

## Prérequis

- Être prêt à se remettre en question ;
- Être prêt à se poser et écrire pour son développement personnel ;
- Être prêt à partager en bienveillance et recevoir du feedback ;
- S'engager à mettre en pratique pendant l'inter-modules.

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET PERFORMANCE DU JEUNE DIRIGEANT **NIVEAU 2**

#Gestion des émotions #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Savez-vous que 70 % de la réussite d'une prise de décision, d'une communication efficace, d'une gestion de conflit... découlent de l'intelligence émotionnelle ?**

Savez-vous que c'est une intelligence qui se mesure et se travaille avec techniques et méthodes concrètes ? Oui, bien sûr, vous le savez !

Alors venez-vous perfectionner par ici !



## OBJECTIFS

- Être prêt à se remettre en question ;
- Être prêt à se poser et écrire pour son développement personnel ;
- Être prêt à partager en bienveillance et recevoir du feedback ;
- S'engager à mettre en pratique pendant l'inter-modules.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui en ont marre de se faire déborder. Les managers qui en ont marre que leurs équipes ne comprennent rien.

## Programme

### Module 1 : Manager avec le cœur

#### JOUR 1 • Matin

- Gagner en leadership ;
- Travailler ses limites, peurs et croyances ;
- Atteindre ses objectifs ;
- Accroître sa motivation.

#### JOUR 1 • Après-midi

- Mieux comprendre ses interlocuteurs ;
- Gagner en empathie individuelle ;
- Gagner en empathie collective.



par **Lydwine  
MOTTE**

Ma conviction est que la juste utilisation de nos émotions est la clé des relations authentiques et engageantes, pour un monde plus humain. À ce titre, ma mission est d'être « Enchanteuse de relations » : je transmets un pouvoir fort, celui de l'Enchantement, dans toute sa noblesse, pour permettre aux personnes soucieuses de relations saines et durables de mêler les ingrédients d'une attitude et d'une communication réussies pour manager, engager, vendre, et profiter de merveilleux bénéfices !

#### JOUR 2 • Matin

- Construire des relations saines ;
- Savoir dire non et poser ses limites ;
- Communiquer efficacement avec technique.

#### JOUR 2 • Après-midi

- Engager ses collaborateurs ;
- Gérer les conflits ;
- Conduire le changement ;
- EXCLU : Consolidation en visioconférence par petit groupe de 5 personnes, 1h à J+2 mois : nouveau test EQ et évaluation de la progression individuelle.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 fois 2 jours, vous allez participer à des ateliers individuels, collectifs et en sous-groupes. Vous allez créer des roues, jouer aux cartes, inverser la pédagogie, intégrer des jeux de rôle... Vous allez décortiquer vos situations du quotidien pour les rendre plus productives. Vous allez vous auto-évaluer, vous positionner, et réfléchir sur ce que vous pouvez mettre en place pour progresser.

Et vous allez même passer un test EQ officiel et recevoir un rapport individuel à chaque session !

Bonus : un temps de retour sur expérience en demi-groupes 2 mois après chaque module !

## Prérequis

- Être prêt à se remettre en question ;
- Être prêt à se poser et écrire pour son développement personnel ;
- Être prêt à partager en bienveillance et recevoir du feedback ;
- S'engager à mettre en pratique pendant l'inter-modules ;
- Avoir suivi le module 1 au préalable.

# QUAND LA PEUR DEVIENT UN MOTEUR : MANAGER AU MEILLEUR DE SOI 🌶️

#Management #Gestion des peurs

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Une formation sur la peur, sur les émotions négatives... ???!**  
**Pas très « sexy », peu attrayant, ni réjouissant de prime abord me dit-on... « Moi, je ne crois pas avoir peur ! »**  
 Pourtant, les audacieux participants qui osent approcher, apprivoiser leur peur gagnent un bien être si réel qu'ils se demandent à la fin de la formation pourquoi ils n'ont pas reçu toutes ces clés essentielles bien plus tôt ! Osez l'aventure humaine créative qui réhausse la joie, la confiance, l'énergie et la force tranquille.



## OBJECTIFS

- Être le meilleur coach pour soi-même et devenir une oasis pour les autres !
- Accepter ses propres faiblesses et acquérir une vraie force tranquille ;
- Entrer dans une spirale expansive ;
- Vivre, piloter confiant au meilleur de soi ;
- Savoir recharger ses batteries, réguler son énergie ;
- Rayonner, inspirer, fédérer avec authenticité.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants innovants.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Affiner la conscience de soi ;
- Comprendre et développer l'intelligence neurosensorielle.

### JOUR 1 • Après-midi

- Mettre en lumière la partie ressources positives de soi ;
- Plonger dans les émotions agréables ;
- Découvrir le Matelas Moelleux et le GPS intérieur ;
- Plonger au cœur des émotions désagréables, les mettre en lumière, les apprivoiser, jouer avec !

### JOUR 2 • Matin

- Balade sur la ligne du temps : Les coulisses, les causes de la peur, leurs diverses origines.

### JOUR 2 • Après-midi

- Une vraie boîte à outils à disposition !
- Switcher consciemment !
- Savoir passer d'un état interne désagréable à un état plus agréable.



par Patricia  
NICOLAS

Après avoir été créatrice d'entreprise d'édition, puis psychothérapeute intégrative, l'accompagnement et la formation auprès des dirigeants d'entreprises et de leurs équipes est devenu mon cœur de métier (Oasis Management). Des centaines de récits vie et d'accompagnements personnalisés ont enrichi ma clarté de perception des potentiels humains et de leurs freins. Entrepreneur dans l'âme, ma vie de mère m'a également apportée de nombreuses pépites en particulier l'accompagnement d'un enfant ayant un TSA. Je me considère plutôt comme artisan d'Art de ma profession. Les formations sont conçues pour être animées, participatives, créatives et favorisent un apprentissage qui prend en compte la globalité de l'être et dynamise. Il s'agit d'un espace de formation, de transformation où chaque participant est amené à prendre en main son propre processus de développement. Ma devise : « Si tu veux un monde meilleur fais-le en toi, autour de toi et il grandira ». CG Jung

## Méthode et outils pédagogiques

Temps d'auto-analyse et de réflexion en groupe. La méthode est pratiquée pendant la formation, elle est ensuite transposable dans le quotidien.

La formation s'ajuste aux participants. Cocréation, participation active et codéveloppement sont facilités.

Ateliers d'expression créative. Technique de Photolangage. Création d'un tableau « Ressources personnelles ». Ateliers de créativité en mots.

Alternance d'expérimentation, de partage et de capsules théoriques. Expérimenter, ressentir, comprendre, partager et pratiquer. Étude de cas concrets vécus en situation d'entreprise.

Pratique de techniques de régulation émotionnelle.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Concepts source : Méthode TIPI, Atelier de photolangage et dessin expressif, Techniques de respiration, Cohérence cardiaque, Visualisation positive, Autocompassion, Gestion des émotions.

## Prérequis

Être prêt à adopter un « esprit de débutant ».

Avoir envie de se remettre en question.

Être prêt à s'épanouir, à se dépasser (sans obligatoirement « en baver » !).

# DIRIGER DANS LA TEMPÊTE - L'ART DE RESTER CALME AU COEUR DE L'ACTION 🌶️

#Connaissance de soi #Gestion des peurs

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Avez-vous déjà vécu des moments où le stress (qui est une expression de la peur) vous saisit au corps ?** Une surcharge de travail, un imprévu pas du tout désirable, un conflit, une prise de parole, un contexte incertain et inquiétant ?



## OBJECTIFS

Cette formation est l'espace où vous apprendrez à maîtriser la peur pour être capable de bénéficier de son énergie incroyable sans la subir.

- Vous découvrirez les rouages de la peur, quel est son rôle et la façon dont elle libère l'énergie de stress dans le corps ;
- Vous apprendrez à détendre rapidement le corps et diminuer les ruminations mentales pour pouvoir agir librement et efficacement dans les situations déstabilisantes, qu'elles soient pro ou perso ;
- Vous comprendrez qu'il est possible et souhaitable de devenir ami.e avec sa peur pour écouter son message sans toutefois la laisser décider ;
- Vous saurez comment cultiver au quotidien grâce à des exercices très simples un état de confiance, de présence et de force tranquille d'un.e maître Jedi.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Managers, dirigeants, salariés qui désirent apprivoiser leurs émotions pour traverser les épreuves de la vie personnelle et professionnelle avec plus de détente et de sérénité.

### Programme

#### 1<sup>re</sup> DEMI-JOURNÉE :

Comprendre le fonctionnement des réflexes de survie du système nerveux et leurs manifestations physiologiques. Savoir discerner ses propres effets somatiques, émotionnels et mentaux dans des situations professionnelles vécues.

#### 2<sup>e</sup> DEMI-JOURNÉE :

Expérimenter des pratiques de régulation somatique issues notamment des arts martiaux pour ré-équilibrer le système nerveux, clarifier l'esprit et ainsi faciliter la prise de décision en tant que dirigeant. Apprendre à décrypter le message d'une émotion pour remettre du sens, affiner sa vision de chef d'entreprise et passer d'un mode « réagir contre » à un mode « agir pour ».

#### 3<sup>e</sup> DEMI-JOURNÉE :



par **Nathan  
OBADIA**

Ingénieur de formation initiale, Nathan Obadia est également instructeur d'arts martiaux depuis 20 ans.

Il est formé à la Communication Non Violente auprès de Thomas d'Ansembourg, à la méditation de pleine conscience et d'auto-compassion, aux neurosciences et à l'art martial slave "Systema". Des disciplines qu'il considère comme des portes d'entrée différentes et complémentaires pour mieux comprendre les émotions, les comportements humains et le lien corps-esprit.

En 2019, il décide de se former à la psychothérapie en suivant le cursus de Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels, puis de la Thérapie sensorimotrice, deux approches thérapeutiques centrées trauma.

Il publie en mai 2024 son premier livre aux Editions du Seuil: *Le Pouvoir du Suricate*, Apprivoiser nos peurs pour traverser ce siècle.

Pratique de la « self compassion » pour éviter d'accumuler jugements ou culpabilité, dans le but d'incarner et assumer pleinement sa posture professionnelle. S'entraîner à récupérer après des moments d'intensité de stress pour récupérer de l'énergie ou maintenir le cap dans les moments de « marathon professionnel ».

#### 4<sup>e</sup> DEMI-JOURNÉE :

Prendre conscience des ressources accessibles et intégrées qui permettent la sécurité intérieure. Expérimenter le pouvoir de la gratitude pour améliorer les relations interpersonnelles et l'ambiance au sein des équipes. Mettre en place un plan d'action pour intégrer les différents concepts abordés dans son quotidien de dirigeant.

### Méthode et outils pédagogiques

La méthodologie proposée sort des sentiers battus des formations classiques de gestion du stress. Elle utilise des pratiques complémentaires permettant de faire un lien direct entre le corps et l'esprit (en passant par le cœur). Le mélange des arts martiaux, de la méditation de pleine conscience, de la Communication non violente et des exercices issus du théâtre d'improvisation est au service d'une transmission ludique qui mêle profondeur et légèreté, le tout dans une grande bienveillance. Pendant deux jours, vous allez participer à des exercices et jeux collectifs, de l'introspection individuelle, des partages en groupe.

### Prérequis

Aucun. Il est préférable d'arriver en tenue confortable pour bouger et faire un peu d'activité physique, avec si possible un tapis de yoga/ gym.

# LE LEADERSHIP DES ÉMOTIONS



#Leadership #Gestion des émotions

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

- Devenir encore plus « intelligent » grâce à ces émotions ? Est-ce possible ? Vous avez envie de le savoir et si c'est le cas, de développer un savoir faire en la matière?...
  - Vous en avez assez de vous emporter ?
- Ou au contraire, de ne pas oser parler quand vous devriez prendre la parole ?
- Votre impatience ou votre niveau de frustration ont atteint un niveau alarmant ?
  - Vous êtes conscient que pour vous, les émotions, c'est un monde à part et qu'il doit bien y avoir un moyen d'apprivoiser tout cela...
  - Vous avez envie de vous débarrasser de schémas mentaux limitants qui créent de la souffrance ?
- Je vous attends !



## OBJECTIFS

J'ai créé il y a bientôt 10 ans cette formation pour le CJD Rhône Alpes. Je l'ai continuellement enrichie, bonifiée, par mon expérience terrain avec des JD et des apports neuro-scientifiques. Il faut du courage pour venir à cette formation, celui de s'autoriser à plonger en soi, pour mieux comprendre ses émotions (surtout les difficiles) et d'initier le travail grâce au cadre protecteur de la formation. Si vous avez la ferme intention d'augmenter votre qualité de vie grâce à une meilleure relation à vos émotions. Je serai là pour chacune et chacun d'entre vous !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et cadres dirigeants, collaborateurs

### Programme

#### 1<sup>re</sup> DEMI-JOURNÉE :

Les 2 cerveaux : celui qui pense, celui qui ressent  
Tiens, une émotion !!!! : Que se passe-t-il en moi ?

#### 2<sup>e</sup> DEMI-JOURNÉE :

- Quel est son message ?
- Qu'est-ce que j'en fais ? Comment je la gère ?

#### 3<sup>e</sup> DEMI-JOURNÉE :

Comment faire descendre la température du thermomètre émotionnel : Intensité, durée, fréquence



par **Sylviane RETUERTA**

Coach d'Affaires Internationale, Formatrice, Conférencière (Québec-France). Après une expérience de plus de vingt années dans le domaine du marketing et du management sur différents continents, Sylviane est avant tout une personne orientée résultat. C'est dans la pratique et sur le terrain (en tant que dirigeante) qu'elle a développé son savoir-faire entrepreneurial et sa connaissance du monde des affaires et du management.

#### 4<sup>e</sup> DEMI-JOURNÉE :

- La boussole émotionnelle : apprendre à naviguer adéquatement dans les flots des émotions
- Je communique harmonieusement grâce à mon GPS interne

#### 5<sup>e</sup> DEMI-JOURNÉE :

- L'estime de Soi et la Confiance, fondamentaux d'une bonne santé émotionnelle
- Comment remplir mon ballon de l'estime de Soi
- Grimper l'échelle de la confiance : capitaliser sur ses forces, talents, ressources
- Créer ma bouée de sauvetage émotionnel en cas de crise : stratégies de sortie de crise

### Méthode et outils pédagogiques

Formation expérientielle, approche pédagogique bienveillante et scientifique, atelier innovant et progressif sur la gestion des émotions : au moins 70% de pratique avec des jeux de rôles, exercices d'introspection, échanges, travaux seuls, en binôme et en groupe. Nombreux exercices pratiques facilement reproductibles dans la vie de tous les jours, que ce soit en famille, dans toute relation interpersonnelle ou dans l'environnement de travail.

- Visionnement de vidéos,
- Travail d'introspection ( résistances, drivers, croyances limitatives, estime de soi..)
- Travail autour de la respiration
- Répétition collective de rituels,
- Restaurer son énergie
- Travail d'échange / miroir en binômes
- Réveils pédagogiques
- Support numérique, soutien visuel Power Point

### Prérequis

Aucun prérequis si ce n'est le goût de travailler sur soi, d'apprendre à se connaître et l'envie de mettre son Savoir Être au service de son Savoir Faire Managérial.

# CONDUIRE LE CHANGEMENT ET BIEN LE VIVRE

(ERO du changement : Entre Enjeux, Risques et Opportunités)

#Conduite du changement #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Votre mission si vous l'acceptez : devenez le ERO de votre évolution professionnelle et personnelle.**

Comment dans un contexte en mutation constante pouvons-nous diriger notre vie et garder le cap sur nos objectifs, tout en soutenant nos valeurs individuelles et collectives ? Enrichissez et capitalisez votre boîte à outils afin d'adopter la souplesse adéquate pour bien vivre le changement et le conduire de la meilleure des manières.



## OBJECTIFS

Durant cette formation, nous nous intéresserons à la conduite du changement et comment bien le vivre ! Les stagiaires acquerront de nombreux outils pour comprendre et accompagner le changement au quotidien. Cela leur permettra de développer de nouvelles stratégies en vue d'initier et conduire les changements désirés et désirables.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant et collaborateurs.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Compréhension et application de l'équation du changement.  
Compréhension des enjeux pour faire des choix conscients.

### JOUR 1 • Après-midi

L'art de l'objectif désiré et désirable.  
Développement de ses savoir-faire et ses stratégies pour gérer efficacement les différentes étapes.



par **Aurélie RICHARD**

À travers ses activités de formatrice, coach professionnel et orthopédagogue, Aurélie met l'humain au centre de son attention. Sincèrement passionnée, elle s'est naturellement intéressée et formée à différentes approches de développement personnel et interpersonnel.

### JOUR 2 • Matin

Compréhension des fonctionnements naturels des individus et des systèmes.  
Gestion des émotions.

### JOUR 2 • Après-midi

Création d'une vision d'avenir systémique.  
Intégration des processus d'adaptation face aux nouveaux contextes.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance d'apport théorique, brainstorming et travail en groupe ou en binôme.  
Débriefing du groupe après les exercices pratiques et également en fin de journée.

## Prérequis

Aucun.

# COACHEZ-VOUS, ENTRAINEZ VOTRE CERVEAU À LA RÉUSSITE 🌶️

#Intelligence situationnelle #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous aimeriez multiplier vos chances d'atteindre vos objectifs ?  
 Vous aimeriez avoir accès à une ressource personnel à volonté et sur demande ?  
 Vous aimeriez modifier l'impact émotionnel de certains moments de votre vie ?  
 Vous aimeriez vous libérer d'un poids émotionnel ?  
**C'EST POSSIBLE !!**  
 ... le tout en 2 jours avec la possibilité de repartir autonome sur les protocoles délivrés.



## OBJECTIFS

Le stagiaire va être libéré :  
 • Du poids du passé  
 • D'une émotion envahissante  
 Le stagiaire va devenir une meilleure version de lui même et atteindre plus facilement ses objectifs pro / perso



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Que vous soyez dirigeants ou manager, cette formation vous donnera une nouvelle façon d'entreprendre et vivre des projets viables, auto-gérés et durable.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Se présenter et présenter son objectif de formation
- Debunker les neuromythes
- Vivre des expériences sensorielles pour préparer son cerveau et apprécier son fonctionnement interne (Séance de Calibration / profilage).

### JOUR 1 • Après-midi ;

- Présentation des protocoles (Ancrage, visualisation, sous - modalité, EFT)
- Constitution des binômes
- Evaluer les acquis



par Jérémie  
SAEZ

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne les cadres dirigeants dans leur quête professionnelle. Que ce soit sur le plan stratégique, managerial ou commercial ils savent qu'après l'intervention, ils arriveront au moins au même niveau de résultat avec moins d'énergie dépensée ; ce qui leur permet de mettre ce surplus d'énergie sur leur « important ». Ma citation : Si vous voulez des opportunités, devenez en une ! Mon mantra : aujourd'hui, je vis le plus beau jour du reste de ma vie car je contribue à un monde plus désirable pour moi, les miens et tous ceux qui le désirent...

## JOUR 2

- Tour à tour, les stagiaires se coachent grâce aux protocoles et à la supervision de l'intervenant
- Débrief de l'expérience coach / coaché entre chaque mise en situation
- Bilan formation

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez :

- Mieux comprendre le fonctionnement de votre cerveau grâce aux différents ateliers immersifs
- Vous improviser coach et apprécier cette posture pour encore mieux intégrer les protocoles.
- Être coaché et supervisé pour passer à une meilleure version de vous même.
- Repartir
  - avec les 4 protocoles pour les appliquer en totale autonomie.
  - avec un support pédagogique interactif sur les différentes strates de développement de l'être humain (être > bien être > savoir être > savoir faire)

## Prérequis

Être ouvert aux pouvoirs insoupçonnés du cerveau  
 LACHER PRISE !!

# DÉPASSEMENT DE SOI

#Connaissance de soi #Gestion des peurs

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES • CO-ANIMATION



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Nous accompagnons depuis 10 ans des hommes et des femmes aux responsabilités élevées, engagés dans des projets passionnants, souvent complexes aux enjeux stratégiques et humains. Tous à un moment ont eu le courage de se faire confronter et de passer à un autre niveau... de pensée, de décision, de conscience, de confiance.

**Vivez une expérience singulière et confrontant, développant l'authenticité, le dépassement de soi et l'action.**



## OBJECTIFS

- Prewrite et modélisation de vos succès ;
- Diagnostic de la situation présente et définition de votre cap ;
- Identification des freins et définition de vos ressources ;
- Mise en mouvement et systémie de vos relations ;
- Suivi et co-développement.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, entrepreneur qui souhaite booster ses projets !

## Programme

### JOUR 1 • Matin

« Modélisation de vos succès »

- Ligne de vie avec les événements fondateurs que vous avez vécus et traversés ;
- Activité physique à fort impact émotionnel pour vivre et conscientiser son mode de fonctionnement dans le lâcher prise et la confiance ;
- Identification de ses talents et ressources internes et externes ;
- Travail introspectif individuel et partage en binôme avec questionnement type coaching.

### JOUR 1 • Après-midi

« Diagnostic et décision »

- Roue de la vie pour évaluer ses segments de vie et identifier son envie d'évolution ;
- Travail introspectif individuel et partage en binôme avec questionnement type coaching ;
- Identification de ses comportements limitants et définition de son mantra ;
- Activité physique à fort impact émotionnel pour transformer sa croyance limitante.



par Julien SOIVE



et Julien MAUGEY

Nous sommes tous animés par des besoins profonds similaires, notamment celui d'être reconnus pour qui nous sommes et celui de vivre heureux.

Au fil de ces 10 dernières années notre métier nous offre un fabuleux cadeau, celui d'être témoins du courage et de l'audace nécessaires pour chérir ces deux besoins. Que ce soit dans un environnement pro ou perso « être plus conscient de ce qu'il se joue » dans les situations, dans les relations ou en soi, nous passionne. C'est d'ailleurs devenu une vocation, celle de vous faire sortir la tête du guidon, celle de créer les conditions nécessaires à une vraie bonne prise de recul sur vos modes de fonctionnements (individuels / collectifs), identifier les routines et habitudes qui n'ont plus lieu d'être et décider d'une attitude plus saine, inspirante, généreuse et joyeuse. Bienveillance, écoute, amour et conscience.

### JOUR 2 • Matin

« Ressources et engagements »

- Revenir sur l'objectif posé et mettre en œuvre les enseignements intégrés la veille ;
- Mieux comprendre les forces et les faiblesses à l'œuvre ;
- Exercices et facilitations pour mieux intégrer l'outil proposé ;
- Feedbacks et partages.

### JOUR 2 • Après-midi

« Alignement et prochains pas »

- Définition de ses valeurs personnelles et alignement avec son envie ;
- Synthèse des étapes et apprentissages des 2 jours ;
- Définition de ses actions à court terme (2 prochaines semaines) ;
- Visualisation de sa nouvelle version (objectif réalisé) ;
- Activité physique à fort impact émotionnel pour avancer vers son objectif dans le support mutuel (accepter l'aide).

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance de séance d'introspection et d'action.

Alternance entre réflexion individuel, échange en binômes et partage en groupe.

Utilisation d'outils de mise en situation unique qui favorise l'émergence des comportements limitants et facilitants.

Apports de concepts éclairants et intuitifs.

Utilisation d'outils visuels.

Travail sur leurs propres situations professionnelles et personnelles.

## Prérequis

Avoir une expérience dans l'entrepreneuriat ou dans la création de projet d'entreprise.

Être dans une période de transition professionnelle (et/ou personnelle).

# LA BOUSSOLE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

#Connaissance de soi #Gestion des émotions

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES • CO-ANIMATION



par **Didier SUTEAU**



et **Denis BOUDEAU**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**L'approche théorique est toujours nécessaire mais rien ne remplace l'expérimentation.** Dans cette formation, vous apprendrez autant par votre travail personnel que par vos travaux collectifs.



## OBJECTIFS

- Découverte du développement personnel par une approche simple, collaborative et multi angles ;
- Je connais mes valeurs et comment elles sont à l'origine de mes comportements ;
- Je connais mes motivations intrinsèques pour mieux les disséminer dans mon quotidien ;
- J'ai découvert des clés de communication à l'autre ;
- J'ai compris les mécanismes du stress et ressort avec un outil de gestion du stress ;
- J'ai expérimenté le bienfait de la connexion à la Nature ;
- J'ai expérimenté « vivre mes émotions » et le bienfait d'oser le faire en toute situation ;
- J'ai appris sur moi par un travail sur moi et par des échanges avec les membres de la formation ;
- J'ai découvert différents outils, méthodes de développement personnel qui me permettent de définir mes axes de travail à venir ;
- J'ai grandi dans mon mode de communication et de management.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, managers, toutes personnes souhaitant découvrir le développement personnel.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Faire groupe : première lien avec ses émotions ;
- Connaissance de soi et de mes comportements : mes valeurs.

### JOUR 1 • Après-midi

- Philosophie de vie : les 4 accords toltèques ;
- Se connecter à la nature : découverte et bienfaits ;
- Les mécanismes de nos 2 modes mentaux : automatique et adaptatif. Liens avec la gouvernance instinctive (gestion du stress), la gouvernance émotionnelle (nos motivations, nos émotions).

**Denis BOUDEAU** est consultant passionné par le Mieux Être en Entreprise et coach certifié ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale). Il accompagne dirigeants et managers en cherchant à améliorer la performance individuelle et collective.

**Didier SUTEAU** est consultant et coach spécialisé dans l'accompagnement de chefs d'entreprise. Il est par ailleurs toujours à la tête de Suteau Aubron, entreprise familiale qu'il a reprise il y a 25 ans.

### JOUR 2 • Matin

- Initiation à l'Analyse transactionnelle par les États du Moi : mes comportements et mode de communication à l'autre ;
- Expérimentation des projections de Moi sur les autres et de mes biais de jugement.

### JOUR 2 • Après-midi

- Connaissance de soi : mes motivations intrinsèques ;
- Bilan personnel : ce que j'en retiens, ce que je vais en faire.

## Méthode et outils pédagogiques

Principe général : apport thorique (support PPT, Paperboard) 1/3 du temps, expérimentation collective (2/3 du temps).

Application d'outils, mise en pratique par le biais d'exercices individuels et collectifs.

Debrief collectif.

## Prérequis

Aucun.

## Inner change

**Pour changer les choses il faut accepter de se changer soi-même.** Relèverez-vous le challenge de faire tomber vos barrières et d'accepter le changement intérieur ?



# INTUITION DU DIRIGEANT : UN 7<sup>E</sup> SENS POUR DÉCIDER 🌶️🌶️

#Connaissance de soi #Prise de décision

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Pour être clairvoyant, le décideur doit savoir s'ouvrir sans à priori à la réalité de l'instant.** S'il ne s'appuie que sur des outils stéréotypés qui catégorisent le réel, sans prendre en compte ses propres filtres cognitifs, la complexité des situations lui échappe. Comment percevoir au-delà du filtre de ses propres croyances ? Comment s'appuyer sur cette perception fine pour prendre des décisions appropriées ?



## OBJECTIFS

- Identifier les limites actuelles de votre processus décisionnel ;
- Utiliser votre intelligence intuitive pour éclairer et renforcer vos prises de décisions rationnelles.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et cadres dirigeants d'entreprises privées et d'établissements publics.

## Programme

### JOUR 1

Intégrer l'intuition dans les processus de décision. A travers l'écoute subtile du corps, vous allez recueillir de nouvelles informations sur votre environnement, sur vous-même et sur les situations qui vous préoccupent. En accueillant vos ressentis, vous allez découvrir une façon d'agir plus créative, et plus globale car au-delà de la résolution de problèmes. L'informateur majeur dans ce processus, c'est le corps.

### JOUR 2

Clarifier votre mode de fonctionnement actuel. Il s'agira ici de mettre à jour des modes de fonctionnement entravant le processus de décision : refus de vivre certaines émotions, besoin de contrôler par crainte de l'inconnu, autodestruction par la pratique du sacrifice ou de l'auto-sabotage, réponse compulsive aux attentes des autres...



par **Nathalie BENTOLILA**

Nathalie BENTOLILA est coach de dirigeants et facilitatrice en constellations systémiques. Elle accompagne ses clients, en collectif et en individuel, dans la découverte et la mise en œuvre de leurs facultés intuitives, pour faciliter prise de décision et collaboration autour des objectifs stratégiques. Diplômée en thérapies familiales et pratiques systémiques, son approche est centrée sur l'écoute du corps comme instrument de diagnostic. Pratiquant et enseignant la perception à distance, elle est également consultante en bureau d'investigation privé aux États-Unis en tant qu'intuitive. Recherches trans-générationnelles et investigations sur les profondeurs de la psyché l'animent tout particulièrement, au service de la restaurations du lien à soi, aux autres et au monde.

## Méthode et outils pédagogiques

La pédagogie utilisée s'appuie sur l'écoute des sensations subtiles comme outil de discernement et de décision. Elle permet d'élargir les modalités d'accès au réel, traditionnellement cantonnées aux 5 sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goût), en recourant au 6<sup>e</sup> sens (la proprioception ou perception du corps en mouvement) et au 7<sup>e</sup> sens, l'intuition, en tant que faculté éduicable.

Son outil central est la constellation systémique, qui sollicite le cerveau droit, intuitif, spatial et sensoriel. La méthode permet de débusquer vos mécanismes limitants, et notamment ceux qui sont passés au travers de tentatives antérieures de « développement personnel ».

Les participants travaillent sur leurs propres cas pratiques mais en préservant l'anonymat des personnes impliquées et la confidentialité des informations.

## Prérequis

Avoir déjà fait des formations en développement personnel et/ou avoir l'esprit ouvert à des méthodes alternatives.

# COMMUNIQUEZ COMME IMPRO

#Communication #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous rêvez de parler avec assurance, d'avoir le mot juste, d'être en confiance dans vos relations, en un mot d'élargir votre zone de confort ?

**Desserrez les freins et libérez-vous par le jeu de l'improvisation !**



## OBJECTIFS

- Débarrassez-vous de votre cape d'invisibilité : révélez votre charisme !
- Vous connaissez vos faiblesses ? Et si on parlait à la recherche de vos trésors ?
- Décrypter le langage des émotions, la langue la plus utilisée dans le monde !
- Réveillez votre créativité pour vous adapter à toutes les situations !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

À tous ceux - dirigeants et collaborateurs- qui veulent desserrer le frein plutôt que de se le ronger et qui veulent des clefs pour plus d'authenticité, d'audace et de charisme dans leur expression et leur relationnel !

## Programme

### JOUR 1 - Matin

- Désamorcer le stress, se libérer de ses peurs ;
- Se rendre disponible et réceptif.

### JOUR 1 - Après-midi

- S'affirmer avec authenticité, s'impliquer ;
- Créer du lien et du sens.

### JOUR 2 - Matin

- Activer l'écoute et s'adapter ;
- Oser l'audace !

### JOUR 2 - Après-midi

- Accueillir ses émotions ;
- Oser être soi et savoir dire non.



par **Célia  
NOGUES**

Metteuse en scène, comédienne, animatrice d'ateliers théâtre et d'improvisation depuis 15 ans auprès de publics divers et variés, Célia NOGUES est aussi diplômée en philosophie des sciences humaines et titulaire d'une certification de formatrice en communication. La communication interpersonnelle et les relations humaines la fascinent depuis toujours. Elle crée CENO et s'entoure d'une équipe professionnelle dont les pratiques, empruntées au théâtre, sont fondées sur une pédagogie active. Accompagner les groupes dans le changement, Accompagner les individus vers plus d'autonomie, et mettre leur savoir-faire au service des compétences individuelles ou collectives, telle est la raison d'être des acteurs de CENO. Improviser, c'est s'adapter et créer !

## Méthode et outils pédagogiques

Une approche systémique qui prend en compte l'individu et son contexte

Pragmatique et ludique, cette formation décroïsonne les esprits et les corps ! Inspirée des pratiques de l'acteur et des techniques d'improvisation, elle offre un espace de liberté dans un cadre sécurisé, elle agit comme un révélateur qui permet des prises de conscience ! Pendant 2 jours vous allez expérimenter cet art qui exige le « lâcher prise » dans une dynamique de groupe où le plaisir de jouer est au rendez-vous ! C'est le jeu du « je » sans enjeu !

## Prérequis

Être conscient que cette approche avec les techniques de l'acteur implique un investissement singulier et nécessite un certain lâcher prise pour en tirer tous les avantages.

# L'ART DU LÂCHER PRISE : À LA RENCONTRE DE VOTRE CLOWN 🌶️🌶️

#Créativité #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Lâcher-prise est souvent plus facile à dire qu'à faire !**  
C'est pourtant souvent la clé pour sortir de situations inconfortables, et s'assurer un quotidien plus serein. Mais comment faire pour lâcher prise sans laisser tomber ? C'est ce que je vous propose de découvrir lors de cette formation où l'art du lâcher prise n'aura plus de secret pour vous.



## OBJECTIFS

- Développer sa spontanéité et son lâcher-prise pour plus de sérénité au quotidien
- Accepter de ne pas tout contrôler pour entreprendre durablement sans s'épuiser
- Savoir prendre du recul face à des situations inconfortables



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, professionnels indépendants et salariés, interdisciplinaires.

## Programme

### JOUR 1 • Matinée

#### LÂCHER PRISE SANS LAISSER TOMBER

- Bulle de confort
- Se présenter, exprimer ses attentes / motivations, poser le cadre
- Le lâcher prise, qu'est-ce que c'est ? = Définition, illustration, identification des freins
- Mise en condition : relaxation, exercice de la marche, exercice corps et voix, exercice de mime, passage corde = Se rendre disponible, s'ancrer, être à l'écoute de soi, développer sa spontanéité
- Mise en jeu : exercice Il était une fois, exercice Oui et = Lever les freins, développer la spontanéité, lâcher prise

### JOUR 1 • Après-midi

#### SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ET LEVER LES FREINS

- Mise en condition : exercice des ballons, les tableaux vivants, exercice du trio mime = Se rendre disponible, s'ancrer, être à l'écoute de soi, développer sa spontanéité
- Mise en jeu : impro de clown = Lâcher le mental, se faire confiance, se libérer de ses peurs, lâcher prise
- Synthèse : récapitulatif des apprentissages = mettre en relief les apprentissages du jour



par **Lucie  
PASCUTTO**

Artiste clowne professionnelle et enseignante de méditation depuis plus de dix ans, j'accompagne les dirigeants à libérer leur plein potentiel à travers une pédagogie bienveillante alliant 20% de théorie, 80% de pratique et 100% de bonne humeur.

Diplômée de l'École Supérieure de Gestion (ESG, Paris), élève du Conservatoire d'Arts Dramatiques de Versailles et Sophrologue certifiée, j'ai travaillé dix ans dans la publicité digitale et le conseil stratégique avant de fonder INSIDE OUT en 2013.

J'anime aujourd'hui de nombreuses conférences, ateliers, parcours d'accompagnement et expériences insolites dédiés aux managers et entrepreneurs sur le thème des soft skills (en français savoir-être).

### JOUR 2 • Matinée

#### LEVER LES BLOCAGES EMOTIONNELS ET PRENDRE DU REcul

- Se connaître face au lâcher prise : schéma des mécanismes émotionnels, tableau des situations de contrôle = Comprendre les mécanismes émotionnels, apprendre à décrypter ses émotions, identifier ses freins et lever les blocages
- Faire face aux difficultés : présentation des 4 attitudes, exercices de respiration, exercice du chemin de détente, exercice du lever de poids, visualisation positive = Acquérir des outils pour passer du mode contrôle au lâcher prise

### JOUR 2 • Après-midi

#### LÂCHER PRISE POUR ENTREPRENDRE DURABLEMENT SANS S'ÉPUISER

- Comprendre les freins : Les drivers, les croyances limitantes, exercice des cailloux = Comprendre et identifier les freins, se libérer des blocages
- Bilan et cercle de fin = Permettre au stagiaire d'exprimer et partager son retour d'expérience sur la formation

## Méthode et outils pédagogiques

- Des apports théoriques pour transmettre les apprentissages clés et faire des liens avec le contexte professionnel des stagiaires
- Des exercices pratiques de mise en jeu issus des techniques d'improvisation théâtrale et de la pratique de la sophrologie
- Des échanges et partages oraux sous forme de dialogue exploratoire / retour d'expérience

## Prérequis

Aucun.

# MIEUX SE CONNAÎTRE ET DÉCOUVRIR SA ZONE D'AUDACE ! 🌶️

#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous pensez bien vous connaître ?** ha, ha, ensemble, je vous propose de découvrir certaines de vos faces cachées !!!! Poussé avec douceur et bienveillance à sortir de votre zone de confort pour vous donner plus de choix, vous repartirez avec différentes techniques concrètes pour dépasser les limites imposées jusqu'à présent par votre cerveau !



## OBJECTIFS

- Mise à mort de vos conditionnements limitants ;
- Développement de vos potentiels en prenant conscience et en neutralisant les interférences qui vous entravent ;
- Développement de son estime de soi.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants et collaborateurs qui en ont marre de répéter des comportements limitants ;
- Les dirigeants et collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à mieux se connaître et à développer leur potentiel.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Une présentation synthétique de votre programme par demi-journée, dans les Jour 1 : matinée (3h30) B.A BA du fonctionnement du cerveau, postulats d'apprentissage et première confrontation à ses conditionnements limitants.

Cette première séquence a pour objectif de démarrer en douceur la découverte de soi tout en mettant en exergue le potentiel mais aussi les limites du cerveau. Elle alternera exercices pratiques, apport de connaissances en s'appuyant sur des confrontations à la réalité, tests personnels d'évaluation, témoignages et apprentissage d'une 1<sup>re</sup> technique de changement.

### JOUR 1 • Après-midi

Boucler la boucle de ses schémas limitants et reprendre pleinement ses 4 pouvoirs personnels Cette deuxième séquence a pour objectif de finaliser la prise de conscience du lien étroit qui existe entre conditionnements et zone de confort.

À travers l'exemple du triangle, chacun peut prendre la mesure qu'il vit dans un monde qui lui est propre ; que le changement nécessite en amont une prise de conscience et la décision personnelle de rentrer pleinement dans sa zone d'audace, avec son lot de peur, et inconfort. Les échanges entre les stagiaires autour du concept de "j'ai un problème dans mon entreprise" permettent de toucher du doigt l'intérêt de cette prise de conscience et les effets concrets



par Bernadette  
PRICE

Titulaire d'une maîtrise de communication et comédienne amateur, j'ai dédié une grande partie des 15 dernières années à me former en développement personnel. Maître praticien en PNL, Praticien en hypnose ericksonienne, praticien en neuro-sémantique, en ennéagramme et coach certifié RNCP, ma passion pour le fonctionnement du cerveau, la gestion des émotions, les neurosciences et l'énergétique m'a amenée à expérimenter de nombreuses techniques de développement avant de construire des formations utilisant tout mon parcours. Véritable couteau suisse en matière de développement personnel, j'aime transmettre avec bienveillance et sens de l'écoute, des outils de changement pratiques, faciles à mettre en œuvre et d'une efficacité redoutable ! Humour, convivialité et alternance entre théorie et pratique sont mes marques de fabrique pour des formations dans lesquelles on ne s'ennuie pas...

qui peuvent en découler. La technique de reprise de ses 4 pouvoirs permet de finir la journée de façon positive et énergisante tout en abordant pour la première fois une technique qui sort du cadre mental habituel et sensibilise à la force de l'énergétique.

### JOUR 2 • Matin

PNL et stratégies de sabotages, notre cerveau ne s'arrête jamais de trier nos infos.

Parce que rentrer dans sa zone d'audace c'est aussi se confronter au modèle du monde de l'autre, la matinée sera l'occasion de découvrir via quelques métaprogrammes à quel point "la carte n'est pas le territoire" et comment des incompréhensions peuvent rapidement naître en entreprise lors d'une communication simple. La prise de conscience de ses propres stratégies de sabotage et les pistes pour les contourner ou confronter un saboteur en entreprise fera ensuite la transition avec le concept d'EGO.

### JOUR 2 • Après-midi

Premier contact avec son EGO ... et son estime de soi.

## Méthode et outils pédagogiques

Une formation étonnante et détonante !!!!

L'intégralité de la formation est constituée d'une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique collectives ou individuelles. La confrontation, le jeu et l'expérientiel sont privilégiés pour une meilleure appropriation des concepts. L'échange au travers de cas pratiques vécus par les stagiaires au sein de leur entreprise est également favorisé. Quelle que soit la forme de la séquence, l'humour et la convivialité sont privilégiés.

## Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire en termes de connaissance. Seule une volonté d'ouverture (« l'émerveillement et la naïveté du débutant »), une acceptation de remise en question et d'introspection seront utiles aux stagiaires pour performer dans leur évolution personnelle. La capacité à recevoir et donner du feedback est également importante.

# MIEUX SE CONNAÎTRE ET EN FINIR AVEC SES CROYANCES LIMITANTES !

#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Savez-vous que toute votre personnalité s'est construite sur des croyances personnelles que vous pensez être des vérités ?** Confrontez-vous à cette prise de conscience et découvrez votre plein potentiel d'évolution dans un cadre bienveillant au sein duquel formateur et stagiaires sont des miroirs et des alliés !



## OBJECTIFS

- Élargissement des croyances limitantes ;
- Développement de vos potentiels en prenant conscience et en neutralisant les interférences qui vous entravent ;
- Développement de son estime de soi.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants et collaborateurs qui en ont marre de répéter des comportements limitants ;
- Les dirigeants et collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à mieux se connaître et à développer leur potentiel.

## Programme

### JOUR 1 - Matin

B.A BA du fonctionnement du cerveau.

Cette première séquence a pour objectif de démarrer en douceur la découverte de soi tout en mettant en exergue le potentiel mais aussi les limites du cerveau. Elle alternera apport de connaissances, vidéo et échanges. Une mise en relief du rôle de l'Ego permettra de finir de planter le décor.

### JOUR 1 - Après-midi

Maîtriser sa stratégie d'objectifs et développer ses ressources internes !

Cette deuxième séquence a pour objectif d'acquérir une technique simple et efficace pour poser ses objectifs et se donner toutes les chances de les atteindre. La notion d'écologie d'objectif permettra de mettre en exergue les freins et croyances qui se cachent derrière nos échecs. Une technique d'ancrage de ressources renforcera le potentiel d'amélioration.



par Bernadette  
PRICE

Titulaire d'une maîtrise de communication et comédienne amateur, j'ai dédié une grande partie des 15 dernières années à me former en développement personnel. Maître praticien en PNL, Praticien en hypnose ericksonienne, praticien en neuro-sémantique, en ennéagramme et coach certifié RNCP, ma passion pour le fonctionnement du cerveau, la gestion des émotions, les neurosciences et l'énergétique m'a amenée à expérimenter de nombreuses techniques de développement avant de construire des formations utilisant tout mon parcours. Véritable couteau suisse en matière de développement personnel, j'aime transmettre avec bienveillance et sens de l'écoute, des outils de changement pratiques, faciles à mettre en œuvre et d'une efficacité redoutable ! Humour, convivialité et alternance entre théorie et pratique sont mes marques de fabrique pour des formations dans lesquelles on ne s'ennuie pas...

### JOUR 2 - Matin

Décodage et élargissement de ses croyances limitantes.

Dédiée à l'élargissement de ses croyances limitantes, la matinée entraînera chacun dans une introspection profonde impliquant des prises de conscience importantes sur sa vision du monde et son potentiel d'évolution. La démonstration d'élargissement d'une croyance permettra de montrer que rien n'est figé et que l'on peut agir concrètement sur ses croyances limitantes.

### JOUR 2 - Après-midi

Technique de la tête au corps Quoi de mieux que terminer une formation par une technique d'évolution importante ? À la croisée de la PNL, des neurosciences et de l'art de la métaphore.

## Méthode et outils pédagogiques

Une formation pour une introspection en profondeur et une véritable révolution intérieure.

L'intégralité de la formation est constituée d'une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique collectives ou individuelles. Une introspection personnelle sur ses croyances limitantes permet une prise de conscience importante et ouvre une voie de changement très importante.

## Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire en termes de connaissance. Seule une volonté d'ouverture (« l'émerveillement et la naïveté du débutant »), une acceptation de remise en question et d'introspection seront utiles aux stagiaires pour performer dans leur évolution personnelle. La capacité à recevoir et donner du feedback est également importante.

# CRACKEZ VOS CODES POUR LIBÉRER VOS POTENTIELS

#Connaissance de soi #Stratégie des points forts

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Cracker vos codes... Mais que sont ces codes ? C'est ce qui vous coince dans les mêmes situations répétitives, vous, votre entreprise, le monde. Pour libérer vos potentiels...

C'est ce qui vous pousse depuis toujours, ce qui veut s'exprimer à travers vous et votre entreprise. Ce que vous souhaitez offrir au monde. Vous êtes unique. Votre entreprise est unique. C'est votre singularité, il n'existe pas deux humains comme vous. Il n'existe pas une entreprise comme la vôtre.

Vous le savez, vous le sentez.

Vous le vivez, on parle de plénitude, de flow.

Vous l'espérez, c'est ce qui vous pousse depuis toujours.

Alors qu'est-ce qui vous rend unique ?

Plus utile, que faites-vous chaque jour pour le vivre activement ? Pour l'éveiller ? Pour l'offrir à soi, à l'autre, aux autres, au monde ?

Pas facile ... Ces questions sont au cœur de cette formation.

En général nous cherchons à comprendre ce qui coince : la psychologie.

Nous cherchons aussi à nous vivre pleinement : la spiritualité.

Et si ce qui bloque et ce qui pousse c'était pareil ?

Derrière cela, un mécanisme : les modèles mentaux. Notre capacité exclusivement humaine à nous représenter et le fonctionnement et la valeur des choses. Vital, nous avons besoin des modèles pour survivre dans ce réel infini, mais cela devient « mortel » lorsque ces modèles se figent en certitudes.

Dans cette formation :

1. Le BOCAL : Vous allez comprendre ce qui vous bloque. Ce sentiment de renfermé, cette impression de tourner en rond.
2. Le PETIT POINT : un petit point et pop le bocal s'ouvre, vous allez dé-couvrir votre singularité, ce qui vous rend unique.
3. Le SOLEIL : vous pouvez alors ensoleiller le monde pleinement et à votre manière, un peu plus chaque jour.

Alors 123 Soleil :) Vous y êtes.

Venez jouer avec vos modèles au lieu d'être joués par eux. Rien de plus universel que d'oser sa singularité.

Au plaisir de vous retrouver dans cette formation, oui de vous re-trouver.



par **Béatrice ROUSSET**

Béatrice ROUSSET est coach de dirigeants et d'équipes de direction. Elle intervient sur les questions de transformation organisationnelle auprès des entreprises et acteurs publics. Elle a plus de vingt ans d'expérience dans les grandes organisations (KPMG, HSBC). Elle était auparavant en charge des actions de formation et développement pour les dirigeants du groupe AXA. Elle est diplômée de NEOMA business School et du Master II de coaching d'Assas.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne confrontée à une problématique de transformation.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Modèles mentaux : une nouvelle clé de lecture et d'action. C'est quoi ? Pourquoi c'est vital aujourd'hui ? Comment les gérer ?

- Découverte et prise en main de la notion de modèle mental ;
- Manipulation des trois niveaux : individuel, collectif et sociétal ;
- Approche META : Modèles mentaux - Exposer - Tester - Ajuster.

#### JOUR 1 • Après-midi

Les modèles mentaux individuels, ce qui me bloque.

- Les participants vont appréhender leurs propres modèles mentaux individuels sur deux notions essentielles au processus d'innovation : la collecte d'information (point de départ) et la gestion du but (point d'arrivée).
- Ils participeront alors à des sous-groupes sur la notion d'innovation et d'agilité.

#### JOUR 2 • Matin

Les modèles mentaux collectifs de l'entreprise. Ce qui bloque ma boîte

- Diverses approches d'exposition des modèles mentaux collectifs
- Atelier sur les surprises

#### JOUR 2 • Après-midi

Ce qui me libère, MA singularité, insight des modèles mentaux des entrepreneurs et comment concrètement AGIR ?

- Présentation des 5 modèles mentaux alternatifs des entrepreneurs
- Approfondissement de la notion de singularité pour chacun
- Mise en pratique

### Méthode et outils pédagogiques

Ateliers fondés sur le vécu réel des participants.

### Prérequis

Aucun.



## OBJECTIFS

Je ne suis plus piégé(e) malgré moi.

Je peux enfin trouver un espace d'action pour moi et mon entreprise pour pleinement offrir au monde ce qui m'anime profondément.

Concrètement, je sais vivre activement ma singularité chaque jour : j'ai une grille de lecture simple et puissante, j'ai des actions, des outils, des réflexes à ma disposition.

## Leadership



**Amener conjointement les personnalités d'un collectif vers une victoire commune** est le plus beau défi des dirigeants. Et parce que l'école du leadership n'existe pas, nous vous proposons cette catégorie.

### Dirigeant Leader

Parce que vous êtes chefs d'orchestres, donnez envie à vos collaborateurs de vous suivre. Inspirez motivation et performance.

### Intelligence relationnelle

Les relations font partie intégrante de votre quotidien de dirigeants. Êtes-vous certains de la qualité de chaque interaction ? Voici quelques outils pour vous aider.

# LE JEU DU ROI ET DE LA REINE®

#Gestion des émotions #Intelligence relationnelle



par **LUC  
BLANCKAERT**

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Le jeu du Roi et de la Reine® révèle notre monde intérieur.**

Il est une expérimentation intense de développement personnel et professionnel pour évoluer en conscience vers un leadership naturel rayonnant et efficace. Il n'est pas question ici d'imposer sa volonté et ses idées aux autres, mais de chercher le meilleur de soi-même et de l'autre.

C'est une démarche qui contribue à la formation d'une nouvelle génération de leaders humanistes.



## OBJECTIFS

Ce que vous pouvez attendre du Jeu :

Une meilleure connaissance de soi dans son exercice du pouvoir, une écoute constante et une confiance accrue en ses ressentis et intuitions, la nécessité de la compréhension systémique dans les prises de décision du quotidien, la compréhension en temps réel de ce qui se joue pour vous en situation de conflit ou la pression entre la hiérarchie et vos équipes...



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, cadre et manager d'équipe.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

**Présentation du Jeu du Roi et de la Reine®** : origines, sources d'inspiration, sens, objectifs du processus, applications concrètes, références théoriques et scientifiques (approche jungienne, neurosciences, constellations, approches énergétiques et « quantiques »...)

**Un temps d'inclusion** pour construire la dynamique du groupe (présentations, cadre et règles du groupe, objectifs du séminaire et attentes des participants)

**Exercices dans l'espace sur les 6 archétypes de la cour du roi :**

- Leadership : définition et application ;
- Caractéristiques du Pouvoir et de la Puissance du leadership ;
- Comment identifier les fragilités du leadership et quelles conséquences sur l'équipe ;
- Les 6 archétypes clés des cours royales : Guerrier, Bâilleur, Sage, Artiste, Roi et inconnu ;
- Les liens avec les apports des neurosciences et des travaux sur le cerveau ;
- Autodiagnostic du leadership à partir des 5 compétences clés.

### JOUR 1 • Après-midi

**Constellations avec le Jeu du Roi, rôle des participants, déroulé du processus complet.**

Chaque participant vivra son intronisation comme Roi ou Reine. Chacun découvrira la cartographie de son « royaume intérieur » avec ses ressources et fragilités. La possibilité de modifier cette cartographie pour trouver son axe, son centre en pacifiant toutes les composantes de son royaume.

Luc BLANCKAERT est formateur et facilitateur en dynamique de groupe et dynamique personnelle. Outils privilégiés : Jeu du Roi et de la Reine, Ennéagramme, Lecture symbolique des situations, Miroirs personnel / professionnel...

L'opportunité pour chaque participant de rassembler les informations clés sur lui, sur ses ressources et sur les possibilités de changer, de faire des « sauts quantiques ». Ponctuations avec des temps de méditation et de travail corporel.

**Travail individuel puis collectif** : qu'ai-je appris de moi ? quels liens concrets avec ma vie personnelle, professionnelle ? quelles implications et applications concrètes ?

### JOUR 2 • Matin

Poursuite des constellations, déroulé du processus complet pour chacune des participants.

### JOUR 2 • Après-midi

**En complément** : des outils et méthodes pour développer la pleine puissance de son leadership (en fonction des situations de chacun) :

- Organiser, gérer, bâtir : construire sa stratégie, organiser ses équipes et piloter ;
- Conquérir, défendre, explorer : des outils tournés vers l'environnement ;
- Écouter, observer, analyser : résolution de problème et créativité.

**Définition d'un programme de progression individuel** avec plan d'actions et critères de réussite.

## Méthode et outils pédagogiques

Apports théoriques et scientifiques.

Utilisation de la métaphore de la « cour du roi », méthode pédagogique illustrative et ludique pour incarner son leadership, approche « systémique » pour comprendre les « jeux d'acteurs » dans une équipe.

L'approche proposée est essentiellement expérientielle. C'est à travers les mises en situation successives dans la « cour du roi » et leurs débriefings et analyses réalisées en commun que les participants découvrent et intègrent les différents contenus de la formation (fonctionnement et puissance des phénomènes de miroir dans nos relations, intérêt et efficacité de la démarche de « retournement » pour découvrir les obstacles intérieurs à l'exercice de notre leadership naturel et les dépasser pour en faire des ressources nouvelles...)

Cette méthode demande une réelle implication personnelle des stagiaires dans chaque étape des mises en situation proposées et de leur débriefings. Inspiré des travaux de Dominique Vincent, Arnold Mindell et Byron Kati.

## Prérequis

Aucun.

# JEU DU ROI REINE, JEU DE L'ÉMERGENCE

#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Ce séminaire vous permettra de découvrir l'incroyable richesse de votre "royaume intérieur", il favorisera le développement de votre leadership naturel, contribuera à votre cohérence et à votre congruence.

Il vous aidera à mobiliser votre plein potentiel et votre énergie dans toutes les situations où vous aurez à vous affirmer ou/et prendre vos responsabilités.



## OBJECTIFS

- Développer notre niveau de conscience sur nos croyances afin de changer notre regard sur nous et les autres.
- Intégrer la dimension systémique de notre scénario de vie: comment ce qui est en nous interagit avec ce qui est au dehors de nous (intrapsychique/interpersonnel)
- Retrouver les bases profondes de notre dignité humaine, de notre royauté intérieure
- Faire grandir la confiance en soi et l'estime de soi
- Installer notre leadership naturel pour développer notre puissance intérieur et prendre notre juste place dans la vie parmi les autres



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, cadre, manager.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Leadership : définition et application ;
- Caractéristiques du Pouvoir et de la Puissance du leadership ;
- Comment identifier les fragilités du leadership et quelles conséquences sur l'équipe.

### JOUR 1 • Après-midi

- Les 6 archétypes clés des cours royales : Guerrier, Bâilleur, Sage, Artiste, Roi et Inconnu ;
- Les liens avec les apports des neurosciences et des travaux sur le cerveau ;
- Autodiagnostic du leadership à partir des 5 compétences clés.



par **COHÉLIANCE**

**Frédérique MONJOURNAL et Olivier LAVAL**

Depuis plus de 18 ans, Cohéliance accompagne les chefs d'entreprises, les cadres, les salariés et les personnes pour activer le changement et le mieux-être.

### JOUR 2 • Matin

- Des outils et méthodes pour développer la pleine puissance de son leadership (en fonction de nos situations) ;
- Organiser, gérer, bâtir : construire sa stratégie, organiser ses équipes et piloter ;
- Conquérir, défendre, explorer : des outils tournés vers l'environnement.

### JOUR 2 • Après-midi

- Écouter, observer, analyser : résolution de problème et créativité ;
- Définition d'un programme de progression individuel avec plan d'actions et critères de réussite.

## Méthode et outils pédagogiques

Quelques apports théoriques et scientifiques.

L'utilisation de la métaphore de la « cour du roi » est une méthode pédagogique illustrative et ludique pour incarner son leadership, c'est une approche « systémique » pour comprendre les « jeux d'acteurs » dans une équipe.

Inspiré des travaux de Dominique Vincent, Arnold Mindell et Byron Katie.

## Prérequis

Aucun.

# ENTREPRENDRE EN CONSCIENCE SELON LA MÉTHODE CONSCIENCE ET MANAGEMENT **MODULE 1**

#Connaissance de soi #Pleine conscience

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**J'ai deux passions : l'Humain et le Désert. Je les vis et les vibre.**

Être efficace dans le feu de l'action, c'est faire preuve de sérénité et de créativité. Dans un monde en pleine mutation, je crois en la nécessité d'un management plus humain et propose Entreprendre en Conscience sur quatre plans de conscience : **Mental, Corporel, Emotionnel, Vibratoire.**



## OBJECTIFS

Perfectionnement, élargissement des compétences, selon P2SNOT-0144 / Cerfa 51083#01. Les formations de cette catégorie s'adressent à un public de personnes déjà opérationnelles dans leur activité professionnelle occupée ou recherchée, mais qui désirent approfondir leurs compétences ou acquérir des compétences supplémentaires (...). Cette catégorie comprend les stages de développement personnel pour les salariés.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Associés - Dirigeantes, dirigeants - Comité de Direction - Manager.

## Programme

### 1<sup>re</sup> demi-journée

À travers des exercices originaux, les participants expérimenteront des techniques utiles pour eux-mêmes et leurs collaborateurs au service de leurs projets d'entreprise.

#### Introduction de la formation

- Présentation du formateur ;
- Rappel des objectifs de la formation ;
- Présentation détaillée du programme ;
- Recueil des attentes précises des participants ;
- Mise en place du cadre de sécurité de la formation.

#### Les 4 Plans de Conscience

- Identifier la source de vos capacités et de vos ressources ;
- Oser la créativité avec les intelligences multiples ;
- Expérimenter les pratiques sophro-liminale, entre éveil et sommeil.

#### S'approprier les connaissances acquises

- Études de cas concrets ;
- Évaluer les besoins en termes d'approfondissements ;
- Créer des espaces de codéveloppement entre pairs.



par **Stéphane  
DAGUIN**

J'ai deux passions : l'Humain et le Désert. Je les vis, vibre au Cœur de ma société Adventurium. Entreprendre en Conscience, Manager Autrement c'est proposer son Leadership, Être inspirant au service de l'Homme et de la performance de son Entreprise. L'avenir est définitivement Autrement. J'accompagne mes clients sur quatre plans de conscience : Mental, Corporel, Émotionnel, Vibratoire. Mon approche est basée sur une approche globale de l'humain, une approche holistique. Je propose d'associer le Savoir Faire et le Savoir être, en les prenant vraiment ensemble.

### 2<sup>e</sup> demi-journée

#### Le Pouvoir des Émotions

- Révéler vos Talents et Potentiels ;
- Libérer vos peurs ;
- Découvrez vos croyances limitantes ;
- Accompagner ces changements ;
- Utiliser des pratiques d'auto-hypnose.

### 3<sup>e</sup> demi-journée

#### S'approprier les connaissances acquises

- Études de cas concrets et mises en situation ;
- Retour sur les attentes des participants.

### 4<sup>e</sup> demi-journée

#### Dépassement de Soi

- Sortir de sa zone de confort avec bienveillance ;
- Gérer positivement les conflits ;
- Cohésion pour une équipe gagnante ;
- Expérimenter la transe hypnotique.

### 5<sup>e</sup> demi-journée

#### Votre LeaderShip au service de la performance de vos projets

- Intuition pour orchestrer autrement ;
- Audace pour incarner son charisme ;
- Inspiration pour augmenter son impact.

#### S'approprier les connaissances acquises

- Études de cas concrets et mises en situation ;
- Retour sur les attentes des participants ;
- Conclusion de la formation.

## Méthode et outils pédagogiques

Formation en présentiel. J'accompagne avec douceur et bienveillance les participants. De son côté, le participant est invité à être activement acteur lors des études de cas concrets et des mises en situation pendant les actions de formation, ceci afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences.

- Techniques intégrant des outils managériaux classiques ;
- Ateliers avec des pratiques multiples basées sur les neurosciences ;
- Expériences menées en immersion dans la nature dans la mesure du possible.

## Prérequis

Avoir envie de découvrir ses potentialités.  
Avoir un esprit d'ouverture et de découverte.

# ENTREPRENDRE EN CONSCIENCE SELON LA MÉTHODE CONSCIENCE ET MANAGEMENT **MODULE 2**

#Connaissance de soi #Pleine conscience

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**J'ai deux passions : l'Humain et le Désert. Je les vis et les vibre.**

Être efficace dans le feu de l'action, c'est faire preuve de sérénité et de créativité. Dans un monde en pleine mutation, je crois en la nécessité d'un management plus humain et propose Entreprendre en Conscience sur quatre plans de conscience : **Mental, Corporel, Émotionnel, Vibratoire.**



## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Reconnaître les différents états de conscience ;
- S'ancrer et garder sa stabilité en toute situation ;
- Proposer une vision pour le collectif de son entreprise ;
- Être inspirant au quotidien ;
- Insuffler un management humaniste.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Associés - Dirigeantes, dirigeants - Comité de Direction - Manager.

## Programme

### 1<sup>re</sup> demi-journée

À travers des exercices originaux, les participants expérimenteront des techniques utiles pour eux-mêmes et leurs collaborateurs au service de leurs projets d'entreprise.

#### Introduction de la formation

- Présentation du formateur ;
- Rappel des objectifs de la formation ;
- Présentation détaillée du programme ;
- Recueil des attentes précises des participants ;
- Mise en place du cadre de sécurité de la formation.
- Immersion dans la nature
- Explorer les 4 éléments : Terre - Air - Eau - Feu : pour son équilibre de vie ;
- Retrouver sa nature profonde au cœur des éléments : revisiter son être authentique Expérimenter un rituel nocturne inspiré des Lakotas.

### 2<sup>e</sup> demi-journée

#### Neuroscience et états de conscience

- Relier les soft skills à nos réactions ;
- États de conscience modifiés, approfondissement du module 1 : états de conscience augmentés, états de conscience éveillés.



par **Stéphane  
DAGUIN**

J'ai deux passions : l'Humain et le Désert. Je les vis, vibre au Cœur de ma société Adventurium. Entreprendre en Conscience, Manager Autrement c'est proposer son Leadership, Être inspirant au service de l'Homme et de la performance de son Entreprise. L'avenir est définitivement Autrement. J'accompagne mes clients sur quatre plans de conscience : Mental, Corporel, Émotionnel, Vibratoire. Mon approche est basée sur une approche globale de l'humain qui associe le Savoir Faire et le Savoir être.

### 3<sup>e</sup> demi-journée

Approche des 3 S : pour sa quête de Sens, Seul et en Silence

- Expérimenter différentes approches méditatives ;
- Usage d'une marche méditative ;
- Méditation chamanisme consciente.

#### S'approprier les connaissances acquises

- Études de cas concrets ;
- Évaluer les besoins en termes d'approfondissements ;
- Créer des espaces de codéveloppement entre pairs.

### 4<sup>e</sup> demi-journée

Approche des 3 S : pour sa quête de Sens, Seul et en Silence (suite)

- Approfondir les pratiques de méditation en pleine conscience ;
- Renforcer la présence dans le « ici et maintenant » ;
- Transformer ses propres valeurs en actions ;
- Changer votre monde à partir de la conscience de votre état d'esprit ;
- Développer des intuitions nouvelles.

### 5<sup>e</sup> demi-journée

Le Chemin des trois cercles au service de votre Leadership

- Cercle du Visible : Force : se reconnecter à ses élans de vie et à son feu sacré ;
- Cercle Invisible : Cœur : questionner le sens de son action professionnelle, communiquer cœur à cœur ;
- Cercle du Soi : Conscience : se réaligner à l'essentiel pour s'éveiller à un monde positif, trouver sa voie dans le tout pour entreprendre en conscience.

#### S'approprier les connaissances acquises

- Études de cas concrets et mises en situation ;
- Retour sur les attentes des participants et conclusion de la formation.

## Méthode et outils pédagogiques

J'accompagne avec douceur et bienveillance les participants. De son côté, le participant est invité à être acteur lors des études de cas concrets et des mises en situation, ceci afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences.

- Techniques intégrant des outils managériaux classiques ;
- Ateliers avec des pratiques multiples basées sur les neurosciences ;
- Expériences menées en immersion dans la nature dans la mesure du possible.

## Prérequis

Avoir suivi « Entreprendre en conscience » module 1. Avoir envie de découvrir ses potentialités. Avoir un esprit d'ouverture et de découverte.

# DIRIGEANT : UN LEADER VISIONNAIRE

#Leadership #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Face à un environnement en forte mutation, venez renforcer vos compétences et vos talents de dirigeant par **une meilleure connaissance de vous-même** et élaborer **une vision prospective ambitieuse** !



## OBJECTIFS

- Mobiliser ses énergies personnelles au service d'un projet entrepreneurial ;
- Ancrer son rôle de dirigeant d'entreprise (défis professionnels et ambition personnelle) ;
- Comprendre son mode de fonctionnement pour mieux interagir avec les autres ;
- Anticiper le monde de demain.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et managers.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Développer son style de leadership (basé sur les travaux de C.G Jung et E. Berne) ;
- Être chef d'orchestre : une énergie au service d'une ambition ;
- **Atelier** : donner du sens au « chaos » ;
- Mes moteurs intérieurs : préférences, zone de confort ;
- Mes peurs et mes représentations limitantes : zone d'ombre ;
- **Atelier** : comment inspirer son équipe et incarner sa fonction de dirigeant ?
- L'expression de mon leadership (les 4 types de leadership structurel) ;
- **Atelier** : quel est mon type ? Mes axes de renforcement ? travail en binôme.

### JOUR 1 • Après-midi

- Personnalité et leadership (basé sur les travaux de C.G Jung) ;
- Rôle de la psychologie dans la posture du dirigeant ;
- Présentation des travaux de Jung ;
- Analyse de son profil psychologique (rapport MBTI/16 personnalités) ;
- **Atelier** : validation de son profil (travail individuel /représentation picturale) puis présentation en plénière ;
- Identification des zones d'ombre et points de progression ;
- Élaboration d'un plan d'action sur les 4 dimensions du profil psychologique validé.



par Jean-François  
**MARVAUD**

Expert en management/leadership et en conduite du changement- Conférencier à Sciences Po Paris- Directeur pédagogique à HEC Paris Mon approche est systémique et humaniste. L'Homme est au cœur de l'entreprise dans une dynamique symbiotique avec son écosystème. Lorsque le vent souffle certains se mettent à l'abri, d'autres construisent des moulins. Make it happens ! Mes valeurs : la liberté, la congruence, la détermination.

### JOUR 2 • Matin

- Être visionnaire et s'engager en tant que leader (basé sur les travaux de Dilts) ;
- Ma vision : mon dessein personnel (la pyramide de Dilts) ;
- **Atelier** : pour quoi ? quelle est la finalité, le sens de l'action ;
- Le cercle vertueux du leader : une dynamique interne à pratiquer au quotidien ;
- **Atelier** : Remettre en question son environnement ;
- Innover et ouvrir le champs des possibles ;
- Décider et mobiliser les ressources nécessaires à l'action ;
- Évaluer et faire preuve de détermination (résilience aux obstacles) ;
- Les qualités du leader : témoignages en format vidéo (chefs d'entreprise et personnalité politiques) et décryptage en plénière.

### JOUR 2 • Après-midi

- Les caractéristiques d'une bonne communication : incarner sa vision et son rôle ;
- L'interprétation du message : tête, cœur, corps ;
- L'art de convaincre : intelligence situationnelle et maîtrise des jeux de pouvoir, la stratégie des alliées ;
- **Atelier** : 5 min pour convaincre ;
- Regards croisés : formalisation en feedback sur l'impact de chacun ;
- Synthèse des deux jours de formation (analyse en position méta : avant/après).

## Méthode et outils pédagogiques

Apprentissage par la maïeutique et le cheminement introspectif.  
Mises en situation à partir de cas réels exposés par les participants.  
Co-construction du plan d'action individuel.  
Échange en binôme/trinôme et partage en plénière.  
Passation du MBTI (rapport personnel sur son profil pédagogique).

## Prérequis

Aucun.

# LE VOYAGE HÉROÏQUE, DÉVELOPPEZ VOTRE PUISSANCE D'ENTREPRENDRE

#Connaissance de soi #Leadership

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES • CO-ANIMATION



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

### **Vous avez des doutes sur vos envies profondes ?**

Vous ne savez pas si vous devez obéir au chant des sirènes qui murmure à vos oreilles ? Vous vous sentez freiné avant même de vous être mis en route ?

Votre vie professionnelle ou personnelle manque de sens ? Peut-être tout simplement l'aventure vous fait-elle peur ?...



## OBJECTIFS

- Trouver l'élan pour répondre à vos aspirations profondes ;
- Conjuguer vos talents pour ouvrir de nouvelles voies ;
- Clarifier et affirmer vos envies d'entreprendre (au sens large d'entreprendre un projet professionnel ou personnel).

Nous vous aidons à clarifier votre « appel », vos envies et à identifier vos freins et vos peurs. Nous trouvons, avec l'aide du groupe, des ressources pour vous soutenir dans votre mouvement.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et entrepreneurs, à des managers qui sont en réflexion sur leur vie professionnelle.

## Programme

### 1<sup>re</sup> demi-journée

#### Les préparatifs du voyage

- Explorer mon univers familial, mes envies, mes freins. Quel est l'appel au voyage, à l'entreprise ;
- Réflexion individuelle sur les questions : Qui suis-je ? Quelle est ma mission ? Comment suis-je vu par les autres ? Partage en sous-groupes ;
- Réflexion sur « le pas d'après » : Où est-ce que je veux aller, et dans quel but ? Où en suis-je dans la mise en œuvre de mon projet ?
- Travail sur les freins : qu'est-ce qui fait obstacle dans ma démarche, quelles sont les contraintes auxquelles je suis confronté ?

### 2<sup>e</sup> demi-journée

#### Les rencontres

- Mes alliés, mes gardiens, mes mentors. Franchir le premier seuil et identifier les personnages de mon voyage héroïque ;
- Réflexion sur les objections qui sont faites, par mon entourage professionnel ou personnel, à mon projet ?
- Apport méthodologique sur la communication orale ;
- Préparation de son exposé ;
- Mise en situation d'un ou deux cas concrets, selon le temps ;
- Verbatim et examens des objections ; Constructions des arguments ;
- Mise à l'épreuve de ces arguments auprès du groupe ;
- Travail sur les polarités : éprouver la représentation que chacun a de soi.



par Alain PASCAL



et Laurent QUIVOGNE

**Alain PASCAL** : J'ai occupé des postes de direction dans de grands groupes internationaux avant de créer une startup de services informatiques. Je suis coach certifié et psychopraticien depuis plusieurs années. Ex-membre du CJD (vice-président de la section La Défense) j'ai développé la démarche du CJD « Alliance poursuit ». Ma devise « Quoique tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir de la magie. » Goethe. Ancien dirigeant je crois qu'il n'y a pas d'acquisition de nouveau savoir-faire ou savoir-être sans mise en action ou en pratique. Je veille à toujours mettre de nombreux cas des participants dans mes formations.

**Laurent QUIVOGNE** est coach en entreprise, en individuel et en collectif. Il a été entrepreneur dans le secteur du Web, très impliqué dans des créations de startups. Coach en entreprise, en individuel et en collectif. Il est aussi auteur.

### 3<sup>e</sup> demi-journée

#### L'épreuve suprême

- Quel est mon combat, mobiliser mes ressources, franchir les épreuves ;
- Travail individuel sur les difficultés de mon entreprise : qu'est-ce que, personnellement, je redoute ?
- Confrontation, par une mise en situation, du scénario du pire ;
- Quelles sont mes ressources pour y faire face ? Comment puis-je demander de l'aide et comment puis-je apporter mon aide à autrui ?
- Quel est mon rapport à l'ignorance, l'incompétence, l'impuissance ?

### 4<sup>e</sup> demi-journée

#### Le voyage du retour

Garder le lien avec ce que je suis, trouver le sens ultime de mon voyage entrepreneurial, qui est aussi un voyage intérieur, ce que je ramène à mes proches.

### 5<sup>e</sup> demi-journée

#### Phase de bilan

- Qu'est-ce que je retiens de la formation ? Quelles sont les actions que je vais mettre en œuvre ? Exercice d'ancrage des acquis ;
- Exposé et exercice sur la nécessité du repos, y compris dans les moments intenses d'action.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance de séance d'introspection et d'action, de réflexion individuel, échange en binômes et partage en groupe. Utilisation d'outils de mis en situation unique favorisant l'émergence des comportements limitants et facilitants. Apports de concepts éclairants et intuitifs. Travail sur situations professionnelles et personnelles réelles.

## Prérequis

Avoir une expérience dans l'entrepreneuriat ou dans la création de projet d'entreprise. Être dans une période de transition professionnelle (et/ou personnelle).

# ALLO, MON CERVEAU DROIT ? LE CLOWN THÉÂTRE AU SERVICE DU LEADERSHIP 🌶️

#Leadership #Connaissance de soi



par Sandra  
PELISSON

Après une carrière de 20 ans dans la communication, une formation en sophrologie, PNL, Process com, psychologie humaniste et comportementale (analyse transactionnelle, écoute empathique, intelligences relationnelle et émotionnelle), Sandra est coach de vie, anime des formations, des ateliers et accompagne les managers en individuel dans une meilleure connaissance d'eux-mêmes. Artiste clown, elle met cette démarche singulière au service de la performance des organisations, notamment le CJD (forums JD, plénières, université du développement personnel).



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Le « cerveau droit » serait le siège de la créativité, de l'imagination ainsi que des pensées et des émotions. Il serait intuitif, multitâche et évoluerait en arborescence, favorisant une approche globale des choses. Ce qui fait du cerveau droit votre meilleur allié pour gagner en leadership. Osez perdre vos repères avec cette formation haute en couleurs qui va vous amener à vous connecter à votre empathie et votre énergie du cœur.



## OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance et des pouvoirs de l'hémisphère droit du cerveau pour son métier de Dirigeant ;
- Manager et pour gagner en leadership ;
- Évaluer ses capacités et ses compétences logées dans le cerveau droit (soft skills) ;
- Définir ses axes de progression ;
- Obtenir des clés pour développer sa créativité, son empathie et sa capacité à rebondir.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Cadres dirigeants, managers.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

« Mettons le nez dans un peu de théorie »

- Le leadership en question ;
- Les soft skills ;
- La théorie des deux cerveaux de Roger Sperry ;
- Les compétences de l'hémisphère droit ;
- L'empathie, les neurones miroirs, l'intelligence du cœur ;
- L'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman ;
- Les intelligences multiples d'Howard Garner ;
- La créativité, processus inné et conditions ;
- Le parti pris de l'expérience clown théâtre ;
- Les ennemis du cerveau droit et de cette formation ;
- Les règles du jeu pour plus d'efficacité.

### JOUR 1 • Après-midi

« Chaussons le nez et osons ! »

- Échauffement du cerveau droit ;
- Temps de création en équipes « Le tableau vivant » ;
- Temps de création en duo « Le concours Lépine » ;
- Retours d'expériences ;
- Auto-évaluation de ses compétences : ouverture, créativité, rebond ;
- Clés pour progresser ;
- Mise en cohérence avec le métier de Dirigeant.

### JOUR 2 • Matin

« Gardons le nez et flairons plus loin »

- Échauffement des neurones miroirs ;
- Temps de création en duo « confiance pour confiance » ;
- Jeux de rôles à partir de cas concrets ;
- Auto-évaluation de ses compétences : empathie, écoute, bienveillance ;
- Clés pour progresser ;
- Mise en cohérence avec le métier de Dirigeant.

### JOUR 2 • Après-midi

« Tombons le nez et débriefons »

- Échanges et points clés de la formation ;
- Questions-réponses ;
- Point sur les attentes ;
- Quizz de connaissances théoriques ;
- Bilan : apports des 2 jours ;
- Évaluation de la formation.

## Méthode et outils pédagogiques

Exposés théoriques et conceptuels. Jeux de rôles. Retours d'expérience. Échanges. Test.

Les + :

- Une interactivité constante (même pendant la matinée théorique) ;
- Place à l'expérientiel ;
- Temps de réflexion individuels et collectifs ;
- Des clés sur mesure pour gagner en compétences.

## Prérequis

Confiance, lâcher prise, goût pour l'aventure et la plongée dans l'inconnu seront toujours un plus pour tirer le maximum de cette formation.

# DÉCOUVRIR LA PNL POUR OPTIMISER SES CAPACITÉS MANAGÉRIALES

#PNL #Leadership

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Découvrir la PNL vous titille depuis un petit moment ? Vous ne savez pas ce que c'est mais vous êtes un aventurier dans l'âme ? Venez vivre plus que suivre une formation qui éclairera votre vision du monde d'une toute nouvelle teinte ! Ici pas de faux semblant, beaucoup de pratique et un élargissement de son modèle du monde pour mieux se comprendre, mieux comprendre les autres et régler ainsi pas mal de ses problématiques de dirigeant !



## OBJECTIFS

- Prendre conscience qu'on regarde chacun par un petit bout de la lorgnette, même quand on pense être ouvert d'esprit
- Être capable de choisir en toute circonstances "la paire de lunettes" qui nous donne une vision du monde la plus facilitante pour avancer dans nos objectifs
- Apprendre en faisant et en se trompant se donner toutes les chances de réussir



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne amenée à travailler en collaboration avec d'autres personnes ou à recevoir du public

## Programme

### JOUR 1 • Matin

**Premier contact avec la PNL, savoirs de base et travail sur l'état présent.** Comprendre comment la PNL peut être utilisée dans le cadre de l'entreprise et être un outil d'aide à la résolution de problématiques.

- Présentation des origines et des principaux concepts de la PNL
- Echange sur les problématiques de chacun rencontrées en entreprise, dans l'interaction avec des collaborateurs, choix pour chacun d'un sujet de travail sur les 2 jours
- Présentation de la notion d'état présent, des phases à suivre et des modes de questionnement à mettre en place
- Elicitation d'un objectif concret lié à sa situation de dirigeant

### JOUR 1 • Après-midi

**Construction d'un objectif SMARTe et premier travail de visualisation et technique de transfert de ressources.** Poser les critères qui favorisent la réussite et première technique PNL pour choisir un état émotionnel facilitant dans son quotidien de dirigeant.e

- Les concepts d'objectif SMARTe, d'interférences et de ressources à l'atteinte d'objectif
- Découverte de la régulation émotionnelle avec utilisation du VAKOG et de la technique de transfert de ressources utilisable dans son rôle de dirigeant



par Bernadette  
PRICE

Titulaire d'une maîtrise de communication et comédienne amateur, j'ai dédié une grande partie des 15 dernières années à me former en développement personnel. Maître praticien en PNL, Praticien en hypnose ericksonienne, praticien en neuro-sémantique, en ennéagramme et coach certifié RNCP, ma passion pour le fonctionnement du cerveau, la gestion des émotions, les neurosciences et l'énergétique m'a amenée à expérimenter de nombreuses techniques de développement avant de construire des formations utilisant tout mon parcours. Véritable couteau suisse en matière de développement personnel, j'aime transmettre avec bienveillance et sens de l'écoute, des outils de changement pratiques, faciles à mettre en œuvre et d'une efficacité redoutable ! Humour, convivialité et alternance entre théorie et pratique sont mes marques de fabrique pour des formations dans lesquelles on ne s'ennuie pas...

### JOUR 2 • Matin

**Métaprogrammes : connaître et reconnaître différents filtres de tri d'information et utilités en entreprises.** Comprendre comment chaque cerveau trie, filtre les informations et l'impact au sein de l'entreprise. Utiliser les outils de la PNL pour appréhender les difficultés rencontrées en entreprise.

- Présentation de 7 métaprogrammes fondamentaux pour le management
- Recherche des tris primaires de chaque stagiaire
- Repérage et autoévaluation de ses métaprogrammes dominants
- Echanges sur des cas concrets vécus dans le cadre de l'entreprise et pistes de solution

### JOUR 2 • Après-midi

**Mise en pratique de A à Z.** Expérimenter le process complet pour retourner en entreprise avec une feuille de route pragmatique

- Mise en pratique complète avec un problème concret de dirigeant à résoudre en utilisant tous les acquis de la formation.
- Echanges et questions réponses pour finaliser l'appropriation des concepts.
- Finalisation d'un objectif de travail post formation avec un plan d'action à mettre en place dans son entreprise

## Méthode et outils pédagogiques

Grâce à l'alternance de petites séquences théoriques et d'exercices de mise en pratique à partir de votre situation de dirigeant, vous allez tout en apprenant les bases de la PNL, travailler à la résolution de problématiques concrètes. Le cadre bienveillant du groupe, l'humour présent tout au long de la journée et l'échanges de pratiques favoriseront un apprentissage efficace et ludique.

## Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire en termes de connaissances. L'envie d'apprendre, de découvrir et l'acceptation de s'interroger sur ses certitudes sont des plus !
- Il sera important de venir à la formation avec un problème professionnel sur lequel vous avez envie de travailler concrètement (ex : je n'arrive pas à gérer mon emploi du temps, j'ai du mal à organiser mes équipes, j'ai du mal à déléguer, je n'arrive pas à recruter les bonnes personnes...)

Vous pourrez ainsi dédier les 2 jours de formation à une problématique concrète que vous pourrez solutionner tout ou partie grâce aux apports de la PNL !

# PNL : DES OUTILS POUR DÉVELOPPER SON PLEIN POTENTIEL

#PNL #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

La **Programmation NeuroLinguistique se présente comme l'étude des processus comportementaux acquis**. Elle permet notamment d'améliorer notre manière de communiquer et d'agir au quotidien. Très simple à mettre en pratique, la PNL est utile autant dans notre monde professionnel que personnel.



## OBJECTIFS

Vous êtes intéressé à obtenir de nombreux outils permettant l'exploration et l'évolution de vos structures comportementales et de vos schémas de communication, cette formation est pour vous ! Nous nous intéresserons à vos représentations mentales et à vos automatismes en vue de développer votre plein potentiel.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et collaborateurs.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Présentation de la Programmation NeuroLinguistique et de ses 3 piliers.  
Observation de la communication verbale et du langage corporel.  
Écoute, synchronisation et calibration : les bases d'une connexion réussie.

### JOUR 1 • Après-midi

Les Niveaux Logiques, structurer sa pensée et ses actions.  
Compréhension et gestion des émotions.



par Aurélie  
RICHARD

À travers ses activités de formatrice, coach professionnel et orthopédagogue, Aurélie met l'humain au centre de son attention. Sincèrement passionnée, elle s'est naturellement intéressée et formée à différentes approches de développement personnel et interpersonnel.

### JOUR 2 • Matin

Le Méta-Modèle, la clé de compréhension de votre langage.  
La Position Méta et ses effets.

### JOUR 2 • Après-midi

Compréhension et optimisation du dialogue interne.  
Découverte des Parties de personnalités.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance d'apport théorique, brainstorming et travail en groupe ou en binôme.  
Débriefing du groupe après les exercices pratiques et également en fin de journée.

## Prérequis

Avoir suivi la formation Écoute Active serait un plus.

# ASSERTIVITÉ

#Assertivité #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Si nous étions tous tout le temps d'accord sur tout... Tout irait pour le mieux dans le meilleur des mondes ! Bien sûr, cela n'est pas possible... Tout interaction humaine réclame une gestion des intérêts de chacun. La formation « Manager avec Assertivité » a pour but de vous aider à communiquer lors de situations difficiles ou avec des intérêts divergents. **Vous apprendrez à vous affirmer sans vous imposer et tout en développant vos ressources relationnelles.**



## OBJECTIFS

- Acquérir une meilleure connaissance et conscience de soi et de son fonctionnement relationnel ;
- Communiquer avec clarté, authenticité et efficacité ;
- Développer des relations humaines fluides source de performance ;
- S'affirmer et gagner en confiance.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Accueil/ Présentation. Mise en place du cahier de présence et d'attention à soi.

Comprendre les réactions primaires : attaque (agressivité), fuite (peur), manipulation. Regarder les dysfonctionnements relationnels et leurs effets nocifs pour le manager. Les comportements relationnels automatiques acquis au fil des années, tels des mécanismes agissant à notre insu, ne sont pas les plus adéquats. Ces comportements polluent les relations : frustration, blessure d'humiliation, colère, baisse de la confiance, esprit de vengeance...

### JOUR 1 • Après-midi

Savoir agir avec Assertivité : quelles sont les attitudes correspondant à un comportement assertif ? Pourquoi ce comportement est le plus efficace ? Comment le mettre en œuvre ? Jeux de rôle avec cas concrets apportés par les stagiaires.



par Virginie  
ARDURATS

Cheffe d'entreprise passionnée par les hommes et les femmes qui les composent, j'ai choisi de mettre mon expérience et ma compétence au service des organisations économiques de notre territoire. Depuis 2018 je suis dirigeante et créatrice de l'entreprise BLOSSOM – Coaching en entreprise, formation et accompagnement des managers et des dirigeants.

### JOUR 2 • Matin

Comprendre la communication interpersonnelle. Les jeux et les enjeux des échanges interpersonnels. Comment chacun d'entre nous influence le système relationnel. Les États du moi. Analyse de l'Ergogramme de chaque stagiaire permettant de regarder les pistes de progrès relatifs à la communication dans l'entreprise. Les Transactions.

### JOUR 2 • Après-midi

Les signes de reconnaissance : un des besoins fondamentaux de l'Être Humain. Leur utilité dans l'entreprise, et leur application pratique. L'assertivité au quotidien : ce qui fait que dire non est difficile, comment exprimer une critique négative sans blesser, comment faire une demande efficace, comment recevoir une critique négative. Debriefing.

## Méthode et outils pédagogiques

Pédagogie active.

Apports théoriques et conceptuels issus de l'Analyse Transactionnelle. Ces apports sont vivants et parfois ludiques.

Utilisation d'un test nommé Ergogramme.

Cinq Accords de communication assertive (Philosophie Toltèque).

Réflexions individuelles et en groupe.

Temps de parole permettant la prise en compte du stagiaire dans sa problématique.

Des exercices en binômes ou trinômes viennent étayer la théorie.

Petites pauses avec exercices anti-stress.

Jeux de rôle sur la mise en place de comportements assertifs.

Partage d'expérience et travail sur des cas concrets apportés par les stagiaires.

## Prérequis

Aucun.

# ÉCOUTE ACTIVE

#Écoute active #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'écoute active se définit comme une façon construite et structurée d'écouter son interlocuteur afin de lui apporter la meilleure des réponses (et le silence en fait partie). Lorsque vous écoutez de façon « active », votre attention se porte sur l'autre et cela vous permet de comprendre son véritable message, vous savez, celui qui se cache entre les lignes. **Écoutez avec les yeux et les oreilles et gagnez en efficacité dans votre communication.**



## OBJECTIFS

- Re/découvrir et comprendre les principes fondamentaux qui sous-tendent toute communication,
- Augmenter de façon significative la qualité de leur écoute,
- Améliorer ainsi leur façon d'entrer en contact avec leur interlocuteur quel qu'il soit : collaborateur, collègue, client, fournisseur etc.
- Et, par voie de conséquence, mieux comprendre leur interlocuteur et gagner en efficacité.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Découverte du groupe et théorie

Introduction – Règles de vie du groupe – QCM – Présentation et attentes des stagiaires - Voir ou revoir les fondamentaux de la communication interpersonnelle et notamment Les différents modes de communication : verbale et non verbale. Les différentes perceptions et visions du monde : les filtres neurologiques – les filtres socioculturels – les filtres personnels.

### JOUR 1 • Après-midi

Théorie et mise en situation

Théorie sur les 4 lois qui régissent toute communication - Les parasites de la communication – Le Métamodèle ou les automatismes de notre cerveau – 1<sup>er</sup> jeu de rôle.



par Virginie  
ARDURATS

Cheffe d'entreprise passionnée par les hommes et les femmes qui les composent, j'ai choisi de mettre mon expérience et ma compétence au service des organisations économiques de notre territoire. Depuis 2018 je suis dirigeante et créatrice de l'entreprise BLOSSOM – Coaching en entreprise, formation et accompagnement des managers et des dirigeants.

### JOUR 2 • Matin

Boîte à outils

L'écoute active proprement dite : À quoi sert-elle ? Les outils de l'écoute. Les conditions de l'écoute. Les anti-outils de l'écoute. Jeux de rôle.

### JOUR 2 • Après-midi

Mise en pratique

Pratique de l'écoute et expérimentation par jeux de rôle. Évaluation.

## Méthode et outils pédagogiques

Le processus de la formation s'appuie sur du SAVOIR, du SAVOIR-FAIRE et du SAVOIR-ÊTRE avec :

- Pédagogie active ;
- Apports théoriques et conceptuels issus de la Programmation Neuro Linguistique (PNL) et de la psychologie humaniste ;
- Réflexion individuelle et en groupe ;
- Nombreux exercices pour étayer la théorie ;
- Mise en pratique d'attitudes d'écoute et de communication à l'aide de jeux de rôle.

## Prérequis

Aucun.

# DÉVELOPPER LA QUALITÉ DE SES RELATIONS AVEC LA PROCESS COM®

NIVEAU 1



#Communication #Connaissance de soi

Durée 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Venez (comme 900 JD et collaborateurs que j'ai formés avec toujours autant de plaisir) découvrir de manière ludique ce fabuleux outil utilisé par plus de 150 000 personnes en France : la Process Com® : **6 types de personnalité, un langage simple, et des clés immédiatement utilisables** dans la vie de tous les jours, au travail ou à titre personnel.



## OBJECTIFS

- Mieux me connaître (comportement, attentes, zones de confort et de risque) ;
- Identifier le profil de mes interlocuteurs ;
- Adapter mon comportement et ma communication à l'autre ;
- Développer ma flexibilité relationnelle, en étant plus à l'aise face à chaque interlocuteur.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout manager ou collaborateur en entreprise souhaitant développer la qualité de sa communication (tout le monde !)

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Connaissance de soi

- Connaître le modèle et les 6 profils de la méthodologie Process Com® (PCM) ;
- Identifier chaque type de personnalité (manière de fonctionner et de communiquer, besoins et attentes, relation avec les autres, ...).

### JOUR 1 • Après-midi

Les règles de base d'une bonne communication

- Jouer les différents profils d'interlocuteurs pour mieux les comprendre (« Vis ma vie ! ») ;
- Adapter sa communication ;
- Communiquer plus efficacement : avoir les bons mots au bon moment !



par Jean-Pierre  
AUGAT

Jean-Pierre AUGAT est un animateur de plus de 80 formations sur les thèmes de l'écoute active et de la process com au CJD depuis 15 ans. La communication est la base de tout. C'est le sens d'Ax'aura : l'axe que je vise, c'est le développement de mon aura et de mon influence positive sur les situations et les personnes pour viser l'harmonie et éviter les conflits, dans ma vie personnelle et professionnelle.

### JOUR 2 • Matin

La satisfaction des besoins psychologiques

- Comprendre les besoins et attentes de mon interlocuteur (les besoins psychologiques - ce qui le fait marcher ou le motive ; comment les détecter, comment les satisfaire) ;
- Individualiser et rendre plus efficace chacune de mes relations.

### JOUR 2 • Après-midi

La gestion des situations

- Prendre la parole de manière efficace ;
- Vendre et argumenter de manière personnalisée ;
- Animer et gérer un groupe de personnes différentes...

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez participer à de nombreux jeux de rôles et mises en situations, concrets et ludiques. Vous allez être acteur de votre formation, animer, jouer au théâtre. Vous allez également vous inspirer de vidéos conçues spécialement pour cette formation.

## Prérequis

Aucun, sinon être prêt à mieux se connaître, se dévoiler et accepter le regard de l'autre (en bref, être JD !).

# DÉVELOPPER LA QUALITÉ DE SES RELATIONS AVEC LA PROCESS COM<sup>®</sup>

**NIVEAU 2**

#Communication #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES


## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Mieux gérer les situations difficiles ou inefficaces qui empoisonnent mon quotidien de manager.** Retrouver la performance, en comprenant mieux les comportements et attitudes non productifs, qui ne font que générer stress et conflit. Mieux utiliser mes propres ressources et celles des autres pour plus d'efficacité. Cette formation combine à elle seule pas mal de formations sur la gestion du stress, des conflits, des personnes dites difficiles...



## OBJECTIFS

- Mieux maîtriser les situations ou personnalités plus délicates ou difficiles ;
- Gérer les conflits ;
- Repérer rapidement les comportements sous-stress et les séquences négatives pour retrouver de l'efficacité et remettre son interlocuteur (ou la situation) en position constructive et de réussite ;
- Gérer les situations de stress, chez soi et chez son interlocuteur ;
- Pratiquer l'auto-coaching.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tous les dirigeants qui adoreront faire en une seule formation : Connaissance de soi, Prise de parole, Gestion des conflits et Assertivité.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Identifier un profil par son comportement négatif (et ses attentes)

- Apports théoriques sur la notion de manifestations positives et négatives des 6 types de personnalités ;
- Les identifier pour les gérer ;
- Repérer pourquoi quelqu'un envoie des signaux de reconnaissance négatifs ;
- La notion d'attente et de besoin psychologique.

### JOUR 1 • Après-midi

Mécanismes et scénarios d'échec

- Exercice en groupe d'analyse de cas présentés par le formateur (sur la base de vidéos élaborées spécifiquement pour ce travail) ;
- Jeux de rôles et mises en situation sur les différents profils d'interlocuteurs, en petits groupes ou binômes ;
- Apport pédagogique sur la notion de degré de stress- 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré de stress ;


 par Jean-Pierre  
AUGAT

Jean-Pierre AUGAT est un animateur de plus de 80 formations sur les thèmes de l'écoute active et de la process com au CJD depuis 15 ans. La communication est la base de tout. C'est le sens d'Ax'aura : l'axe que je vise, c'est le développement de mon aura et de mon influence positive sur les situations et les personnes pour viser l'harmonie et éviter les conflits, dans ma vie personnelle et professionnelle.

- Les mécanismes d'échec inconscients, les scénarios prévisibles d'inefficacité ;
- Travail en sous-groupe, simulations et jeux de rôle ;
- QCM de mi-parcours.

### JOUR 2 • Matin

Gérer les situations délicates et conflits

- Exercice de reprise sur les profils d'interlocuteurs et leurs attentes ;
- Mise en application en binômes/sous-groupes, sur la base de vécus ou cas apportés par les participants : mises en situations ;
- Travail en exercices sur la gestion des conflits ;
- Les stratégies de communication qui vont rattraper les situations difficiles ou conflictuelles ;
- Le comportement à adopter face à des personnes plus « difficiles » ;
- Jeux de rôle, pour mise en pratique, ancrage des techniques et recadrage.

### JOUR 2 • Après-midi

Gérer le stress

- Atelier Gestion du stress ;
- Faire sortir du stress son interlocuteur ;
- Apprendre à gérer son propre stress, en auto-coaching ;
- Jeux de rôle de mise en pratique, sur la base de cas vécus par les participants, et de cas préparés pour apport pédagogique ;
- QCM de validation des acquis ;
- Rédaction par chaque participant de son plan d'action et de progrès ;
- Évaluation de la formation.

## Méthode et outils pédagogiques

Formation pratique et facile à appliquer dès le retour en entreprise (ou chez soi), basée sur de nombreux exercices, jeux de rôles et animations vidéo.

## Prérequis

Avoir suivi le Niveau 1.

# COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC LA PROCESS COM<sup>®</sup>

#Communication #Connaissance de soi



par Marie  
BINETRUY

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

 Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Il vous arrive parfois de vous sentir démuni dans certaines situations relationnelles. Vous vous demandez comment « dire les choses » pour maintenir la qualité de l'échange tout en exprimant le fond de votre pensée.** Vous aimeriez mieux comprendre comment fonctionne l'autre, ses motivations ? Et mieux comprendre ce qui vous motive, ce qui vous met sous stress et comment faire pour avoir des relations constructives ? Cette formation vous fournira des réponses à ces questions...et mieux encore, vous donnera les moyens d'améliorer votre communication au quotidien



## OBJECTIFS

- Comprendre et se comprendre ;
- Mieux se connaître pour mieux communiquer ;
- Mettre des mots pour éviter les maux ;
- Se poser les bonnes questions ici, intégrer les réponses et pouvoir bien communiquer, sans y penser !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et collaborateurs prêts à se regarder dans un miroir sans le forcer à lui dire « qu'il est le plus beau en ce royaume... » ! Des personnes prêtes à « mouiller la chemise » pour vivre des relations constructives et bénéfiques avec leurs proches.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Découvrir le modèle PCM ;
- Se rencontrer et commencer l'apprentissage de l'observation avec la grille de lecture proposée.

### JOUR 1 • Après-midi

- Deviner le profil des membres du groupe ;
- Recevoir le résultat de son questionnaire ;
- S'exercer à communiquer et interagir avec tous les profils.

Accompagnatrice de votre évolution, j'utilise différentes approches en fonction de votre besoin et de votre problématique. Spécialisée dans le management, la cohésion d'équipe, la communication et l'efficacité professionnelle. Parcours dans les domaines des services en B to B (Tourisme, publicité, nettoyage industriel, marketing direct). 30 ans d'expériences dans la relation client, le management, la communication, le travail d'équipe au service de votre entreprise.

### JOUR 2 • Matin

- Identifier les leviers de motivation de ses interlocuteurs ;
- S'entraîner à manager, motiver et interagir avec chaque profil.

### JOUR 2 • Après-midi

- Identifier les comportements sous stress de tous les profils ;
- Analyser ses situations « problèmes » et trouver de nouvelles approches relationnelles plus adaptées.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez partir à l'exploration de vous-même et de vos relations grâce aux apports théoriques, à l'analyse de vos situations « problèmes », à la mise en pratique des techniques proposées, aux échanges et aux jeux collectifs.

## Prérequis

Être curieux et ouvert.

Être prêt à regarder autrement sa façon de communiquer et sa relation aux autres.

Avoir envie de changer certains comportements qui génèrent de la pollution relationnelle.

# OSER ET SAVOIR DIRE

#Intelligence relationnelle #Assertivité

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Cette formation est une véritable boîte à outils pour améliorer votre communication. Pendant 2 jours, vous apprendrez à reconnaître votre style, à établir un lien de confiance au premier regard, à déchiffrer l'autre à travers la communication non verbale et l'écoute active.

Cette formation aborde un panel complet et essentiel du dirigeant. À faire absolument !



## OBJECTIFS

- Décrypter les éléments verbaux et non verbaux qui influencent l'image perçue par les interlocuteurs, et analyser leur impact sur la communication.
- Explorer l'impact de l'écoute active et de l'empathie dans le but d'améliorer les relations interpersonnelles, en prenant conscience de leur rôle dans la fluidité des échanges.
- Utiliser des outils spécifiques pour organiser et préparer l'expression de ses idées de manière claire et structurée.
- Savoir formuler des demandes précises en prenant en compte ses propres besoins.
- Gérer les désaccords de manière calme et apaisée, en maintenant une posture assertive et constructive lors des échanges difficiles.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et collaborateurs.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Prenez conscience de votre image ; « quelle image renvoyez-vous de vous ? » - Prenez conscience de l'importance du comportement et du non verbal - Identifiez vos principaux points forts et vos axes de progrès.

### JOUR 1 • Après-midi

Développez une posture comportementale sereine en toutes situations : adoptez l'ancrage en mode réflexe pour vous sécuriser, affirmez votre présence par la verticalité, acquérez une respiration calme et profonde pour vous détendre, ayez un regard parlant et communicatif pour établir le contact, conservez un état d'esprit gagnant pour être confiant.



par **Nicolas BOULOGNE**

Nicolas BOULOGNE a l'expérience de vingt ans en tant que manager et chef d'entreprise, suivis de quinze ans d'accompagnement des dirigeants et de leurs équipes, il a développé une expertise solide sur ce qui permet à chacun de révéler son plein potentiel.

Formé à l'Agilité relationnelle, l'Analyse transactionnelle, à l'Intelligence émotionnelle, à la Communication Non Violente, il se distingue par sa capacité à allier son expérience professionnelle à des outils simples et puissants. Son approche opérationnelle favorise un leadership bienveillant et authentique, où le développement personnel devient un levier de transformation individuelle et collective, et de performance durable.

### JOUR 2 • Matin

Allez droit au but - Parlez vrai - Soyez transparent - Développez l'écoute active et l'empathie dans votre communication - Explorez et analysez les différents niveaux d'une situation pour faciliter sa compréhension et sa résolution.

### JOUR 2 • Après-midi

Passer du réactionnel au relationnel - Déployez votre courage lors de situations *difficiles* (tensions, désaccords, conflits, changements...) - Traitez séparément les questions de personnes et le différend - Concentrez-vous sur les intérêts en jeu et non sur les positions - Identifiez et comprenez vos propres besoins et ceux des autres - Formulez des demandes claires et exprimez un désaccord de manière détendue et constructive.

## Méthode et outils pédagogiques

Cette formation s'appuie sur une approche intégrant la dimension physique, émotionnelle et relationnelle de la communication.

Stage rythmé, concret et très pratique, relativement impliquant. Mises en situation nombreuses, avec des apprentissages expérimentaux par essais-erreurs débriefés et des apports théoriques intégrés au processus d'apprentissage de chacun. Pédagogie active et participative, avec une exploration des situations concrètes évoquées par les participants. L'authenticité, l'exigence et la bienveillance, faire du sérieux sans se prendre au sérieux, sont les clés de cette approche.

## Prérequis

Aucun pré requis particulier : Ce stage est relativement impliquant et s'adresse à un public souhaitant s'aventurer dans l'exploration de son authenticité.

# PROFILER-MANAGER : DÉCODER LES POSTURES POUR ÉVITER LES IMPOSTURES

#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Avec l'approche posturale, découvrez comment décoder les postures pour révéler les vrais comportements, sans biais, sans masque. Devenez un Manager-Profilier : vous en découvrirez beaucoup sur vous-même et sur vos collaborateurs de façon précise, lucide et authentique.



## OBJECTIFS

- Apprendre à lire la communication non-verbale pour ajuster son management.
- Identifier les incohérences entre discours et posture.
- Renforcer la cohésion et la confiance au sein de l'équipe.
- Gagner en impact et en authenticité dans sa communication



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et managers qui veulent arrêter de se tromper de lecture comportementale et apprendre à voir au-delà des mots.  
Les managers à qui personne n'a encore dit que le corps parle avant le discours.

## Programme

### JOUR 1

#### Comprendre son propre fonctionnement

- Introduction à l'approche corps-cerveau : préférences motrices et cognitives.
- Découvrir son type de personnalité à travers le MBTI® postural.
- Différencier type et trait de personnalité : la notion de préférence.
- Lecture du profil préférentiel : terrains d'entente, nœuds relationnels, zones de tension.
- Prise de conscience de sa dynamique managériale naturelle.



par Nicolas  
BOURADA

Formateur et coach en développement personnel et management, j'explore depuis plus de 15 ans le lien entre le corps et le cerveau pour une meilleure connaissance de soi. En développant le concept MBTI Postural, je permets aux dirigeants et managers de décoder les comportements à travers la motricité naturelle.

Ma philosophie : « si votre cerveau peut vous jouer des tours, votre corps ne ment pas ». J'accompagne les organisations à développer des leaders authentiques, conscients de leur posture et de leurs leviers de communication. Chaque formation est une expérience vivante, scientifique et profondément humaine.

### JOUR 2

#### Décoder et adapter son management

- Identifier les indices comportementaux dans son équipe : langage, posture, rythme, organisation.
- Reconnaître les 4 grands styles managériaux : Pragmatique (ST), Relationnel (SF), Conceptuel (NT), Idéaliste (NF).

**Atelier 1 – Profiler ses collaborateurs** : création d'un *poster d'équipe* à partir des profils observés.

**Atelier 2 – Adapter son management** : mise en situation et feedback entre profils opposés.

**Atelier 3 – Communication et délégation personnalisée** : jeux de rôle et simulation de brief.

**Conclusion** : Bilan collectif, plan d'action individuel, feuille de route de mise en œuvre.

## Méthode et outils pédagogiques

- Une approche expérientielle, vivante et ludique :
- Alternance d'exposés, d'expériences corporelles, de vidéos et d'exercices d'application.
- Travaux en binômes et en sous-groupes, pour renforcer l'intégration pratique.
- Tests moteurs et posturaux pour révéler les préférences cognitives réelles.
- Supports pédagogiques fournis (résumés, fiches profils, plan d'action).
- Documentation complète remise à chaque participant pour réviser les apports.

## Prérequis

Aucun prérequis technique, mais être prêt à se remettre en question, à accueillir le feedback corporel et à expérimenter de nouvelles approches managériales.

# ÉCOUTE ACTIVE

#Écoute active #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Avez-vous déjà voulu fuir des personnes qui ne font que parler et qui vous ennuiant ? Avez-vous déjà ressenti de l'énervement de ne pas être écouté.e ?

Savez-vous que quand vous n'écoutez pas l'autre, même si vous faites semblant il le perçoit ?

Avez-vous déjà travaillé avec des collaborateurs, qui vous sollicitent trop souvent pour vous parler ?

Avez-vous déjà songé à vous écouter d'abord avant de foncer dans le dialogue ou la relation ?

Dans cette formation :

**Nous oserons regarder nos habitudes d'écoute qui empêchent les relations fructueuses et enrichissantes quel que soit le contexte.**

Nous découvrirons ensemble la puissance d'une écoute véritable et ses bénéfices personnels et professionnels.



## OBJECTIFS

- Améliorer vos relations managériales grâce à l'écoute ;
- Faire un bon usage de votre temps et prendre soin de votre énergie ;
- Apprendre à écouter avec sincérité pour plus d'authenticité relationnelle et opérationnelle ;
- Choisir une écoute adaptée, pour accueillir l'autre, ou pour le soutenir, ou le motiver ;
- Ecouter en situation de conflit une opportunité pour un dialogue constructif ;
- Gagner en tolérance, et acceptation, grâce à l'écoute de soi, source d'épanouissement professionnel et personnel.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et les managers qui :

- en ont marre de « devoir répéter la même chose, s'énervent et sans résultats »,
- ont tendance à s'isoler ou à fuir le conflit au lieu d'écouter ,
- sont saturés des problèmes relationnels et aimeraient être à l'aise lors d'un conflit,
- ont envie de se rendre la vie plus simple et ne savent plus comment faire ?

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Pratique de l'écoute centrée sur sa posture intérieure ;
- Expérimenter nos habitudes d'écoute ;
- Faire le bilan de mes défis liés à l'écoute dans mes relations, mes projets ;
- Pratiquer le questionnement, l'exploration et la reformulation.



par Maylis  
BOYE

Maylis BOYE, Coach certifiée - Formatrice Communication NonViolente certifiée CNVC – Anciennement Danseuse, professeur de danse puis cadre commerciale dans la formation professionnelle continue, dans le management interculturel et le coaching professionnel. Elle partage une manière de vivre les conflits comme une opportunité pour soutenir un changement social vers une économie humaine, solidaire et respectueuse des hommes et de leur environnement. Elle invite à la responsabilité de chacun de faire partie de la solution plutôt que du problème : « Que puis-je bonifier dans ma manière de faire, de parler, d'écouter pour améliorer ma vie professionnelle et personnelle et celle de ceux qui m'entourent au lieu d'attendre que les autres changent ? »

### JOUR 1 • Après-midi

- Identifier les différentes manières d'écouter et leurs impacts ;
- Définir de l'écoute active et ses conditions ;
- Reconnaître et pratiquer l'auto-empathie au service des relations collaboratives ;
- Clarifier ce qui se passe en soi quand j'écoute, ressentis, jugements, mes réactions ;
- Pratique corporelle d'écoute active, l'importance de la connexion à soi d'abord.

### JOUR 2 • Matin

- Définir de l'écoute empathique un type d'écoute active ;
- Pratique de l'écoute empathique pour rejoindre les motivations profondes de son interlocuteur et l'inviter à l'action ;
- Utiliser les différentes reformulations ;
- Les différents types de demande de connexion : les outils de l'ouverture au dialogue ;
- Les bénéfices de la reformulation pour créer l'ouverture au point de vue de l'autre même en cas de désaccord ;
- Connaître les 3 questions ressources « avant de dialoguer ».

### JOUR 2 • Après-midi

- 4 manières de recevoir un message difficile ;
- Se préparer et Conduire un entretien : créer les conditions, et ouverture à l'écoute, identifier son intention ;
- Auto-évaluation, bilan des apprentissages, axes de progrès et plan d'action (à titre indicatif, l'ordre est susceptible d'être adapté selon les besoins des participants).

## Méthode et outils pédagogiques

Jeux de rôles fictifs et/ou réels à partir de situations concrètes professionnelles pour favoriser l'intégration. Des échanges en binôme, en trio, et en grands groupes. Pédagogie expérientielle et théorique, favorisant le Co apprentissage joyeux et sérieux. Un support pédagogique papier est fourni à chaque stagiaire.

## Prérequis

Pas de prérequis. Avoir vraiment envie d'évoluer dans sa manière de communiquer. Être motivé pour regarder en face ses imperfections ; se remettre en question joyeusement.

# ENNÉAGRAMME **NIVEAU 1**

Mieux se connaître et comprendre les autres pour mieux communiquer et collaborer avec les 9 profils de l'Ennéagramme 🌶️🌶️

#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'Ennéagramme est un système d'exploration de la personnalité basé sur 9 familles de comportements et de potentiels de la nature humaine liés à des motivations profondes bien souvent inconscientes.

L'Ennéagramme part du principe qu'en matière de comportement, le potentiel de chacun est immense. L'infinité de comportements possibles est ramenée à 9 facettes principales. Prendre conscience de sa facette dominante, c'est commencer à se recentrer et rouvrir l'accès aux autres facettes, aux autres possibles et réveiller ainsi le reste de son potentiel humain. C'est également prendre conscience de l'univers des autres types de personnalité que nous côtoyons au quotidien. Facilement accessible l'Ennéagramme s'applique aux habitudes de tous les jours dans la sphère professionnelle et personnelle. Concret, il nous donne des repères pour mieux nous connaître et comprendre les autres. Il représente une véritable boussole de développement de la personne, favorise l'acceptation bienveillante des différences et facilite la relation aux autres.

Intérêts de l'outil Ennéagramme :

- Respectueux de l'identité de chacun ;
- Accessible à tous ;
- Universel, il se développe sur les cinq continents ;
- Dynamique, il prend en compte nos changements de comportement en fonction des situations ;
- Puissant, il fait dire à la majorité des participants en stage qu'il y aura « un avant et un après » dans sa relation à lui-même et aux autres.



## OBJECTIFS

- Acquérir des repères sur sa personnalité ;
- Mieux se connaître et comprendre les autres ;
- Valoriser son potentiel et sa communication.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, DRH, Manager et toute personne engagée dans une démarche de développement des compétences relationnelles.



par **Corinne CHARTIER**

Consultante, Formatrice et Coach diplômée en développement de compétences (CEC Paris) et certifiée à l'Ennéagramme (CEE Paris). Gérante du cabinet inTERREface/inTERRÊtre au Havre (France) depuis 2009. Je suis une professionnelle bienveillante, humaniste et optimiste ayant pour ambition de transmettre aux individus désireux de grandir la capacité de découvrir leur potentiel et d'évoluer en devenant auteur de leur évolution positive.

Dans la bienveillance, l'écoute active et le non-jugement, j'aide mes clients à clarifier leurs objectifs, à mieux se connaître, à développer leur confiance en eux, à trouver leur motivation, à identifier leurs compétences, à prendre du recul pour faciliter leur adaptation face à une nouvelle situation.

Je les accompagne avec des outils pragmatiques pour leur permettre de mettre en œuvre en autonomie leur stratégie d'évolution individuelle ou collective.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Approfondir la connaissance de soi ;
- Situer ses particularités à l'aide d'exercices individuels et interactifs ;
- Faire le point : questionnaire d'auto-évaluation ;
- Distinguer les points forts/points faibles de son caractère.

### JOUR 1 • Après-midi

- Acquérir des repères sur la personnalité ;
- Motivation réelle de son comportement préféré ;
- Présentation de témoignages vécus sur vidéo ;
- Étude de sa résistance au changement/capacités d'adaptation.

### JOUR 2 • Matin

- Analyser son comportement aujourd'hui ;
- Préalable : comment être objectif sur mes qualités relationnelles ;
- Reconnaître l'homogénéité de ses traits de caractère ;
- Savoir utiliser ses points forts sans devenir excessif ;
- Reconnaître la personnalité des autres, au-delà de leurs masques.

### JOUR 2 • Après-midi

- Description des neuf profils de personnalité ;
- Description de l'attitude générale ;
- Habitudes, mots-clés, gestuelle, qualité de présence, tempo ;
- Les erreurs à ne pas commettre ;
- Nommer les clés du lien, les valeurs de ces profils ;
- Plan de développement personnel ;
- Utiliser le système dans sa communication et son travail au quotidien ;
- Trouver des axes de développement de son comportement ;
- Être capable d'utiliser le système dans les cas difficiles.

## Méthode et outils pédagogiques

Exposés. Questionnaire d'autoévaluation. Travail sur vidéo. Exercices interactifs en sous-groupe. Jeux de rôle. Remise d'un dossier pédagogique papier.

## Prérequis

Aucun prérequis spécifique.

# L'ÉCOUTE ACTIVE ET PROFONDE, DE SOI-MÊME ET DES AUTRES

#Écoute active #Connaissance de soi



par Thomas  
GIRAUD

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Savoir écouter peut changer votre vie, et la sienne. Car écouter l'autre c'est le révéler.** Et vous connecter à votre voix intérieure, c'est assumer votre singularité en vous libérant des croyances, jugements et peurs. La bonne nouvelle ? Ecouter est une compétence. Venez vous entraîner !



## OBJECTIFS

- Définir ce que recouvre l'écoute active ;
- Développer une qualité d'écoute qui minimisent les filtres d'interprétation et de jugement ;
- Être capable d'organiser une réunion collective permettant l'expression pleine et entière individuelle dans une démarche de co-construction ;
- Identifier et décrypter les signes non-verbaux pour adapter son écoute ;
- Identifier les émotions et les croyances dans un dialogue pour comprendre le sous-jacent de la pensée de l'autre ;
- Pratiquer la prise de décision en écoutant intérieurement vos convictions profondes

Dans cette formation, la posture de coach de Thomas Giraud lui permet de créer un lien individuel avec chacun afin d'identifier les freins à une écoute pleine et entière. Les expérimentations qu'ils proposent permettent de vivre et ressentir concrètement les différents niveaux de qualité dans l'écoute.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Managers et dirigeants prêts à expérimenter un parcours corporel (respiration, visualisation) pour se connecter à son écoute profonde.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Posture

Inclusion / attentes / règles du jeu / exercice d'écoute de soi et des autres.

Les filtres de la non-écoute.

L'écoute neutre grâce au calme intérieur :

- 5 outils pour favoriser ce calme.

### JOUR 1 • Après-midi

L'écoute empathique :

- Travail sur la connexion au « prince » chez l'autre ;
- Trouver sa juste place grâce au concept original d'empathie dissociée.

L'écoute intérieure pour davantage écouter son intuition :

- Entraînement sur un coaching de décision.

Thomas GIRAUD est exécutif coach, praticien en hypnose et préparateur mental auprès de sportifs de haut niveau au sein de la communauté Soyez P.R.O. Il place au cœur de son approche la connaissance de soi, la gestion des émotions et un travail corporel sur les ressentis intérieurs pour mieux se connecter à soi-même et agir en conscience et en liberté.

### JOUR 2 • Matin

Technique

Écoute de soi et centration grâce à une marche en pleine conscience

Les leviers pour favoriser l'ouverture de l'autre :

- Cadre, règles, les tryptique inclusion-contrôle-ouverture ;
- La gestion de la proxémie ;
- La synchronisation (outil issu de la PNL).

L'art de poser des questions puissantes.

Écouter n'est pas se faire « balader » ou comment recadrer une conversation.

### JOUR 2 • Après-midi

Au-delà des mots, décrypter le langage non-verbal (et découvrir le sien grâce aux autres).

Favoriser l'écoute en collectif.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance entre apports théoriques avec interaction et mises en pratique.

L'écoute active présuppose une capacité à se connecter à son propre ressenti ; de courtes sessions de pleine conscience guidées seront proposées pour favoriser cette connexion émotionnelle (le corps étant meilleur que l'esprit pour diagnostiquer l'état d'une émotion - celle-ci ayant une résonance physique).

## Prérequis

Aucun.

# ENNÉAGRAMME **NIVEAU 1**

#Intelligence relationnelle #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**L'Ennéagramme est un outil puissant de connaissance de soi et des autres** qui, une fois assimilé transforme son regard sur soi et les autres et modifie positivement et efficacement les relations interpersonnelles dans tous les domaines de la vie et notamment dans le management.



## OBJECTIFS

- Faciliter la connaissance mutuelle ;
- Mieux communiquer, prévention et gestion des conflits ;
- Créer de la cohérence et cohésion ;
- Mieux définir la complémentarité des rôles ;
- Respecter chacun dans ses points forts, ses ressources et reconnaître nos zones de progrès ;
- Faciliter le management conscient ;
- Apporter un cadre de référence commun pour augmenter la coopération.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Salariés, Entreprises, dirigeants et Coachs.

## Programme

- Découverte de soi et des 9 structures de caractère ;
- Approfondir la connaissance de soi ;
- Identifier des repères à propos de sa personnalité ;
- Décrypter son comportement d'aujourd'hui.

### JOUR 1 • Matin

- Accueil inclusion ;
- Histoire de l'ennéagramme, pédagogie, lien avec l'entreprise ;
- Débriefe du travail préparatoire (vision 360°) ;
- Les 9 structures de caractère ;
- Témoignages vidéos - tradition orale .

### JOUR 1 • Après-midi

- Les motivations, forces, points de progrès ;
- Les valeurs des archétypes ;
- Créer et partager son blason ;
- Les 3 centres d'intelligence ;
- Déclusion.



par **Malika IDRI**

Après 28 années d'expérience opérationnelle et managériale, j'ai créé en 2018 à Marseille un cabinet de Coaching, management et formation spécialisé dans l'optimisation de la performance des hommes & organisations, forte d'une conviction : « On ne fait pas pousser la fleur plus vite en tirant sur la tige ». Je suis convaincue que l'on peut viser un épanouissement professionnel des collaborateurs et dirigeants au travers de certaines pratiques managériales. L'accompagnement sur mesure des transformations au sein des entreprises est une clé de voute des savoir-faire et savoir-être visés.

Enfin, je suis passionnée par la prise de parole en public, j'ai animé de nombreuses tables rondes et séminaires, notamment au Centre des jeunes dirigeants, des soirées prestigieuses et organisé des déjeuners- interview visant la découverte de personnalités du territoire.

### JOUR 2 • Matin

- Accueil inclusion ;
- Les 3 centres d'intelligence, croyances ;
- Témoignages vidéo ;
- Tradition orale.

### JOUR 2 • Après-midi

- L'observateur ;
- Les sous types et trilogie identitaire ;
- Team building ;
- Déclusion.

## Méthode et outils pédagogiques

Variés, ludiques, interactifs, pédagogie inversée, vivant, pragmatique. Remise de supports pédagogiques, Ateliers, sketches, vidéos, slides, tradition orale, mise en situation, partage 2 à 2 et travail en sous-groupe.

## Prérequis

Aucun.

# ENNÉAGRAMME **NIVEAU 2**

#Intelligence relationnelle #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Après un voyage centré sur la découverte de la puissance et de la pertinence de cet outil en niveau 1, le niveau 2 offre la possibilité de découvrir les potentiels de la dynamique relationnelle qui se révèlent entre les personnes de différents profils. Trouver des leviers pour communiquer avec plus d'efficacité tout en préservant une belle qualité relationnelle et conserver des collaborateurs, associés et clients motivés et engagés.



## OBJECTIFS

- Développer la connaissance de soi et des autres
- Identifier comment mieux communiquer, prévenir et gérer les conflits en entreprise
- Reconnaître ses points fort, ses ressources et ses zones de progrès en tant que dirigeant
- Identifier les 9 profils et lister leurs qualités et forces principales, leurs besoins dans un contexte professionnel.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre de ne pas comprendre leurs collaborateurs ou eux-mêmes....
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de « tout gérer en mode zen »
- Les managers à qui personne n'a encore dit que 50% des problèmes relationnels qu'ils rencontrent viennent aussi de leurs comportements
- Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à communiquer de façon responsable et bienveillante...

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Réviser, assimiler les 9 profils, leurs qualités, forces, faibles, besoins
- Faire une relecture de vie et comprendre les erreurs de communication du passé, identifier leur répétition et trouver de nouveaux ajustements relationnels plus professionnels et responsables à mettre en place dans son quotidien de dirigeant.e
- Comprendre les modes de communication en entreprise : développer son assertivité pour mettre en œuvre des relations professionnelles saines et efficaces.

### JOUR 1 • Après-midi

- Découverte des profils 3, 6, 9, 1, 4. Préparation des témoignages, questions réponses et analyse de ses relations avec ces profils pour reconnaître les points forts, les ressources et zones de progrès de chaque interlocuteur.
- Développer sa capacité à observer les collaborateurs dans leur excellence opérationnelle et leur confier des missions en lien avec leurs compétences (techniques, relationnelles, émotionnelles, réflexives...)



par **Malika IDRI**

Après 28 années d'expérience opérationnelle et managériale, j'ai créé en 2018 à Marseille un cabinet de Coaching, management et formation spécialisé dans l'optimisation de la performance des hommes & organisations, forte d'une conviction : « On ne fait pas pousser la fleur plus vite en tirant sur la tige ». Je suis convaincue que l'on peut viser un épanouissement professionnel des collaborateurs et dirigeants au travers de certaines pratiques managériales. L'accompagnement sur mesure des transformations au sein des entreprises est une clé de voute des savoir-faire et savoir-être visés.

Enfin, je suis passionnée par la prise de parole en public, j'ai animé de nombreuses tables rondes et séminaires, notamment au Centre des jeunes dirigeants, des soirées prestigieuses et organisé des déjeuners- interview visant la découverte de personnalités du territoire.

### JOUR 2 • Matin

- Découverte des profils 2, 8, 5, 7. Préparation des témoignages, questions réponses et analyse de ses relations avec ces profils pour identifier les singularités des collaborateurs, leur confier des missions en lien avec leur excellence et trouver les bons leviers de motivation.
- Développer sa capacité à changer de regard sur les situations professionnelles présentées.

### JOUR 2 • Après-midi

- Synthèse et assimilation pour faire des liens entre les apprentissages de la formation et le métier de dirigeant et voir les applications concrètes (les premiers petits pas) et comment les traduire dans son quotidien professionnel et dans sa posture managériale.
- Pratiquer la communication saine et consciente pour prévenir et identifier comment gérer les conflits en entreprise.

## Méthode et outils pédagogiques

Ce stage est construit comme une chasse au trésor qui part de la découverte de soi, de sa propre face cachée, pour aller, grâce à la tradition orale vers la connaissance incarnée et vivante (non théorique) de soi et des autres ainsi que de leurs motivations profondes. Un voyage au cœur de l'humanité et de ses singularités, de ses forces qui offrent au dirigeant de nouveaux leviers précis et puissant de développement de son leadership, de la croissance de son organisation et de l'épanouissement professionnel de ses collaborateurs.

Il s'appuie sur des outils pédagogiques variés, ludiques, interactifs, vivants et pragmatiques

## Prérequis

- Avoir fait un module 1 ennéagramme
- Être prêt à se remettre en question, à recevoir du feedback, à questionner ses relations, son histoire, sa vision du monde et développer plus de compassion pour les autres.

# 3 CLÉS POUR L'EXCELLENCE COLLECTIVE, AVEC LES OUTILS DE L'ÉLÉMENT HUMAIN®

## NIVEAU 1

#Connaissance de soi #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

C'est l'histoire d'un JD qui dirige des équipes performantes... Mais depuis toujours, son rêve secret est d'atteindre l'excellence. Or il ne sait pas comment y arriver et ça le frustre énormément... En effet, jusqu'à présent il n'avait pas entendu parler de l'Elément Humain® de Will Schutz...



### OBJECTIFS

- Oser le « parler vrai », le plus grand simplificateur de la relation interpersonnelle ;
- Choisir et assumer ses choix, plutôt que de les subir ;
- Sortir de ses rigidités comportementales, ennemies public numéro 1 de l'excellence collective.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui veulent privilégier l'humain dans leur entreprise mais qui ne savent pas comment faire ;
- Les dirigeants à qui personne n'a encore dit qu'ils sont rigides dans leurs comportements ;
- Les dirigeants, managers et collaborateurs qui en ont ras le bol de faire semblant de bien travailler ensemble.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Séquence 1 : faire l'inclusion du groupe

- Atelier « switch and swap » pour briser la glace ;
- Atelier le pentagramme de Ginger.

Séquence 2 : découvrir les 3 clés de l'excellence collective

- Atelier le jeu pédagogique de la corde ou de la balle ;
- Découvrir la différence entre compétence et excellence.

Séquence 3 : Oser dire et savoir dire

- Les niveaux de vérité.

### JOUR 1 • Après-midi

Séquence 4 : appréhender le concept d'autodétermination

- Atelier dynamique, « suivez votre choix » ;
- Les questions sur le choix ;
- Se positionner par rapport à l'hypothèse du choix proposé par l'Elément Humain®.

Séquence 5 : Mieux se connaître par rapport à ses comportements dans la relation

- Visualisation pour découvrir les 3 dimensions du comportement. Inclusion/ Contrôle et Ouverture. ICO ;



par Rolande  
KODSI MAIO

Après une carrière de 17 ans comme journaliste puis rédactrice en chef dans différentes radios, en 2005 Rolande Kodsi Maio crée RKM Formations-Coaching.

Sa mission : « Révéler et éclairer les belles parts de l'Humain ». La découverte de l'outil « Elément Humain® » a été fondamentale pour elle puisque cette approche est basée sur l'Estime et la confiance en soi.

L'Elément Humain® est une approche qui permet de réduire les rigidités comportementales et d'augmenter de manière significative l'efficacité du travail en équipe.

- Apport théorique sur les 3 dimensions du comportement ;
- Quizz de validation ;
- Clôture de la journée avec le mot du soir.

### JOUR 2 • Matin

Séquence 1 : le point du matin

- La moisson du J1, temps de partage et d'ouverture ;
- Apport théorique les 3 dimensions du ressenti et leur impact sur la relation.

Séquence 2 : Les 3 dimensions du comportement (suite)

- Auto-perception et feedback des autres participants sur les 3 dimensions du comportement.

Séquence 3 : Micro lab

- Mettre en situation ces 3 dimensions par le corporel.

Séquence 4 : autodiagnostic sur ces 3 dimensions

- Renseigner l'autodiagnostic ;
- Donner du sens à ses scores.

### JOUR 2 • Après-midi

Séquence 5 : les mécanismes de défense

- Les 7 grandes familles de défense ;
- Les Attitudes défensives ;
- Le plan anti-défense.

Séquence 6 : clôturer la session

- Speed dating : le jeu des chaises.

## Méthode et outils pédagogiques

La formation met en œuvre une pédagogie très complète. Chaque concept est développé autour :

- De jeux pédagogiques ;
- D'apports théoriques simples ;
- De visualisations ;
- D'ateliers non verbaux ;
- D'autodiagnostic validés scientifiquement ;
- De feed-back des autres participants.

## Prérequis

Être prêt à se remettre en question, à recevoir du feedback de la formatrice et du groupe.

Avoir envie d'être enfin soi-même. S'ouvrir, parler de soi et non des autres.

Une très forte implication personnelle est l'élément fondamental de la réussite de cette formation.

# 3 CLÉS POUR L'EXCELLENCE COLLECTIVE, AVEC LES OUTILS DE L'ÉLÉMENT HUMAIN®

**NIVEAU 2**

#Connaissance de soi #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

C'est l'histoire d'un JD qui a fait un pas vers l'excellence collective mais pour atteindre enfin « le Graal », il doit faire un pas de plus. Explorer les ressorts profonds de l'humain, sa partie invisible, secrète, cachée : ses émotions, sa confiance en soi et son estime de soi. C'est le cœur du cœur du réacteur de l'humain pour donner le meilleur du meilleur de lui-même.



## OBJECTIFS

- Être lucide sur ses sentiments dans ses relations. Décoder et accepter ceux des autres ;
- Découvrir son comportement et ses sentiments dans la relation à soi-même ;
- Comprendre que la relation à soi est le reflet de la relation aux autres ;
- Développer estime de soi et confiance en soi pour atteindre l'excellence.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne, dirigeant ou collaborateur qui souhaite augmenter son efficacité et sa productivité professionnelles.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Séquence 1 : faire l'inclusion du groupe

- Portrait chinois : le jeu de la Marguerite ;
- REX retour sur expérience : que s'est-il passé depuis le module 1 ?

Séquence 2 : mieux se connaître par rapport à ses ressentis dans la relation

- Visualisation pour découvrir les 3 dimensions du ressenti. Importance/ Compétence/Sympathie. ICS ;
- Apport théorique sur ICS.

Séquence 3 : les 3 dimensions du ressenti (suite)

- Auto-perception et feedback des autres participants sur les 3 dimensions du ressenti.

### JOUR 1 • Après-midi

Séquence 4 : Micro lab

- Mettre en situation ces 3 dimensions par le corporel.

Séquence 5 : autodiagnostic sur les 3 dimensions du ressenti

- Renseigner l'auto-diagnostic Elément F (Feelings) ;
- Donner du sens à ses résultats.



par Rolande  
KODSI MAIO

Après une carrière de 17 ans comme journaliste puis rédactrice en chef dans différentes radios, en 2005 Rolande Kodsi Maio crée RKM Formations-Coaching.

Sa mission : « Révéler et éclairer les belles parts de l'Humain ». La découverte de l'outil « Elément Humain® » a été fondamentale pour elle puisque cette approche est basée sur l'Estime et la confiance en soi.

L'Elément Humain® est une approche qui permet de réduire les rigidités comportementales et d'augmenter de manière significative l'efficacité du travail en équipe.

Séquence 6 : la ligne de vie de l'estime de soi

- Visualisation+ dessin de sa ligne de vie.

### JOUR 2 • Matin

Séquence 1 : le point du matin

- La moisson du J1, temps de partage et d'ouverture.

Séquence 2 : mieux se connaître par rapport à l'estime de soi

- Apport théorique sur les 6 dimensions du soi.

Séquence 3 : les 6 dimensions de l'estime de soi (suite)

- Auto-perception et feedback des autres participants sur ces 6 dimensions.

### JOUR 2 • Après-midi

Séquence 4 : Micro lab

- Mettre en situation de ces 6 dimensions par le corporel.

Séquence 5 : autodiagnostic sur ces 6 dimensions

- Renseigner l'auto-diagnostic, l'Elément S (Self), soi et estime de soi ;
- Donner du sens à ses résultats.

Séquence 6 : Booster son estime de soi

- Atelier les « 15 bonnes choses à faire pour augmenter l'estime de soi » ;
- Se dire au revoir « Switch and swap and stroke ».

## Méthode et outils pédagogiques

La formation met en œuvre une pédagogie très complète. Chaque concept est développé autour :

- De jeux pédagogiques ;
- D'apports théoriques simples ;
- De visualisations ;
- D'ateliers non verbaux ;
- D'autodiagnostic validés scientifiquement ;
- De feed-back des autres participants.

## Prérequis

Avoir suivi le niveau 1 de la formation 3 clés pour l'excellence collective » avec les outils de l'Elément Humain®.

Être prêt à se remettre en question, à recevoir du feedback de la formatrice et du groupe.

Avoir envie d'être enfin soi-même. S'ouvrir, parler de soi et non des autres.

Une très forte implication personnelle est l'élément fondamental de la réussite de cette formation.

NEW

# 3 CLÉS POUR L'EXCELLENCE COLLECTIVE 🌶️🌶️

NIVEAU 3

#Connaissance de soi #Gestion d'équipe

Durée 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Cher JD, tu as encore « un pas-sage » à franchir. Tout ce que tu as expérimenté sur l'Humain dans les modules 1 et 2, tu vas le mettre en pratique dans un vrai projet d'équipe à réaliser. Avec en prime de nouveaux outils au service de l'excellence du collectif. Toi qui adores enrichir ta boîte à outils, tu vas être servi !



## OBJECTIFS

- Vivre la création d'une équipe.
- Expérimenter les différentes phases de cette création.
- Donner et recevoir du feedback sur le fonctionnement de l'équipe, grâce à des grilles de questionnement.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre de jouer un rôle et de porter un masque
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant d'être honnêtes et sincères vis-à-vis d'eux-mêmes et de leurs collaborateurs.
- Les managers à qui personne n'a encore dit qu'ils étaient rigides et que la rigidité est l'ennemie de l'excellence.
- Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à parler vrai, à être enfin eux-mêmes.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Travailler en équipe à la conception et réalisation d'un projet pour ancrer les acquis des niveaux 1 et 2.
- Identifier les phases de développement d'une équipe : ICOCI (Inclusion, Contrôle, Ouverture, Contrôle et Inclusion)



par Rolande  
KODSI MAIO

Après une carrière de 17 ans comme journaliste puis rédactrice en chef dans différentes radios, en 2005 Rolande Kodsi Maio crée RKM Formations-Coaching.

Sa mission : « Révéler et éclairer les belles parts de l'Humain ». La découverte de l'outil « Élément Humain® » a été fondamentale pour elle puisque cette approche est basée sur l'Estime et la confiance en soi.

L'Elément Humain® est une approche qui permet de réduire les rigidités comportementales et d'augmenter de manière significative l'efficacité du travail en équipe.

### JOUR 1 • Après-midi

- Expérimenter au sein de son équipe les phases d'inclusion et de contrôle sur le projet en cours.
- Découvrir l'outil de la « Centralité » des fonctions par paires : identifier les fonctions indispensables à la réussite d'un projet au sein d'une équipe et noter le degré plus ou moins important de collaboration entre ces fonctions.
- Donner et recevoir du feedback des autres membres de l'équipe sur son fonctionnement et sur la phase de la centralité.
- Démarrer la phase d'ouverture avec l'outil de questionnement sur soi « la ligne de vie du leadership » pour comprendre comment s'est construit mon leadership.

### JOUR 2 • Matin

- Découvrir et expérimenter l'outil de la « Compatibilité » par paires avec l'atelier de la « chaise chaude » et calculer le TCI (team compatibility index), l'indice de compatibilité des équipes. Identifier ce qui rend efficace le travail en équipe.

### JOUR 2 • Après-midi

- Connaître et expérimenter une nouvelle méthode de prise de décision : « la Concordance » Identifier les différentes phases pour pouvoir l'utiliser dans sa propre entreprise.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, chaque équipe (2équipes maximum) devra concevoir un projet original pour ancrer les acquis, prolonger les effets et aider à la mise en pratique du parcours des 6 jours de formation.

Ces projets devront être présentés le soir du J2.

Au cours des différentes phases de construction du projet, chaque équipe alternera des temps de travail sur le projet lui-même et des temps de feedback sur le fonctionnement de l'équipe.

## Prérequis

Avoir suivi les modules 1 et 2 de la formation « 3 clés pour l'excellence collective »

# OSER CHANGER

## Sortir de ses habitudes, se créer de nouvelles opportunités

#Conduite du changement #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

**Pitch vidéo**



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**JD, vous rêvez de changer ! Quand vous avez la pêche, vous vous dites : « c'est sûr aujourd'hui je change ça et ça et ça ! »** Hélas vous êtes aspirés par le quotidien et comme d'habitude vous ne changez rien. Pourtant vous avez à votre disposition un extraordinaire outil de changement que vous n'utilisez pas : votre cerveau ! C'est lui qui est aux commandes de vos habitudes et c'est grâce à lui que vous pouvez changer et reprogrammer ce dont vous rêvez.



### OBJECTIFS

- Pratiquer des méthodes simples pour changer ;
- Piloter son avion du changement. Ne plus subir mais agir ;
- Se construire un futur motivant.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et les collaborateurs qui ont envie de changer et de sortir de leurs habitudes sclérosantes. - Les dirigeants et les collaborateurs qui n'ont pas peur d'utiliser des outils de développement personnel inhabituels.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Séquence 1 : faire l'inclusion du groupe « Speed dating » portrait chinois

Séquence 2 : Comment créons-nous notre réalité personnelle ?

- Apport théorique sur la personnalité constituée par 3 aspects : la pensée, les actions, les émotions ;
- Atelier : Changer sa pensée.

Séquence 3 : Changer de pensée et de paradigme - Le jeu de la feuille de papier

Séquence 4 : Comment changeons-nous ?

- Apport théorique comment nous créons-nous des habitudes ? Qu'est-ce qu'une habitude ?
- Atelier en binôme : « Change ! ».

Séquence 5 : Le pouvoir de la pensée. Comment fonctionne notre cerveau ?

- Apport théorique : les 3 cerveaux ;
- Apport théorique sur le processus du changement ;
- Vidéo : « Stop it » ;
- Atelier en binômes : « Stop it ».



par Rolande  
KODSI MAIO

Après une carrière de 17 ans comme journaliste puis rédactrice en chef dans différentes radios, en 2005 Rolande Kodsi Maio crée RKM Formations-Coaching.

Sa mission : « Révéler et éclairer les belles parts de l'Humain ». La découverte de l'outil « Élément Humain® » a été fondamentale pour elle puisque cette approche est basée sur l'Estime et la confiance en soi.

L'Elément Humain® est une approche qui permet de réduire les rigidités comportementales et d'augmenter de manière significative l'efficacité du travail en équipe.

#### JOUR 1 • Après-midi

Séquence 6 : Le pouvoir de l'intuition/ La puissance de l'intention

- Jeu pédagogique en trinômes : les cartes de « la voie de conscience » ;
- Visualisation : « Parler à son cœur » ;
- Atelier « mon objet du futur » ;
- Préparer le J2 : chacun réfléchit à un changement professionnel qu'il souhaite mettre en place.

#### JOUR 2 • Matin

Séquence 1 : le point du matin

- La moisson du J1, temps de partage et d'ouverture.

Séquence 2 : Connaître l'outil des constellations systémiques

- Apport théorique sur les 3 principes des constellations ;
- Vivre sa constellation systémique sur un exemple de changement.

#### JOUR 2 • Après-midi

Séquence 3 : Expérimenter les constellations systémiques

- Vivre sa constellation systémique sur un exemple de changement (suite) ;
- Clôturer la formation, atelier « les choses se sont bien passées entre nous parce que tu... ».

### Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, grâce à la méditation, la visualisation vous allez expérimenter le processus neurologique du changement. Avec les cartes du voyage intérieur et la connexion cœur/ cerveau vous développerez votre intuition. Enfin, grâce aux constellations systémiques vous vivrez par le corps un changement futur concret que vous souhaitez mettre en place.

La formation met en œuvre une pédagogie très complète. Chaque concept est développé autour :

- De jeux pédagogiques ;
- D'apports théoriques simples ;
- De visualisations ;
- D'ateliers non verbaux ;
- D'autodiagnostic validés scientifiquement ;
- De feed-back des autres participants.

### Prérequis

Choisir cette formation avec la croyance que je suis maître des changements que je veux dans ma vie de dirigeant.

# ASSERTIVITÉ

#Assertivité #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

« Je n'ose pas... »

« Je ne peux pas m'empêcher d'exploser... »

« Je tourne autour du pot... »

À la fois inévitablement et aussi heureusement, nous sommes constamment en contact avec d'autres personnes. Que ce soit avec nos relations amicales, familiales ou professionnelles. Dans la plupart des cas nous avons l'envie ou l'utilité de collaborer avec tous, et pourtant, les regards, les points de vue, les besoins de chacun sont différents.

En cas de désaccord, comment dès lors exprimer et défendre son point de vue, sans s'écraser mais aussi sans agresser l'autre ? Comment faire le pas pour entretenir des relations sereines et satisfaisantes ? Nous prendrons le temps de cheminer ensemble à la découverte de nos fonctionnements respectifs et expérimenterons, à travers de nombreux exercices pratiques, de nouvelles manières de communiquer.



## OBJECTIFS

- Connaître son mode de fonctionnement relationnel habituel (non-choisi) ;
- Conscientiser ses messages intérieurs ;
- Clarifier ses besoins, formuler une demande claire ;
- Savoir vraiment écouter l'autre et poser le cadre d'une négociation positive ;
- S'affirmer, recadrer, exprimer son avis, de manière assertive, sans fuite, fausses excuses, ni agressivité ;
- Analyser et comprendre certaines tensions relationnelles ;
- Développer de la flexibilité et de l'empathie.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public.

## Programme

### PARTIE 1

Démarrage, exercice de conscientisation - Assertivité, de quoi parlons-nous ?

### PARTIE 2

S'écouter- Ecouter l'autre – Mettre des mots – Travail sur les valeurs & besoins

### PARTIE 3

Ce que je fais pour moi / Ce que je fais pour les autres – Négociation collaborative.



par Gilles LEFEBVRE



et Yves SCHERPEREEL

Yves Scherpereel et Gilles Lefebvre font partie de la société Balle Magique.

**Gilles LEFEBVRE** : Former : une énergie à partager. Formateur depuis 20 ans, j'anime mes interventions avec beaucoup de bonheur et un dynamisme que l'on dit contagieux. Maître-praticien en PNL, formé à la systémique des organisations, à l'Analyse Transactionnelle ainsi qu'aux approches de Carl Rogers et de Thomas Gordon. Je suis perpétuellement en éveil autour des différents courants explorant les relations humaines et l'innovation. J'anime de manière régulière des formations à l'assertivité, à l'écoute qualitative, à la gestion d'équipe et à la créativité. En interaction avec les participants, j'invite à s'interroger et à remettre en question son fonctionnement. Apprendre à mieux se connaître, se donner de nouveaux regards et expérimenter de nouvelles pratiques permet de se donner plus de choix et de liberté.

**Yves SCHERPEREEL** : Co-fondateur de l'association (loi 1901) BALLE MAGIQUE Asbl se former pour rebondir.

Association d'intervenants de formations complémentaires dont l'objet est la mise en place de projets de développement des compétences relationnelles par le biais de formations, d'animations, d'accompagnements individuels, ou d'interventions spécifiques.

### PARTIE 4

Les émotion et leur fonction d'information – Ajustement vers la collaboration.

### PARTIE 5

Ouverture à la CNV et expérimentation – Clôture.

## Méthode et outils pédagogiques

Le stage propose une démarche essentiellement basée sur l'expérience, chacun y est fortement invité à l'introspection et à la réflexivité. Confrontations des représentations et échanges entre participants, apports du formateur, temps de travail individuel, nombreux exercices d'application, travail en petits groupes, jeux de conscientisation, retours collectifs, développement d'une stratégie personnelle.

## Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Toutefois une formation préalable en écoute active est pertinente sans être obligatoire. Chaque participant doit s'accorder sur la nécessaire implication personnelle.

# ÉCOUTE ACTIVE

#Écoute active #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Ce stage s'adresse à toute personne qui souhaite intégrer une des notions fondamentales de la relation interpersonnelle : une écoute de qualité.

Est-ce là une compétence innée ? Malgré l'intention positive de chacun, force est de constater qu'il n'en est rien. Nombreux sont les pièges bien souvent inconscients.

L'écoute active permet de mieux communiquer, en harmonie avec son interlocuteur, de recueillir facilement des informations, de favoriser la négociation et la collaboration, de prévenir les conflits.



## OBJECTIFS

- Développer ses compétences d'écoute, théoriques et surtout pratiques ;
- Expérimenter une autre manière de se positionner dans la relation à l'autre ;
- S'ouvrir à l'accompagnement et au soutien des personnes, à l'affirmation de soi et à la prévention des conflits.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne qui souhaite intégrer une des notions fondamentales de la communication interpersonnelle positive.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Ouverture du groupe – Pose du cadre de fonctionnement – Sens et besoins pour chaque participant ;
- Premiers exercices d'écoute ;
- Les impacts d'une écoute de qualité ;
- Les conditions favorables d'une bonne écoute.

### JOUR 1 • Après-midi

- La notion de cadre de référence ;
- Premiers postulats et techniques de base de l'écoute active et de la communication interpersonnelle ;
- Les pièges courants de l'écoute ;
- Expérimentations et débriefing.

### JOUR 2 • Matin

- Synthèse des séquences précédentes ;
- Travail sur la reformulation - Expérimentation ;
- Explorer et aider à clarifier la situation de son interlocuteur ;
- Outils de questionnement – Exercice et expérimentation.



par Gilles LEFEBVRE



et Yves SCHERPEREEL

Yves Scherpereel et Gilles Lefebvre font partie de la société Balle Magique.

**Gilles LEFEBVRE** : Former : une énergie à partager. Formateur depuis 20 ans, j'anime mes interventions avec beaucoup de bonheur et un dynamisme que l'on dit contagieux. Maître-praticien en PNL, formé à la systémique des organisations, à l'Analyse Transactionnelle ainsi qu'aux approches de Carl Rogers et de Thomas Gordon. Je suis perpétuellement en éveil autour des différents courants explorant les relations humaines et l'innovation. J'anime de manière régulière des formations à l'assertivité, à l'écoute qualitative, à la gestion d'équipe et à la créativité. En interaction avec les participants, j'invite à s'interroger et à remettre en question son fonctionnement. Apprendre à mieux se connaître, se donner de nouveaux regards et expérimenter de nouvelles pratiques permet de se donner plus de choix et de liberté.

**Yves SCHERPEREEL** : Co-fondateur de l'association (loi 1901) BALLE MAGIQUE Asbl se former pour rebondir.

Association d'intervenants de formations complémentaires dont l'objet est la mise en place de projets de développement des compétences relationnelles par le biais de formations, d'animations, d'accompagnements individuels, ou d'interventions spécifiques.

### JOUR 2 • Après-midi

- Comprendre le système logique interne d'une personne, développer son empathie - Expérimentation ;
- Exercice de clôture avec évaluation en intervention ;
- Bilan à chaud et projet personnel.

## Méthode et outils pédagogiques

Le stage propose une démarche essentiellement basée sur l'expérience de chacun. Des apports théoriques et outils sont présentés et systématiquement expérimentés via des mises en situation le plus souvent en petits groupes. Tous les exercices sont débriefés et le niveau attendu progresse tout ou long du stage.

## Prérequis

Souhaiter intégrer une des notions fondamentales de la communication interpersonnelle positive.

# ÉCOUTE ACTIVE

#Écoute active #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous vous êtes déjà dit :

**« Je ne comprends pas ce qu'il/elle veut, j'ai l'impression que ce client me mène en bateau, s'il s'énerve, je ne vais pas savoir quoi faire, je n'arrive à rien avec ce collaborateur, ... »**

Alors l'Écoute Active est faite pour vous !



## OBJECTIFS

- Je vais mieux comprendre mes interlocuteurs ;
- Je vais savoir les faire parler ;
- Je vais pouvoir choisir parmi plusieurs méthodes en fonction de mon interlocuteur ou de la situation ;
- Je vais aborder mes entretiens (commerciaux, managériaux, etc.) sereinement !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui ont envie d'avoir des entretiens constructifs, clairs et aboutis !
- Les dirigeants qui veulent comprendre leurs interlocuteurs !
- Les dirigeants qui veulent être plus percutants dans leur communication !

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Comprendre comment fonctionnent la communication et l'écoute

- Les acteurs de la communication et de l'écoute dans le milieu professionnel ;
- Les sources de distorsion d'un message qui parasitent les interactions avec le manager et au sein des équipes.

### JOUR 1 • Après-midi

Apprendre et s'entraîner pour professionnaliser ses échanges

- Outils pratiques : questionner, reformuler, synthétiser ;
- Devenir un meilleur communicant dans ses relations professionnelles avec ses collaborateurs ou ses partenaires.

### JOUR 2 • Matin

Aller au-delà des mots

- Les processus relationnels, au-delà du contenu, les enjeux, les messages cachés : découvrir et s'entraîner pour anticiper des situations de blocage professionnel.



par Corinne  
LEFEVRE

Corinne LEFEVRE est consultante, coach et formatrice, spécialisée dans le management et la communication depuis 10 ans. Elle met en place des interventions sur mesure : cohésion d'équipe, formations inter-entreprises et intra-entreprise, coaching individuel. Corinne Lefèvre est certifiée Coach & TeamÒ, coach individuel Process Communication Management et à la méthode Apter. Elle est formée à l'Analyse Transactionnelle et à la Technesthésie (prise de parole en public) après un parcours de 10 ans en entreprise.

En tant que coach, elle a une approche de la formation et de l'animation de groupe basée sur la bienveillance, l'écoute active, la reformulation, la prise de conscience des ressources personnelles et l'identification des axes de progrès de chacun. Ainsi, chaque participant peut élaborer son propre plan d'action, adapté à sa situation. Son savoir-faire de conduite et d'animation de formation lui permet de s'adapter facilement à différents publics, de créer une bonne dynamique au sein de ses groupes et de faciliter la participation de chacun.

### JOUR 2 • Après-midi

- Les émotions en entretiens, les comprendre pour mieux les appréhender afin de rester clair et serein dans ses propos face à ses collaborateurs, clients, fournisseurs ;
- Conduire des entretiens en tant que manager à l'écoute de ses collaborateurs ;
- Définir son plan d'actions dans son entreprise et ses relations.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez découvrir, échanger, parler de vous, des situations pénibles et trouver des solutions.

Vous allez apprendre un peu de théorie, quelques méthodes, vous constituer une boîte à outils pour devenir meilleur communicant à l'écoute. Vous allez pratiquer la théorie, vous entraîner, faire des exercices et des jeux de rôles. Le tout dans la bonne humeur et le sérieux, la légèreté et la profondeur. Bref, vous allez repartir avec des cailloux en moins et des idées en plus !

## Prérequis

Aucun.

# ENNÉAGRAMME: LES 9 PROFILS DE PERSONNALITÉ

## MODULE 1



#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'ennéagramme est un modèle qui permet de structurer les différentes personnalités en 9 fonctionnements types. Ces « catégories » sont définies sur la base des trois centres d'intelligence que nous possédons tous : le mental, l'émotionnel ou l'instinctif.

L'Ennéagramme permet de mieux se connaître pour appréhender plus facilement sa relation aux autres et à soi-même. Alors, êtes-vous plutôt perfectionniste ? Joueur ? Gagnant ? Ou diplomate ?



### OBJECTIFS

- Maîtriser les repères sur la personnalité - Gestion des ressources humaines ;
- Améliorer la dynamique relationnelle ;
- Mieux gérer les personnalités difficiles ;
- Définir comment accéder à de nouvelles compétences ;
- Dynamiser les résistances au changement ;
- Mieux communiquer et mieux analyser les motivations profondes d'un collaborateur /d'un client.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et managers.

## Programme

### JOUR 1

Présentation de l'outil :

- L'Ennéagramme: définition, origines, intérêts & limites
- Présentation des 9 profils de personnalités avec leurs valeurs associées

Travail de réflexion en sous groupe sur :

- Ses modes de fonctionnement, ses forces et ses limites
- L'image renvoyée aux autres
- Les motivations réelles de son mode de fonctionnement

Décomposition des 9 profils:

- Témoignages vidéos
- Travail collectif sur les qualités et travers de chaque profil
- Les 9 motivations inconscientes
- Les 9 focalisations de l'attention



par Xavier  
MOUNIER



et Manager Autrement

Certifié à l'Ennéagramme au CEE en 2015, et en coaching en 2016, Xavier MOUNIER a animé une centaine de stage d'Ennéagramme en France, en Suisse et en Guyane. Anime depuis 2018 au CJD Rhône Alpes et depuis 2019 en Poitou Charentes. Permaculteur : A créé il y a 2 ans le projet de verger le Champ des Sables sur l'île de ré, après une formation de 9 mois à l'éco-centre du Bouchot en Sologne. [www.xavier-mounier.com](http://www.xavier-mounier.com)  
Ainsi que tous les formateurs de Manager Autrement : Anouck RAYE, Marisa DA COSTA, Barbara WATIEZ, Yannick LE MEUR, Eric SALMON et Maïté TOUSSAINT.

### JOUR 2

Fonctionnement de l'outil :

- Les trois centres d'intelligence
- Réaction de chaque profil en situation de stress et de sécurité
- Déontologie

Approfondissement de la connaissance des autres :

- Témoignages vidéos

### Méthode et outils pédagogiques

Exposés.

Questionnaire d'autoévaluation.

Travail à la vidéo.

Exercices interactifs, mises en situation, cas pratiques.

### Prérequis

Aucun pré-requis spécifique.

# ENNÉAGRAMME LES DYNAMIQUES RELATIONNELLES

MODULE 2



#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES • CO-ANIMATION

## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Améliorer sa Dynamique Relationnelle.**

## OBJECTIFS

- Discerner les compétences de chaque profil (mentales, émotionnelles et comportementales) ;
- Connaître le mode relationnel préféré de chaque profil ;
- Connaître le mode d'apprentissage préféré de chaque profil ;
- Connaître la forme d'accompagnement adaptée à chaque profil ;
- Savoir quels mots résonnent particulièrement pour chaque profil.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et managers.

## Programme

### JOUR 1

Travail de réflexion avec les participants du même profil que soi :

- Identification de ses réactivités avec des exemples concrets et réels
- Détection de ses projections positives et négatives à l'égard des profils

Panels (groupe de personnes du même profil de personnalité) :

- Passage de cinq panels
- Témoignages et questionnement du public
- Approfondissement de chaque profil sur ses attentes dans la relation, ses motivations, son style de communication

### JOUR 2

Panels (groupe de personnes du même profil de personnalité) :

- Passage de quatre panels
- Témoignages et questionnement du public
- Approfondissement de chaque profil sur ses attentes dans la relation, ses motivations, son style de communication

Approfondir selon ses besoins :

- Échange avec une personne d'un profil de son choix autour de ses besoins et attentes dans la relation en vue d'améliorer sa capacité à interagir avec ce profil

par Xavier  
MOUNIER

et Manager Autrement

Certifié à l'Ennéagramme au CEE en 2015, et en coaching en 2016, Xavier MOUNIER a animé une centaine de stage d'Ennéagramme en France, en Suisse et en Guyane. Anime depuis 2018 au CJD Rhône Alpes et depuis 2019 en Poitou Charentes. Permaculteur : A créé il y a 2 ans le projet de verger le Champ des Sables sur l'île de ré, après une formation de 9 mois à l'éco-centre du Bouchot en Sologne. [www.xavier-mounier.com](http://www.xavier-mounier.com)

Ainsi que tous les formateurs de Manager Autrement : **Anouck RAYE, Marisa DA COSTA, Barbara WATIEZ, Yannick LE MEUR et Eric SALMON.**

## Méthode et outils pédagogiques

Exposés.

Questionnaire d'autoévaluation.

Travail à la vidéo.

Exercices interactifs, mises en situation, cas pratiques.

## Prérequis

Avoir participé au niveau 1.

# ENNÉAGRAMME SOUS-TYPES ET AXES DE PROGRESSION **MODULE 3**

#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES • CO-ANIMATION



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous connaissez déjà votre profil d'ennéagramme ?  
**Allez plus loin avec les sous-types, et améliorer considérablement votre relation aux autres.**



## OBJECTIFS

- Connaître et repérer vos comportements excessifs qui freinent votre efficacité et votre dynamique relationnelle ;
- Dresser une liste de vos peurs et de vos évitements ;
- Trouver des axes de développement pour éviter vos comportements excessifs ;
- Répertoire des compétences à acquérir pour faciliter vos projets d'évolution professionnelle.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et managers.

## Programme

### JOUR 1

- Présentation du concept de "sous-type"
- Travail individuel sur ses excès et ses axes d'amélioration
- Présentation des caractéristiques de chaque sous-type avec travail de réflexion collectif
- Comportements excessifs et aptitudes des sous-types de trois profils, témoignages des personnes concernées.

### JOUR 2 • Matin

- Comportements excessifs et aptitudes des sous-types de six profils, témoignages des personnes concernées.
- Construction d'un plan d'action individuel pour équilibrer ses trois sous-types.



par **Xavier MOUNIER**



et **Manager Autrement**

Certifié à l'Ennéagramme au CEE en 2015, et en coaching en 2016, Xavier MOUNIER a animé une centaine de stage d'Ennéagramme en France, en Suisse et en Guyane. Anime depuis 2018 au CJD Rhône Alpes et depuis 2019 en Poitou Charentes. Permaculteur : A créé il y a 2 ans le projet de verger le Champ des Sables sur l'île de ré, après une formation de 9 mois à l'éco-centre du Bouchot en Sologne. [www.xavier-mounier.com](http://www.xavier-mounier.com)  
Ainsi que tous les formateurs de Manager Autrement : **Anouck RAYE, Marisa DA COSTA, Barbara WATIEZ, Yannick LE MEUR et Eric SALMON.**

## Méthode et outils pédagogiques

Exposés.

Travaux en binômes et en sous-groupes.

Exercices interactifs, mises en situation, cas pratiques.

## Prérequis

Avoir participé au niveau 1.

# ENNÉAGRAMME LES ÉMOTIONS

**MODULE 4**


#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES • CO-ANIMATION


## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

C'est le moment d'embarquer pour **les panels des sous-types** !



## OBJECTIFS

- Créer un plan d'action pour mettre en pratique enseignements de l'Ennéagramme ;
- Vivre les 3 centre d'intelligence en mouvement.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et managers, les dirigeants qui ont encore soif d'apprendre sur leur profil et leur sous-type Ennéagramme.

## Programme

### JOUR 1

- Exposé et exercices sur les émotions en lien avec les 9 profils
- Exposé et exercices sur la résistance au changement : théorie Kubler-Ross
- Présentation des 9 mécanismes de défense
- Travail de réflexion sur son propre mécanisme de défense
- Panels (groupe de personnes du même profil de personnalité) :
  - Passage de trois panels
  - Témoignages et questionnaire du public
  - Approfondissement de chaque profil en sous-groupe sur sa résistance au changement et la gestion de ses émotions

### JOUR 2

- Panels (groupe de personnes du même profil de personnalité) :
  - Passage de six panels
  - Témoignages et questionnaire du public
  - Approfondissement de chaque profil en sous-groupe sur sa résistance au changement et la gestion de ses émotions
- Travaux pratiques en sous-groupes sur les polarités génératrices de stress pour chaque profil
- Travaux pratiques en sous-groupes de même profil sur les mécanismes de défense et la résistance au changement


 par Xavier  
MOUNIER


et Manager Autrement

Certifié à l'Ennéagramme au CEE en 2015, et en coaching en 2016, Xavier MOUNIER a animé une centaine de stage d'Ennéagramme en France, en Suisse et en Guyane. Anime depuis 2018 au CJD Rhône Alpes et depuis 2019 en Poitou Charentes. Permaculteur : A créé il y a 2 ans le projet de verger le Champ des Sables sur l'île de ré, après une formation de 9 mois à l'éco-centre du Bouchot en Sologne. [www.xavier-mounier.com](http://www.xavier-mounier.com)

Ainsi que tous les formateurs de Manager Autrement : **Anouck RAYE, Marisa DA COSTA, Barbara WATIEZ, Yannick LE MEUR et Eric SALMON.**

## Méthode et outils pédagogiques

Exposés.

Travaux en binômes et en sous-groupes.

Exercices interactifs, mises en situation, cas pratiques.

2 jours sur mesure pour le CJD pour ce niveau 4, préparez-vous à vivre les 3 centres d'intelligence comme jamais et découvrir les panels des sous types !

## Prérequis

Avoir participé aux niveaux 1, 2 et 3.

# MANAGER ET COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ

#Management #Assertivité

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

C'est en modélisant notre entourage dès l'enfance que nous apprenons à communiquer, logique mais pas toujours efficace, plus stressant parfois qu'efficient. **80 % des difficultés des entreprises seraient liées à des problèmes relationnels... ! ? Manager c'est communiquer !** Alors savoir s'exprimer et s'affirmer avec respect, c'est offrir une qualité relationnelle propice à l'expansion de tous.



## OBJECTIFS

- Percevoir les mécanismes invisibles de la communication interpersonnelle pour éviter qu'ils agissent à votre insu !
- Eclairer votre façon de parler et l'impact que vous générez. (Il est bénéfique de le savoir !);
- Gagner en force tranquille et sachez vous affirmer avec respect ;
- Assurer vos échanges relationnels sans perdre votre énergie (que vous ayez une cape de Zorro, de superviseur, de héros et/ou une sensibilité à fleur de peau) ;
- Savoir être un communicant attractif, apprécié. Déployer la communication « 5C », grâce à une technique en or qui permet d'interagir de façon claire, constructive, centrée, créative, cordiale.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui en ont marre de communiquer toujours de la même façon et de s'attendre à un résultat différent !

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Moi d'abord ! Affiner la conscience de son propre fonctionnement, découvrir son « MOI » : mode opérationnel interne (ateliers créatifs). Comprendre les mécanismes visibles et invisibles de la communication interpersonnelle (mise en scène).

### JOUR 1 • Après-midi

Ancrer positivement le schéma de la communication efficiente (écoute attentive, pleine présence, message...). Passer d'un mode réactif en mode créatif assertif dans toutes les situations d'entreprise (feedback, conflit, savoir dire non, recadrer, s'affirmer avec respect.). Découvrir et pratiquer l'outil essentiel, le couteau suisse de la communication assertive « 5C » : le DESC.



par Patricia  
NICOLAS

Après avoir été créatrice d'entreprise d'édition, puis psychothérapeute intégrative, l'accompagnement et la formation auprès des dirigeants d'entreprises et de leurs équipes est devenu mon cœur de métier (Oasis Management). Des centaines de récits vie et d'accompagnements personnalisés ont enrichi ma clarté de perception des potentiels humains et de leurs freins. Entrepreneur dans l'âme, ma vie de mère m'a également apportée de nombreuses pépites en particulier l'accompagnement d'un enfant ayant un TSA. Je me considère plutôt comme artisan d'Art de ma profession. Les formations sont conçues pour être animées, participatives, créatives et favorisent un apprentissage qui prend en compte la globalité de l'être et dynamise. Il s'agit d'un espace de formation, de transformation où chaque participant est amené à prendre en main son propre processus de développement. Ma devise : « Si tu veux un monde meilleur fais-le en toi, autour de toi et il grandira ». CG Jung

### JOUR 2 • Matin

Mieux comprendre les interactions humaines et les situations managériales, sous les faisceaux complémentaires de l'analyse transactionnelle, de la P-N-L et de la voie toltèque (Mise en scène). Auto-analyse de l'Egogramme personnel (test).

### JOUR 2 • Après-midi

Savoir développer la sécurité intérieure, l'estime de soi, la confiance en soi pour pouvoir s'affirmer avec respect.

Synthèse applicative. Pratiquer la communication assertive avec tous les apports et les outils intégrés pendant la formation.

## Méthode et outils pédagogiques

Du son, des vidéos, des jeux de rôles, du souffle, du mouvement, de l'humour, de la voix... La formation est active, créative et interactive. Elle est rythmée en alternance par des temps d'ateliers, des expériences apprenantes basées sur des exemples concrets apportés par les participants (complétées par de riches expériences humaines vécues que j'ai plaisir à partager) et des capsules de théorie appliquée. La méthode de communication assertive proposée est vécue en direct afin d'être ensuite facilement implantée dans le quotidien. A la fois formation, cercle d'échanges et d'apprentissage mutuelle, la formation offre également un espace de récupération, de souffle et d'énergie positive (l'intention est que vous puissiez repartir en meilleure forme !). Une oasis de cocréation active, où chaque participant est acteur de son développement.

## Prérequis

Avoir envie de se remettre en question et de partager avec le groupe.

# ASSERTIVITÉ ET EFFICACITÉ MANAGÉRIALE (ESTIME DE SOI ET LEADERSHIP)

#Management #Assertivité

 Pitch vidéo

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**La personne la plus importante de ta vie n'est peut-être pas celle que tu crois...** Je ne parle pas de ta mère, de ton père, femme, mari, ou enfant(s). **Je parle de TOI !**

Car plus tu seras bien avec toi-même, plus tu seras en harmonie avec tous ceux qui t'entourent (collaborateurs, famille, amis...). Alors viens te reconnecter à ton estime et ta confiance pour t'affranchir du regard des autres et évoluer plus sereinement dans tes mondes professionnel et personnel.



## OBJECTIFS

- Se sentir plus à l'aise pour avancer sereinement dans un monde complexe ;
- S'alléger des injonctions et des regards souvent négatifs que l'on porte sur soi ;
- Se connecter à soi en développant son estime ; sa confiance et son amour de soi ;
- Mieux cerner ses envies profondes et agir en conséquence ;
- Interagir avec les autres de façon plus assertive.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et les managers qui en ont marre d'être eux-même !  
Les dirigeants et les managers qui sentent qu'ils portent trop de chose sur leur dos, Les dirigeants et les managers qui veulent simplifier leur vie, s'alléger, desserrer des nœuds qu'ils sentent en eux, Les dirigeants et les managers qui veulent mieux cerner leurs envies profondes et tendre vers.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Découverte mutuelle sous une forme inhabituelle et ouvrante.  
4 préambules : Tout prend du temps, la vie un cycle inéluctable en 4 étapes, la roue de Hudson, il vaut mieux apprendre à gérer son énergie que d'apprendre à gérer son temps.

### JOUR 1 • Après-midi

1<sup>ère</sup> partie du modèle « Aimez-vous » : « Savoir ce que je veux faire de ma vie » avec les étapes « Idéal de vie et de soi » et « Projets de vie privée et professionnelle » pour aboutir à « l'Estime de soi ».



par Eric  
PERRET

20 ans de Direction commerciale, marketing et centre de profit, dans des grands groupes et PME (Kodak, GLS, Quo Vadis, OGF-PFG) ; depuis 20 ans, coach professionnel accrédité EIA (European Individual Accreditation), coaching individuel et d'équipe, ateliers de développement managérial et personnel (près de 200 coachings individuels et 100 coachings d'équipe). Intervenant pour le Centre des Jeunes Dirigeants depuis 5 ans sur cette formation.

**Formatrice suppléante :**

Christine  
MALPART



### JOUR 2 • Matin

2<sup>ème</sup> partie du modèle « Aimez-vous » : « Comprendre et accepter qui je suis » avec les étapes « Conscience de soi », « Acceptation de soi » et « Détachement de soi » pour aboutir sur la « Confiance en soi ».

### JOUR 2 • Après-midi

3<sup>ème</sup> partie du modèle « Aimez-vous » : « Vivre pleinement sa vie » avec les étapes « Affirmation de soi », « Leadership » et « Dépassement de soi » pour aboutir sur la « Réalisation de soi ».

## Méthode et outils pédagogiques

Les deux journées s'appuient sur le modèle « Aimez-vous – s'aimer soi pour mieux aimer les autres et la vie », un modèle dont la compréhension est déjà libératoire.

Vous découvrirez beaucoup d'interactions, des réflexions individuelles, des échanges en sous-groupe et en groupe complet, vous entendrez des confidences, de la bienveillance et du respect, des insights de votre part ou de la part des autres « ah oui, je comprends mieux maintenant pourquoi... », vous verrez des sourires sur les visages.

Vous découvrirez également que l'histoire et le vécu des autres est souvent comparable à sa propre histoire et ses propres vécus.

## Prérequis

Avoir envie de faire évoluer des choses en soi. la volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation.

Être dans une posture de bienveillance vis-à-vis de soi.

Ne pas être dans un moment de burn-out, de grosse dépression, de fragilité physique ou mentale.

Être majeur et responsable de soi (pas de tutelle...).

# OSER LE CONFLIT

#Gestion de conflit #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**L'enlèvement dans les conflits provoque une perte d'efficacité, perte de vigilance, perte de créativité, perte de motivation dans les entreprises.**

D'un autre côté, la recherche à tout prix de l'harmonie peut conduire à éviter toute confrontation et à perdre ainsi de la créativité, du dialogue et de l'efficacité.

Cette formation vous permet de trouver le juste milieu.

- Vous craignez les conflits: mais vous savez que la confrontation est nécessaire, par exemple au travail recadrer un collaborateur ou faire valoir votre avis auprès de votre supérieur. Mais aussi à la maison face à un proche.
  - Vous n'êtes pas toujours à l'aise face aux groupes: mais vous devez prendre la parole, convaincre, débattre
- Je vous propose la formation "Oser le conflit" pour explorer vos freins, votre comportement face au conflit ou à la possibilité du conflit et pour gagner en résilience dans les moments difficiles.



## OBJECTIFS

- Affronter sereinement les situations de conflit
- Savoir dire, savoir entendre dire griefs et compliments
- Oser la confrontation, en comprendre l'intérêt
- Dissocier conflit et violence



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toutes les personnes qui œuvrent au sein, d'entreprises désireuses d'améliorer leur fonctionnement, leur manière de résoudre leurs conflits, d'en tirer profit et d'être capables de confrontation, afin de mieux communiquer auprès de ses collaborateurs, collègues, managers ou de mieux manager ses équipes (en mode hiérarchique ou transversal).

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Les fondations : nous descendons dans les profondeurs pour explorer vos éventuelles craintes ou réticences vis-à-vis du conflit.

### JOUR 1 • Après-midi

Le premier étage : vos situations de conflit: nous les examinons de l'intérieur pour vous permettre de mieux les gérer.



par **Laurent QUIVOGNE**

Ma mission est de développer une culture où le conflit est un remède à la violence.

Après 15 années en tant que chef d'entreprise, je mets mon expertise au service des autres en tant que conférencier et formateur. J'accompagne dirigeants et collaborateurs à oser le conflit, à dire leurs besoins, et à faire entendre leur voix. Je suis également auteur de plusieurs ouvrages, dont « Oser le conflit, éviter la violence : pour des relations apaisées ».

Plus de 650 personnes et près de 200 entreprises ont bénéficié de mon accompagnement vers des conflits positifs. Parmi eux : Chanel, Danone, SNCF, Enedis, Crédit Agricole, EDF, Allianz, ainsi que de nombreuses PME, des indépendants et des particuliers. Je m'engage à vous transmettre des moyens concrets d'utiliser le conflit comme un outil puissant pour éviter la violence et favoriser la coopération.

### JOUR 2 • Matin

Le deuxième étage : quand le conflit débouche sur la violence (à laquelle il ne s'assimile pas): que regarder, que faire ?

### JOUR 2 • Après-midi

Le toit : un temps pour clôturer, pour assimiler et faire le point sur les acquis.

## Méthode et outils pédagogiques

Cette formation fait alterner exercices, partages d'expériences et apports théoriques qui permettent de prendre du recul par rapport aux situations, d'approfondir la compréhension de ses modes de fonctionnement et d'améliorer son management. Elle s'appuie sur l'implication des participants et l'accompagnement de l'animateur.

- Exploration des freins et ressources individuelles ;
- Dynamique / partage de groupe ;
- Apports méthodologiques ;
- Ateliers et mises en situation constituent l'essentiel du temps passé.

## Prérequis

Les stagiaires s'engagent à venir en formation avec des cas sur lesquels travailler, c'est-à-dire des situations de conflits professionnelles ou personnelles dans lesquelles ils souhaitent progresser.

# COMMUNIQUER, COOPÉRER, MANAGER EFFICACEMENT


**NIVEAU 1**

#Intelligence relationnelle #Connaissance de soi

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES


## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'ennéagramme est un modèle qui permet de structurer les différentes personnalités en 9 fonctionnements types. Ces « catégories » sont définies sur la base des trois centres d'intelligence que nous possédons tous : le mental, l'émotionnel ou l'instinctif. L'Ennéagramme permet de mieux se connaître pour appréhender plus facilement sa relation aux autres et à soi-même. Alors, êtes-vous plutôt perfectionniste? Joueur? Gagnant ? Ou diplomate?



## OBJECTIFS

- Analyser et établir un bilan de ses capacités à communiquer, coopérer et se manager
- Acquérir des connaissances sur différents modes de fonctionnement
- Identifier et valoriser les complémentarités
- Conduire un entretien pour améliorer la coopération
- Construire un plan d'actions pour progresser en compétences



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout collaborateur souhaitant développer ses compétences pour mieux communiquer et mieux coopérer dans l'entreprise. Les managers désirant améliorer leurs compétences managériales en personnalisant leurs relations avec leurs collaborateurs.

## Programme

### 1<sup>re</sup> demi-journée

- Les apports récents des neurosciences à propos des centres d'intelligences
- Auto-diagnostic de son mode de communication
- Exercice d'entraînement pour la compétence "valoriser la complémentarité"
- Les trois intelligences mentale, émotionnelle et corporelle et leurs rôles dans la communication et la coopération au quotidien

### 2<sup>e</sup> demi-journée

- Exercice d'entraînement pour la compétence "communiquer" : Story Telling à 2
- Les ressources du centre émotionnel dans la communication et la coopération : talents et limites
- Pratiques d'identification et valorisation de la différence
- Apports pédagogiques : lien entre les émotions et le développement des centres d'intelligence, lien avec la compétence « se manager »



Stéphane GILBERT, Karine LAURIN, Dorothée BRUNEAU, Béatrice MAROT, Manon AYMER et Valérie BREILLAD, co-dirigeants de Regard9, organisme de formation créé en 1999, certifié OPQF en 2016, et adhérent à la FFP. Ces formateurs, précédemment dirigeants d'entreprise et managers ont été formés à l'outil à l'École d'Helen Palmer et au coaching à la LKB School.

### 3<sup>e</sup> demi-journée

- La place des émotions dans la communication
- Donner et Recevoir un retour à l'autre. Le faire progresser.
- Exercice d'entraînement pour la compétence "coopérer"
- Les ressources du centre mental dans la communication et la coopération : talents et limites
- Prendre conscience de sa communication non-verbale
- Les ressources du centre corporel dans la communication et la coopération : talents et limites
- Pratique de valorisation de la différence

### 4<sup>e</sup> demi-journée

- Motivation et freins au progrès dans la communication et la coopération
- Lien avec les besoins vitaux
- Apport sur un élément complémentaire de différence : les instincts
- Exercice sur les préoccupations instinctives quotidiennes
- Les besoins de reconnaissance, la relation à la confiance, la nécessité de construire dans la durée.
- Les relations entre son mode de fonctionnement et les centres d'intelligence
- Ateliers par centre d'intelligence sur les talents et axes de progrès dans la coopération

### 5<sup>e</sup> demi-journée

- Les domaines de compétences de la conduite d'un entretien de coopération et leurs composantes
- Mises en situation évaluative des acquis : exercice d'un entretien de coopération : La découverte
- Construction de son plan de progrès

## Méthode et outils pédagogiques

Outil pédagogique : l'ennéagramme.

Méthodes : découverte, démonstrative, interrogative. 1/3 Apports théoriques en plénière. 1/3 Ateliers d'échanges et partage d'expériences et enfin 1/3 Exercices pratiques et mises en situation à partir de cas concrets.

Et construit un plan d'action pour progresser en compétences

## Prérequis

Aucun.

# COMMUNIQUER, COOPÉRER, MANAGER EFFICACEMENT

## NIVEAU 2

#Intelligence relationnelle #Connaissance de soi

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Cette formation est pour vous si vous cherchez :

**À mieux respecter vos besoins relationnels** et ceux des autres.

**Des pistes concrètes et constructives** pour mieux comprendre les interactions de vos équipes.



### OBJECTIFS

- Approfondir les connaissances des différents points de vue, des talents associés et des limites.
- Synthétiser un entretien en restituant fidèlement son contenu afin d'être plus objectif dans la coopération,
- Conduire un entretien de changement en étant constructif afin de coopérer+ efficacement.
- Construire un plan d'actions pour développer ses compétences.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout collaborateur souhaitant développer ses compétences pour mieux communiquer et mieux coopérer dans l'entreprise.

Les managers désirant améliorer leurs compétences managériales en personnalisant leurs relations avec leurs collaborateurs.

Groupe de 7 à 14 personnes.

## Programme

### 1<sup>re</sup> demi-journée

- Annonce des enjeux de coopérer + efficacement, des objectifs de la formation, de la progression pédagogique et du déroulé
- Exercice de présentations croisées de participants
- Expression des attentes des participants et de leurs objectifs
- Évaluation et rappel des connaissances acquises au premier module
- Apport pédagogique sur les besoins vitaux, les émotions et les centres d'intelligence.

### 2<sup>e</sup> demi-journée

- Les styles d'expression et d'élocution : verbal, non verbal
- Premières mise en exercice d'un entretien de changement (le carnet de notes)
- Apport pédagogique sur les bases d'un entretien de changement constructif
- Premières mises en exercice d'un entretien de changement



**Stéphane GILBERT, Karine LAURIN, Béatrice MAROT, Manon AYMER et Valérie BREILLAD**, co-dirigeants de Regard9, organisme de formation créé en 1999, certifié OPQF en 2016, et adhérent à la FFP. Ces formateurs, précédemment dirigeants d'entreprise et managers ont été formés à l'outil à l'École d'Helen Palmer et au coaching à la LKB School.

### 3<sup>e</sup> demi-journée

- Avec la méthode des panels, découvrir les différentes hiérarchies d'utilisation des centres d'intelligence
- Avec la méthode des panels, découvrir les différents styles de comportements, leurs motivations et leurs talents
- Développer ses capacités à accepter et apprécier les différences

### 4<sup>e</sup> demi-journée

- Retour d'expériences et évaluation des apprentissages
- Apport théorique sur le phénomène des projections dans la relation
- Mises en exercice pour développer ses capacités à les identifier et apprendre à en tenir compte pour être plus objectif dans la relation à l'autre
- Apport pédagogique sur les trois principales préoccupations instinctuelles et leurs impacts sur le style de comportement

### 5<sup>e</sup> demi-journée

- Complément pédagogique sur les fondamentaux de l'entretien de changement
- Exercice d'apprentissage de la pratique de l'entretien de changement
- Construction de son plan de progrès
- Evaluation et bouclage du stage

## Méthode et outils pédagogiques

Outil et apport pédagogique : l'ennéagramme.

Matériel pédagogique : supports écrits, documents libres.

Atelier d'échanges et partage d'expériences.

Exercices pratiques et mises en situation à partir de cas concrets fournis par les stagiaires.

## Prérequis

Avoir suivi le niveau 1 du parcours CCM.

# COMMUNIQUER, COOPÉRER, MANAGER EFFICACEMENT

**NIVEAU 3**

#Intelligence relationnelle #Connaissance de soi

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous connaissez déjà votre profil d'ennéagramme ? **Allez plus loin avec les sous-types**, et améliorer considérablement votre relation aux autres.



## OBJECTIFS

- Identifier ses aptitudes à l'autonomie, à la personnalisation de la relation et au progrès du groupe ;
- Veiller à l'environnement matériel et aux conditions de travail de chaque collaborateur ;
- Révéler son charisme ;
- Contribuer à l'émergence d'une solution collective ;
- Identifier et choisir des moyens concrets et adaptés pour progresser efficacement



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout collaborateur souhaitant développer ses compétences pour mieux communiquer et mieux coopérer dans l'entreprise. Les managers désirant améliorer leurs compétences managériales en personnalisant leurs relations avec leurs collaborateurs.

## Programme

### 1<sup>re</sup> demi-journée

- Annonce du déroulé et des objectifs pédagogiques
- Évaluation et rappel des connaissances acquises aux 2 premiers modules
- Auto-évaluation de ses préoccupations quotidiennes.
- Les 3 grands domaines de préoccupations au quotidien : la sécurité, l'excellence, et progresser collectivement : présentation générale
- Formulation des objectifs de changement (exercice et présentation orale)
- Atelier de découverte des 3 domaines de préoccupations.

### 2<sup>e</sup> demi-journée

- Évaluation par QCM de ses connaissances
- Apports pédagogiques plus approfondi sur les domaines de préoccupations
- Exercice sur sa capacité à embarquer et à utiliser son charisme afin d'avoir de l'impact sur l'autre.
- Apports pédagogiques sur les qualités et les excès dans le domaine de préoccupation de l'excellence
- Exercice sur sa capacité à accueillir, à apporter de la chaleur, et à soutenir afin de sécuriser l'entreprise.
- Apports pédagogiques sur les qualités et les excès dans le domaine de préoccupation de la sécurisation



par Regard9

**Stéphane GILBERT**, co-dirigeant de Regard9, organisme de formation créé en 1999, certifié OPQF en 2016, et adhérent à la FFP. Stéphane Gilbert a été formé à l'outil à l'École d'Helen Palmer et au coaching à la LKB School.

### 3<sup>e</sup> demi-journée

- Exercice sur sa capacité à fédérer et faire adhérer ensemble autour d'un projet afin de faire participer chaque individu et progresser collectivement.
- Apports pédagogiques sur les qualités et les excès dans le domaine de préoccupation du progrès collectif
- Se comprendre, partager et agir ensemble avec la méthode des Panel sur les 3 grands domaines de préoccupation
- Découvrir ses clés de progrès. Ces mises en situation révèlent les aptitudes et compétences de chacun, la manière de les prendre en compte et de les faire évoluer au sein de l'entreprise..

### 4<sup>e</sup> demi-journée

- Atelier de partage d'expérience sur les panels de la veille
- L'impact sur la facilité ou non à faire évoluer ses aptitudes à coopérer avec les autres
- Conduite d'un entretien de coopération afin d'équilibrer ses 3 domaines de préoccupations
- Exercice applicatif sur le thème du travail collaboratif : évaluation des facilités et difficultés, ainsi que les talents et les ressources liées aux 3 domaines

### 5<sup>e</sup> demi-journée

- Évaluation de son processus d'acquisition des connaissances par QCM
- Les techniques et les clés de progrès
- Évaluation des compétences acquises
- Décision d'action pour progresser au quotidien dans ses compétences et dans la répartition de son temps.
- Choix des moyens de progrès adéquats.
- Construction et présentation de son plan de progrès
- Évaluation de la formation et l'atteinte des objectifs.

## Méthode et outils pédagogiques

Matériel pédagogique : supports écrits, vidéoprojecteur, documents, vidéos préenregistrées

Outil pédagogique : L'Ennéagramme

## Prérequis

Avoir suivi le niveau 2 du parcours CCM.

# L'INTELLIGENCE DU CŒUR AU SERVICE DU LEADERSHIP

#Leadership #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

- Avez-vous l'impression que le modèle de performance s'es-souffle et que nous avons besoin d'un modèle plus juste, plus holistique ?
- Un modèle qui saura séduire les générations X pour qui Sens se conjugue avec équilibre et bien-être ?
- Et si au-delà de votre dimension émotionnelle et cognitive, vous pouviez renouer à une dimension plus vaste, seriez-vous prêt à tenter l'aventure ?



## OBJECTIFS

- Vous souhaitez donner plus de sens à votre projet ?
- Vous aimeriez allier intelligence cognitive et sagesse du cœur dans vos actions ?
- Vous avez envie de développer un leadership inspirant en peaufinant votre qualité d'être et plus particulièrement la qualité de présence à soi et aux autres
- Et si votre intuition était aussi fiable que votre expérience ?



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants d'entreprise ou cadres dirigeants

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Définir le leadership égotique et contrôlant, ce qu'il implique sur l'entreprise et ses différentes parties prenantes

Identifier les limites de ce fonctionnement dans son quotidien de dirigeant

Définir les principes d'un leadership éclairé et les effets positifs qu'il a sur soi, ses collaborateurs et les résultats de l'entreprise

#### JOUR 1 • Après-midi

Identifier son fonctionnement managérial et ses faiblesses

Expérimenter des outils pour dépasser ses croyances limitantes et envisager de nouvelles approches à mettre en place en entreprise

Identifier l'importance et les bénéfices d'opérer un changement managérial pour le dirigeant et son entreprise.

#### JOUR 2 • Matin

Reconnaître que la vulnérabilité est une force pour un dirigeant

Pratiquer des outils afin de permettre au dirigeant de trouver des solutions aux freins qu'il a identifiés

Pratiquer des outils pour devenir un leader éclairé qui redonne du sens et du cœur à ses équipes



par **Sylviane  
RETUERTA**

Je crois profondément en l'humain, en son potentiel, en sa capacité à bouger, créer, se créer, changer, se transformer et devenir l'être qu'il souhaite devenir et agir librement, bien aligné et ancré dans ses valeurs. Ma pratique s'articule donc autour du leadership centré sur l'humain, sa qualité d'être mise au service de son savoir-faire. Vingt ans dans des postes de direction en communication, dans des entreprises françaises, japonaises, américaines et canadiennes m'ont permis de développer mon savoir-faire entrepreneurial et plus particulièrement au poste de PDG d'une filiale d'un grand groupe à Montréal.

Orientée résultat, j'offre aux entrepreneurs et à leurs équipes de direction mes compétences en stratégie, en direction opérationnelle avec une expertise en intelligence humaniste, synthèse de l'intelligence relationnelle et de l'intelligence émotionnelle.

#### JOUR 2 • Après-midi

Développer les compétences du leadership éclairé : tranquillité intérieure, conscience, présence à soi et aux autres, énergie.

Construire un plan d'action à mettre en place dans son entreprise et permettre un épanouissement professionnel du dirigeant et de ses équipes.

### Méthode et outils pédagogiques

#### MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Formatrice depuis 10 ans au CJD, j'offre une pédagogie progressive et écologique (respect de nos équilibres intérieurs) pratiquée à maintes reprises en coaching individuel ou d'équipe avec des outils éprouvés.

Ma pédagogie permet des prises de conscience et une transformation durable. On descend en sécurité dans notre intériorité pour venir « toucher » des parties de nous qui sont prêtes à se laisser toucher pour se transformer. On peut ensuite réutiliser les outils pour se perfectionner ou les offrir à son équipe.

Partage d'expérience, exercices individuels ou en binômes, pratiques et échanges.

Formation avant tout expérientielle (pas seulement conceptuelle)

#### Prérequis

- Avoir l'audace et le courage de plonger dans son intériorité
- Avoir envie de goûter à l'émerveillement

Clique sur une  
partie pour accéder  
aux fiches 



## Efficacité professionnelle

**Montrez l'exemple,** ouvrez la voie de la performance et de l'efficacité grâce à des outils spécialement pensés pour vous.

# LEVIMENSA, S'ORGANISER EN SE LIBÉRANT DE SA CHARGE MENTALE

#Gestion du temps #Organisation

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

La méthode LeviMensa synthétise les méthodes d'organisation les plus efficaces et s'appuie sur les dernières recherches en sciences cognitives ; elle aide les dirigeants à gérer leurs actions au quotidien.



## OBJECTIFS

- Améliorer la productivité et la concentration tout en réduisant le niveau de stress et la charge mentale associée,
- Régler les problèmes clés (*professionnel contre personnel*, communication, surcharges d'emails, classement, support projet),
- Reconnaître ses priorités pour faire ce qui compte à chaque instant,
- Retrouver du temps pour la stratégie et la créativité,
- Créer des automatismes et routines de productivité.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Chef d'entreprise, top managers, et plus généralement toute personne qui souhaite reprendre le contrôle sur l'ensemble de ses engagements, au niveau personnel ou professionnel, pour retrouver clarté et équilibre.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Introduction
- Identifier les bonnes pratiques à mettre en place
- Cartographier les rôles de nos vies professionnelles et personnelles
- Vider le cerveau de toutes les choses à faire
- Transformer ce qui doit être fait sous forme d'actions concrètes, au but bien identifié

### JOUR 1 • Après-midi

- Ranger actions et résultats en catégories appropriées, basées sur leurs meilleures circonstances de réalisation
- Atelier de mise en place : élaboration d'un outil sur mesure pour chacun des stagiaires à partir de ses outils du quotidien.
- Atelier pratique : transfert des actions et projets actuels dans l'outil selon les principes vus le matin
- Conclusion



par Geoffrey AUZOU  
et Jean-Luc KONING

**Geoffrey AUZOU** : Formateur certifié Méthode GTD (Get Things Done), j'accompagne les dirigeants de PME et leurs équipes notamment sur les questions de Priorités et Productivité : Aligner l'identité, les valeurs et les comportements.

**Jean-Luc KONING** : Coach professionnel, membre de la Fédération Internationale de Coaching (ICF). Formateur en organisation personnelle et collective. Expert en exécution de la stratégie dans les entreprises. Professeur des Universités, Doctorat en Intelligence Artificielle.

### JOUR 2 • Matin

- Création du système de classement/références
- Atelier "Inbox 0"
- La préparation de projets
- Application pratique sur 2 à 3 projets en cours

### JOUR 2 • Après-midi

- Test pratique du système en conditions réelles
- Bonnes pratiques d'exécution et priorisation
- Mise en place des routines et maintenance
- Comment créer une habitude avec les micro-comportements
- Conclusion

## Méthode et outils pédagogiques

Notre méthode est essentiellement pratique et participative. Chaque étape de l'atelier donne lieu à une mise en application en partant de l'activité réelle des participants, qui sont fréquemment invités à partager entre pairs. La moitié du temps de formation est consacrée à la mise en place d'un système sur-mesure, fonctionnel et directement utilisable en sortie d'atelier, créé à partir des outils utilisés au quotidien par les stagiaires.

## Prérequis

Aucun.

# MIEUX VENDRE, MIEUX COMMUNIQUER, MIEUX MANAGER : DES MASQUES... ET VOUS !

#Connaissance de soi #Communication

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Une approche à la fois originale, prégnante et ludique ! Cette formation vous permettra de mieux comprendre la diversité des individus, et de vous situer personnellement au sein de cette diversité, dans le double but de vous y sentir plus à l'aise et d'y développer davantage d'influence.**

Pour cela, nous vous présentons une méthode de reconnaissance des personnalités, mixant à la fois, sur le fond, les enseignements de sciences comportementales telles que la PNL ou l'analyse transactionnelle et, sur la forme, une pédagogie basée sur les archétypes du théâtre italien (Commedia dell'Arte).



## OBJECTIFS

- Des connaissances pour améliorer son efficacité individuelle face aux enjeux relationnels de la vie en Entreprise ;
- Meilleure compréhension de notre psychologie personnelle ;
- Augmenter sa stabilité personnelle face à tout type de relation professionnelle ;
- Accroître ses capacités d'influence en comprenant mieux le fonctionnement des autres ;
- Prendre conscience de notre impact sur les autres. Comment est-on perçu ?
- Être coaché sur des difficultés concrètes rencontrées avec certains types de personnalité ;
- Apprendre de nouvelles stratégies de communication.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne exerçant des responsabilités de direction d'entreprise, de management et/ou en relation avec de la clientèle.



par Patricia BOUVARD



et Hervé SUZANNE

Patricia BOUVARD et Hervé SUZANNE sont les fondateurs d'Horizon Performance Conseil (horizonperformanceconseil.com), organisme de formation. Ils sont spécialisés dans le développement de l'Intelligence Collective et du Leadership.

## Programme

### JOUR 1 - Matin

- Comprendre les origines de la Diversité : sur quoi celle-ci est-elle fondée ?
- Approche des différents types de personnalité : 1<sup>re</sup> partie.

### JOUR 1 - Après-midi

- Approche des différents types de personnalité : 2<sup>e</sup> partie ;
- Explications et expérimentation – jeux de rôles – de chaque type de personnalité.

### JOUR 2 - Matin

- Bilan de personnalité. Qui êtes-vous ? Comment les autres vous perçoivent-ils ? Quel est votre impact sur les personnes ?
- Découverte de sa dominance de personnalité ;
- Forces et faiblesses de vos capacités d'adaptation.

### JOUR 2 - Après-midi

- Quels sont les fondamentaux d'une communication réussie ?
- Mieux influencer les personnalités qui vous sont difficiles - Training et coaching.

## Méthode et outils pédagogiques

80 % d'activité sous forme de jeux de rôle, de training et de coaching, 20 % d'apports théoriques.

Pédagogie très active, dynamique, en interaction permanente avec le groupe.

La créativité, le jeu.

## Prérequis

Aucun.

# LES CLÉS DE L'ÉQUILIBRE DU DIRIGEANT

#Gestion du stress #Équilibre pro/perso

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Dans un monde où tout est en changement perpétuel la notion d'équilibre devient essentiel pour concevoir sa réussite de manière durable. **Vous ressentez le besoin aujourd'hui de prendre en main votre équilibre personnel et professionnel, je vous propose de clarifier votre vision**, de passer à l'action avec sens et plaisir pour ainsi augmenter votre énergie et votre réussite dès à présent.



## OBJECTIFS

- Avoir les idées claires sur sa vision et ses objectifs et ses talents ;
- Avoir un état d'esprit optimal, positif ;
- Augmenter son facteur chance et son impact pour créer, reconnaître et saisir les opportunités ;
- Intensifier et gérer son énergie au quotidien pour générer du positif dans ses actions ;
- Être acteur de son propre équilibre pour réussir de manière durable.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui en besoin de retrouver de l'énergie, du peps, de l'équilibre, de prendre soin d'eux avec bienveillance.

## Programme

### JOUR 1 - Matin

- Comprendre les leviers de son propre équilibre et de son écologie personnelle (Outils d'autodiagnostic et apports théoriques sur ce qui permet de créer son équilibre et son écologie personnelle) ;
- Connaître ses talents et sa stratégie de réussite (Outils: Test des talents et Outil de Modélisation de la réussite).

### JOUR 1 - Après-midi

- Clarifier ses objectifs (Outils: Stratégies d'objectifs: formulation objectif positif, mesurable etc.) ;
- Booster son énergie et sa motivation en maîtrisant un état d'esprit optimal (Outils mise en pratique et apports théoriques sur ce qui crée un état esprit optimal).



par Aurélie  
CAILLAUD

Reconnue par ses pairs comme étant experte dans l'accompagnement et la formation en entreprise depuis 25 ans, Aurélie Caillaud a aujourd'hui à son actif une cinquantaine de références allant de la TPE/PME aux grands groupes, du secteur privé au secteur public confondu.

Axée sur le résultat et l'efficacité professionnelle, elle propose des accompagnements individuels et collectifs alliant performance et écologie personnelle.

### JOUR 2 - Matin

- Clarifier sa vision et ses objectifs grâce à ses facteurs clés de succès (Vision /Mission/ Ambition/ Rôle : outils tirés du SFM : Success Factor Modeling) ;
- Développer son intelligence émotionnelle en comprenant et analysant ses propres émotions.

### JOUR 2 - Après-midi

- Transformer ses croyances limitantes en croyances positives afin de gérer efficacement les obstacles (Outils sur les niveaux logiques et apports théoriques sur les croyances et les moyens de les transformer) ;
- Mettre en place un plan d'action.

## Méthode et outils pédagogiques

Travaux en sous-groupes (binôme) avec mises en situation. Apports théoriques.

Tests, autodiagnostic : test sur les talents de l'institut Gallup.

Mise en place de plan d'action personnalisé.

## Prérequis

Avoir réalisé le test des talents en amont de la formation.

Être volontaire. Avoir envie d'aller explorer de manière authentique son paysage intérieur en toute confiance et bienveillance.

# MIND MAPPING **NIVEAU 1**

## Développez votre efficacité professionnelle

#Mind mapping #Mémoire

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

**Pitch vidéo**



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Le mind mapping vous permet de représenter graphiquement des idées de façon claire pour une meilleure organisation et mémorisation. Des milliers de JD utilisent le mind mapping pour structurer leurs idées et mener à bien leurs projets. C'est un réel allié du quotidien pour vous et vos équipes. Alors, prêt à vous lancer ?



### OBJECTIFS

- Pour développer son efficacité au travail, mémoriser, organiser et structurer ses idées et informations sous forme de cartes réa-lisées à la main et/ou avec un logiciel de Mind mapping ;
- Efficacité managériale et collaborative : brainstorming, animation de réunion, gestion de projet.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne passant une partie significative de son temps professionnel à traiter, gérer, partager des informations et des idées.

### Programme

#### JOUR 1 - Matin

Le concept du mind mapping

- Origine de la méthode ;
- Le fonctionnement du cerveau.

#### JOUR 1 - Après-midi

- Les grands principes du mind mapping ;
- Les différents usages de mind mapping ;
- Prise de notes, gestion de l'information ;
- Brainstorming ;
- Conduite de réunion ;
- Prise de parole et présentation visuelle impactante ;
- Planification et pilotage de projets.



par **Corrine CHARTIER**

Consultante, Formatrice et Coach diplômée en développement de compétences (CEC Paris) et certifiée à l'Ennéagramme (CEE Paris). Gérante du cabinet inTERReface/inTERRÊtre au Havre (France) depuis 2009. Je suis une professionnelle bienveillante, humaniste et optimiste ayant pour ambition de transmettre aux individus désireux de grandir la capacité de découvrir leur potentiel et d'évoluer en devenant auteur de leur évolution positive.

Dans la bienveillance, l'écoute active et le non-jugement, j'aide mes clients à clarifier leurs objectifs, à mieux se connaître, à développer leur confiance en eux, à trouver leur motivation, à identifier leurs compétences, à prendre du recul pour faciliter leur adaptation face à une nouvelle situation.

Je les accompagne avec des outils pragmatiques pour leur permettre de mettre en œuvre en autonomie leur stratégie d'évolution individuelle ou collective.

#### JOUR 2 - Matin

- La mise en pratique individuelle et collective avec l'outil logiciel ;
- Réaliser une mind map à usage professionnel.

#### JOUR 2 - Après-midi

- Présenter individuellement face au groupe un sujet traité avec la mind map réalisée et projetée ;
- Perspectives de perfectionnement ;
- Etablir un plan personnel de mise en pratique des acquis.

### Méthode et outils pédagogiques

Exposés.

Tests.

Exercices collaboratifs.

Mises en situation et cas pratiques.

Utilisation d'une plateforme collaborative à l'issue de la formation pour assurer un suivi des acquis.

### Prérequis

Savoir manier un ordinateur et les logiciels de base de la suite Office ou équivalents (Word, Excel, Power Point).

Être équipé d'un ordinateur portable (PC ou Mac) par stagiaire lors de la formation.

# MIEUX ÉCRIRE POUR GÉRER SON IMAGE ET GARANTIR SA CRÉDIBILITÉ

#Écriture #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Si j'écris "mal", suis-je toujours ce mauvais élève, cet enfant qui avait de mauvaises notes en dictée ? Si j'écris avec des erreurs, est-ce que cela veut dire que je ne suis pas intelligent-e ? Eh oui, ces questions, quelle que soit notre fonction, se manifestent plus ou moins consciemment lorsque, devenu adulte, on rédige des écrits professionnels. Encore plus si l'on est dirigeant-e de son entreprise, autodidacte et pas vraiment scolaire ! Et si, ensemble, on changeait de regard pour guérir ces blessures, gagner en confiance en soi et pour l'image de son entreprise ? Allons plus loin que l'orthographe avec la rédaction d'un mail professionnel et un focus sur l'écriture inclusive. Cette formation vous apportera des outils efficaces, des briques, des cubes et des jeux pour construire une nouvelle image de vous à l'écrit.



## OBJECTIFS

- Gagner en confiance en soi et garantir sa crédibilité et celle de son entreprise
- Utiliser des outils et techniques pour éviter les erreurs les plus fréquentes et pénalisantes :
  - conjuguer les verbes aux temps et modes des écrits quotidiens
  - accorder les mots qui doivent l'être
- Utiliser des techniques de relecture et les correcteurs d'orthographe efficacement
- Changer de regard sur l'écriture inclusive



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et collaborateurs

## Programme

### JOUR 1 • Matin

J'écris...donc je suis...

- Identifier comment éviter les erreurs de conjugaison les plus courantes dans les écrits professionnels.
- Le "Qui" et le "Quand", clés pour conjuguer efficacement
- Les terminaisons du présent de l'indicatif, temps le plus complexe de notre langue
- La confusion futur / conditionnel
- Tous temps et modes : points de vigilance

### JOUR 1 • Après-midi

L'orthographe et nous, francophones de France

- L'Académie française, ses positions et nos blessures
- Un peu d'histoire pour éclairer notre relation à l'écrit
- Identifier les pièges courants de l'écrit liés aux accords orthographiques.
- Les déterminants et les noms (dont des homophones courants)
- Les adjectifs
- Le complément du nom
- Les participes passés utilisés sans auxiliaire / avec l'auxiliaire être / avec l'auxiliaire avoir



par Muriel  
CHAULET

Muriel CHAULET forme, depuis 2015, des adultes en orthographe et communication écrite, en groupe ou en individuel.

Ce qui l'anime, c'est la pédagogie et l'envie de rendre les règles accessibles à tous, le plus simplement possible avec des outils ludiques, collaboratifs et engageants.

Elle est experte du projet Voltaire avec le score de 1000/1000, consultante Klaxoon, formée aux jeux de Thiagi, ambassadrice Simpligram® et certifiée Qualiopi.

La maîtrise de l'orthographe est liée à l'image de soi, et cache parfois des blessures intimes.

C'est pourquoi ses formations se font en toute bienveillance et en dédramatisant le rapport à l'orthographe qui n'est pas si sacrée qu'elle le paraît parfois ! C'est juste une technique à maîtriser pour écrire correctement, une politesse envers nos destinataires.

### JOUR 2 • Matin

Des mails professionnels efficaces

- Expérimenter des outils pour rédiger des mails professionnels efficaces et gagner en crédibilité dans son quotidien de dirigeant-e
- Critique croisée anonyme de mails
- Les clés d'un mail réussi
- Les écueils à éviter

### JOUR 2 • Après-midi

L'écriture inclusive

- Pourquoi faut-il, a minima, se poser la question ?
- Deux techniques faciles à mettre en œuvre et socialement acceptables
- Techniques de relecture
- Pratiquer des techniques de relecture pour être un.e dirigeant.e plus efficace
- La relecture à l'envers
- La relecture ciblée
- La relecture à voix haute
- Le Guide de survie comme outil du quotidien

## Méthode et outils pédagogiques

Méthodes non scolaires : "pourquoi on m'a jamais expliqué comme ça avant" est la phrase que j'entends le plus souvent en formation !

Méthodes pédagogiques interactives permettant de construire les savoirs et de favoriser l'engagement des stagiaires en évitant tout jugement.

- Plateforme Klaxoon

- Accès au tableau blanc pour une interactivité réelle avec l'apprenant / entre apprenants

- Ludopédagogie avec quiz et défis en ligne centrés sur les besoins des stagiaires

- Jeux et exercices interactifs, QCM, textes à trous, mot à trouver, ...

- Méthode Simpligram®

Briques, cubes et dés pour symboliser la structure d'une phrase

- Étude de cas concrets / Analyse des documents professionnels des stagiaires

- Supports de formation numériques téléchargeables et imprimables

- Guide de survie orthographique en milieu professionnel offert à chaque participant

## Prérequis

Pas de prérequis particuliers (ne pas être en situation d'illettrisme).

# GESTION DU TEMPS

#Gestion du temps #Organisation

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Savez-vous combien d'heures il y a dans une journée ? Question bête, vous croyez ?** Alors pourquoi tant de dirigeants ont du mal à gérer leur temps, ont l'impression d'être en retard en permanence. Ne subissez plus, apprenez à dompter le temps, car vous aussi vous avez besoin de récupérer, vous avez une vie personnelle à vivre. C'est en reprenant le contrôle de votre emploi du temps que vous retrouverez l'équilibre : Bel objectif nan ?



## OBJECTIFS

- Prendre conscience des forces et faiblesses de son organisation personnelle ;
- Élaborer et mettre en place des objectifs en cohérence avec la stratégie de son entreprise ;
- Savoir appliquer les outils et méthodes pour renforcer l'efficacité de sa gestion du temps.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Chefs d'entreprise, encadrement et agent de maîtrise.

## Programme

### SEQUENCE 1

#### Savoir ce que l'on veut : PREVOIR

Se concentrer sur le haut rendement

- Identifier les activités importantes ;
- Comprendre la notion d'activité à haut rendement.

Se fixer des objectifs

- Définir des objectifs opérationnels et performants ;
- Évaluer le temps : savoir déterminer une durée, préciser une échéance.

Élaborer des plans d'action

- Apprendre à coordonner et planifier les activités permettant d'atteindre ses objectifs dans les délais prévus ;
- Partager les bonnes pratiques.

### SEQUENCE 2

#### Obtenir ce que l'on veut : PLANIFIER

Réserver du temps dans son agenda

- Apprendre à intégrer ses plan d'action dans sa planification ;
- Utiliser votre agenda pour mieux anticiper et équilibrer ses semaines en évitant les surcharges ou oublis.

Établir ses priorités

- La méthode 1-2-3, A-B-C-D ;
- La matrice d'Eisenhower ;
- Attention à la liophilie chronique.

Déléguer

- « Faire faire », un des secrets de l'efficacité ;
- Comment se préparer à déléguer.



par **DARGET FORMATION**

**Philippe DARGET** est créateur de DARGET Formation et Coaching, Coach certifié, certifié PNL et PROCESS COMM.

**Vincent DARGET** est consultant Formateur en Management, gestion du temps et relation client.

**Sébastien WATELET** est certifié ESSEC : Stratégie et agilité Co-développement Professionnel.

### SEQUENCE 3

#### Maitriser son quotidien : S'ORGANISER

Éviter la chronophagie

- S'organiser ou se faire organiser ?
- Couper les chronophages.

Traiter les véritables urgences

- Prendre conscience qu'une urgence ne constitue pas forcément une priorité ;
- Connaître une méthode pour apprendre à les traiter.

## Méthode et outils pédagogiques

Une formation - action active et impliquante :

Les ¾ du temps de cette formation sont consacrés à des exercices faisant appel à une participation active des stagiaires :

- Réflexions en sous-groupe ;
- Exercices de sensibilisation ;
- Échanges d'expériences ;
- Études de cas.
- Dossier de préparation et dossier de suivi.

## Prérequis

Aucun.

# DÉSAMORCER LES BOMBES ÉMOTIONNELLES... ET DÉCOUVRIR CE QUI S'Y CACHE

#Gestion des émotions #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**BOOOOOOOM !!! Et oui, parfois, c'est nous, parfois c'est l'autre, parfois c'est la relation ....**

Ah, ces émotions, quelle histoire !

Comment « déminer » les situations où ça chauffe avec un collaborateur, avec un client, avec un collectif ? C'est ce que Sébastien vous propose de découvrir lors de cette formation à travers un chemin tout particulier. Bien plus que le développement de votre intelligence émotionnelle, vous découvrirez comment fonctionne un être humain selon l'Ostéopathie, et, ainsi, porterez un tout autre regard sur les émotions, leurs origines et leurs effets. Vous expérimenterez des outils simples et concrets, issues de ces nouvelles compréhensions. Ainsi, vous prendrez soin de vous, de vos équipes, ou encore, de la relation clients... carrément !



## OBJECTIFS

- Découvrir les principes de l'ostéopathie
- Comprendre les 3 origines des blocages d'un être humain
- Identifier les 4 résistances comportementales qui en découlent
- Accompagner et/ou désamorcer les situations à fortes charges émotionnelles



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et managers qui souhaitent vivre dans « un monde plus simple et plus vivant ».

## Programme

### JOUR 1 - Matinée

Découvrir les principes de l'ostéopathie et comprendre l'origine des émotions

Éléments clés : Comprendre comment fonctionne un être humain selon cette approche de l'ostéopathie / Identifier les origines des *blocages* et des émotions chez un être humain / Découvrir ce qu'est une émotion, sa richesse... et ce qu'elle n'est pas / Comprendre comment désamorcer une bombe émotionnelle et mettre en œuvre les 3 étapes de la méthode proposée / Identifier la place de l'attention dans ce processus / Rencontrer ses émotions.



par Sébastien  
DIDELOT

Après un parcours de pilote de Motocross au niveau national, Sébastien se passionne pour les capacités étonnantes de guérison et de développement du corps humain. Il débute alors un parcours atypique. En parallèle à des études de Kinésithérapeute puis d'Ostéopathe et de Microkinésithérapeute, Sébastien suit un enseignement sous forme de tutorat, pendant 8 ans auprès de Maîtres de traditions orientales.

En 2015, il est recruté par Grenoble Ecole de Management sur cette approche singulière, ainsi que sur son expertise des « *soft skills* » qu'il aime à rendre simple et pragmatique. Accompagné d'Enseignants-chercheurs et au contact de nombreuses organisations, il avance pas à pas sur ce chemin de l'« organisation vue comme un organisme vivant », où, chacun, dans sa différence et son savoir-faire, devient une richesse pour l'ensemble. Mais comment mettre en œuvre les mécanismes de déblocage Ostéopathique à l'échelle d'une organisation. C'est cette aventure que Sébastien vous propose de partager aujourd'hui.

### JOUR 1 - Après-midi

Bienveillance et autres malentendus

Éléments clés : Faire le parallèle entre un être humain et une organisation vivante grâce aux travaux de l'institut Présencing du M.I.T / Identifier les conséquences individuelles et collectives des bombes émotionnelles / Découvrir une vision radicale de la bienveillance, porter un autre regard sur l'empathie et la sensibilité, le verbal et non verbal / Expérimenter le pouvoir de la reconnaissance / Traiter des situations vécues.

### JOUR 2 - Matinée

Désamorcer les bombes émotionnelles, mode d'emploi

Éléments clés : Identifier les automatismes réactionnel face à des tensions émotionnelles et les traiter / Comprendre et identifier les informations mises à jour par le traitement des émotions / Identifier le socle cognitif d'un individu ou d'une situation (que se passe-t-il pour de vrai !) / Mettre en œuvre de vraies questions.

### JOUR 2 - Après-midi

Pratique, pratique, pratique... et un peu plus.

Éléments clés : Développer le guidage non directif / Rencontrer un être humain et Apprendre de chaque rencontre / Traiter des situations vécues / Expérimenter les acquis techniques avec les situations des apprenants et développer un regard didactique afin d'extraire les informations et pistes d'évolutions.

## Méthode et outils pédagogiques

Un cadre en 4 points : Simplicité, Rien à réussir, Oser découvrir, Humour (car trop sérieux n'est pas très sérieux)

Une pédagogie en 3 temps : Expérimentation, Partage puis Apports

Traitement des situations vécues par les participants

Nombreux ateliers en sous-groupes tournants (de 2 à 4 participants)

Activités décalées .... Vraiment décalées.

## Prérequis

Être prêt à faire un pas de côté et déposer le cerveau.

NEW

# AMÉLIORER SES USAGES NUMÉRIQUES ET SON ORGANISATION À L'ÈRE DE L'HYPERCONNEXION

#Gestion des réseaux sociaux  
#Gestion du temps

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous êtes surchargé de mails ?  
En réunion, vous passez votre temps sur votre smartphone ?  
Les notifications vous perturbent dans votre travail ?  
La dernière fois que vous avez vraiment déconnecté une semaine c'était en 2008 ?



## OBJECTIFS

- Reprendre le contrôle de sa boîte mail et de son teams / slack
- Retrouver du temps perso de qualité avec ses proches
- Mettre l'énergie au bon endroit : sur ce qui apporte du résultat
- Gagner 2h par jour en passant à l'action (soit 730h par mois)



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre d'être constamment connectés à leur travail.
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de bien s'organiser.
- Les managers à qui personne n'a encore dit qu'ils ont le droit de déconnecter le soir, le week-end et pendant les vacances.
- Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à améliorer leurs usages numériques : mails, teams, IA, réseaux sociaux...

## Programme

### JOUR 1 - Matinée

Améliorer ses usages numériques

- Comprendre l'hyper-connexion et ses multiples manifestations dans le travail (infobésité, blurring, multitâche, nomophobie, phubbing...).
- Apprendre à mieux gérer ses mails, son teams / slack, ses réseaux sociaux professionnels et son smartphone.
- Améliorer l'organisation des réunions : techniques pour organiser des réunions de manière efficace et plus courte, qu'elles soient en présentiel ou à distance.
- Apprendre à déconnecter pendant les soirées, les week-ends et les vacances.
- Mettre en place des usages numériques adaptés tout en respectant l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle.

### JOUR 1 - Après-midi

Découvrir les meilleures pratiques pour s'organiser efficacement dans un cadre de télétravail ou de travail hybride.

- Brainstorming : séance interactive permettant aux participants d'exprimer leurs difficultés rencontrées dans le cadre de ces nouveaux modes de travail, et de co-créer des solutions concrètes adaptées à leurs besoins.



par Vincent  
DUPIN

Vincent Dupin est le fondateur d'Into the Tribe, une entreprise spécialisée dans les ateliers, les séminaires et les conférences en entreprise. Il est reconnu comme l'un des précurseurs et expert sur la thématique des usages numériques depuis 2015. Il est formateur sur les questions d'usages numériques, de digital detox, de gestion du temps et d'efficacité en télétravail. Par ailleurs Vincent est conférencier sur la thématique de l'amélioration des usages numériques en entreprise (TEDx speaker). En quelques années, il a pu former et sensibiliser plus de 12 000 collaborateurs sur les sujets liés à l'hyperconnexion, afin de les aider à améliorer leurs usages numériques sur le long terme. Vincent est aussi Vice-président de l'association Attention Hyperconnexion. Passionné de voyages et de kite surf il sait dénicher les meilleurs spots pour les événements Into the Tribe.

- Analyser les conséquences du télétravail sur la qualité de vie au travail : discussion sur les impacts positifs et négatifs du télétravail, notamment sur l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle, la charge mentale et l'engagement des collaborateurs.
- Mettre en place une hygiène de vie en télétravail : conseils pratiques pour maintenir une bonne santé physique et mentale lorsqu'on travaille à distance (ergonomie du poste de travail, pauses régulières, alimentation équilibrée, et activités physiques).

### JOUR 2 - Matinée

Gérer son temps et ses priorités à l'ère de l'hyperconnexion

- Devenir maître de son temps et adopter une culture de gestion du temps.
- Comprendre sa propre relation au temps dans un monde digitalisé.
- Apprendre à mieux s'organiser et gérer ses priorités.
- Connaître les lois de gestion du temps : la matrice d'Eisenhower (l'urgent vs l'important), loi de Murphy, loi de Pareto,...
- Aller à l'essentiel, identifier les priorités et traiter les urgences
- Ateliers de travail : Identifier ses valeurs de temps + Faire une To do list avec la matrice d'Eisenhower.

### JOUR 2 - Après-midi

Apprendre à coopérer avec des personnes ayant d'autres conceptions du temps.

- Savoir dire non et s'affirmer face aux autres pour rester maître de son temps.
- Limiter les distractions et les interruptions dans son travail. Découvrir 10 hacks de productivité grâce aux IA.
- Échanger et trouver ensemble les bonnes pratiques pour être plus efficace et mieux gérer son temps.
- Mettre son énergie au bon endroit et gérer les interruptions pour rester efficace et concentré.
- Découvrir des astuces pour optimiser son efficacité : arrêter le multitâche, la méthode pomodoro, le ¼ d'heure par semaine,...

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez participer à des ateliers collectifs, en sous-groupes, des brainstormings et des retours d'expériences. Vous allez faire des jeux de rôles et des mises en situation. Nous allons nous inspirer grâce à des vidéos et des outils boostés à l'IA. Vous allez apprendre tout ce qu'il faut pour gagner 2h par jour !

## Prérequis

- Travailler derrière un ordinateur
- Être prêt à faire évoluer ses pratiques numériques ainsi que celles de ses équipes.
- Challenger ses habitudes et se remettre en question.

# JE REPRENDS MON TEMPS EN MAIN (Gestion du temps)

#Organisation #Gestion du temps



**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous êtes-vous déjà demandé si vous étiez toujours débordé parce que vous étiez mal organisé ou parce que vous aviez trop de travail ?**

Vous êtes-vous déjà retrouvé menacé par un divorce ou un burnout à cause de votre charge de travail sans savoir comment vous en sortir ?

Ça vous arrive d'avoir peur de passer trop de temps sur les brouilles et pas assez sur les choses réellement importantes ?

Vous n'aimeriez pas arriver à dire « non ! » plus souvent tout en restant bienveillant ?

Et les mails ! Savez-vous qu'il existe un protocole simple de traitement qui fait gagner un temps pas possible ?



## OBJECTIFS

En sortant de cette formation :

- Vous allez gagner au minimum 4 heures par semaine et souvent plus que ça ;
- Vous avez identifié vos valeurs prioritaires et vous savez comment aligner vos temps privé et pro avec elles ;
- Vous serez beaucoup plus souvent serein et en contrôle de votre temps: votre organisation personnelle vous protège mieux des urgences, des interruptions et des imprévus et vous permet de les gérer astucieusement quand ils surviennent. Vous allez renvoyer autour de vous une image et une réputation de fiabilité et d'efficacité ;
- Vous équilibrerez mieux vie privée et vie professionnelle et vous allez consacrer plus de temps à des projets importants pour vous ;
- Vous pratiquerez ce fameux protocole de traitement des mails qui va vous décoiffer.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Vous êtes un dirigeant/manager qui en a marre de : Se sentir débordé / De ne pas voir ses proches car trop pris.e par le travail / De ne pas pouvoir se consacrer du temps pour lui / elle ;
- Vous êtes un dirigeant/manager qui veut : Reprendre son temps en main / Gagner quelques heures par semaine / Ne plus travailler les week-ends ou tous les soirs après dîner.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Comprendre pourquoi il est impossible de gérer le temps et savoir qu'en faire ;
- Découvrir l'importance et l'utilité d'avoir son propre référentiel de bonne utilisation de son temps privé et pro grâce à une histoire racontée par le formateur ;
- Identifier et prioriser ses propres valeurs grâce à 3 exercices (regard croisé et marche socratique).



par EcloHésion

**Alain HUMBERT, Hervé MOREL, Laurent PELLET, Philippe LE STRAT, Frédérique DUTOUR, Gaelle LOZE.**

Alain Humbert est ingénieur de formation. Il a fondé EcloHésion en janvier 2002, un cabinet expert en management efficace qui donne le sourire. Le management de soi-même pour ensuite être exemplaire dans le management de son équipe. Il intervient dans les forums CJD depuis 2006.

Les intervenants d'EcloHésion ont tous été DRH, DG ou cadres dirigeants, y compris à l'international. Certains ont même été JD et / ou membres de clubs APM.

### JOUR 1 • Après-midi

- Pratiquer un outil qui permettra de jeter les premières pistes d'un meilleur alignement valeurs – buts privés et pros ;
- Comprendre l'utilité et pratiquer le diagramme de Gantt ;
- Pratiquer l'outil d'optimisation des récurrences sur son propre cas pro ;
- Découvrir l'outil de gestion des micro-tâches (brouilles).

### JOUR 2 • Matin

- S'entraîner à déterminer le bon degré d'autonomie et le meilleur mode de contrôle dans vos délégations grâce à un QCM en sous-groupes puis application sur vos propres cas
- Appliquer une méthode bluffante pour être quasiment sûr de mener un entretien de recadrage qui aboutira à des solutions et à un plan d'action grâce à des jeux de rôles sur vos propres cas.

### JOUR 2 • Après-midi

- Identifier les différentes sanctions (positives et négatives) en sous-groupes
- Par un jeu de rôle, pratiquer une méthode de félicitations qui a permis à l'un de nos clients d'augmenter son CA de 10% tout en baissant l'objectif quotidien de visites clients.
- Pratiquer un outil de diagnostic d'une performance médiocre sur l'un de vos propres cas.

## Méthode et outils pédagogiques

- Il vous est demandé d'arriver à la formation avec au moins 2 situations qui vous posent problème aujourd'hui dans le management de votre équipe et sur lesquelles vous allez appliquer tous les outils présentés.
- Travaux en sous-groupes
- Exercices d'application sur cas d'école proposés par le formateur
- Jeux de rôle pour identifier le(s) levier(s) de motivation d'une personne
- Jeux de rôles pour les feedbacks de renforcement et de recadrage.
- Une mind map des principes clés que vous bâtissez au fur et à mesure avec le formateur
- Un « nuancier » qui regroupe tous les outils vus pendant la formation sous un format pratique et ergonomique
- Vous remplirez au fur et à mesure votre propre plan d'action post-formation, ce qui vous mettra dans la dynamique dès le samedi.

## Prérequis

Disposer de suffisamment de latitude pour pouvoir organiser soi-même au moins une partie de son travail.

# TEMPS GAGNANT

## Laissez-vous Temps T

#Organisation #Gestion du temps

**Durée** 2 JOURS

 **Pitch vidéo**



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Savez-vous combien d'heures il y a dans une journée ? Question bête, vous croyez ?** Alors pourquoi tant de dirigeants ont du mal à gérer leur temps, ont l'impression d'être en retard en permanence. Ne subissez plus, apprenez à dompter le temps, car vous aussi vous avez besoin de récupérer, vous avez une vie personnelle à vivre. C'est en reprenant le contrôle de votre emploi du temps que vous retrouverez l'équilibre : Bel objectif nan ?



### OBJECTIFS

- Un meilleur management de sa propre activité ;
- Meilleure autonomie et meilleure visibilité dans son travail ;
- Trouver un équilibre entre ses temps de vie ;
- Harmonisation du temps et coopération avec les collaborateurs et son environnement d'activités ;
- Mettre en action des projets restés inassouvis.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toutes nos formations sont destinées à un public de dirigeant ou de manager. Symptômes constatés :

- Ne plus savoir par quoi commencer quand on a plusieurs actions à mener qui sont toutes prioritaires (archi - ultra prioritaires !)
- Avoir trop à faire et pas assez de temps, se sentir débordé en permanence ;
- J'ai 38000 mails dans ma messagerie et je passe mon Temps à chercher mes mails ;
- Je suis requis partout, dérangé tout le Temps et pour toutes les situations ;
- Avoir des documents partout et ne plus classer, ni ranger ;
- Nous nous occupons aussi des cas désespérés...

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

- Se rencontrer et faire face à ses problèmes de Temps ;
- Organiser son Temps et ses informations.

#### JOUR 1 • Après-midi

- Utiliser un agenda ;
- La question du plan de journée ;
- S'organiser dans son bureau.



par **Bernard GLOPPE**

Entrepreneur, coach il développe et s'enrichit de ce thème au sein de l'entreprise Temps Gagnant qu'il a créé en 2004. Dirigeant de deux entreprises orientées sur la question du TEMPS, depuis 27 années, je sillonne les entreprises pour délivrer un message empreint de philosophie, autant que de méthodologie, prenant en compte les nouvelles technologies au démarrage de ce 21e siècle emballé de vitesse et d'instantanéité. Mon travail est dédié à la formation action.

#### JOUR 2 • Matin

- Point du jour 1 – faits marquants ;
- S'organiser avec sa messagerie et ses outils numériques.

#### JOUR 2 • Après-midi

- S'organiser avec les autres (interruptions – urgence – priorité) ;
- Temps et philosophie - rythme de vie, faire de sa vie un Temps Gagnant.

### Méthode et outils pédagogiques

La parole aux participants, mise à plat des représentations. Apports théoriques, méthodologie, enrichis d'exemples et de métaphores.

Situations d'expériences, vécus, expérimentations.

Pratiques quotidiennes pour s'organiser avec ses outils.

Réponses aux sollicitations et préoccupations individuelles et collectives.

Apports personnels, expériences et vécu des participants.

Travaux individuels méthodologiques.

Confrontation de situations, gestion des situations de l'équipe en présence.

Engagements des participants.

Présentation de ses propres travaux, action sur les dysfonctionnements.

### Prérequis

Aucun.

# GAGNER EN EFFICACITÉ ET EN EXCELLENCE

## Se libérer du perfectionnisme

#Organisation #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Le défi pour le perfectionniste, c'est de pouvoir atteindre l'excellence sans tomber dans le piège d'une recherche constante et épuisante de perfection.**

Cette formation vous propose de nombreux outils pour déjouer le stress du perfectionnisme, pour lâcher le contrôle de soi et la peur du regard de l'autre afin de prévenir les conséquences négatives qui en découlent comme fatigue, problèmes de sommeil, irritabilité, manque de temps, tendance au burn out...

Vous saurez atteindre vos objectifs sans pression mais avec davantage de plaisir, de satisfaction et d'efficacité.



### OBJECTIFS

- Gagner une précieuse qualité de vie ;
- Augmenter son efficacité et révéler pleinement son potentiel d'excellence ;
- Retrouver l'art de se recentrer sur l'essentiel : la perfection d'être soi ;
- Être maître de son temps et non l'inverse.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants, managers et collaborateurs qui se mettent trop la pression sans être pleinement satisfaits.

Toute personne qui a compris la nécessité de se recentrer, de prendre le temps d'être à l'écoute d'elle-même, de ses besoins pour une meilleure qualité de vie avec un impact positif et valorisant sur son entourage.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Évaluer son degré de perfectionnisme, les conséquences négatives sur sa vie personnelle et professionnelle (pour mieux repérer ses progrès futurs).

Différencier perfectionnisme et quête de l'excellence.

#### JOUR 1 • Après-midi

Repérer les 3 étapes pour transformer le perfectionnisme en excellence et gagner davantage de maîtrise de soi.



par **Nicole HANESSE**

A l'origine et pendant deux décennies, j'ai exercé dans l'univers de l'enseignement en tant que professeur certifiée d'EPS. Pour répondre à la montée de la violence dans les écoles et au mal-être des parents, je me suis formée parallèlement à différentes techniques de relation d'aide.

Diplômée du centre « Ecoute Ton Corps » de Lise BOURBEAU (Canada), Maître-praticienne en P.N.L., Coach certifiée, formée en Ennéagramme et Analyse Transactionnelle, ces approches m'ont conduite tout naturellement à un changement professionnel en 2000 et à l'ouverture de mon cabinet de Psychothérapie humaniste et de coaching de vie.

J'interviens régulièrement pour des formations en entreprises en France et au Luxembourg, pour des ateliers dans des établissements scolaires et universitaires ainsi que des stages résidentiels auprès de particuliers.

#### JOUR 2 • Matin et après-midi

Identifier les 8 outils visant l'excellence et choisir ceux, personnels et adaptés, permettant de se libérer concrètement de son stress et de l'anxiété causés par une attitude trop centrée sur la perfection ; S'engager dans un processus de changement.

### Méthode et outils pédagogiques

Méthode vivante et participative.

Apports théoriques.

Nombreux exercices pratiques et test de connaissance de soi.

Travail en sous-groupes, partages d'expériences. Échanges favorisant la cohésion et l'entraide.

Permettre à chaque stagiaire d'avoir des outils personnels pour programmer la réussite de ce stage dans le futur.

### Prérequis

Avoir envie de mieux se connaître et d'aller sincèrement à la rencontre de soi-même. Avoir envie d'être « soi-même » tout simplement !

# PRÉPARATION PHYSIQUE, MENTALE ET ÉMOTIONNELLE DU DIRIGEANT

#Gestion des émotions #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous imaginez un sportif professionnel ne pas se préparer physiquement et mentalement pour sa prochaine compétition ?** Non ! Alors pourquoi vous négligez votre préparation physique, mentale et émotionnelle en tant que dirigeant ?

J'aime partager avec les entrepreneurs, les dirigeants, ou leurs collaborateurs, un processus et des outils pratiques pour s'aligner tête cœur, corps, optimiser la qualité de sa condition physique et de son énergie, gagner en charisme et en leadership naturels.



## OBJECTIFS

- Vous gagnez en charisme et leadership naturels
- Vous optimisez votre condition physique et votre énergie
- Vous gagnez en intelligence et en stabilité émotionnelle
- Vous maîtrisez les bases de la préparation mentale
- Vous favorisez votre bien être et votre performance
- Vous découvrez et vous intégrez des outils pratiques



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui veulent améliorer leur condition physique
- Les dirigeants souhaitant prévenir un BURN OUT
- Les dirigeants en quête de charisme et de leadership
- Les managers désireux d'améliorer la gestion de leurs émotions et celles de leurs équipes
- Les collaborateurs que vous avez envie de motiver et de faire monter en puissance

## Programme

### JOUR 1 - Matin

#### Préparation physique

Découverte du groupe, présentation des participants et de l'animateur, formulation des objectifs individuels.

Découverte de la respiration consciente et d'un programme d'éveil musculaire et d'énergisation pour améliorer la gestion de son stress et sa QVT et pour prévenir les risques de burnout et psycho-sociaux pour soi, en tant que dirigeant mais aussi dans son entreprise pour ses collaborateurs.

### JOUR 2 - Après-midi

Marche pyramide, nutrition et nutrithérapie, règles de complémentation alimentaire, établir un programme d'entraînement



par **Stéphane KAMINSKY**

S'appuyant sur 25 ans d'expérience de l'entrepreneuriat et du coaching, Stéphane propose une approche intégrative avec des outils d'intelligence émotionnelle, de préparation mentale, de développement personnel, de préparation physique par le mouvement, la nutrition et la gestion du stress.

Il est formateur auprès du CJD France depuis plus de 10 ans et a déjà formé des centaines de JD. Il est animé par l'envie de faire une différence pour les autres, avec énergie, bienveillance, authenticité et intégrité.

cardiovasculaire et de renforcement musculaire, séance d'expérimentation, relaxation pour apprendre à gérer son stress dans son quotidien de dirigeant. Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques, le burnout et le syndrome métabolique (maladies cardio-vasculaire, diabète, obésité) Prévenir les pathologies et les troubles qui mettraient en péril la santé de son entreprise. Sensibiliser les dirigeants à investir sur la pérennité de leur entreprise.

### JOUR 2 - Matin

#### Préparation mentale et émotionnelle

Étirements, éveil musculaire et respiration consciente, intelligence et gestion émotionnelle pour identifier et mieux gérer ses émotions dans son quotidien de dirigeant pour améliorer son leadership et sa communication interpersonnelle.

Préparation mentale, paradigmes et croyances, valeurs, visualisation pour identifier ce qui favorise la confiance et le succès afin de devenir un dirigeant stratège et visionnaire.

### JOUR 2 - Après-midi

Découverte de la psychologie positive et du flow, Identification des talents personnels et professionnels, pour établir son bilan de compétences (forces et atouts du dirigeant). Établissement d'un plan d'actions individuel pour mettre en œuvre des actions qui vont favoriser l'intégration des connaissances dans son quotidien professionnel et au sein de son entreprise, tour de table final avec bilan et synthèse de la formation pour chaque participant.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous participez à des séances collectives d'éveil musculaires, étirements, remise en forme, visualisation, libération émotionnelle. Nous expérimentons une technique de marche pyramidale vous permettant d'associer préparation physique et mentale. Nous vous inspirons grâce à des vidéos, des partages d'expériences et de nombreux échanges.

Ultimement, vous bénéficiez de l'écoute active, du feed-back et des recommandations d'un coach professionnel très expérimenté pour vous aligner tête, cœur et corps.

## Prérequis

AUCUN. Ouvert à toute personne quel que soit sa condition physique et son niveau de forme.

# LE POUVOIR DE LA LECTURE EFFICACE

#Efficacité #Confiance en soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Lire et comprendre un livre de 200 pages en moins d'1h, vous vous dites que c'est mission impossible ? Et bien venez participer à cette formation et découvrez des techniques simples pour (re) devenir un.e lecteur.rice efficace !



## OBJECTIFS

- Gagner jusqu'à 3h par jour sur votre emploi du temps
- Se concentrer en 5 min pour une durée de 4h
- Lire un livre de 200 p (et plus) en moins d'1h
- Vous lirez avec plaisir, même des documents administratifs



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre de perdre du temps.
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant d'avoir lu tous les documents qu'on leur envoie
- Les managers à qui personne n'a encore dit que ça sert à rien de faire comme si on avait tout compris
- Les collaborateurs qui doivent apprendre à dire qu'ils ont besoin de temps pour consulter des informations

## Programme

### JOUR 1 - Matin

« Lire en étant soi-même »

Reconnaître les filtres et interprétations de lecture pour les accepter.  
Définir un objectif personnel de lecture

Identifier les conditions d'une lecture efficace pour le/la dirigeant.e.  
Travailler sur la concentration et l'attention pour permettre la performance.

### JOUR 2 - Après-midi

Deuxième demi-journée : « Les principales techniques de lecture efficace »

Identifier les freins de lecture pour apporter des solutions  
Faciliter les échanges avec ses interlocuteurs en entreprise avec les différentes techniques de lecture :

- Technique pour se concentrer en 5 minutes
- Technique du balayage dans tous les sens
- Techniques du saut pour une lecture ultra rapide



par Mohamed  
KOUSSA

Ancien professeur de lycée professionnel, Mohamed Koussa a créé la MK Academy, son académie de lecture rapide, suite à sa victoire au championnat du monde 2017 à Shenzhen en Chine. Depuis ce moment, il sillonne le monde avec pour mission de faire émerger le potentiel de chaque individu, grâce au pouvoir de lecteur de chacun. Sa méthode fait l'objet d'un ouvrage édité aux éditions Retz et a été faite ses preuves auprès d'élèves de l'école primaire jusqu'aux professeurs d'université, en passant par ceux qui détestent la lecture. Il a même formé d'autres champions du monde.

### JOUR 2 - Matin

« la stratégie ou le cadre de l'efficacité »

L'exploitation préalable ou faire le tour d'un écrit en quelques minutes pour gagner du temps dans ses missions de dirigeant.e

Identifier différentes stratégies de lecture et notamment la stratégie de Socrate appliquée à la lecture pour faciliter la lecture de certains documents (contrats RH, contrats fournisseurs, engagement de partenariat, documents officiels...)

### JOUR 2 - Après-midi

« Dans le grand bain »

Etablir des leviers de progression pour le dirigeant et un programme annuel de lecture à mettre en place au quotidien

Lire un document de 100 à 200 pages en un temps limité

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez revisiter votre conception de la lecture et en construire une nouvelle grâce à votre personnalité. Vous allez réfléchir sur un certain nombre de questions et faire des exercices pratiques pour accélérer votre lecture sans perdre votre compréhension. Vous serez aussi mis en situation de changement par petits groupes de travail.

- Méthode originale de définition d'objectif CAMPER® (Marque déposée par la MK Academy)
- Formation construite sur les 6 niveaux logiques de Robert Dilts (modèle de coaching issu de la Programmation Neuro Linguistique)
- Méthode de la maïeutique socratique du questionnement pour faire émerger les changements chez le stagiaire.

## Prérequis

Savoir lire le français

En développement personnel : être prêt à lâcher prise

# 4 OUTILS POUR RÉSOUDRE VOS PROBLÈMES DE COMMUNICATION AU QUOTIDIEN : L'ART EFFICACE ET AUTHENTIQUE DE LA CLARIFICATION

#Communication #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Nous faisons face au défi de la complexité. Or, nous savons que la performance d'une organisation repose sur les comportements, la qualité des interactions et la coopération des membres qui la composent.**

En cela, apprendre l'art de la communication est une priorité car bien communiquer n'est pas inné.

À l'issue de cette formation, vous mènerez des entretiens professionnels efficaces et authentiques avec vos interlocuteurs professionnels (collaborateurs, clients, fournisseurs, partenaires...) afin d'améliorer le fonctionnement de l'activité de l'entreprise et d'accroître la motivation de ses acteurs.

En vous appuyant sur une approche puissante, la CLARIFICATION (qui allie l'efficacité des techniques de communication modernes aux connaissances des grandes traditions orientales) et en utilisant ses outils-clés.



## OBJECTIFS

- Découvrir la CLARIFICATION : concept, fondements, utilisations ;
- Intégrer ce que signifie COMMUNIQUER au sens de la CLARIFICATION ;
- Découvrir et expérimenter 4 outils-clés :
  - Le Contact ;
  - L'Écoute profonde ;
  - Le Cycle de communication et validation ;
  - Le Spiraling.
- Expliquer le MENTAL : formation, structure, fonctionnement ;
- Se mettre situation via des pratiques en binôme.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, entrepreneurs, TPE, PME. Directeurs des Ressources Humaines. Managers et responsables d'équipes. Et, plus généralement, toute personne désireuse d'améliorer sa capacité de communication et de relation.



par **Marielle MARTI**

Après plus de 20 années dans les métiers de la communication où j'ai créé et dirigé mon agence, c'est l'expérience douloureuse...et très riche du burnout qui m'a conduite à faire évoluer mon activité professionnelle vers un métier tourné vers l'autre et sa réconciliation, avec qui il est déjà en profondeur sans toujours pouvoir ou savoir l'exprimer.

J'interviens en entreprise où j'accompagne des dirigeants, des équipes et des managers confrontés à des situations de stress, de difficulté face au changement, de communication difficile. Le thème de la santé du dirigeant, de par mon histoire, est naturellement au cœur de mes préoccupations et de mon activité.

## Programme

### JOUR 1 - Matin

- Accueil et ouverture ;
- La clarification : concept, origines, utilisation ;
- Communiquer au sens de la clarification : la compréhension mutuelle.

### JOUR 1 - Après-midi

- Reconnexion ;
- Découverte et pratique de l'outil n°1 : « le contact » ;
- Découverte et pratique de l'outil n°2 : « l'écoute profonde ». Training en binôme ;
- Découverte et pratique de l'outil n°3 : le « cycle de communication » aidant et validation. Apprentissage en sous-groupes et training en binôme ;
- Clôture de la journée : capitalisation sur les acquis.

### JOUR 2 - Matin et après-midi

- Reconnexion ;
- Pratique et approfondissement de l'outil n°1 : « le contact ». Training en binôme ;
- Formation et structure du Mental. Apprentissage en sous-groupes ;
- Lois du Mental.

### JOUR 2 - Matin et après-midi

- Reconnexion ;
- Découverte et pratique de l'outil n°4 : « le spiraling ». Training en binôme ;
- Mise en situation et training entretien en utilisant les 4 outils de la clarification ;
- Retour d'expériences et apports complémentaires ;
- Évaluation et clôture (Speed boat).

## Méthode et outils pédagogiques

Formation conçue sur les méthodes de l'accelerated learning qui a pour objectif de rendre l'apprentissage plaisant, rapide et pertinent. Méthode interactive alternant apports théoriques, découverte et expérimentation des outils, mises en situation et travail en binôme et sous-groupe.

## Prérequis

Aucun.

# MIND MAPPING

#Mind mapping #Organisation



par Emilie  
NAVARRE

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Une formation simple et ludique qui vous permettra de sortir de votre cadre de référence et de mettre en œuvre un outil simple et efficace dès votre retour en entreprise afin de gagner en efficacité et en créativité.



## OBJECTIFS

La formation « Organisez vos idées avec la carte Heuristique » est une formation pratico-pratique qui vise à vous permettre d'utiliser un outil simple et efficace en toute autonomie.

En sortant de votre cadre de référence vous vous connecterez à des compétences et à un champ de possible bien plus large qu'à l'accoutumé.

Ainsi, vous gagnerez en créativité, en productivité et en capacité de réflexion.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne désireuse de traiter l'information plus efficacement.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Identifier les freins et les accélérateurs de créativité ;
- Se connecter à la bonne information au bon moment ;
- Cartographier des informations lors d'un entretien en face à face.

### JOUR 1 • Après-midi

- Découvrir la multiplicité de nos représentations respectives par rapport à une seule et même information ;
- Connaître les processus d'élaboration d'une habitude, savoir ce qui est facilement retenu par nos interlocuteurs ;
- Démultiplier la capacité de notre mémoire sans effort ;
- Gérer son temps avec la carte heuristique ;
- Prendre une décision, réfléchir à un problème avec une carte heuristique.

Travail en équipe et monde de l'entreprise : un lieu où l'on peut faire rimer bien être et efficacité, où chaque individu est une pépite à tailler, où la confiance, l'autonomie et le droit à l'erreur sont les clés de la performance collective. Je crois que l'homme est bon et que c'est le contexte dans lequel il se trouve qui va lui permettre de déployer ses ailes, ou pas. Que le bonheur au travail n'est pas seulement un effet de mode, mais un devoir. Que la vie est belle, et que c'est à nous de décider ce que nous avons envie d'en faire !

### JOUR 2 • Matin

- Réactiver son savoir en respectant un rythme naturel ;
- Lire une carte et retenir facilement beaucoup d'informations ;
- Expérimenter les aptitudes de ses deux hémisphères cérébraux.

### JOUR 2 • Après-midi

- Élaborer une carte suivant une méthode simple et puissante ;
- Prendre des notes simples et efficaces à l'aide de la carte ;
- Cartographier un document écrit pour en faire une conférence, une réunion, un discours passionnant.

## Méthode et outils pédagogiques

Cette formation est avant tout un atelier. Les participants vont réaliser des expériences afin de comprendre ce qui fonctionne et ce qui fonctionne moins dans leur façon de s'organiser et de gérer l'information afin de ne garder que ce qui est bon pour eux dans les apports qui leurs sont faits.

Expériences, mises en pratiques, création d'outils spécifiques.

## Prérequis

Aucun.

# L'ART DE POSER LES BONNES QUESTIONS À VOTRE INTERLOCUTEUR

#Art du questionnement #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

La capacité d'analyse et la pensée critique (Critical thinking and analysis) sont en 3<sup>e</sup> position des compétences essentielles 2022 selon le World Economic Forum. Considérées comme puissant outil de management, ces compétences permettent d'accroître la valeur de l'argumentation et du débat en allant au cœur du sujet et en responsabilisant les interlocuteurs.



## OBJECTIFS

Cette formation s'adresse à celles et ceux qui constatent :

- Une tendance à ronronner dans des habitudes qui ne sont plus questionnées.
- Une tendance à ne pas remettre en question leurs croyances, qu'elles soient ou non profondes.
- Une tendance des équipes à manquer d'engagement et de responsabilisation.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Managers, consultants, commerciaux, facilitateurs, coach.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

La posture du questionneur : une posture de réflexivité

- Questions ouvertes & Questions fermées ;
- Résonnance affective de la question chez l'interlocuteur ;
- Niveaux d'écoutes du questionneur ;
- Questionner la forme et le fond ;
- Notions de métacommunication ;
- Reconnaître son attitude naturelle pour la déconstruire ;
- Exercices basés sur des « scènes exemples », des quizz et des mises en pratiques.

### JOUR 1 • Après-midi

Analyse des énoncés - Introduction à la notion d'inférence logique

- Comprendre la notion « d'effet recherché » ;
- Les trois niveaux désautomatisation de l'interlocuteur ;
- Identifier avec précision ce qu'est une inférence logique dans le champ des questions possibles ;
- Exercices basés sur des expériences et des mises en scène.



par Baptiste  
CANAZZI  
et Noetic Bees

Philosophe d'entreprise, je suis spécialiste du discernement. Je vous forme à « l'art de poser de bonnes questions ». Car le discernement commence par la qualité des questions que l'on pose, ou que l'on se pose. Ma promesse : un meilleur discernement pour de meilleures décisions.

### JOUR 2 • Matin

Poser des questions à fortes valeurs ajoutées sur des énoncés

- La notion d'opérateur de questionnement ;
- Exercices et mises en pratiques sur des énoncés issus du monde du travail.

### JOUR 2 • Après-midi

Utiliser les questions à forte valeurs ajoutées dans le cadre d'un échange

- Mises en situation : débats sur des sujets de société & des sujets d'entreprise ;
- Évaluation théorique des acquis ;
- Évaluation pratique des acquis.

## Méthode et outils pédagogiques

Des entraînements basés sur des expériences et des mises en situation afin de les ancrer dans leur vécu et de leur permettre d'apercevoir l'utilisation de la technique dans leur contexte. Alternance d'exercices et d'explications/précisions théoriques dans un accroissement régulier des difficultés.

L'acquisition ou l'amélioration des compétences sont appréciées tout au long du parcours et en fin de formation.

Méthodes utilisées : exercices, mises en situation, autoévaluation et évaluation par les pairs (feedbacks).

## Prérequis

Exercer une activité managériale.

Être en situation de relation client.

Être dans une équipe « libérée » ou « auto-organisée ».

NEW

# LE NUDGE : MÉTHODE DOUCE POUR INSPIRER LA BONNE DÉCISION

#Innovation #Négociation

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES Pitch vidéo

## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

- Pour découvrir le Nudge : outil innovant qui vise à influencer les comportements par l'incitation
- Vous êtes confrontés à une situation paralysante et vous cherchez une solution efficace et 'out of the box' ?
- Vous cherchez à ouvrir votre champ des possibles ?
- Vous avez peur d'être manipulé et vous souhaitez vous prémunir de ce genre de désagrément ?
- Vous cherchez à résoudre des comportements inappropriés en trouvant des solutions simples à des problématiques complexes ?
- Vous cherchez à améliorer votre leadership ou votre impact auprès de vos équipes ?
- Venez vous former au Nudge, issu des sciences du comportement et utilisé par des dirigeants comme Cameron et Obama



## OBJECTIFS

- Éclairer les situations complexes pour prendre des décisions en pleine conscience et se mettre en action de manière efficiente
- Penser 'out of the box' et innover dans son quotidien professionnel
- Trouver des solutions simples et efficaces à des problèmes complexes
- Comprendre des enjeux de situations complexes et paralysantes pour agir efficacement



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants ou managers paralysés par une problématique complexe
- Les dirigeants ou managers qui en ont marre de se faire manipuler ou qui cherchent à prendre LA bonne décision
- Les dirigeants ou managers qui croient en leur pouvoir de persuasion et leur force de caractère et qui souhaitent les concrétiser

## Programme

### JOUR 1 - Matin

- Découvrir le Nudge au travers d'exemples concrets du monde économique, industriel et politique (ex : économies effectuées aux toilettes de l'aéroport d'Amsterdam)
- Définir les problématiques paralysantes rencontrées en entreprise par les participants



Par Christophe Pain

Sa formation scientifique jusqu'en maîtrise de mécanique des fluides lui a apporté un bon esprit d'analyse et de synthèse. Professeur de mathématique et de sciences physiques, sa passion de l'enseignement lui a permis d'affiner sa maîtrise des process d'ingénierie pédagogique. En véritable entrepreneur, il crée une société de distribution à domicile et y améliore son art du management en encadrant et motivant une cinquantaine de commerciaux. Il y découvre le quotidien du créateur, les préoccupations de tout dirigeant et les effets du Nudge sur l'humain et le collectif.

Fort de ces expériences, il reprend des études d'ingénieur en organisation et audit interne à Kedge Business School et sort major de promotion de ce 3ème cycle. Il intègre un cabinet reconnu nationalement pour son expertise en matière de conduite du changement et de management en tant que consultant junior et en devient responsable régional. Dans le même temps, il s'inscrit au CJD, une vraie école de formation du dirigeant. Il est aujourd'hui dirigeant du cabinet AMANAR.

### JOUR 1 - Après-midi

- Connaitre les Principes de base de la manipulation douce
- Découvrir les biais cognitifs utiles et efficaces en entreprise
- Utiliser ces principes en atelier pour résoudre des situations complexes du quotidien du dirigeant

### JOUR 2 - Matin

- Découvrir des comportements humains génériques et leurs antidotes : l'effet de gel dans la décision et la soumission librement consentie
- Expérimenter des outils et des techniques novatrices pour améliorer la communication du dirigeant auprès de ses parties prenantes

### JOUR 2 - Après-midi

- Mettre en situation les connaissances nouvellement acquises pour débloquer les problématiques paralysantes identifiées préalablement
- Identifier les étapes nécessaires à la mise en place du Nudge dans sa vie personnelle et professionnelle

## Méthode et outils pédagogiques

Elle sera interactive et permettra par sa forme d'impliquer chaque dirigeant et de le rendre acteur de sa propre formation.

Chaque participant pourra s'appuyer sur le formateur ressource qui aura défini au départ l'ensemble des notions qui seront explorées durant la formation (visibilité globale sur le chemin d'apprentissage que le formé s'apprête à suivre – phénomène de méta cognition).

Cette démarche de formation sera ancrée dans le temps, et répartie sur 2 jours de formation

La méthodologie est ludique avec des jeux de rôles, études de cas, des vidéos d'exemples parlant

## Prérequis

- Venir avec l'esprit ouvert et l'envie d'apprendre
- Et pourquoi pas un problème paralysant auquel vous êtes confronté

# MIND MAPPING

#Mind mapping #Organisation



par Laurent  
PAVAGEAU

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Le mind mapping vous permet de représenter graphiquement des idées de façon claire pour une meilleure organisation et mémorisation.** Des milliers de JD utilisent le mind mapping pour structurer leurs idées et mener à bien leurs projets. C'est un réel allié du quotidien pour vous et vos équipes. Alors, prêt à vous lancer ?



## OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser autrement un outil fabuleux : VOTRE CERVEAU ;
- Développer sa créativité au service de l'efficacité ;
- Découvrir une autre façon d'apprendre, de mémoriser, de travailler et de manager en utilisant des moyens différents et innovants.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne chargée de l'encadrement.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Cerveau droit ou gauche : Comment persuader en utilisant nos 2 cerveaux ? Les mots ne sont pas tout. 7 étapes pour manager autrement. Ces étapes seront vues en utilisant une approche différentielle, cerveau droit et cerveau gauche.

#### Les rythmes de notre mémoire

- Savoir apprendre avec des pauses ;
- Savoir renforcer ;
- Retenir l'information au quotidien ;
- La chambre romaine ;
- Les crochets de mémoire ;
- Les mots images alphabétiques ;
- Mémoriser à long terme ;
- Une langue ;
- Des codes ;
- De nouvelles informations\* des données complexes.

### JOUR 1 • Après-midi

#### Prendre des notes efficaces avec le mind mapping

- Organiser les informations ;
- Distinguer l'essentiel de l'accessoire ;
- Rester plus attentif et concentré grâce à ce type de prise de note ;
- Organiser et planifier son temps avec le Mind mapping ;
- Organiser et gérer ses priorités ;
- Articuler les priorités entre elles pour une meilleure visibilité et efficacité ;
- Faciliter et rendre plus rapide la prise de décision.

Après 7 années dans les collectivités dans le domaine de l'environnement, j'ai décidé de m'orienter vers l'enseignement. Dans un premier temps, j'ai exercé le métier de professeur des écoles, de formateur auprès d'adolescents puis d'adultes. Cette belle expérience m'a fait découvrir le mind mapping et m'a fait prendre conscience que nous avons un réel potentiel, notamment au niveau de la mémoire.

Depuis 10 ans dans le domaine de la formation, c'est donc en 2013 que j'ai décidé d'oser, de créer, d'investir pour les autres avec l'expertise acquise. L'objectif est de faire découvrir le mind mapping et de permettre aux stagiaires de l'utiliser en fonction de leurs besoins.

#### Créer et gérer des projets

- Utilisation de la méthode avec papier crayon et/ou informatique ;
- La gestion de projets à court et moyen terme ;
- Créer des plans d'action mobilisateurs et des présentations impactantes.

### JOUR 2 • Matin

#### Faciliter le travail collaboratif avec le mind mapping

- Comment vivre un entretien, manager un projet ou une réunion par l'utilisation du mind mapping et ainsi favoriser l'apprentissage de nouvelles données, l'organisation des idées.

### JOUR 2 • Après-midi

- Une meilleure présentation des sources documentaires.

## Méthode et outils pédagogiques

Méthode d'animation interactive.

Utilisation de supports vidéo par le formateur.

Toutes les séquences débutent par la réalisation d'une expérience. Cette expérience est ensuite débriefée pour en faire émerger le concept sous-jacent.

Chaque participant valide ainsi les fondamentaux de la méthode par lui-même.

## Prérequis

Aucun.

# MIEUX ORGANISER SES IDÉES ET SES ACTIVITÉS

## Mind Mapping Digital **NIVEAU 1**

#Mind mapping #Organisation

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous avez plein d'idées et n'arrivez pas à toutes les concrétiser ?  
Vous ne savez plus par quel bout prendre un problème ?  
Vous n'arrivez plus à gérer votre temps et vos priorités sereinement et efficacement ?

**Le Mind Mapping est le couteau suisse de l'entrepreneur, du dirigeant, du manager. Il vous aidera à passer facilement de l'idée à l'action.**



### OBJECTIFS

Avec le Mind Mapping, zéro blabla, zéro stress :

- Vous allez enfin pouvoir «lever le nez du guidon» ;
- Vous n'allez plus vous sentir bloquer devant un problème ;
- Vous n'allez plus jamais rien oublier ;
- Vous allez arrêter d'être débordé et mieux profiter de vos proches ;
- Vous allez commencer la journée avec des idées claires.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants/Managers qui :

- viennent de lancer leur entreprise ou qui lancent un nouveau projet,
- doivent tenir plusieurs rôles (à la fois leader, admin, manager...) dans une entreprise,
- croulent sous les infos et les tâches administratives,
- ont besoin de mettre à plat toute leur activité pour y voir clair.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Comprendre les fondamentaux du Mind Mapping

- Définir et expliquer le Mind Mapping et ses origines.
- Comparer la pensée visuelle aux approches linéaires : fonctionnement cérébral & bénéfices quotidien.
- Identifier les preuves (sciences, statistiques) qui expliquent « pourquoi ça marche ».
- Connaître et expliciter la « recette » et les clés de performance d'une bonne carte mentale.

#### JOUR 1 • Après-midi

Organiser et clarifier ses idées

- Organiser un corpus d'idées personnelles/professionnelles avec une carte (papier ou numérique).
- Analyser et synthétiser un document complexe dans une carte mentale.
- Créer et mettre en forme sa 1re carte avec un logiciel gratuit.
- Centraliser et lier toutes les informations importantes dans une carte (documents, liens...).



par **SIGNOS**

**Franco MASUCCI** est cofondateur de la société Signos qui œuvre de plus de 15 ans dans le Management Visuel et le Mind Mapping professionnel. Il est formateur en méthodes et outils visuels, spécialiste de ses dérivés numériques pour la productivité professionnelle.

Il accompagne des dirigeants et des managers grâce à des techniques de facilitation visuelle.

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le Mind Mapping et créateur du blog ManagementVisuel.fr.

L'équipe SIGNOS est aussi composée de **Patrick NEVEU** et **Carolina VINCENZONI**.

#### JOUR 2 • Matin

Communiquer avec ses cartes & prendre des notes efficaces

- Prendre des notes en direct (papier ou logiciel) pour capter l'essentiel et le partager.
- Préparer et mettre en scène une présentation à partir d'une carte mentale (storyboard, pitch, supports visuels).
- Produire et diffuser un compte rendu clair depuis la carte (exports, partage collaboratif).
- Connaître les techniques et méthodologies de mise en forme avancée dans un logiciel de mind mapping pour avoir un fort impact auprès de son public.

#### JOUR 2 • Après-midi

Mieux piloter et suivre ses activités

- Construire une vision globale de son travail via une *carte cockpit*.
- Élaborer une To-Do Map pour gérer temps et priorités, puis ajuster selon le feedback.
- S'appuyer sur les fonctionnalités avancées de gestion de tâches d'un logiciel de mind mapping pour améliorer sa vision globale des activités.
- Gérer le multitâches : suivre l'avancement des tâches et décider des arbitrages.

### Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous ferez des micro-exercices cognitifs pour vous préparer à faire des Mind Maps efficaces.

Après une mini présentation des participants, nous allons faire une cartographie des attentes de la formation en BrainMapping.

Nous ferons des mises en situation réelle à partir des besoins ou problématiques de votre quotidien.

La méthode est directement applicable et transférable par les participants dès le lendemain de la formation sur le terrain.

### Prérequis

Tout au long de la formation, le stagiaire manipulera des logiciels de Mind Mapping. Il est donc indispensable de venir avec un ordinateur portable.

# MIEUX ORGANISER SES IDÉES ET SES ACTIVITÉS

## Mind Mapping Digital **NIVEAU 2**

#Mind mapping #Organisation



par **SIGNOS**

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Les entrepreneurs dans leur quête de réussite recherchent toujours **des méthodes pour s'assurer qu'ils ont choisi la bonne stratégie** mais aussi **des outils pour être performant opérationnellement**.

Ne cherchez plus différentes méthodes et les outils. Gagnez du temps : choisissez LA méthode-outil qui vous permettra de clarifier votre stratégie, d'animer réunions et brainstormings de manière dynamique, de piloter des projets des projets de manière efficace et sereine et même de manager vos collaborateurs au quotidien.



### OBJECTIFS

- Découvrir les fondamentaux du Management Visuel ;
- Maîtriser la méthode IDEAXION ;
- Clarifier sa vision stratégique ;
- Dynamiser ses réunions ;
- Booster ses présentations ;
- Accompagner ses collaborateurs tout au long de l'année.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne souhaitant mieux organiser ses idées et ses activités, au quotidien ou tout au long d'un projet.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Introduction au Management Visuel

- Bénéfices du Management Visuel ;
- Lien entre Mind Mapping et Management Visuel ;
- Autonomiser et Responsabiliser les collaborateurs ;
- Gagner en efficacité et sérénité.

Vision stratégique

- Cartographier la vision de son entreprise avec méthode OKR ;
- Utiliser des matrices visuelles d'analyse stratégique (SWOT, PES-TEL, PORTER, CCQCOQP ...);
- Décliner sa stratégie en Road Map annuelle avec méthode WBS.

#### JOUR 1 • Après-midi

Passer de l'idée à l'action

- Découvrir la méthode IDEAXION ;
- Stimuler la créativité ;
- Accélérer la structuration des idées ;
- Faciliter la prise de décision en équipe.

**Franco MASUCCI** est cofondateur de la société Signos qui œuvre de plus de 15 ans dans le Management Visuel et le Mind Mapping professionnel. Il est formateur en méthodes et outils visuels, spécialiste de ses dérivés numériques pour la productivité professionnelle.

Il accompagne des dirigeants et des managers grâce à des techniques de facilitation visuelle.

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le Mind Mapping et créateur du blog ManagementVisuel.fr.

L'équipe SIGNOS est aussi composée de **Patrick NEVEU** et **Carolina VINCENZONI**.

#### Dynamiser ses réunions

- Prendre des notes collaboratives en Mind Mapping ;
- Préparer un ordre du jour en Mind Mapping ;
- Animer des reporting en un clin d'œil à l'aide d'un Mind Mapping ;
- Faire des comptes-rendus en temps réel en Mind Mapping ;
- Centraliser toutes ses informations et documents avec un logiciel de Mind Mapping.

#### JOUR 2 • Matin

Accompagner ses collaborateurs

- Transformer une fiche de poste en cartographe de poste ;
- Clarifier et cartographier les objectifs individuels annuels ;
- Déléguer à l'aide du Mind Mapping ;
- Contrôler les écarts objectifs annuels et résultats à l'aide de la cartographie de poste ;
- Évaluer tout au long de l'année et animer l'entretien annuel d'évaluation à partir de la cartographie de poste.

#### JOUR 2 • Après-midi

Booster ses présentations grâce au Mind Mapping

- Optimiser l'impact visuel de ses cartes ;
- Méthode GDG pour bien démarrer et terminer ;
- Créer des scénarios de présentations dynamiques et impactants ;
- Passer du mode présentation au mode collaboration.

### Méthode et outils pédagogiques

Apports théoriques et pratiques.

Mise en situation réelle par des applications concrètes et réelles.

Méthode essentiellement axée sur l'outil informatique.

Méthode directement applicable et transférable par les participants dès le lendemain de la formation sur le terrain.

### Prérequis

ATTENTION : cette formation est essentiellement axée sur l'outil informatique, venir avec son ordinateur.

Avoir suivi la formation Mind Mapping 1 ou déjà pratiqué le Mind Mapping à la main et utilisé un logiciel de Mind Mapping.

# L'HYPNOSE AU SERVICE DU DIRIGEANT D'ENTREPRISE



par Théo  
DUVERGER

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## OBJECTIFS

- Identifier les facteurs mentaux limitant un dirigeant dans ses propres résultats ;
- Définir ses principaux obstacles à la communication de ses idées en entreprise ;
- Pratiquer la communication d'influence pour gagner en impact au quotidien ;
- Concevoir un objectif réaliste et atteignable en lien avec mon métier de dirigeant.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Identifier comment l'hypnose parasite déjà mon quotidien de dirigeant. Identifier les pièges tendus par l'hypnose dans mes tâches professionnelles, mes entretiens, et comment elle influence déjà mes stratégies d'entreprise.

Définir mes peurs de dirigeants afin de faire sauter les blocages qu'elles engendrent.

### JOUR 1 • Après-midi

Reprendre le contrôle de son cerveau/inconscient pour agir concrètement sur son quotidien professionnel et ses capacités de dirigeant. L'hypnose pour mieux dormir, mieux se concentrer sur une tâche, mieux récupérer entre deux rendez-vous professionnels

### JOUR 2 • Matin

Identifier comment l'hypnose permet de construire la confiance avec ses collaborateurs. Pratiquer la synchronisation, la lecture du non-verbal afin de mieux comprendre les blocages de mes collaborateurs et leurs difficultés dans leurs missions.

### JOUR 2 • Après-midi

Accompagner ses collaborateurs, ses clients ou fournisseurs au changement. Accompagner et encourager ses collaborateurs à atteindre un objectif professionnel. Pratiquer l'hypnose ericksonienne pour s'améliorer en tant que manager, dirigeant sans tomber dans la manipulation.

Après avoir exercé une carrière de docteur en médecine vétérinaire pendant 8 ans, Théo se reconvertit dans l'accompagnement en 2013.

Coach et conférencier professionnel, Théo a accompagné de nombreux dirigeants dont quelques figures du CAC 40, ainsi que des sportifs de haut niveau pour leur donner accès à plus de ressources, notamment grâce à l'hypnose. Il intervient aussi dans les entreprises lors de conférences sur le leadership et la performance.

Il est l'auteur de la méthode QuickChange, un accompagnement complet des personnes souffrant du burn-out et désirant ne pas rechuter.

## Méthode et outils pédagogiques

Travail en groupe et en sous-groupe. Approche opérationnelle de l'hypnose, comme outil de performance individuelle et collective.

## Prérequis

En développement personnel, être prêt à se remettre en question, à recevoir du feedback...

## SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille de présences émargées sur place. Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage. Auto-évaluation des acquis à la fin du stage. Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

# Diriger, c'est notre première mission

Y-a-t-il un pilote dans l'avion ?  
Votre énergie se concentre sur la recherche  
de pépites et le management de vos  
équipes afin d'embarquer tout le monde  
autour de votre culture d'entreprise et d'en  
accroître la performance.



**D**iriger  
Posture  
Pilotage  
Management  
Techniques RH



## POSTURE

## Autonomie

COHÉLIANCE	4 étapes et 3 clés pour développer l'autonomie de ses collaborateurs
------------	--

## Décider

ABAD Richard	Développer sa posture managériale et dirigeante (Alpha)
CANAZZI Baptiste	Esprit critique : du décryptage des complexités à la décision éclairée <b>NEW</b>
COHÉLIANCE	Gérer les risques et maîtriser les enjeux (Poker Management®)
GENAIVRE Marion BERNARD Flora	L'art de la décision
PASCAL Alain	Décider grâce à l'incertitude



## PILOTAGE

## Organisation

BOLLE-REDDAT Bruno	Comment développer son entreprise en 12 étapes (L'entreprise dont vous êtes le héros)
BOLLE-REDDAT Bruno	Y-a-t-il un pilote dans l'avion ? – Niveau 1 : Construire et transmettre son projet d'entreprise
BOLLE-REDDAT Bruno	Y-a-t-il un pilote dans l'avion ? – Niveau 2 : Activez les leviers invisibles de votre entreprise
COHÉLIANCE	Lego® Serious Play® - Construire une stratégie en temps réel et en 3 D
LEVY Jean-René LEHUGER Fanny	Développer la QVCT* pour attirer et fidéliser vos collaborateurs – pour les entreprises de 20 salariés ou plus
MECHINEAU Julie	Utiliser les bienfaits de la gamification pour accompagner vos transformations <b>NEW</b>
PASCAL Bruno	Définir sa stratégie et son management avec les enseignements du jeu de Go

## Finances et Juridique

ABGRALL Philippe	Analyse financière – Niveau 1
ABGRALL Philippe	Analyse financière – Niveau 2
GUILLON-DELLIS Pascale	Droit du travail : Outil de gestion, outil de performance
PASCAL Bruno	Gestion financière – Niveau 1
PASCAL Bruno	Gestion financière – Niveau 2
VERET Christophe	Analyser les bilans, cerner les forces et faiblesses d'une entreprise

## Gouvernance

CUSSET Céline	La gouvernance partagée, ensemble on va plus loin <b>NEW</b>
ETCHART Pierre	Bien vivre et pérenniser l'entreprise familiale



## MANAGEMENT

Clique sur une formation pour accéder à sa fiche

### Les bases du management

DELESTAN Anne	Approfondir et enrichir ses pratiques managériales
EcloHésion	Déléguer en donnant du sens
GROUPE GRM	Management et motivation
KRAJCIK Stéphane	Management appréciatif : Développez une culture managériale d'abondance et de réussite
LEFEBVRE Gilles	Management, gestion d'équipe
LE TALLEC Franck	Les fondamentaux du management
LOUBRADOU Sylvain	Techniques Agiles
LOUCHE Hervé	Le management est une partie d'Echecs
NOUVION Anne-Laure	Manager avec les neurosciences : entre biais cognitifs et conduite du changement
PERRET Eric	Faire grandir le manager qui est en moi grâce à la méthode « PCL »

### Management d'équipe

BELLAMI François	Découvrez votre excellence dans l'action
BOUVARD Patricia SUZANNE Hervé	Libérez la puissance de vos équipes
BRISEBOURG Stéphane	Performer dans l'incertitude : S'inspirer des principes d'action des aventuriers en milieux extrêmes et imprévisibles
COHÉLIANCE	Manager les personnalités difficiles
COHÉLIANCE	Oser le management innovant
ZILS Jean-François	Manager motivationnel d'excellence

### Management à distance

LEVY Jean-René LEHUGER Fanny	Piloter son entreprise à distance
---------------------------------	-----------------------------------

### Gestion des conflits

FAIVRE Jean-Michel	La gestion des conflits grâce à l'intelligence relationnelle
JOLLY Caroline	Médiation et gestion de conflits
SCHERPEREEL Yves	Gestion des conflits

### Techniques de management

JASMIN Stéphane	Managers, il y a de la force à ne pas en mettre !®
ROUSSET Florent	Manager avec les lunettes des intelligences multiples



## TECHNIQUES RH

Clique sur une  
formation pour  
accéder à sa fiche

### Techniques d'entretien

BULTEL Pierre	Évaluer et développer les compétences de ses collaborateurs
LEFEVRE Corinne	Donnez du sens à vos entretiens de management

### Recrutement

BULTEL Pierre	Recruter Efficacement
DUCROS Estelle	Réussir ses entretiens managériaux
EcloHésion	Recruter sans se tromper



## Posture

**Les dirigeants jonglent en permanence avec une multitude de masques.** Nous vous aidons à adopter la bonne posture face à toutes les parties prenantes de l'entreprise.

### Autonomie

**Pour les dirigeants, gagner en autonomie c'est se libérer ! C'est reprendre le pouvoir sur sa créativité et s'épanouir dans le développement de son entreprise.**

### Décider

**Combien de décisions prenez-vous au quotidien ? Et si l'important n'était pas de savoir si elles sont bonnes ou mauvaises, mais plutôt de savoir combien vous en prenez.**

# 4 ÉTAPES - 3 CLÉS POUR DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DE SES COLLABORATEURS

#Management #Autonomie

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Dans sa vie professionnelle, tout dirigeant a le choix : accepter ce qui lui arrive avec plus ou moins de philosophie, se lamenter, jouer les victimes... ou alors considérer qu'il n'est pas tout impuissant face aux événements, qu'il a prise sur son destin, qu'il lui est possible de s'épanouir et de permettre à ses collaborateurs, à ses équipes comme à son entreprise de s'épanouir également.

Pour assurer ce pilotage, il devra savoir se positionner, trouver sa place face à lui-même, à son équipage, aux vents omniprésents des processus de groupe, au fonctionnement de son organisation, à son environnement. Développer son autonomie, celle de ses collaborateurs et de ses équipes n'est jamais un état acquis et automatique ; c'est un processus complexe, toujours en devenir, avec des étapes incontournables.

**Cet atelier vous permettra de passer du pilote automatique au pilote autonome. Bon vol...**



## OBJECTIFS

- Développer votre autonomie en tant que dirigeant
- Adapter votre management au plus près des situations professionnelles que vous avez à gérer
- Favoriser le développement de vos collaborateurs
- Développer l'autonomie de vos équipes



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, gérant, responsable d'unité ou d'agence, manager, DRH, consultant.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Vers une définition de l'autonomie

- Les 4 étapes du chemin vers l'autonomie ;
- Des amalgames couramment faits entre indépendance et autonomie ;
- Les ravages du manque d'autonomie chez une personne, et dans une équipe ;
- Les coûts cachés du manque d'autonomie dans une entreprise ;
- 3 clés pour définir l'autonomie : conscience, spontanéité, intimité.



par **COHÉLIANCE**

**Jean Pierre FIASSON, Frédérique MONJOURNAL, Clément JACQUIER et Olivier LAVAL.**

Depuis plus de 18 ans, Cohéliance accompagne les chefs d'entreprises, les cadres, les salariés et les personnes pour activer le changement et le mieux-être.

### JOUR 1 • Après-midi

Comprendre la dimension systemique de l'autonomie

- Les mille et une façons de ne pas être autonome ;
- Quels sont les rôles souvent joués quand l'autonomie est absente dans une équipe ;
- Ce que chacun a à gagner dans le manque d'autonomie : les « bénéfices cachés » (dimension psychologique) pour le manager et pour ses collaborateurs.

### JOUR 2 • Matin

- Un manager autonome pour une équipe autonome : les interactions et les gains pour chacun.

Comment développer sa propre autonomie et celle de ses collaborateurs

- Des exercices pratiques pour qu'un manager développe sa propre autonomie ;
- Les 4 étapes de l'autonomie professionnelle : comment accompagner un parcours professionnel.

### JOUR 2 • Après-midi

- Des outils concrets et un plan d'actions à mettre en place les 3 contrats (VISION, MISSION, COOPÉRATION), l'économie des signes de reconnaissance, les 3 P (Permission, Protection, Puissance) ;
- Des exercices pratiques pour accompagner le développement de l'autonomie dans mes équipes.

## Méthode et outils pédagogiques

Apports théoriques (concepts issus de l'analyse transactionnelle : autonomie, symbiose, jeux psychologiques, approche contractuelle... Approche du changement émergent®. Modèle HERSEY et BLANCERD).

Apports méthodologiques, temps de réflexion individuelle et collective, partages, nombreux exercices d'application à partir de mises en situation.

## Prérequis

Aucun.

# DÉVELOPPER SA POSTURE MANAGÉRIALE ET DIRIGEANTE Alpha 🌶️🌶️

#Leadership #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Notre objectif est de rendre ses lettres de noblesse aux termes « manager » et « dirigeant ». **En effet, de grands pouvoirs impliquent de grandes responsabilités !**



## OBJECTIFS

La métaphore utilisée dans cette formation permet d'identifier le leader ALPHA qui est en vous.

- Comment je me vois ?
- Comment je crois que l'on me voit ?
- Comment l'on me voit ?
- Qui suis-je quand je fais ?
- Qui suis-je quand nous sommes ?

Cette formation à l'ambition de vous permettre de répondre à ces questions afin que vous puissiez décider du leader que vous serez demain.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout dirigeant ou manager concerné par l'envie d'un management moderne.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Imago de groupe (outil d'analyse transactionnelle). Exercice de présentation de chaque membre au reste du groupe. Cela permet de créer l'intimité de celui-ci et un travail avec un haut niveau de performance, de protection, d'efficacité et de profondeur.

### JOUR 1 • Après-midi

Comment nous percevons nous et comment sommes-nous perçus ? Travail d'identification de nos postures, de nos freins, de nos talents, de nos puissances... Chacun va travailler sur ses croyances aidantes et limitantes et recevoir des observations du groupe. Il va prendre conscience de comment il se voit et comment il est vu (Effet miroir).



par Richard  
ABAD

Richard ABAD est spécialiste du comportement et des organisations coach formateur consultant et superviseur. Mon travail est une passion et ma passion est une réparation. J'ai grandi avec un papa violent et n'ai cessé depuis que de protéger les plus faibles. Il y a plusieurs façons de le faire. J'ai choisi de protéger le plus grand nombre en accompagnant les dirigeants d'entreprise à prendre soin d'eux, afin que ceux-ci prennent soin de leurs salariés et par extension que ces salariés prennent soin de leurs enfants.

Si j'ai pu par mes actions, mes formations et mes accompagnements épargner à un enfant la colère d'un père, alors j'ai rempli ma mission. C'est par l'envie et le plaisir que croît la performance de l'Homme et par la même celles des entreprises. Je suis spécialiste du comportement et des organisations.

### JOUR 2 • Matin

Présentation des ingrédients de l'entreprise libérée. Identification des atouts et freins personnels de chaque participant en lien avec l'entreprise libérée.

### JOUR 2 • Après-midi

Expérimentation, jeu et mise en situation des différents modèles de management en lien avec l'entreprise libérée. Êtes-vous prêt pour cette aventure ? L'entreprise de demain requière bien des talents. Le management moderne aussi.

## Méthode et outils pédagogiques

Dans une meute c'est le loup dit « ALPHA » qui dirige, organise et régule la vie sociale du groupe. Ce que l'on sait moins c'est que chaque meute est différente et que donc aucun ALPHA ne ressemble à un autre.

Quel loup ALPHA êtes-vous !!?

Pendant ces 2 jours le participant sera coaché. Il prendra conscience, au cours d'exercices d'analyse de pratique, de son comportement managérial et pourra également comprendre comment il est perçu par ses pairs, par l'utilisation de l'effet miroir.

Le coach va utiliser l'émergeant, c'est-à-dire ce qui va se passer dans le groupe pour faire travailler les participants sur leur posture de dirigeant.

Cette action est une formation de développement personnel du dirigeant et implique son plein engagement.

Dans cette formation j'utilise ce qui émerge du groupe. Vous y trouverez donc des choses auxquelles vous ne vous attendiez pas.

## Prérequis

Avoir lu le déroulé de la formation.

NEW

# ESPRIT CRITIQUE : DU DÉCRYPTAGE DES COMPLEXITÉS À LA DÉCISION ÉCLAIRÉE

#Analyse critique #Prise de décision

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous vous êtes déjà dit que certaines réunions ressemblaient à un dialogue de sourds ? Vous vous êtes déjà retrouvé dans une situation où deux visions s'affrontaient... et où aucune ne semblait vraiment fausse ? Ça vous arrive d'avoir peur de trancher, non pas par manque de courage, mais parce que tout semble à la fois vrai et contradictoire ?

**Seules 20% des organisations excellent en décision**, et la plupart gaspillent du temps à décider. Et si, plutôt que de simplifier la complexité, vous apprenez à la lire ?

**Cette formation propose de décoder les systèmes de valeurs cachés derrière les discours, naviguer entre des logiques contradictoires sans perdre de lisibilité, et transformer les désaccords en leviers de discernement collectif.**

Une expérience pour apprendre à voir sous la surface, dialoguer autrement, et décider avec justesse.



## OBJECTIFS

- Quand la posture managériale devient gestion de paradoxe permanente.
- Quand on sent que la décision aurait pu être meilleure, si seulement on avait pris le temps de voir autrement.
- Quand les échanges restent à la surface (tout le monde parle, personne ne s'écoute vraiment).
- Quand les réunions produisent du bruit, mais plus de lecture commune du réel



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

### Des dirigeants qui en ont marre de...

- ... devoir trancher dans le brouillard, quand les discours s'opposent sans jamais se comprendre.
- ... voir les mêmes débats tourner en boucle, parce que chacun parle depuis un monde différent sans en avoir conscience.
- ... constater que la rationalité des uns invalide celle des autres, sans cadre pour les relier.

### Ce qu'ils veulent à la place...

- Décoder les logiques implicites qui se cachent derrière les discours et les décisions.
- Mettre en dialogue des logiques concurrentes sans perdre la lisibilité ni le sens.
- Relire leurs propres choix à la lumière des tensions de valeurs.
- Cultiver un leadership critique et lucide, capable de transformer les désaccords en discernement partagé.

**En une phrase...** Des dirigeants qui n'en ont pas marre de la complexité, mais de l'inintelligence de la complexité, et qui veulent apprendre à la lire, la relier et en faire un moteur de décision éclairée.



**Baptiste  
CANAZZI**

**Baptiste CANAZZI** est philosophe, consultant et formateur. Il accompagne dirigeants et équipes dans leurs réflexions stratégiques et transformations collectives. Spécialiste de l'ingénierie philosophique, il fait de la pensée critique un levier d'action et de discernement. Fondateur de **Noetic Bees**, il conçoit des dispositifs qui transforment les idées en pratiques. Ses interventions relient **pensée, posture et performance**. Il met la philosophie au service du **leadership, du dialogue** et de la **décision**. Entre rigueur conceptuelle et créativité pragmatique, il cultive l'art du pas de côté. Parce que penser mieux, c'est déjà agir autrement.

## Programme

### Jour 1 : Rendre lisible la complexité (apprendre à lire)

#### JOUR 1 • Matin

**Compétence** : Décrypter un discours (un propos, une opinion, une argumentation) POUR comprendre les logiques invisibles qui structurent les décisions, les désaccords et les stratégies organisationnelles associées. Les apprenant.e.s feront l'acquisition d'une grille de lecture leur permettant de décoder à peu près quel discours courant de l'entreprise et ainsi mieux comprendre comment ils s'articulent et quels « jeux » politiques ils nourrissent dans l'entreprise.

#### JOUR 1 • Après-midi

**Compétence** : Faciliter le dialogue entre des visions concurrentes POUR transformer les désaccords en ressources et augmenter la compréhension des équipes. Les apprenant.e.s vivront des mises en situation concrètes et opérationnelles centrées autour de moments de vie courants de l'entreprise où la capacité à bien décrypter un discours permet de faciliter le dialogue des parties-prenantes : une réunion de projet, un comex, un comité de la transformation, une bilatérale, etc.

### Jour 2 | Naviguer avec lucidité dans la complexité (apprendre à s'orienter)

#### Jour 2 • Matin

**Compétence** : Analyser ses propres décisions POUR ajuster et augmenter son leadership dans un environnement complexe. Les apprenant.e.s mettront à l'épreuve leurs propres décisions pour comprendre comment ils peuvent mieux les défendre, les affirmer, les faire entendre.

#### Jour 2 • Après-midi

**Compétence** : S'orienter dans des logiques (d'action, de pensée, d'évaluation) contradictoires POUR gagner en cohérence et partager clairement vos enjeux auprès de vos équipes. Les apprenant.e.s vivront des mises en situation concrètes et opérationnelles centrées autour de moments de vie courants de l'entreprise où la capacité à embarquer vos équipes dans les fondements de votre vision stratégique s'avère nécessaire : comité stratégique, comité de direction, etc.

## Méthode et outils pédagogiques

Là où la plupart des formations à l'esprit critique se limitent à corriger les biais ou affûter la logique, notre approche place l'esprit critique au cœur de l'action managériale. Nous ne formons pas à penser contre, mais à penser à travers : à travers les discours, les tensions, les systèmes de valeurs qui orientent les décisions. L'esprit critique devient ainsi une compétence de discernement, capable de lire les logiques implicites, de relier des rationalités contradictoires et d'animer un dialogue lucide entre visions concurrentes. C'est une pédagogie du réel et du sens, qui transforme la complexité en levier d'intelligence collective et la réflexion en pouvoir de décision.

### Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques (20%)
- Études de cas et analyse de documents (30%)
- Simulations et jeux de rôle (30%)
- Échanges collectifs et réflexivité individuelle (20%)

## Prérequis

Être Dirigeant ou Manager

# GÉRER LES RISQUES ET MAÎTRISER LES ENJEUX (POKER MANAGEMENT®)

#Management #Stratégie d'entreprise



**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Le jeu du poker (version Texas Hold'em) est une formidable métaphore de la vie professionnelle.

Autour d'une véritable table de poker, un coach professionnel vous propose d'explorer vos stratégies et vos comportements de leader, fait émerger vos ressources et vos freins cachés, vous accompagne à expérimenter de nouvelles stratégies, de nouveaux comportements.



## OBJECTIFS

- Prendre sa place dans un nouvel environnement et intégrer les "règles du jeu"
- Repérer les éléments stratégiques de son environnement
- Prendre des décisions en fonctions de ces éléments
- Gérer les enjeux et les risques : définition, identification, mesure
- Poser un contrat relationnel pour éviter les jeux psychologiques



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, managers, responsables.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

#### Apports théoriques

- Les éléments stratégiques de notre environnement, comment les repérer ;
- Les règles du jeu de notre environnement, comment les apprendre et les respecter ;
- Les enjeux, comment les mesurer ;
- Les risques, comment les identifier.

### JOUR 1 • Après-midi

- Les différents types de personnalité face aux décisions ;
- Les leviers de la motivation ;
- Les critères de prise de décision, comment les déterminer pour décider ;
- Les freins à la prise de décision, comment les identifier ;
- La dissonance cognitive, comment la repérer et l'éviter.

**Jean Pierre FIASSON, Frédérique MONJOURNAL, Clément JACQUIER, Fabrice MICHEL, Olivier LAVAL et Pierrick MUNEROT.**

Depuis plus de 18 ans, Cohéliance accompagne les chefs d'entreprises, les cadres, les salariés et les personnes pour activer le changement et le mieux-être.

### JOUR 2 • Matin

#### Apports méthodologiques

- Les étapes de la prise de décision :
  - Les options ;
  - L'analyse des risques ;
  - Le choix ;
  - La prise de décision ;
- Comment décider dans une situation à fort enjeu ;
- Comment équilibrer la prudence et la prise de risque ;
- Comment lever les freins à la prise de décision.

### JOUR 2 • Après-midi

- Les champs d'application dans votre entreprise ;
- La stratégie ;
- La mise sur le marché ;
- La gestion des marchés ;
- La réalisation des offres ;
- La commercialisation directe ;
- La négociation des marchés ;
- Le management des hommes ;
- Le suivi et le contrôle.

## Méthode et outils pédagogiques

Apports théoriques, analyse de situations de prise de décision, utilisation du jeu (le poker) comme support des exercices d'intégration et des mises en situation, jeux de rôle, résolution de problème, individualisation des apports.

## Prérequis

Aucun.

# L'ART DE LA DÉCISION

#Prise de décision #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

### À quand remonte votre décision la plus difficile ?

Dans un contexte incertain et complexe, la décision est d'autant plus risquée et stratégique.

Face aux injonctions contradictoires, aux règles pas toujours opérantes et à des moyens limités, comment les dirigeants peuvent-ils prendre les décisions les plus justes en conscience grâce à la philosophie pratique ?

C'est ce que cette formation vous propose de découvrir.



## OBJECTIFS

- Face à une décision que tout le monde trouvera compliquée à prendre, vous verrez une décision complexe dont vous saurez éclairer les différents enjeux ;
- Vous vous sentez souvent sous pression quand vous prenez une décision importante ? Vous saurez comprendre quelles sont ses pressions et comment redonner de la place à vos valeurs malgré elles ;
- Devenez capable de lever les résistances ou incompréhensions face à vos décisions les plus stratégiques grâce à un processus collectif de prise de décision !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre de ne pas pouvoir plus souvent décider en accord avec leurs valeurs ;
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de n'avoir besoin de personne pour décider ;
- Les managers à qui personne n'a encore dit qu'être pragmatique n'empêche pas d'être éthique ;
- Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à identifier les différents niveaux d'enjeux dans une décision complexe.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Les fondamentaux de la décision éclairée

Atelier philosophique sur la décision (conférence philosophique + animation d'un dialogue), en focalisant sur les notions de responsabilité.

### JOUR 1 • Après-midi

Profils éthiques et aveuglement éthique

Présentation des profils éthiques et auto-évaluation / partage de situations.

Présentation du concept d'aveuglement et auto-évaluation du risque d'aveuglement éthique.



**Marion GENAIVRE**, philosophe de formation, a co-fondé Thae en 2013, une agence de philosophie qui propose une pratique de la philosophie appliquée aux organisations. Questionnement, dialogue et sens des mots sont au cœur des accompagnements qu'elle propose aux dirigeants et à leurs équipes. Sa conviction : un dirigeant qui sait rester visionnaire est un dirigeant qui ne cesse jamais d'apprendre !

**Flora BERNARD** : Sociologue de formation et forte de quinze années d'expérience au sein de organisations, j'exerce la profession de philosophe praticienne depuis une dizaine d'années, pour aider les dirigeants et managers à questionner leurs convictions et les principes sur lesquels ils font reposer leurs décisions. Gagner en clarté de vue, redonner du sens à l'action, s'engager pour une vision du monde respectueuse des êtres humains, voilà ce qui motive mon quotidien. Apprendre, c'est la mise en mouvement qui permet de renouveler et élargir son regard sur le monde : l'un des rôles essentiels de tout dirigeant éclairé.

### JOUR 2 • Matin

Le questionnement problématisant

Entraînement #1 en plénière : partage d'un cas fictif (sur la base d'un film).

Entraînement #2 en binômes sur la base de situations personnelles.

### JOUR 2 • Après-midi

Mobiliser un collectif au service d'une décision éclairée

Décision par consentement sur la base de l'une des situations partagées le matin.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant ces 2 jours, vous ferez l'expérience d'une pratique de la philosophie concrète et puissante. Vous recevrez des apports pragmatiques et structurants, que vous appliquerez à vous-même et que vous apprendrez à mobiliser en groupe.

## Prérequis

Aucun prérequis théorique nécessaire.

Être disposé à progresser dans la connaissance de soi.

# DÉCIDER GRÂCE À L'INCERTITUDE

#Prise de décision #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Les récents événements ont augmenté le sentiment d'incertitude que vivent les dirigeants.** Cette formation vous permettra de comprendre ce qu'est l'incertitude, de mieux vous connaître face à la décision et comment en tirer profit de l'incertain pour aller de l'avant.



## OBJECTIFS

- Mieux comprendre l'incertitude et la complexité ;
- Equilibrer la place du rationnel et du subjectif ;
- Connaître ses propres processus de décision et identifier ses biais cognitifs ;
- Utiliser des méthodes individuelles et collectives d'évaluation et de prise de décision.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants, managers ou porteurs de projets, qui ont des décisions à prendre et qui veulent mieux se connaître face à l'incertitude et la décision.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Apport théorique « Qu'est-ce que l'incertitude et la complexité ? »
- Quels sont mes modèles de prise de décision ?
- Quel est le rôle et la place des émotions et de l'intuition ?
- Travail individuel et partage entre participants.

### JOUR 1 • Après-midi

- Apport théorique « Quels sont les types de décision ? »
- Quels outils individuels ou collectifs utiliser en fonction des situations
- Etudes de cas à partir des situations des participants, mises en pratique.



par Alain  
PASCAL

J'ai occupé des postes de direction dans de grands groupes internationaux avant de créer une startup de services informatiques. Je suis coach certifié et psychopraticien depuis plusieurs années. Ex-membre du CJD (vice-président de la section La Défense) j'ai développé la démarche du CJD « Alliance poursuit ». Ma devise « Quoique tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir de la magie. » Goethe. Mes valeurs « La vie est un engagement (familial ou professionnel pour les autres) et un sport collectif où l'authenticité réunit ». Ancien dirigeant je crois qu'il n'y a pas d'acquisition de nouveau savoir-faire ou savoir-être sans mise en action ou en pratique. Je veille à toujours mettre de nombreux cas des participants dans mes formations.

### JOUR 2 • Matin

- Apport théorique « Qu'est-ce qu'un biais cognitif ? »
- Quelles sont les erreurs classiques de raisonnement et comment les éviter ?
- Exercices de réflexion préalable.

### JOUR 2 • Après-midi

- Apport théorique « Prise de décision et mise en œuvre »
- Comment passer à l'action et à la mise en œuvre en entreprise ?
- L'importance du retour d'expérience et des boucles de rétroactions
- Construction de scénarios, plans d'actions et identification des freins possibles en sous-groupes.

## Méthode et outils pédagogiques

Une alternance de mini exposés sur l'incertitude, les méthodes et outils de la décision suivis d'études de cas issus de la vie réelle des dirigeants présents. L'utilisation de « méthodes d'actions » c.a.d. des mises en situation concrètes avec les cas des participants donnent l'occasion de vivre les situations plutôt que d'en parler. Par le « jeu » et l'interaction des rôles nous récoltons le savoir et la sagesse des participants et nous permettons à chacun d'évoluer dans ses propres savoir-faire et savoir-être. Un test de personnalité face aux risques et la découverte au fil des cas de son propre mode de fonctionnement.

## Prérequis

Aucun, les participants sont invités à partager leurs sujets en cours de décision.



## Pilotage

**Y-a-t-il un pilote dans l'avion ?** La bonne nouvelle c'est que vous n'êtes pas seul dans le cockpit. Construisez votre dream team pour affronter les turbulences.

### Organisation

**Qui fait quoi ? Avec qui ? Pour quels résultats ?** Ne laissez rien au hasard, la performance globale de votre entreprise en dépendra.

### Finances et Juridique

Pour ne jamais piloter à vue, vous avez besoin d'instruments fiables sur lesquels vous reposez. Voici le B.A-BA à maîtriser.

### Gouvernance

**Construisez la meilleure équipe de gouvernance** c'est identifier les talents et les services qui mèneront à bien les projets que vous avez jugé importants.

# COMMENT DÉVELOPPER SON ENTREPRISE EN 12 ÉTAPES

## L'entreprise dont vous êtes le héros

#Connaissance de soi #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

La création d'une entreprise est une aventure incroyable. Et c'est une aventure dont vous êtes le héros. **Saviez-vous qu'il existait 12 étapes très précises dans la construction et le vécu d'une aventure ? À quelle étape êtes-vous ? Êtes-vous prêt à affronter les péripéties à venir ? Avec cette formation, partez à l'aventure de votre propre histoire pour passer les étapes en toute sérénité.**



### OBJECTIFS

- Découvrir le modèle de développement d'une entreprise et ses 12 étapes ;
- Identifier à quelle étape en est sa propre entreprise ;
- Préparer les actions à mettre à l'œuvre pour franchir la prochaine étape ;
- Développer son identité de leader au sein de son entreprise.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, gérant, responsable d'unité ou d'agence, manager, DRH.

### Programme

#### 1<sup>re</sup> demi-journée

- Accueil des participants, présentation, objectif et règles ;
- Découvrir les 12 étapes du voyage du héros selon Joseph Campbell ;
- Application de l'étape 1 (le prologue) et 2 (l'appel à l'aventure) à votre situation.

#### 2<sup>e</sup> demi-journée

- Application de l'étape 3 (le refus de l'appel) et 4 (le mentor) à votre situation ;
- Application de l'étape 5 (le seuil de pouvoir) et 6 (le roi d'un jour) à votre situation ;
- Autodiagnostic de votre voyage du Héros et prises de conscience personnelles.



par Bruno  
BOLLE-REDDAT

Bruno BOLLE-REDDAT, depuis 15 ans, j'accompagne des personnes, des équipes et des entreprises à développer leurs capacités et à réussir les étapes clés des changements qu'elles ont à vivre. Ancien manager d'une équipe de 50 personnes dans l'informatique, j'ai toujours été centré sur l'humain et son développement, en lien avec le développement de l'organisation.

#### 3<sup>e</sup> demi-journée

- Application de l'étape 7 (la déesse) et 8 (l'épreuve ultime) à votre situation ;
- Application de l'étape 9 (le poignard) et 10 (le retour à la lumière) à votre situation ;
- Ancrage et identification de l'étape bloquante pour vous et votre entreprise.

#### 4<sup>e</sup> demi-journée

- Application de l'étape 11 (la mue) et 12 (le partage de l'élixir) à votre situation.

#### 5<sup>e</sup> demi-journée

- Intégrer comment franchir l'étape suivante et plan d'action personnalisé ;
- Débriefing et évaluation de la formation.

### Méthode et outils pédagogiques

Apports théoriques basé sur le voyage du Héros selon Georges Campbell et l'approche systémique.

Étude de cas, mises en application à partir des situations réelles des participants.

### Prérequis

Aucun.

# Y-A-T-IL UN PILOTE DANS L'AVION ? **NIVEAU 1**

## Construire et transmettre son projet d'entreprise

#Stratégie d'entreprise #Story-telling

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Le métier de dirigeant est très proche du métier de pilote d'avion**, encore faut-il savoir faire décoller son entreprise. Découvrez les leviers indispensables au pilotage, les étapes clés pour un projet porteur de sens et mobilisateur et identifiez les limites du pilote qui pourraient bien limiter votre entreprise...



### OBJECTIFS

- Construire une vision pour son entreprise n'est pas forcément facile, surtout de manière intuitive ;
- Dans cette formation vous trouverez les outils opérationnels pour bâtir un projet porteur de sens pour votre entreprise ;
- Vous pourrez alors mobiliser vos équipes autour de ce projet, en vérifiant qu'il corresponde à vos aspirations profondes.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, gérant, responsable d'unité ou d'agence, manager, DRH.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Accueil des participants, présentations, objectifs et règles. Analyser l'environnement d'une structure, les figures d'autorité qui pèsent sur elle.

#### JOUR 1 • Après-midi

Cartographier l'environnement, identifier les demandes et repérer l'élément stratégique. Atelier de mise en pratique : analyser l'environnement de votre structure (votre radar). Définir un plan de vol tenant compte de l'environnement : rédiger une feuille de route.



par **Bruno BOLLE-REDDAT**

Depuis 15 ans, j'accompagne des personnes, des équipes et des entreprises à développer leurs capacités et à réussir les étapes clés des changements qu'elles ont à vivre. Ancien manager d'une équipe de 50 personnes dans l'informatique, j'ai toujours été centré sur l'humain et son développement, en lien avec le développement de l'organisation.

#### JOUR 2 • Matin

Transmettre cette feuille de route aux équipes : intégrer le management par projet. Intégrer les 7 étapes d'un management par projet mobilisateur. Atelier de mise en pratique : dessiner un plan de vol pour votre structure. Repérer les clés humaines et organisationnelles pour mobiliser vos équipes.

#### JOUR 2 • Après-midi

Identifier les 3 couches d'identité du dirigeant : expert, manager, leader. Atelier de mise en pratique : autodiagnostic de la couche d'identité à développer. Débriefing et évaluation de la formation.

### Méthode et outils pédagogiques

Le métier de dirigeant est très proche du métier de pilote d'avion, encore faut-il savoir faire décoller son entreprise. Découvrez les leviers indispensables au pilotage, les étapes clés pour un projet porteur et mobilisateur et identifiez les limites du pilote qui pourraient bien ralentir le décollage...

Apports théoriques basé sur la Théorie Organisationnelle d'Éric Berne (T.O.B.), l'approche systémique, le management par projet. Etude de cas, mises en application à partir des situations réelles des participants.

### Prérequis

Avoir une expérience de management ou direction depuis 2 ans.

# Y-A-T-IL UN PILOTE DANS L'AVION ? NIVEAU 2

## Activez les leviers invisibles de votre entreprise

#Stratégie d'entreprise #Performance

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 Pitch vidéo



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Le métier de dirigeant est très proche du métier de pilote d'avion**, encore faut-il savoir faire décoller son entreprise. Découvrez les leviers indispensables au pilotage, les 4 piliers de votre entreprise et les limites du pilote qui pourraient bien ralentir le décollage...



### OBJECTIFS

- Le pilotage d'une entreprise ou équipe reste bien souvent intuitif : cette formation donne une compréhension systémique de l'entreprise, en 4 piliers et 3 énergies ;
- Connaître et savoir agir dans les 4 piliers et les 3 énergies permet de piloter avec structure, efficacité et une vue globale des enjeux externes et internes ;
- Avec les turbulences actuelles, savoir activer les leviers invisibles de son entreprise est la clé d'une performance économique et humaine.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, gérant, responsable d'unité ou d'agence, manager, DRH.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Accueil des participants, présentations, objectifs et règles. Découvrir les 4 piliers du schéma de FOX. Appliquer le triangle Sens, Lien, Tâche.

#### JOUR 1 • Après-midi

Exploration du Pilier Leadership et application dans les cas réels des participants. Exploration du Pilier Standards et application dans les cas réels des participants.



par Bruno  
BOLLE-REDDAT

Depuis 15 ans, j'accompagne des personnes, des équipes et des entreprises à développer leurs capacités et à réussir les étapes clés des changements qu'elles ont à vivre. Ancien manager d'une équipe de 50 personnes dans l'informatique, j'ai toujours été centré sur l'humain et son développement, en lien avec le développement de l'organisation.

#### JOUR 2 • Matin

Réactivation pédagogique des outils vus la veille. Exploration du Pilier Membres et application dans les cas réels des participants. Exploration du Pilier Travail et application dans les cas réels des participants.

#### JOUR 2 • Après-midi

Détermination du chemin critique. Atelier de mise en pratique : autodiagnostic sur son entreprise. Élaboration d'un plan d'actions. Évaluation des connaissances acquises. Débriefing et évaluation de la formation.

### Méthode et outils pédagogiques

Apports théoriques basé sur le schéma de FOX en 3D, l'approche systémique et les 3 énergies clés de toute entreprise. Étude de cas, mises en application à partir des situations réelles des participants.

### Prérequis

Avoir suivi le stage « Y a-t-il un pilote dans l'avion ? » Niveau 1.

# LEGO® SERIOUS PLAY®

## Construire une stratégie en temps réel et en 3 D

#Stratégie d'entreprise #Stratégie commerciale

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Construire une stratégie temps réel (stratégie d'équipe ou d'entreprise) en embarquant 100% des collaborateurs devient possible, efficace et concret.

Les participants peuvent *toucher* leur stratégie, la faire vivre / bouger en fonction des événements vécus par l'entreprise, voire les interactions entre les différents éléments de cette stratégie, avec l'environnement de l'entreprise, ...



### OBJECTIFS

- Mobiliser une organisation ou une équipe lors de situations complexes en expérimentant des méthodes collaboratives, innovantes, ludiques, propres à favoriser la participation et l'engagement de TOUS les participants : 100% des participants embarqués et non plus le fameux 20/80
- Analyser les besoins, exprimés ou latents, d'une organisation ou d'une équipe
- Construire des idées, des solutions alternatives, des stratégies en mode agile et en temps réel, individuellement ou collectivement, en utilisant une technique de créativité : la méthode LSP (Lego® Serious Play®)
- Piloter la mise en œuvre d'une feuille de route, en veillant à gérer les aléas et les imprévus rencontrés
- Expliciter les Valeurs Ajoutées obtenues de façon collective



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, cadre, manager.

### Programme

#### JOUR 1

- Analyser les besoins, exprimés ou latents, d'une organisation ou d'une équipe ;
- Construire des idées, des solutions alternatives, des stratégies en mode agile et en temps réel, individuellement ou collectivement, en utilisant une technique de créativité : la méthode LSP (Lego® Serious Play®) ;
- Piloter la mise en œuvre d'une feuille de route, en veillant à gérer les aléas et les imprévus rencontrés ;
- Résoudre des problèmes complexes.



par COHÉLIANCE

#### Jean Pierre FIASSON

Depuis plus de 18 ans, Cohéliance accompagne les chefs d'entreprises, les cadres, les salariés et les personnes pour activer le changement et le mieux-être.

#### JOUR 2

- Favoriser les coopérations au sein d'une équipe ;
- Construire concrètement des concepts abstraits et des projets pour les tester sans risque ;
- Définir une stratégie en temps réel ;
- Améliorer la communication et l'engagement.

### Méthode et outils pédagogiques

Neurosciences et plasticité cérébrale.

La méthode LSP (Lego® Serious Play®).

Constructivisme de Piaget et constructionisme de Papert : « When you build in the World, you build in your Mind ».

Les 3 types d'imagination : descriptive, créative et compétitive.

Théorie du Flow de Mihaly Csikszentmihalyi.

### Prérequis

Aucun.

# DÉVELOPPER LA QVCT\* POUR ATTIRER ET FIDÉLISER VOS COLLABORATEURS

## POUR LES ENTREPRISES DE 20 SALARIÉS OU PLUS

 Pitch vidéo

#Stratégie d'entreprise #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES • CO-ANIMATION



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous vous êtes déjà dit que votre turnover n'est peut-être pas juste dû à des erreurs de recrutement ?**

Ça vous arrive de penser que votre mode de management gagnerez à être moins top-down ?

Vous souhaitez augmenter l'engagement de vos collaborateurs à travers une démarche QVT ?



### OBJECTIFS

- Vous avez du mal à attirer vos collaborateurs, à les intégrer et à les fidéliser ?
- Vous pensez que réduire votre turnover aurait un impact très important sur vos résultats opérationnels et financiers ;
- Vous souhaitez initier une démarche QVT dans votre entreprise. Alors inscrivez-vous vite à cette formation !



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont assez des formations barbant, convenues, sans surprise, et des formateurs qui ne participent pas aux soirées CJD -Moi je kiffe les soirées CJD ;
- Les dirigeants qui ne veulent pas ressembler à leurs patrons précédents en termes de management des hommes et des femmes ;
- Les dirigeants qui s'inquiètent d'un turnover important dans leur équipe.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Comprendre le turnover.

Appréhender ce qu'est une démarche QVT.

Comment réduire le turnover par une démarche QVT.

#### JOUR 1 • Après-midi

Expérimenter des méthodes pour réaliser un diagnostic QVT et identifier de 1<sup>ères</sup> pistes d'action.



**Jean René LEVY** : J'ai rencontré beaucoup de personnes qui ne croient pas en elles, qui ne sont pas conscientes de leur potentiel et ne le valorise donc pas auprès de leurs employeur et collègues. Rien ne m'émeut tant qu'une personne qui réalise qu'elle peut élargir sa zone d'intervention et qui se révèle à elle-même l'essentiel de ses capacités. D'où la tagline de J3R « À la conquête de tous vos talents ».

**Fanny LEHUGER** : « Parler qualité de vie au travail, contrairement à ce qui est parfois véhiculé, c'est parler de la qualité du travail. C'est permettre à chacun de s'exprimer et de pouvoir agir sur les activités dans lequel il est engagé, l'organisation, les fonctionnements...

C'est aujourd'hui ce qui m'intéresse : être sur des approches durables, conciliant performance globale de l'entreprise, santé et développement personnel du salarié ».

**Barbara PARA** : Consultante : assistance et soutien psychologique, audit et conseil en qualité de vie au travail, coaching de managers, supervisions et analyses des pratiques professionnelles, formations et ateliers pratiques autour du bien-être au travail.

#### JOUR 2 • Matin

Agir pour réduire le turnover en travaillant sur des leviers clefs :

- Les process RH ;
- Le management et la communication.

#### JOUR 2 • Après-midi

Expérimenter des méthodes d'animation pour coconstruire des solutions adaptées aux problématiques identifiées par le diagnostic QVT.

### Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous ne verrez pas le temps passer, vous vous amusez à travers des vidéos décalées introduisant chaque sujet, vous échangerez sur vos difficultés et bonnes pratiques et expérimenterez différents leviers pour réduire le turnover et introduire une démarche QVT.

### Prérequis

Manager au moins une personne en direct ou en transversal.

NEW

# UTILISER LES BIENFAITS DE LA GAMIFICATION POUR ACCOMPAGNER VOS TRANSFORMATIONS

#Pensée critique #Créativité

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Accompagner le changement, c'est pas toujours marrant.**

Ajoutez-y une touche de fun ! Découvrez la gamification : une approche ludique pour dynamiser vos transformations et renforcer la fidélisation.



## OBJECTIFS

- Stimuler sa créativité et changer ses pratiques
- Développer de nouveaux modèles de fidélisation, d'accompagnement et d'apprentissage
- Enrichir sa boîte à outils en cocréant ses propres outils
- Faire passer des messages autrement



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants prêts à enfiler une paire de baskets pour une escapade avec l'audace plutôt que de rester au bureau en mode charentaises

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Identifier les bénéfices et les impacts de la gamification sur l'organisation de votre entreprise,
- Et choisir les cibles et enjeux pour personnaliser votre processus de gamification.

### JOUR 1 • Après-midi

- Lister les leviers de motivations de vos équipes pour générer une expérience positive,
- Et construire un système de récompenses adaptés.



par Julie MECHINEAU

Même si je ne suis pas tombée dans la marmite quand j'étais petite, j'ai trouvé la potion magique qui me fait vibrer : le design.

Les ingrédients ? Un parcours atypique aux 4 coins de l'Europe, 3 métiers complètement divergents, l'écoute de soi et des autres, sans oublier une petite dose d'audace. Pour moi, la formation, c'est la somme des partages et apprentissages que nous transmettons au quotidien auprès de notre tribu : famille, amis et collègues. Forts de cela, concoctons ensemble, en mode Panoramix, la recette idéale (savoirs, astuces et bonnes pratiques) pour affronter et faire grandir nos bons Romains.

### JOUR 2 • Matin

- Créer votre parcours d'accompagnement gamifié pour faciliter les transitions et motiver vos équipes à adopter de nouvelles pratiques,
- Et mesurer les étapes clés d'une boucle d'engagement pour renforcer leur participation active.

### JOUR 2 • Après-midi

- Concevoir votre propre jeu pour résoudre votre problématique,
- Et insuffler une culture d'innovation constante au sein de votre organisation, stimulant la créativité de vos équipes.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez participer à des ateliers ludiques en mode individuel, en sous-groupe et en collectif. Vous expérimenterez le jeu sous différentes formes (quizz interactif, cartes, jeux de rôles, Lego...). Vous apprendrez à disséquer les mécaniques d'un jeu pour ensuite coconstruire le vôtre.

## Prérequis

Venir sans prérequis et laisser place à l'opportunité.

# DÉFINIR SA STRATÉGIE ET SON MANAGEMENT AVEC LES ENSEIGNEMENTS DU JEU DE GO

#Management #Stratégie d'entreprise



par Bruno  
PASCAL

Bruno PASCAL est spécialisé dans l'accompagnement individuel de dirigeants dans l'analyse de leurs structures, le développement et la mise en place de leur stratégie et leur posture de leader. Il forme et accompagne de nombreux dirigeants en gestion financière, management, développement stratégique et connaissance de soi, notamment avec le jeu de go. Il a été membre actif et impliqué au CJD de 1992 à 1999. Il intervient dans bon nombre de forums de la métropole, au Maroc et dans l'Océan Indien.

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Comprendre que le goban peut être bluffant de vérité et que tout est possible.



## OBJECTIFS

- Comprendre la philosophie asiatique, la posture du joueur de go et les enseignements du jeu de go ;
- L'utiliser sur un cas professionnel/personnel pour raisonner différemment.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne ayant un projet ou une problématique qu'elle souhaite traiter différemment pour aller de l'avant.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Comprendre et vivre le jeu de la pierre sur le goban

- Histoire rapide du go ;
- Les quelques règles de base pour pouvoir jouer ;
- Parties courtes en individuel et en équipe.

### JOUR 1 • Après-midi

Les enseignements du go

- Philosophie du joueur de go : humilité, respect, élégance, efficacité, persévérance ;
- Un concept : accepter que « l'autre » sera toujours sur le goban à la fin de la partie ;
- La prise de hauteur, la vision globale d'une situation ;
- Quelques tactiques pour agir.

### JOUR 2 • Matin

Le goban : représentation d'un projet, d'une situation

- Intégrer les notions de allié/adversaire, liberté, connexion, influence ;
- Représenter une situation réelle ou future sur le goban.

### JOUR 2 • Après-midi

- Acquérir quelques clés de décodage en vue d'un plan d'action ;
- Recevoir le regard de l'autre, ses apports par sa différence.

## Méthode et outils pédagogiques

- Partie de go - Enseignements et transposition - Forces, intentions, l'Autre est différent ;
- Utilisation du goban - Exercice pratique, vision globale ;
- Jouer au go pour exister - Vision globale du bilan ;
- Décodage systémique en binôme - Travail en sous-groupe - Jeu du coach coaché- Goban et décodage croisé- Quiz.

## Prérequis

Être prêt à se remettre en cause.

# ANALYSE FINANCIÈRE **NIVEAU 1**

#Gestion financière #Compétences stratégique

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Hors des sentiers battus, par une approche ludique et un peu décalée, **il vous est proposé un parcours de découverte ou de redécouverte de l'outil de base qu'est la comptabilité** afin de nourrir vos décisions stratégiques.



## OBJECTIFS

- Lecture du bilan et du compte de résultat pour enfin comprendre ce que représentent toutes ses rubriques ;
- L'analyse de la rentabilité pour un équilibre financier : visite des différents outils du comptable et du banquier ;
- Nourrir sa stratégie de ces outils financiers.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants d'entreprise, cadres, techniciens de la comptabilité et toutes personnes ayant un besoin de compréhension des aspects financiers de l'entreprise pour nourrir ses décisions.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Comprendre le bilan et son Organisation

Se repérer dans les différentes rubriques du bilan, en utilisant des analogies de la vie courante et du vécu des participants.

### JOUR 1 • Après-midi

Appréhension du Compte de résultat et identifier les facteurs de la rentabilité

La découverte se poursuit afin d'identifier les différents moteurs de la rentabilité et les indicateurs associés. Nous travaillons sur les documents comptables apportés par les participants.

### JOUR 2 • Matin

Mettre en évidence les points d'équilibre de la trésorerie

Poursuite de la découverte des indicateurs à travers des exemples apportés par les stagiaires : Fonds de Roulement, Besoin en Fonds de Roulement...

### JOUR 2 • Après-midi

Synthèse des éléments clefs afin d'éclairer et d'élaborer sa stratégie en tenant compte de la dimension financière

Après avoir abordé l'ensemble des outils durant les demi-journées précédentes, élaboration et utilisation des différents outils financiers qui éclaire la stratégie de l'entreprise.

Un document récapitulatif le stage est distribué en fin de formation.



par **Philippe ABGRALL**

Créateur de S.J. CONSEIL, Conseil en gestion : Missions d'audit, d'aide à la gestion et au contrôle de gestion, formateur dans le domaine de la gestion. Après avoir pratiqué la comptabilité en cabinet d'expertise comptable durant une dizaine d'année, et accompagné les entreprises durant plus de 25 ans, j'ai la certitude que ces outils comme la comptabilité, permettent de nourrir les décisions stratégiques certes, mais que l'essentiel est ailleurs, dans l'humain.

C'est donc une grande joie de pouvoir transmettre simplement la technicité de l'outil pour que tout un chacun (responsable d'entreprise, étudiants...) puisse se l'approprier, et non plus le subir. Tout cela de façon ludique et avec humour.

## Méthode et outils pédagogiques

La démarche participative entre l'animateur et les participants permet de découvrir l'univers financier sans le côté rébarbatif d'un enseignement de type scolaire.

Pour cela, les participants seront invités à apporter des documents financiers de leur entreprise ou d'entreprises qu'ils connaissent afin de travailler en permanence sur des cas concrets (leur entreprise, un client, fournisseur, ... nota : les comptes sont accessibles sur [infogreffe.com](http://infogreffe.com)).

Des documents seront remis aux participants. Ils comportent la base documentaire nécessaire et surtout des outils pour réactiver la démarche de connaissance empruntée lors du stage.

L'élément fort de ce stage est de pouvoir appréhender « les outils comptables » sans s'en rendre compte et dans un cadre d'échange interactif.

## Prérequis

Aucun.

# ANALYSE FINANCIÈRE **NIVEAU 2**

#Gestion financière #Compétences stratégique

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Comprendre et analyser sa comptabilité, c'est important mais cela reste une analyse du passé. **À partir du Bilan et Compte de Résultat, nous pouvons poser les bases du compte de résultat prévisionnel qui va servir de point de repère au Tableau de Bord financier mensuel.** Et pour aller plus loin encore dans le pilotage de son organisation, plusieurs Indicateurs Clés de Performance vont apporter une information pertinente et précoce pour le pilotage.



## OBJECTIFS

- Rappels des éléments abordés au niveau 1 : Lecture du bilan et Compte de Résultat et Analyse Financière ;
- Élaboration d'un Compte de Résultat Prévisionnel ;
- La segmentation analytique ;
- Du prévisionnel au Tableau de Bord Financier ;
- Processus d'identification des KPI (Indicateurs Clés de Performance) ;
- Les Tableaux de Bord non financiers.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants d'entreprises ayant de premières bases en Finance et Gestion d'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Rappel des bases de l'analyse financière

En se basant sur l'outil Excel d'analyse financière transmis lors du stage niveau 1 (et/ou remis aux stagiaires avant la formation), visite de 2 ou 3 cas apportés par les stagiaires pour remettre en mémoire les bases complétées par des apports nouveaux.

### JOUR 1 • Après-midi

De la comptabilité au Compte de Résultat Prévisionnel et à la comptabilité analytique

À partir d'une comptabilité bien comprise, le stagiaire va pouvoir élaborer de façon simple, la structure de son Compte de Résultat Prévisionnel que l'on peut décliner en activités. Cela permettra de poser les bases de la comptabilité analytique.



par **Philippe ABGRALL**

Créateur de S.J. CONSEIL, Conseil en gestion : Missions d'audit, d'aide à la gestion et au contrôle de gestion, formateur dans le domaine de la gestion. Après avoir pratiqué la comptabilité en cabinet d'expertise comptable durant une dizaine d'année, et accompagné les entreprises durant plus de 25 ans, j'ai la certitude que ces outils comme la comptabilité, permettent de nourrir les décisions stratégiques certes, mais que l'essentiel est ailleurs, dans l'humain.

C'est donc une grande joie de pouvoir transmettre simplement la technicité de l'outil pour que tout un chacun (responsable d'entreprise, étudiants...) puisse se l'approprier, et non plus le subir. Tout cela de façon ludique et avec humour.

### JOUR 2 • Matin

Les Tableaux de bord

Comment mettre en évidence les indicateurs clés spécifiques à mon organisation pour améliorer mon pilotage ? Une approche en 7 points conduira la recherche de ces indicateurs clés.

### JOUR 2 • Après-midi

Les Tableaux de bord (suite)

Un tableau de bord pour qui, pourquoi, comment ? Par des exemples pris parmi les stagiaires, nous appliquerons le processus de création des indicateurs et des tableaux de bord spécifiques à chaque organisation ;

Un document complétant le stage est distribué en fin de formation.

## Méthode et outils pédagogiques

L'animation est basée sur l'interactivité. C'est un échange permanent avec l'animateur et entre les stagiaires avec comme appui, un paper board. Les participants sont invités à apporter des documents ou des cas. Tout au long du stage, on découvre des entreprises différentes à travers les cas apportés.

## Prérequis

Avoir suivi une formation Analyse Financière niveau 1 ou une formation en comptabilité ou une pratique professionnelle de la clôture des comptes.

# DROIT DU TRAVAIL OUTIL DE GESTION OUTIL DE PERFORMANCE

#Juridique #Gestion RH

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Le droit du travail est **SIMPLE**, car **LOGIQUE** et **COHÉRENT**, pour peu qu'on veuille se donner la peine d'en apprendre quelques règles de base, de le pratiquer sous le bon angle d'analyse des situations, et de l'envisager non comme une entrave mais comme un outil de performance.



## OBJECTIFS

En 2 jours seulement, devenez un dirigeant nouveau, qui n'avance plus à l'aveugle dans les règles du droit du travail, mais vit et décide désormais sans plus se faire manipuler par la peur d'une sanction, d'un contentieux prud'homal.

Libérez-vous et performez davantage au sein de votre entreprise en maîtrisant un raisonnement juste en droit du travail.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants d'entreprise qui veulent enfin se décomplexer, ne plus subir le droit du travail, et même en faire un outil de performance et de mise en valeur de l'Humain.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

« S'engager dans un contrat de travail en toute connaissance de cause »

Le choix cornélien CDD/CDI, les clauses pièges (période d'essai, rémunération, non-concurrence, ...).

### JOUR 1 • Après-midi

« Exécuter le contrat de travail en toute confiance »

Le chausse-trappe de l'obligation de sécurité, du harcèlement, de l'inaptitude...



par **Pascale  
GUILLON-DELLIS**

Passionnée de l'accompagnement de l'entreprise dans son quotidien, comme dans ses choix de développement et ambitions de performances, je fais équipe avec les dirigeants depuis plus de 30 ans, pour vivre un droit du travail clair, et parvenir à concilier optimisation du management et respect des règles juridiques applicables.

### JOUR 2 • Matin

« Licenciement est un droit »

Savoir discerner et emprunter la bonne procédure de licenciement.

### JOUR 2 • Après-midi

« Gérer au mieux les ruptures subies ou collaborative »

S'orienter sans se perdre dans tous les modes de rupture possibles pour le salarié.

## Méthode et outils pédagogiques

Formation construite principalement sur le vécu des participants, voire sur leurs problématiques du moment. Tout l'apprentissage s'effectue par le partage d'expérience, l'analyse mutuelle et croisée de problématiques réelles, et surtout l'ébauche en commun de stratégies et solutions, offrant à chacun les jours suivants la formation, un terrain de réflexion et d'avancée dans la gestion sociale de son entreprise.

## Prérequis

Avoir au moins 1 salarié ou envisager une première embauche.

# GESTION FINANCIÈRE **NIVEAU 1**

#Analyse financière #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Pas prise de tête, juste du plaisir** et la découverte des chiffres par un angle économique.



## OBJECTIFS

- Comprendre la signification du bilan et du compte de résultat ;
- Acquérir le langage minimum du banquier et de l'expert-comptable ;
- Avoir envie de se plonger dans les chiffres de son entreprise.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout gestionnaire ou dirigeant d'entreprise voulant mieux comprendre les chiffres de son entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Réflexion sur le fonctionnement de l'entreprise

- Mise à niveau des termes utilisés en gestion financière ;
- L'entreprise et son environnement ;
- Quels sont les partenaires indispensables de l'entreprise.

### JOUR 1 • Après-midi

Le document d'analyse et de décision financière : le bilan

- Comment y interagissent les partenaires de l'entreprise ;
- Comment lire un bilan - Comment l'exploiter ;
- Fonds de roulement, Besoin en fonds de roulement, Trésorerie ;
- Le dirigeant est-il seul décisionnaire de l'évolution.

### JOUR 2 • Matin

Le document d'exploitation : le compte de résultat

- Que représente-t-il ? - De quoi est-il constitué ?
- Quel est le seuil de rentabilité d'une activité ?
- Comment cerner et surveiller rapidement l'évolution des différentes familles de charges ?
- Quelle est la capacité d'autofinancement de l'entreprise ?
- Comment mettre en place ses propres tableaux de bord ?

### JOUR 2 • Après-midi

Les documents prévisionnels : le budget prévisionnel

- La stratégie globale ;
- La recherche d'informations ;
- Les différentes approches du budget prévisionnel.



par Bruno  
**PASCAL**

Bruno PASCAL est spécialisé dans l'accompagnement individuel de dirigeants dans l'analyse de leurs structures, le développement et la mise en place de leur stratégie et leur posture de leader. Il forme et accompagne de nombreux dirigeants en gestion financière, management, développement stratégique et connaissance de soi, notamment avec le jeu de go. Il a été membre actif et impliqué au CJD de 1992 à 1999. Il intervient dans bon nombre de forums de la métropole, au Maroc et dans l'Océan Indien.

## Méthode et outils pédagogiques

- Reconstitution d'un bilan Emplois et Ressources ;
- Equation financière de l'entreprise ;
- Les bras de levier, les ratios à suivre, les courbes ;
- Reconstitution des trois niveaux du CR ;
- Représentation graphique par grandes masses ;
- Les ratios prioritaires ;
- Les SIG, les ratios majeurs, analyse des courbes-> décider.

## Prérequis

Aucun, juste de la bonne volonté.

# GESTION FINANCIÈRE **NIVEAU 2**

#Analyse financière #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Envie d'aller plus loin et d'anticiper au lieu de subir.



## OBJECTIFS

- Travailler sur un avenir réaliste à partir de l'existant ;
- Savoir monter un prévisionnel et un plan de financement ;
- Avoir des ratios et un tableau de bord personnalisé.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout gestionnaire ou dirigeant d'entreprise voulant mieux construire et structurer l'avenir et la pérennité de son entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Positionnement, attentes, règles de confidentialité ;
- Le budget prévisionnel : L'évaluation du CA, la collecte d'informations pour les charges ;
- Étape 1 : La notion de point mort : La notion de charges fixes et charges variables.

### JOUR 1 • Après-midi

- La stratégie : Analyse de l'environnement des acteurs et forces en présence.

### JOUR 2 • Matin

- Le plan d'investissement : Comment financer ses investissements ;
- La trésorerie : Comment agir sur les masses du bilan.

### JOUR 2 • Après-midi

- Le budget prévisionnel : Estimation précise des besoins face au projet ;
- Étape 2 : Finaliser le projet financier : Cohérence entre stratégie et chiffres ;
- Les acquis.



par Bruno  
**PASCAL**

Bruno PASCAL est spécialisé dans l'accompagnement individuel de dirigeants dans l'analyse de leurs structures, le développement et la mise en place de leur stratégie et leur posture de leader. Il forme et accompagne de nombreux dirigeants en gestion financière, management, développement stratégique et connaissance de soi, notamment avec le jeu de go. Il a été membre actif et impliqué au CJD de 1992 à 1999. Il intervient dans bon nombre de forums de la métropole, au Maroc et dans l'Océan Indien.

## Méthode et outils pédagogiques

- Présentation du logiciel PréviLogic ;
- Principe du seuil de rentabilité et logiciel PMLogic ;
- Trame de réflexion, analyse de l'environnement avec la métaphore du go ;
- Exercice pratique ;
- Vision globale du bilan ;
- Appropriation de l'utilisation de Prévilogic ;
- Recherche de pistes complémentaires.

## Prérequis

De préférence, avoir suivi le niveau 1 ou avoir des bonnes notions de gestion.

# ANALYSER LES BILANS, CERNER LES FORCES ET FAIBLESSES D'UNE ENTREPRISE

#Analyse financière #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Dans un monde où une crise peut pointer le bout de son nez à tout moment, la maîtrise de sa trésorerie et l'analyse de ses bilans est une compétence clé pour le dirigeant.** De quoi parle-t-on en termes de passif ou d'actif ? Qu'est ce que le fond de roulement ? Vous avez toujours voulu savoir lire entre les lignes de vos comptes de résultat, cette formation est faite pour vous !



## OBJECTIFS

- Identifier les forces et les faiblesses de votre entreprise à partir du diagnostic de vos bilans ;
- Faciliter les échanges avec les financiers que sont vos banquiers ou votre expert-comptable ;
- Mieux comprendre les bilans de vos concurrents, clients ou d'une entreprise à reprendre.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout dirigeant d'entreprise souhaitant être plus à l'aise avec la finance.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Expliquer le contenu du bilan et du compte de résultat dans un langage simple et accessible à tous.

### JOUR 1 • Après-midi

Analyse des bilans d'une PME, 40 questions / réponses concernant la rentabilité, la structure financière et la solvabilité.



par **Christophe VERET**

Christophe VERET est ingénieur de formation. Ancien banquier responsable d'un portefeuille de PME-PMI, il est gérant de sociétés dont une société de conseil. Consultant-formateur au CJD depuis plus de 10 ans dans différentes régions, il anime des formations auprès de grands groupes à Escp Europe et à l'Université Paris Dauphine.

### JOUR 2 • Matin

Analyse du bilan d'une 2<sup>e</sup> société, 40 questions / réponses et approfondissement de certaines notions de gestion : soldes intermédiaires de gestion (Valeur ajoutée, EBE, ebitda, ebit ...), capacité d'autofinancement.

### JOUR 2 • Après-midi

Fonds de roulement et besoin en fonds de roulement, les ratios financiers les plus utilisés et leur signification, séquence questions / réponses sur vos propres bilans.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance théorie / pratique. Beaucoup de cas pratiques. Traduction des éléments financiers dans un langage simple, concret et imagé. Les participants peuvent emmener leurs propres bilans s'ils souhaitent appliquer les concepts à leur entreprise.

## Prérequis

Cette formation s'adresse à un public novice qui recherche les bases de l'analyse des bilans. Si vous avez déjà une bonne expertise à ce niveau, cette formation ne répondra à vos attentes.

NEW

# LA GOUVERNANCE PARTAGÉE, ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN POUR DES LEADERS ÉCLAIRÉS ET DES ORGANISATIONS LIBÉRANTES

#Gouvernance #Coopération

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Toi aussi tu rêves d'avoir une bonne cohésion dans ton équipe ? Que tes collaborateurs communiquent et coopèrent de façon efficiente ? Qu'ils soient épanouis dans leur travail ? Et que ton organisation soit prospère ?

Et si tout cela n'était que la conséquence d'une gouvernance claire et partagée ? Ne t'attaque plus aux symptômes, aux conséquences, mais travaille sur les causes et tout s'alignera. Transforme tes collaborateurs en contributeurs, fais de ton organisation un projet enthousiasmant et engageant !



## OBJECTIFS

- Donner du sens à son activité professionnelle pour se lever chaque matin avec l'envie !
- Réduire les temps de réunion pour se concentrer sur l'essentiel
- Prendre une posture macro dans son organisation pour devenir un leader éclairé et éclairant
- Favoriser l'émergence de la coopération pour trouver des idées et résoudre des problèmes
- Sortir de sa solitude de dirigeant pour créer un projet collectif



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui aimeraient que leurs collaborateurs soient plus autonomes et plus engagés
- Les dirigeants qui ont toujours eu envie de faire du management participatif
- Les collaborateurs qui ont besoin de sens pour s'engager

## Programme

### JOUR 1 - MATIN : ORGANISATION ACTUELLE & CHAMP DES POSSIBLES

- Paysage organisationnel actuel : prise de conscience et de hauteur sur son organisation actuelle, ses forces et faiblesses grâce à la méthode *Lego Serious Play*
- Etat de l'art : découverte des différentes gouvernances : organisation cercles & rôles, leadership & management... Positionnement du niveau de maturité de son équipe. Grâce à notre plateau de jeu *Happy CoCo*

### JOUR 1 - APRÈS-MIDI : VISION POUR DEMAIN

- Temps d'inspiration, exemples, témoignages, vidéo dirigeants et collaborateurs, recrutements, rémunération, gestion des heures, échecs, obstacles et défis



par Céline CUSSET

Je dirige le groupe DIVERTY depuis plus de 15 ans qui œuvre à développer la **cohésion dans les équipes**.

Mon organisation à un statut de Société A Mission et nous avons clarifié notre raison d'être. J'ai opté pour une gouvernance partagée ; l'Holocratie. Pour arriver à mettre en place tout cela j'ai fait 10 ans de formation et de développement personnel car il faut travailler sur soi pour accéder à ce type d'organisation et devenir un leader éclairé et éclairant.

- Paysage aspirationnel : projection, maintenant qu'est-ce qu'on change dans son organisation ? Clarification des rôles et redevabilités, mode de management et valeurs.

### JOUR 2 - MATIN : PLAN D' ACTIONS, FORCES ET FAIBLESSES

- Passerelle, création d'un pont entre le paysage actuel et le paysage aspirationnel : les 10 prochaines grandes actions grâce à un Looping créatif & technique des OKRS
- Jeux de miroir en trinôme - actuel/aspirationnel/action - intelligence collective grâce à la Troïka (co-développement accéléré), débrief sur les compétences collaboratives
- Forces VS Freins internes pour atteindre la destination, *Innovation game*

### JOUR 2 - APRÈS-MIDI : VISION & POSTURES COLLABORATIVES

- Écriture de sa lettre du futur, nouveau récit, vision enthousiasmante, pour embarquer ses parties prenantes, pitch collectif, référence *Loi PACTE « Commencez par le pourquoi » Simon Sinek*
- Quelles postures, compétences dans cette nouvelle organisation, contraindre ou convaincre ? Rôle des manager, rôle du dirigeant, rôle source gardien
- Jeu de validation des acquis grâce à notre application *Graaly* pour clôturer

## Méthode et outils pédagogiques

**Au cours des deux journées de formation nous utiliserons différents méthodologie ludiques et participatives.** Nous alternerons des séquences théoriques et pratiques, des temps de jeux et de debrief, des réflexions individuelles et des moments partagés en groupe. L'intelligence collective et la ludothèque pédagogie seront au cœur de la formation de contenu par le jeu. Le rythme sera soutenu et dynamique.

## Prérequis

**Aucun prérequis pour participer à cette formation ! Juste une VRAIE envie de faire un projet commun...**

Cette formation est destinée à tous les dirigeants et managers qui ont commencé à se transformer et à transformer leur organisation vers une gouvernance participative ou qui veulent emprunter ce chemin... Mais aussi tous ceux qui ont déjà commencé, qui rencontrent des difficultés et qui veulent persévérer.

# BIEN VIVRE ET PÉRENNISER L'ENTREPRISE FAMILIALE

#Reprise d'entreprise #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'entreprise familiale est complexe parce qu'elle mélange des dimensions affectives et professionnelles, si tu veux la comprendre, trouver le chemin de la sérénité et de la pérennité, **cette formation est faite pour toi !**



## OBJECTIFS

- Connaître les fondamentaux de l'entreprise familiale ;
- Identifier LA priorité du moment, soit pour le dirigeant, soit pour l'entreprise, soit pour la famille ;
- Trouver la ou les meilleures voies possibles pour vivre en sérénité une entreprise pérenne ;
- Connaître les dilemmes de la transmission dans les dimensions affective et professionnelle ;
- Comprendre les attentes de toutes les parties prenantes.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Membre de l'entreprise familiale (famille et entreprise) : futur.e repreneur.se, actionnaire, dirigeant.e ou co-dirigeant.e, parents, enfant, frère, sœur, neveu, nièce, cousin.e..

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Identifier le problème à résoudre apparent et prioritaire du stagiaire :
  - Permet au groupe de bien se connaître et à l'animateur de commencer à identifier la priorité du stagiaire ;
  - Autorise la libération de la parole, des envies et des émotions.
- Comprendre l'entreprise familiale (1<sup>ère</sup> partie) ;
- Donne une compréhension générale « théorique » de l'entreprise familiale pour démontrer qu'il s'agit d'une entreprise particulière ;
- Observation et résolution du cas 1 ;
- Le JD raconte son entreprise, son rôle et explique l'attente qu'il pourrait avoir. Le formateur écoute activement et en mode coaching confirme le sujet à traiter de façon prioritaire ou l'oriente vers un autre sujet plus important. Une fois que le JD a validé le sujet, le formateur propose un ou plusieurs chemins de solution. À la fin de la séquence les autres stagiaires peuvent poser des questions.

### JOUR 1 • Après-midi

- Observation et résolution du cas 2, 3 et 4 ;
- Idem cas 1 ;
- Clôture de la journée ;
- Dernier tour de table pour lever toutes les frustrations et permettre à chacun de passer la nuit sans interrogation. La satisfaction des stagiaires qui sont passés met en confiance les autres stagiaires.



par **Peio  
ETCHART**

Dirigeant d'entreprise familiale (créateur et repreneur), passionné par la psychologie positive et le développement personnel. Membre du FNB (Family Business Network), il a travaillé depuis deux ans sur les conditions de pérennité des entreprises familiales et le bien-être de ses membres.

### JOUR 2 • Matin

- Introduction de la journée ;
- Prendre le pouls des stagiaires après la 1<sup>ère</sup> journée, mettre de l'énergie positive et de l'optimisme ;
- Synthèses des solutions évoquées la veille ;
- Ancrer dans les mémoires les points évoqués la veille en mode participatif. Montrer aux stagiaires passés en cas dans la journée 1 que l'écoute du groupe a été active et faire le plein de confiance ;
- Observation du cas n°5 et 6 ;
- Idem cas 1.

### JOUR 2 • Après-midi

- Comprendre l'entreprise familiale (2<sup>ème</sup> partie) ;
- Fin de la théorie sur la compréhension de l'entreprise familiale qui complète ou recoupe les expériences racontées dans les cas ;
- Comprendre l'humain ;
- Les cas montrent que dans chaque situation, la compréhension de l'humain est la clé de la sérénité. Cette séquence permet de donner quelques rudiments de psychologie aux JD ;
- Les clés de la réussite ;
- Synthèse à retenir en fin de formation sur les éléments-clés de la réussite pour clôturer la formation sur une note concrète positive !
- Clôture de la formation.

La clôture est un moment important, chacun exprime son ressenti sur lui et le groupe. L'objectif est que chaque stagiaire se trouve en paix avec un chemin qui lui semble le bon à prendre.

## Méthode et outils pédagogiques

Les apports théoriques seront systématiquement complétés par des exemples de vie réels et mis en lien avec les situations individuelles des participants.

Le travail sur la problématique sera effectué en groupe et en binôme.

Jeux de rôle pour la résolution des conflits.

## Prérequis

Aucun si ce n'est avoir repris une entreprise familiale.

Clique sur une  
partie pour accéder  
aux fiches ✎

# Management

**Il y a autant de façon de manager qu'il existe de managers.** Pas facile de s'y retrouver donc. Faisons le tri ensemble et adoptons les bons gestes pour garantir l'engagement des équipes.



## Les bases du management

Avant de devenir le meilleur manager, il faut comprendre ce que veut dire manager. Revenons donc aux fondamentaux.

## Management d'équipe

La richesse de votre équipe se trouve dans sa diversité. Mais c'est aussi parce que chacun agit et pense différemment qu'il est parfois délicat de créer une dynamique collective. Voici nos astuces...

## Management à distance

Chamboulé par la crise Covid, le monde de l'entreprise se fragmente géographiquement. Il est important d'apprendre à manager à distance.

## Gestion des conflits

Le conflit, sous toutes ses formes, est quotidien en entreprise. Les anticiper et les comprendre vous aidera à désamorcer les bombes les plus atomiques.

## Techniques de management

Il existe un style de management qu'il convient d'adapter en fonction des situations ou en fonction des individus auxquels il s'adresse.

# APPROFONDIR ET ENRICHIR SES PRATIQUES MANAGÉRIALES

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin », « l'union fait la force ». Comment les mettons nous concrètement en pratique ? C'est exactement l'esprit de ce module qui se veut un agitateur de coopération et d'intelligence collective. Un double but : À la fois chacun fait avancer ses principaux enjeux, il fait grandir sa posture coopérative et le collectif et l'entreprise en bénéficie. Ce module est clairement un engagement dans la coopération. Une occasion de laisser de côté la logique de « se battre contre » pour celle « de s'unir pour ». Un espace fun, ludique, créateur de performance douce la performance avec le cœur.



## OBJECTIFS

- Apprendre ; désapprendre ; réapprendre de ses expériences managériales ;
- Partager son expérience avec celle de ses pairs, échanger sur ses réussites et sur ses situations problématiques ;
- Identifier des solutions opérationnelles directement applicables à ses problématiques ;
- Développer son esprit et sa posture de coopération.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants de TPE ou PME et/ou leurs proches collaborateurs (en posture de manager).

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Inclusion et état des lieux ;
- Formaliser ses talents de manager dirigeant ;
- Lister les situations opérationnelles à traiter durant le training ;
- Méthode pédagogique : conversation appréciative.

### JOUR 1 • Après-midi

- Codéveloppement session 1 ;
- Confronter son expérience avec celle de ses pairs ;
- Echanger sur ses réussites et ses problématiques de manager et de dirigeant ;
- Découvrir et expérimenter le codéveloppement à partir d'une situation opérationnelle de l'un des participants ;
- Apprentissages et plans d'action ;
- Méthode pédagogique : facilitation, codéveloppement, apport de grilles de lecture, feed-back, balle magique (jeu des questions).



par Anne  
DELESTAN

Après une expérience opérationnelle de commerciale et manager en entreprise dans le secteur bancaire Anne DELESTAN devient consultante en management et en accompagnement des transitions. Elle fonde, en 2008, Elansité dont le credo est la facilitation de progrès humain et de performance économique. Elle exerce, depuis 2008, en tant que coach professionnelle et gérante de cabinet conseil.

### JOUR 2 • Matin

- Co vision - Inclusion en langage maximes ;
- Capitaliser les apprentissages réalisés et les actions à mettre en place ;
- Expérimenter et s'approprier une méthodologie d'accompagnement des collaborateurs (co-coaching) ;
- Expérimenter et s'approprier une méthodologie de développement des pratiques entre pairs (co-vision) ;
- Renforcer ses compétences managériales par l'apport de grilles de lecture, études de cas, partages de pratiques, exercices ou méthodes à l'issue de chaque séance (ex : leviers pour faire évoluer un comportement, les leviers de la motivation, le courage managérial, ...) ;
- Apprentissages et plans d'action ;
- Méthode pédagogique : facilitation, co-coaching, co-vision, mises en situation, apports de grilles de lectures, maximes, jeux de cartes, feed-back.

### JOUR 2 • Après-midi

- Codéveloppement apprécitif ;
- Capitaliser les pratiques et les postures efficaces entre pairs ;
- Expérimenter et s'approprier une méthodologie une méthode de travail entre pairs réutilisable avec les membres de son équipe (codéveloppement apprécitif) ;
- Apprentissages et débriefing ;
- Déclusion ;
- Méthode pédagogique : facilitation, partages de pratiques, balle magique (jeu des questions), codéveloppement apprécitif, feed-back.

## Méthode et outils pédagogiques

Apports de méthodologies / Facilitation.

Cas pratiques / Apports de concepts.

Mises en situation / Partages de pratiques.

Codéveloppement / Co vision / Codéveloppement apprécitif.

Jeux appréciatifs (maximes, cartes, ...).

## Prérequis

2 ans d'expérience managériale.

# DÉLÉGUER EN DONNANT DU SENS

#Délégation #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



par EcloHésion



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Ça vous arrive d'avoir peur de déléguer par crainte de perdre le contrôle ou que certaines tâches soient moins bien traitées que par vous ?**

Est-ce que ça vous est déjà arrivé de ne pas savoir comment recadrer avec bienveillance un collaborateur démotivé ?

Savez-vous qu'il existe un outil ultra simple pour doser au plus juste le bon degré d'autonomie à laisser à vos collaborateurs et le type de contrôle à privilégier ?

Saviez-vous qu'il existe 5 profils motivationnels ? Et qu'en ayant identifié celui de chacun de vos collaborateurs, vous pourrez obtenir plus d'eux tout en leur permettant de plus s'épanouir ?



## OBJECTIFS

En sortant de cette formation :

- Vous aurez le pouvoir de rendre vos collaborateurs de plus en plus autonomes ;
- Vous aurez plus de temps pour vous consacrer à vos propres dossiers ;
- Vous aurez considérablement réduit le risque de devoir repasser derrière un collaborateur ou de récupérer des erreurs graves ;
- Vous disposerez d'un outil de diagnostic infaillible pour identifier rapidement la cause d'une mauvaise performance ;
- Vous disposerez d'un outil de félicitations qui a permis à l'un de nos clients d'augmenter son CA de 10 % ;
- Vous saurez recadrer en restant orientés solutions ;
- Vous saurez comment identifier le vrai levier de motivation de chacun de vos collaborateurs ;
- Vous saurez tout ce qu'il faut faire pour développer une réputation de manager humain, équitable et motivant.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Vous êtes un dirigeant/manager qui en a marre de : Ne pas pouvoir se concentrer sur son cœur de métier / ses tâches / Se sentir obligé de toujours vérifier après ses collaborateurs ;
- Vous êtes un dirigeant/manager qui veut : Des collaborateurs autonomes / Savoir comment féliciter d'une manière élégante et ultra motivante / Apprendre comment sortir par le haut d'un recadrage ;
- Vous êtes un dirigeant à qui personne n'a encore jamais expliqué comment reconnaître facilement les leviers de motivation d'un collaborateur et comment les nourrir.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Définir l'organisation managériale qui, du long terme à l'immédiateté, donne naturellement du sens à chacun par un brainstorming général ;
- Définir ce qu'est la délégation grâce à une réflexion en sous-groupes ;
- Co-crée les objectifs puis les formaliser de manière SMART grâce à des exercices en miroir appliqués à vos propres collaborateurs.

**Alain HUMBERT, Hervé MOREL, Laurent PELLET, Philippe LE STRAT, Frédérique DUTOIR, Gaelle LOZE.**

Alain Humbert est ingénieur de formation. Il a fondé EcloHésion en janvier 2002, un cabinet expert en management efficace qui donne le sourire. Le management de soi-même pour ensuite être exemplaire dans le management de son équipe. Il intervient dans les forums CJD depuis 2006.

Les intervenants d'EcloHésion ont tous été DRH, DG ou cadres dirigeants, y compris à l'international. Certains ont même été JD et / ou membres de clubs APM.

### JOUR 1 • Après-midi

- Formaliser un référentiel métier qui donne du sens ;
- Déterminer le(s) levier(s) de motivation de vos collaborateurs grâce à la méthode SACRE et des jeux de rôles avec le formateur ;
- Déterminer le bon degré d'autonomie et le meilleur mode de contrôle dans vos délégations par un exposé du formateur.

### JOUR 2 • Matin

- S'entraîner à déterminer le bon degré d'autonomie et le meilleur mode de contrôle dans vos délégations grâce à un QCM en sous-groupes puis application sur vos propres cas ;
- Appliquer une méthode innovante pour être quasiment sûr de mener un entretien de recadrage qui aboutira à des solutions et à un plan d'action grâce à des jeux de rôles sur vos propres cas.

### JOUR 2 • Après-midi

- Identifier les différentes sanctions (positives et négatives) en sous-groupes ;
- Par un jeu de rôle, pratiquer une méthode de félicitations qui a permis à l'un de nos clients d'augmenter son CA de 10 % tout en baissant l'objectif quotidien de visites ;
- Pratiquer un outil de diagnostic d'une performance médiocre sur l'un de vos propres cas.

## Méthode et outils pédagogiques

Il vous est demandé d'arriver à la formation avec au moins 2 situations qui vous posent problème aujourd'hui dans le management de votre équipe et sur lesquelles vous allez appliquer tous les outils présentés.

- Travaux en sous-groupes
- Exercices d'application sur cas d'école proposés par le formateur
- Jeux de rôle pour identifier le(s) levier(s) de motivation d'une personne
- Jeux de rôles pour les feedbacks de renforcement et de recadrage.
- Une mind map des principes clés que vous bâtissez au fur et à mesure avec le formateur
- Un « nuancier » qui regroupe tous les outils vus pendant la formation sous un format pratique et ergonomique
- Vous remplirez au fur et à mesure votre propre plan d'action post-formation, ce qui vous mettra dans la dynamique dès le samedi.

## Prérequis

Être obligatoirement en situation de management hiérarchique d'une équipe au moment de la formation.

# MANAGEMENT ET MOTIVATION

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 3 JOURS • 21 HEURES

Jeunes dirigeants : 3 jours consécutifs.

Collaborateurs : 2 jours consécutifs + 1 jour un mois après.



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

### Vous pensez que manager est de plus en plus complexe ?

Vous vous questionnez sur vos pratiques managériales et les évolutions sociétales en cours ? La formation Management et Motivation vous permettra la prise de recul nécessaire et vous apportera des réponses pratiques en lien avec vos situations quotidiennes.



## OBJECTIFS

Notre formation, centrée sur les leviers du management au quotidien, traitent des situations type auxquelles tout responsable est régulièrement confronté, et dont le bon équilibre repose sur le trépied :

- La valorisation de la contribution des collaborateurs ;
- La remotivation rapide et efficace, à chaque fois que nécessaire ;
- L'autorité dans sa justesse.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne ayant une responsabilité hiérarchique et/ou transversale.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Les enjeux du management moderne

Introduction du séminaire : mise en perspective sur le plan sociétal des pratiques managériales et de leur histoire.

Identifier les leviers de la reconnaissance en connaissant mieux nos collaborateurs en conscience du contexte managérial.

- Les conditions de l'efficacité / Efficacité et motivation ;
- Motivation et management / Management et environnement ;
- Le métier de manager / La formation du manager ;
- La mission de management du responsable.
- Mise en lien avec le groupe / Recueil et/ou vérification des attentes.

### JOUR 1 • Après-midi

Valorisation

Développer la motivation positive en s'appuyant les aspects positifs.

- Besoins et motivation / Motivations positive et négative ;
- Le référentiel / Les références ;
- Les dominantes : équilibre des motivations, gestion du fort enjeu
- Le contrat hiérarchique.
- Vérification des acquis et remise en mémoire des notions abordées.



par Groupe GRM

**Virginie GAUDEFROY-VAN BELLE, Gwenaëlle GERARD, Philippe BEAUGE et Damien RAHIER.** Depuis plus de 9 ans, GRM accompagne les chefs d'entreprises, les cadres, les salariés et les personnes pour activer le changement et le mieux-être.

### JOUR 2 • Matin

Valorisation (suite et fin)

Suite de la thématique abordée en Jour 1 – Après-midi.

Tour de table : Recentrage et remise en mémoire des idées majeures retenues du Jour 1.

### JOUR 2 • Après-midi

Remotivation

Comment détecter et enrayer une éventuelle démotivation.

- La démotivation / Raison et émotion ;
- Motivation et lucidité / Le comportement – symptôme ;
- L'exigence managériale / Légitimité et crédibilité.
- Vérification des acquis et remise en mémoire des notions abordées ;
- Pour les collaborateurs : identification d'une ou deux actions à mettre en œuvre pendant l'intersession.

### JOUR 3 • Matin

Juste autorité

Comment faire respecter le cadre défini avec ses collaborateurs

- Le cadre relationnel / Management et sanction ;
- Autorité et autonomie / Erreur et faute ;
- Démotivation et faute / Positionnement hiérarchique.
- Recentrage et remise en mémoire des idées majeures des J1 et 2.

### JOUR 3 • Après-midi

Juste Autorité (suite et fin)

Suite de la thématique abordée en Jour 3 – Matin.

- Bilan de la formation : idées majeures retenues, partage de cas d'application ;
- Réalisation d'un plan d'actions à mettre en œuvre à l'issue de la formation.

Auto-évaluation de fin de formation.

Évaluation via l'application CJD.

## Méthode et outils pédagogiques

Forte expérience managériale du formateur. Analyse de situations concrètes rencontrées par les participants. Écoute active, interaction et partage entre les participants et le formateur.

## Prérequis

Jeunes Dirigeants : Aucun.

Collaborateurs : Formation déjà suivie par le JD de l'entreprise.

# MANAGEMENT APPRÉCIATIF : Développez une culture managériale d'abondance et de réussite

#Management #Gestion

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



par Stéphane  
KRAJCIK

Stephan KRAJCIK coach et facilitateur, aide les organisations à ouvrir la voie et faire de la place pour que leur vraie nature en tant qu'organisme vivant, aimant et conscient puisse exister.



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous vous demandez parfois pourquoi vous avez échoué ? Et si vous vous demandiez plutôt pourquoi vous réussissez ?** Ne vous focalisez plus sur ce que vous faites mal mais plutôt sur tout ce que vous faites pour réussir. Le management apprécitif est la porte d'entrée pour ce changement de paradigme et de réalité.

Êtes-vous prêt à explorer le paradoxe qu'il est possible de résoudre des problèmes en se focalisant sur ce qui fonctionne bien ?

Après cette formation, vous changerez de points de vue sur les bulletins scolaires de votre enfant ou sur les humeurs de vos collaborateurs.



## OBJECTIFS

- Développer un état d'esprit positif et générateur de nouvelles idées ;
- Capacité à voir ce qui fonctionne bien et qui a de la valeur ;
- Générer de l'envie, de la motivation et de l'engagement autour de vous ;
- Faire confiance, développer l'autonomie, prendre des vacances ;
- Développer votre capacité à valoriser, reconnaître, et apprécier ;
- Rendre visible l'invisible.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui n'en peuvent plus de devoir fournir toutes les réponses et d'être sur tous les fronts en même temps ;
- Les dirigeants qui souhaitent adopter un état d'esprit positif et réaliste sans évacuer les difficultés lorsqu'elles se présentent ;
- Pour ceux qui pensent que le savoir-faire c'est bien, et c'est encore mieux avec le savoir-être.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

C'est quoi être curieux ? Passer du oui mais... au oui et...

### JOUR 1 • Après-midi

Et si on se focalisait sur ce qui fonctionne bien ?

### JOUR 2 • Matin

La reconnaissance et sa cousine l'appréciation.

### JOUR 2 • Après-midi

La haute qualité relationnelle pour des équipes performantes.

## Axes de progrès :

Le Management Apprécitif propose au manager d'adopter une posture qui lui permet de :

- Repérer les réussites et les forces de son équipe et s'appuyer sur celles-ci pour la piloter et l'animer ;
- Cultiver un optimisme réaliste, même en temps de crise ;
- Utiliser le langage apprécitif ;
- Produire continuellement du sens aux actions ;
- Susciter la coopération, l'entraide et la générosité ;
- Favoriser la diffusion d'émotions positives ;
- Reconnaître les efforts autant que les résultats.

## Méthode et outils pédagogiques

Ateliers participatifs en binômes et sous-groupes.

Acquisition et utilisation d'outils simples et puissants.

S'appuyer sur des exemples concrets de votre quotidien.

Pédagogie inversée.

Développer l'écoute active.

Tout ce que l'on fait peut-être utilisé dans l'espace pro.

Comprendre les mécanismes de l'intelligence collective.

## Prérequis

Être d'Accord avec la citation suivante : « c'est en pariant sur ce qu'il y a de meilleur en l'être humain, que ce meilleur peut se révéler. »  
J. Lecomte.

# MANAGEMENT ET GESTION D'ÉQUIPE

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Devenir gestionnaire d'équipe, c'est se confronter à un rôle certes souvent passionnant mais aussi complexe. Il n'y a pas de recettes prêtes à l'emploi.

**Manager ça s'apprend...** (surtout avec l'expérience...) à la condition d'être capable de s'adapter et de remettre régulièrement en cause ses pratiques. Il n'y a pas de pire manager que celui qui s'ignore.

Cette formation est organisée prioritairement comme un temps d'échange et de construction collective. Le groupe sera pour chacun un lieu de ressources mais également un interlocuteur confrontant.

Le formateur suscitera la réflexion, en amenant plus de bonnes questions que de bonnes réponses.

Des apports et outils viendront nourrir et ouvrir la vision de chaque participant qui sera invité à concrétiser son cheminement par la mise en place d'actions concrètes.



## OBJECTIFS

- Définir les missions et rôles d'un manager ;
- Délimiter et structurer son rôle de manager dans le contexte de son entreprise ;
- Pratiquer une démarche réflexive continue sur son rôle ;
- Etablir un bilan sommaire du climat social de son équipe ;
- Décrire les principales écoles de management à travers l'histoire ainsi que les actions et croyances qui y sont associés ;
- Différencier la motivation et la stimulation ;
- Etablir un bilan des actions de stimulation de son entreprise ;
- Concevoir et justifier de nouvelles actions de stimulation ;
- Identifier ses freins potentiels à la délégation ;
- Définir pour son équipe les tâches potentiellement déléguables et les conditions nécessaires à cette délégation ;
- Décrire le management situationnel ;
- Fixer un objectif à un collaborateur de manière directive et/ou participative.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Ce stage s'adresse à des collaborateurs, sans formation en management préalable, qui par leurs qualités personnelles sont aujourd'hui en situation (ou proche de l'être) de gestion d'équipe.



par Gilles  
LEFEBVRE

Former : une énergie à partager. Formateur depuis 20 ans, j'anime mes interventions avec beaucoup de bonheur et un dynamisme que l'on dit contagieux. Maître-praticien en PNL, formé à la systémique des organisations, à l'Analyse Transactionnelle ainsi qu'aux approches de Carl Rogers et de Thomas Gordon. Je suis perpétuellement en éveil autour des différents courants explorant les relations humaines et l'innovation. J'anime de manière régulière des formations à l'assertivité, à l'écoute qualitative, à la gestion d'équipe et à la créativité. En interaction avec les participants, j'invite à s'interroger et à remettre en question son fonctionnement. Apprendre à mieux se connaître, se donner de nouveaux regards et expérimenter de nouvelles pratiques permet de se donner plus de choix et de liberté.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Ouverture du groupe – Pose du cadre de fonctionnement – Sens et besoins pour chaque participant ;
- Rôles et missions du manager – émergence, construction et échanges avec le groupe – Temps de restructuration ;
- Les conditions d'un bon climat social ;
- Bilan personnel.

### JOUR 1 • Après-midi

- Les besoins des membres d'une équipe ;
- Les théories du management ;
- Les leviers de stimulation ;
- Mise en projet.

### JOUR 2 • Matin

- Les conditions de la délégation ;
- Le management situationnel ;
- Tris et choix des tâches déléguables.

### JOUR 2 • Après-midi

- Formulation d'objectifs ;
- Bilan personnel final ;
- Bilan à chaud

## Méthode et outils pédagogiques

Confrontations et échanges entre participants, apports brefs du formateur, temps de travail individuel, exercices d'application à mettre en lien direct avec le terrain, feed-back collectifs, développement d'un projet personnel.

## Prérequis

Exercer un pouvoir hiérarchique et disposer d'une « certaine » autonomie d'action. La formation propose une démarche réflexive, chaque participant doit s'accorder à partager ses expériences, à donner et à recevoir du feed-back.

# LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Dans un contexte d'adaptation continue et de changement permanent, il n'est pas toujours facile de mobiliser ses équipes autour des projets communs. Être capable d'obtenir des résultats, de motiver au quotidien, d'entretenir la cohésion, de développer des compétences et d'augmenter la productivité mobilise des aptitudes très différentes. Naturellement, chaque manager a ses préférences pour tel ou tel rôle managérial. Toutefois, pour être plus efficace, il est indispensable que tout manager soit conscient de ses zones de confort et de ses zones de progrès. Dans ce domaine comme dans d'autres, il est possible de s'améliorer et de se faire aider en s'appuyant sur des techniques éprouvées. C'est tout l'objet de cette formation.



## OBJECTIFS

- Clarifier la fonction de management ;
- Identifier les critères de performance ;
- Savoir définir des objectifs précis et analyser les résultats ;
- Savoir mobiliser son équipe ;
- Faire monter en compétence les membres de son équipe ;
- Perfectionner l'organisation de son équipe.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Managers débutants et confirmés.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Comprendre son rôle de manager

- Les différentes fonctions du management ;
- Identifier ses modes d'interventions préférentiels ;
- Intervenir sur l'ensemble du territoire managérial.

### JOUR 1 • Après-midi

Le manager gestionnaire

- Évaluer les résultats du travail d'équipe : méthodes et outils ;
- Piloter la performance par une stratégie d'objectifs C.L.A.I.R.S ;
- Savoir D.I.R.E les choses ;
- Recadrer un collaborateur.

Le manager Moteur

- Maîtriser les leviers de la motivation ;
- Savoir faire adhérer et convaincre ;
- Valoriser les comportements positifs ;
- Mettre en cohérence actes et discours.



par **Franck LE TALLEC**

Franck LE TALLEC a développé son expertise relationnelle au contact de PME comme de grands groupes, dans le secteur privé comme dans le secteur public. Les séminaires Color Progress®, outils de positionnement du comportement des managers et des collaborateurs, sont d'ailleurs le fruit de ses 20 années d'interventions en entreprises.

### JOUR 2 • Matin

Le manager coach

- Être à l'écoute pour réduire incertitudes, quiproquos et malentendus ;
- Savoir consulter en couleur ;
- Gérer le stress des collaborateurs ;
- Passer du réactionnel au relationnel : les techniques les plus efficaces.

### JOUR 2 • Après-midi

Le manager Organisateur

- Savoir prioriser son action : la méthode R.E.P.O.S ;
- Faire passer des consignes de manière efficace ;
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire : la méthode C.R.E.D.O ;
- Réussir à être rigoureux avec la méthode et souple avec les personnes.

## Méthode et outils pédagogiques

- L'approche utilisée est active et participative : elle alterne phases de découverte par les participants, apports de l'animateur et appropriation par l'entraînement (faire ressentir, faire réfléchir et faire agir).
- Elle s'appuie sur l'approche « Color Progress® » qui permet de :
  - Se repérer, comprendre, donner du sens et prendre du recul par rapport à sa pratique quotidienne ;
  - En un clin d'œil, identifier le tableau de bord de ses préférences managériales ;
  - Travailler sur la complémentarité d'équipe et comprendre les agacements mutuels ;
  - Adapter sa communication managériale aux points d'accroche de ses interlocuteurs ;
  - Identifier les biais de sa prise de décision ;
  - Évaluer ses correspondances ou ses écarts avec les rôles managériaux nécessaires.
- La démarche d'accompagnement s'articule en 4 temps :
  - **Passation du test « Color Profiles Management ».** Ce test met en lumière les zones de confort et d'évitement en matière de management d'équipe ;
  - **L'analyse des points forts et des axes de progrès :** Un temps est consacré à l'analyse. Ce temps de réflexion est accompagné de différents outils : tests, exercices pratiques, échanges avec l'intervenant... ;
  - **Des interventions sur les comportements clés et l'appropriation d'outils :** L'approche, très pratique, repose sur la résolution de cas concrets rencontrés par le manager ;
  - **Un plan d'action personnalisé** afin d'individualiser les recommandations.

## Prérequis

Être concerné par une fonction managériale hiérarchique ou transversale.

# TECHNIQUES AGILES

#Agilité #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Dans les principes et les valeurs de l'agilité, les interactions et les personnes priment sur les processus.** L'adaptation au plan prône sur le suivi à la lettre du plan. La collaboration avec le client est préférée au respect strict du contrat. Enfin, la production de valeur ajoutée est recherchée avant la qualité du livrable. Quand on parle d'agilité, on parle d'amélioration continue, de recherche de la simplicité, de motivation des équipes et de valeur ajoutée. Avec cette formation, vous apprendrez ce qu'est la vraie agilité et comment s'en servir pour faire ressortir toute la plus value pour votre entreprise.



## OBJECTIFS

Comprendre les méthodes agiles et savoir les appliquer en contexte de projets ou opérationnel.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public.

## Programme

Planification du travail en co-construction.

Sprint d'apprentissage en classe inversée.

Cas pratique d'application et utilisation de techniques complémentaires.

Echanges sur la gestion de changement et les principes sous-jacents  
Les deux journées sont divisées en 4 séquences permettant d'expérimenter en équipe les outils agiles et de design thinking :

### JOUR 1 • Matin

Apprentissage en classe inversée des outils agiles scrum et kanban, des philosophies agiles et lean.

### JOUR 1 • Après-midi

Apports théoriques, expérimentation sur des cas concrets, gestion du changement.



par **Sylvain LOUBRADOU**

Ingénieur informatique de formation, a dirigé pendant 10 ans des équipes logistiques (300 personnes) et informatiques (35 personnes) à l'international, dans une philosophie agile et collaborative. Depuis 3 ans, comme coach agile et en transformation culturelle, il aide des entreprises de secteurs très divers et dans tous types de métiers, à fluidifier le travail en collectif et à apporter de l'efficacité pour les clients finaux, grâce aux méthodes agiles, lean, design thinking.

### JOUR 2 • Matin

Démarrage du processus d'innovation en équipe dit design thinking, phase d'exploration.

### JOUR 2 • Après-midi

Poursuite du processus d'innovation en équipe dit design thinking, phases d'idéation et de prototypage.

## Méthode et outils pédagogiques

Les deux journées sont divisées en 4 séquences qui respectent les principes pédagogiques suivants :

- Apprendre par l'expérimentation : les personnes en formation pratiquent par elles-mêmes sur des cas concrets et choisissent les outils qui sont expliqués ;
- Apprendre en équipe : les 5 à 20 participants de la formation sont répartis en groupes de 4 ou 5 pour permettre une émulation et aborder des sujets de travail en équipe ;
- Apprendre en expliquant : le choix de la classe inversée oblige les participants à retranscrire ce qu'ils apprennent avec un plus haut grade de rétention d'information (cone d'apprentissage de Dale) ;
- Apprendre en s'amusant : le format reste léger et amusant et s'appuie sur les prises d'initiative du groupe ;
- Apprendre en débriefant : chaque séquence se conclut d'un debriefing en groupe.

## Prérequis

Aucun.

# LE MANAGEMENT EST UNE PARTIE D'ÉCHECS

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Et si votre management se jouait comme une partie d'échecs : Ensemble,

- pensez plusieurs coups à l'avance : une expérience ludique et collective pour affûter votre vision de dirigeant
- Expérimentez le leadership autrement : le jeu d'échecs comme terrain d'entraînement à la stratégie, à la décision et à la coopération



## OBJECTIFS

- Transformez chaque coup managérial en avantage stratégique durable grâce à la plateforme Chess Management ®
- Amorcez le développement de vos aptitudes cognitives et comportementales
- Augmentez votre management au quotidien grâce au Jeu d'Echecs
- ... et peut-être aurez-vous la réponse à une question que vous ne vous étiez pas posé en arrivant ...



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toutes nos formations sont destinées à un public de Dirigeants, de Managers ou collaborateurs en responsabilités

## Programme

### JOUR 1 • Co-construction de sa plateforme managériale d'analyse et de traitement des situations Chess Management ®

#### JOUR 1 • Matin

- Faire connaissance en partageant les attentes individuelles
- Présenter l'itinéraire pédagogique
- Mettre en commun les représentations pour amorcer la formalisation de la plateforme managériale
- Réaliser les analogies Jeu d'Echecs et Management
- Préparer la mise en situation de l'après-midi

#### JOUR 1 • Après-midi

- Finaliser la préparation de la mise en situation "Initiation-Découverte"
- Réaliser la partie d'échecs en équipe N°1
- Tirer des enseignements de la mise en situation N°1 (feed-back terrain et fonctionnement de l'équipe)
- Compléter et finaliser la plateforme managériale (les piliers: Vision - Structure - Climat/ambiance)
- Réaliser un premier bilan de la journée



par Hervé  
LOUCHE

Dirigeant Créateur en 2007 d'EXTERNALI (Société de Services en Ressources Humaines). Gérant de la structure - DRH externalisé PME et ETI, Hervé a 30 ans d'expériences professionnelles en tant qu'entrepreneur, DRH de transition ou à temps partagé, Cadre expert R&D Formation, Manager de Business Unit, Consultant Formateur, Commercial de prestations de services).

Past-Président Echecs Club Montpellier ayant évolué dans l'élite (TOP 12) de 2010 à 2016, Coach du TOP12 Féminin Demi-finaliste en 2016.

Ancien membre actif du CJD ( de 2001 à 2009) membre de bureau (section/région), animateur plénière, animateur Performance Globale, animateur promotion COPENIC.

Interlocuteur privilégié des directions, son background lui permet d'adopter avec efficacité différentes postures en fonction de la situation de la formation.

### JOUR 2 • Utilisation de la plateforme pour réaliser son diagnostic et formaliser son plan d'action

#### JOUR 2 • Matin

- Consolider les acquis du J1 (les processus créateurs de valeurs, les rôles clefs et les leviers managériaux)
- Réaliser son diagnostic
- Préparer la mise en situation "Perfectionnement"
- Réaliser la partie d'échecs en équipe N°2

#### JOUR 2 • Après-midi

- Tirer des enseignements de la mise en situation N°2
- Traiter une situation en binôme à partir de la plateforme managériale et des outils transmis
- Réaliser son bilan par rapport à la plateforme et déterminer ses 3 actions prioritaires
- Évaluer les compétences développées
- Évaluer la formation

## Méthode et outils pédagogiques

- Approche pédagogique : ludique via le Jeu d'Echecs. Les participants sont mis en situation via deux parties d'échecs (une par jour) sous contrainte de temps.
- La constitution de deux équipes qui s'affrontent permet de faire émerger notamment les comportements de coopération et de compétition au sein du groupe.
- Par ailleurs, le Jeu d'Echecs en tant que tel se trouve être une activité projective réelle à travers un comportement de réflexion et de prise de décision.
- Tout au long des deux jours des Grand Maître Internationaux partagent des conseils immédiatement transposables
- Des travaux en binômes sont prévus pour réaliser son diagnostic et son plan d'action.

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas la connaissance préalable des règles du Jeu d'Echecs. Néanmoins, ces dernières sont transmises dans tous les cas à tous les participants en amont de l'action de formation pour lecture préalable ou visionnage d'une vidéo de 3 mn pour connaître le déplacement des pièces. Chaque participant est par ailleurs contacté en amont de la formation pour intégrer des éventuelles attentes spécifiques et des besoins individuels.

# MANAGER AVEC LES NEUROSCIENCES : ENTRE BIAIS COGNITIFS ET CONDUITE DU CHANGEMENT

#Management #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Faites des neurosciences votre meilleur allié pour manager vos équipes. **Comment le biais de négativité pollue votre quotidien de dirigeant et celui de vos équipes ? Comment les neurones miroirs jouent un rôle clé dans la résolution de conflits ?** Quels sont les biais cognitifs qui entrent en jeu dans la conduite du changement ? Avec cette formation, vous apprendrez à observer votre environnement au prisme des biais cognitifs et des neurosciences pour naviguer et manager plus sereinement.



## OBJECTIFS

- Replacer l'humain au cœur du management, de la conduite du changement et de la santé au travail.
- IDENTIFIER les pièges du cerveau humain qui guident la prise de décision ;
- DÉTECTER les facteurs humains et les résistances neurologiques au changement ;
- DÉVELOPPER des compétences en savoir-être pour un leadership efficace et bienveillant ;
- APPLIQUER des leviers scientifiques d'accompagnement au changement.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Vous êtes à l'aise à l'idée d'adopter, grâce aux Neurosciences, un nouveau regard sur votre façon de travailler ;
- Vous êtes prêts à découvrir que des *angles morts relationnels* peuvent être à l'origine d'une baisse de la performance au sein d'une équipe ;
- Vous avez conscience ou vous êtes ouvert à l'idée que manager les autres, c'est avant tout se manager soi-même.

## Programme

**JOUR 1** Les enjeux scientifiques dans les pratiques managériales

### CONTENU THÉORIQUE

- Le modèle des 2 pilotes : le cerveau des émotions et l'alliance avec la raison
- L'impact des biais cognitifs sur la prise de décision et le libre arbitre
- Les neurones miroirs et leur rôle dans les conflits relationnels

### CONTENU PRATIQUE

**PRATIQUE 1 :** « Oh crainte, Oh espoir ! »



par Anne-Laure  
NOUVION

Docteure en biologie, chercheuse sur le cancer, puis directrice de la revue Médecine/Sciences (Québec), je suis aujourd'hui coach professionnelle certifiée, formatrice spécialisée en Neurosciences et chercheuse indépendante.

**Objectif :** prendre conscience du biais de la négativité (et ne plus être sous son emprise !)

**PRATIQUE 2 :** « La bascule des gains »

**Objectif :** faire basculer le biais de l'évitement des pertes vers l'objectif à atteindre (un état désiré, un projet à réaliser, une tâche à accomplir, etc.).

**PRATIQUE 3 :** « Miroir, mon beau miroir »

**Objectif :** Découvrir son angle mort relationnel et désamorcer un conflit grâce aux neurones miroirs

**JOUR 2 :** Notre cerveau face au stress et au changement

### CONTENU THÉORIQUE

- La neurobiologie du changement
- Le stress et ses conséquences chroniques sur le cerveau
- La dopamine et l'installation d'une habitude
- Le collectif comme levier de motivation et d'engagement

**Bilan et intégration : les clés scientifiques d'accompagnement au changement**

### CONTENU PRATIQUE

**PRATIQUE 4 :** « L'homéostasie organisationnelle »

**Objectif :** expérimenter comment je prends ma place au sein d'un collectif dans un contexte qui bouge en permanence

**PRATIQUE 5 :** « Perturber l'ordre »

**Objectif :** Déconstruire nos habitudes et offrir un nouvel angle de vue, une nouvelle façon d'aborder et d'organiser un objectif à atteindre.

**PRATIQUE 6 :** « L'indicateur d'alerte »

**Objectif :** Prévenir et identifier le risque de stress chronique

**PRATIQUE 7 :** « Les 7 penseurs »

**Objectif :** Réfléchir autrement, construire une vision à la fois globale et détaillée, prendre des décisions éclairées, élargir son champ de réflexion

## Méthode et outils pédagogiques

L'approche proposée s'inspire d'une alliance entre les Neurosciences et plusieurs approches de psychologie humaniste et appliquée (PNL, CNV, Gestalt-thérapie, TCC). Le parcours universitaire et l'expertise scientifique unique de l'intervenante permettent d'offrir des points de convergences concrets entre les Neurosciences et les pratiques managériales.

## Prérequis

Être ouvert à l'apprentissage, avoir envie de comprendre le fonctionnement de l'être humain et vouloir intégrer des outils pratiques issus des sciences cognitives et affectives.

# FAIRE GRANDIR LE MANAGER QUI EST EN MOI GRÂCE À LA MÉTHODE « PCL » 🌶️

#Management #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Cela veut dire quoi être manager ? C'est quoi un bon manager ?**

Comment bien déléguer ? La délégation entraîne-t-elle le contrôle ? Comment réussir un recadrage ? Comment rebooster ses équipes, apporter du soutien, donner du sens ? Avec cette formation tu trouveras les réponses à toutes les questions que tu te poses sur les postures du manager Coach. Il est temps d'en finir avec la culture directive et technique pour mettre en place une culture de la stimulation.



## OBJECTIFS

- Comprendre les différences entre être « manager Producteur », être « manager Coach » et être « manager Libérant », et savoir passer d'un niveau à l'autre via des changements de postures ;
- Rentrer dans l'essence même de ce qu'est le « manager Coach », s'autodiagnostiquer sur ses 48 comportements clés, fixer ses points forts et ses axes de développement ;
- Mieux gérer les principales situations managériales auxquelles vous êtes confrontés au quotidien grâce à des outils concrets, les protocoles managériaux ;
- Au vu des apports, traiter en intelligence collective une situation managériale concrète amenée par chacun.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants et les managers qui veulent renforcer leur efficacité managériale ;
- Les dirigeants et les managers qui ont besoin d'outillage concret pour faire face aux plus de situations possibles ;
- Les dirigeants et les managers qui pensent que leur légitimité est avant tout basée sur la maîtrise de la technique ;
- Les dirigeants et les managers qui ne sentent parfois impuissants ;
- Les dirigeants et managers qui veulent comprendre ce qu'est concrètement un manager Coach.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Découverte mutuelle sous une forme d'interviews croisées.  
Jeu de rôle : Vous êtes un des participants d'une réunion d'un Comité de Direction dans un environnement de crise et de dysfonctionnement. Debrief du jeu, puis 2ème session en prenant en compte les apports.



par Eric  
PERRET

20 ans de Direction commerciale, marketing et centre de profit, dans des grands groupes et PME (Kodak, GLS, Quo Vadis, OGF-PFG) ; depuis 20 ans, coach professionnel accrédité EIA (European Individual Accreditation), coaching individuel et d'équipe, ateliers de développement managérial et personnel (près de 200 coachings individuels et 100 coachings d'équipe). Intervenant pour le Centre des Jeunes Dirigeants depuis 5 ans sur cette formation.

### JOUR 1 • Après-midi

Réflexions sur le management et le leadership.

De manager Producteur à manager Coach, autodiagnostic sur les postures à abandonner et celles à développer pour passer d'un niveau à l'autre et sur les 48 comportements observables du manager Coach. Présentation de la réflexion de chacun en sous-groupe. Définition des axes d'évolution. Ecriture des situations post it du lendemain.

### JOUR 2 • Matin

Traitement en intelligence collective des situations Post it écrite la veille. Ce sont des situations managériales que chacun a envie de traiter – un entretien de recadrage à faire, l'animation de réunion, responsabiliser un collaborateur, une personne ou une équipe pas assez motivée ... Au fur et à mesure, découverte et entraînement autour d'une dizaine de protocoles managériaux.

### JOUR 2 • Après-midi

Suite du matin – traitement des Post it - et découverte des postures et des comportements du manager Libérant.

## Méthode et outils pédagogiques

Ces deux journées s'appuient sur le modèle PCL – manager Producteur, Coach, Libérant – reprenant les changements de postures qu'il est nécessaire d'avoir – celles qu'il faut abandonner et celles qu'il faut développer – pour passer d'un niveau à l'autre, et les comportements observables, rendant le modèle très concret.

La formation démarre par un jeu de rôle - une réunion du Comité de Direction dans une situation de crise -, dans lequel chacun joue un personnage précis, et se termine par le traitement sous forme d'intelligence collective de situations managériales amenées par les participants.

Vous découvrirez beaucoup d'interactions, des réflexions individuelles, des échanges en sous-groupe et en groupe complet. Nous construisons à partir de vos propres expériences que nous consolidons, challengeons, ouvrant de nouvelles perspectives de solutions.

## Prérequis

Être en situation de management de personnes.  
Avoir été confronté à des expériences managériales variées.

# DÉCOUVREZ VOTRE EXCELLENCE DANS L'ACTION ET CRÉEZ LE TOTEM DE VOTRE TALENT EN 3D !

#Connaissance de soi #Travailler ses points forts

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'imaginiez-vous ? Vous avez une Excellence d'Action **unique**, source cachée du **Talent singulier** qui vous permet de survivre et de réussir dans la jungle de la concurrence ! Plus inimaginable encore, cette Excellence peut se cristalliser dans un **TALENTOTEM® en 3D** qui n'appartient qu'à vous...

Pour le trouver, embarquez avec une petite équipe d'aventuriers déterminés et ensemble, découvrez quand et comment l'activer afin d'accroître les succès et conjurer les échecs.



## OBJECTIFS

- Comprendre son processus d'excellence d'action spécifique, original et pouvoir expliquer sa cohérence ;
- Se donner des mots et des outils pour l'exprimer et optimiser son contexte et son objectif déclencheurs ;
- Mettre le meilleur de sa contribution par l'action au service des autres et de l'entreprise.
- Optimiser le travail individuel et d'équipe ;
- Repérer l'Excellence de ses collaborateurs.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, chefs d'entreprises, manager, ...

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Introduction à la notion d'Excellence d'Action en la reliant au talent du Dirigeant et à la performance de son organisation
- Récit par chaque participant de son « Aventure d'entreprise » la plus intense et la plus réussie
- 1<sup>re</sup> Épreuve en équipe : identification des pouvoirs d'agir singuliers de chaque équipier dans la Dimension Détecter

### JOUR 1 • Après-midi

- 2<sup>e</sup> Épreuve en équipe : identification de votre pouvoir d'agir singulier dans la Dimension Décider
- 3<sup>e</sup> Épreuve en équipe : identification de pouvoirs d'agir dans la Dimension Diriger
- Synthèse des 3D de l'Excellence d'action de chaque participant et questions/réponses sur vos enjeux de déclaration de votre Excellence d'action



par **François BELLAMI**

Formé, habilité, sélectionné et supervisé par l'Institut de l'Action MO2I®, présidé par François BELLAMI, expert de la méthode du Mode Opérateur identitaire et Itératif® de Joël Guillon, le formateur est un spécialiste de l'identification et de l'explication des processus d'action « cachés » qui structurent le rapport et la contribution au monde, unique et puissante, que chacun a autoconstruit au cours de son enfance.

Issu du monde de l'entreprise, il accompagne depuis plusieurs années la conscientisation et l'optimisation de l'action personnelle et collective des dirigeants, des managers et de leurs équipes.

### JOUR 2 • Matin

- Synthèse des apprentissages et apport neuroscientifique sur la dynamique du talent dans l'action des dirigeants et son incidence sur la mobilisation de ses collaborateurs
- Identification des mobiles déclencheurs spécifiques de votre Excellence d'action à l'aide du jeu des Valeurs et Contre-valeurs
- Partage des mobiles déclencheurs de chaque aventurier et apport sur les biais de perception que vous pouvez avoir sur votre processus d'action
- Choix de 3 animaux totémiques pour symboliser la puissance des 3 dimensions singulières de votre Excellence d'Action.
- Finalisation du choix des mots de votre TalenTotem

### JOUR 2 • Après-midi

- Présentation de votre TalenTotem 3D complet.
- Apport sur la valorisation de votre Excellence d'action dans l'entreprise pour favoriser la collaboration et l'expression des talents de tous
- Création d'une illustration belle et impactante de votre TalenTotem 3D
- Remue-méninges sur deux utilisations potentielles de votre Excellence d'Action :
- Mieux communiquer avec mes associés, mes équipes, mes partenaires, mes clients !
- Accrocher de nouveaux clients, développer de nouveaux produits, inventer de nouveaux business !
- Feuille de route : ce que vous faites dès demain maintenant que vous avez révélé votre Excellence d'Action.

## Méthode et outils pédagogiques

Cette approche innovante est **directement expérimentée par le participant** à travers une progression d'activités collectives de recherche, de réflexion et d'expression. Stimulant et challengeant, le formateur facilite l'avancée des découvertes et de l'appropriation des acquis de chacun. Il croise aussi les apports théoriques et **les illustrations concrètes puisées dans son expérience personnelle en entreprise** et dans sa connaissance des neurosciences cognitives, de la modélisation de processus, de l'explicitation de l'action, de la psychosociologie des organisations...

# LIBÉREZ LA PUISSANCE DE VOTRE ÉQUIPE

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Marre du manque d'engagement de vos équipes ? Vous considérez avoir trop souvent affaire à des « beni-oui-oui » ?** Vous souffrez d'un turn-over excessif ? Le télétravail fonctionne mal ? En plus, tout ça vous empêche de résoudre des problématiques business clé ?? Parce que dans un collectif, rien n'est jamais strictement la faute de l'autre, venez apprendre à « libérer la puissance de vos équipes » ! Des leviers efficaces existent !



## OBJECTIFS

- Devenez un « booster d'énergies » et rallumez la flamme de vos équipes ;
- Soyez une source d'intelligence collective et décuplez votre plaisir dans le management ;
- Faites de votre collectif une mêlée efficace et joyeuse !
- Trouvez, directement pendant la formation, des pistes concrètes de résolution d'une problématique business essentielle pour vous et pour votre entreprise.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et collaborateurs qui veulent s'emparer du sujet de l'intelligence collective pour que l'on s'éclate enfin au travail ! Ceux qui veulent booster les résultats grâce à des équipes performantes qui fonctionnent bien ensemble Et puis, les JD et collab's qui pensent qu'une formation doit aussi être déclinable dans la pratique en direct live.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- On fait connaissance ! Et chacun présente sa problématique business qu'il souhaite voir abordée tout au long de la formation.
- La nécessité d'établir des règles de fonctionnement collectif (explication, puis exercice) ;
- Découverte des mécanismes producteurs d'Intelligence Collective ou d'Inintelligence Collective + travail sur les leaders qui ont su vous influencer ;
- Votre défi business : mapping des parties prenantes.

### JOUR 1 • Après-midi

- Mieux comprendre la diversité des individus : spécificité et critères de motivation – (explication, puis application) – Application à votre défi business ;
- Les fondamentaux d'une communication réussie ;
- Être Leader : une question de posture (explication, puis application) - Application à votre défi business.



par Patricia BOUVARD



et Hervé SUZANNE

**Patricia BOUVARD** et **Hervé SUZANNE** sont les fondateurs d'Horizon Performance Conseil (horizonperformanceconseil.com), organisme de formation. Ils sont spécialisés dans le développement de l'Intelligence Collective et du Leadership.

### JOUR 2 • Matin

- Travail sur le développement d'un Leadership authentique (explication, puis application) - Application à votre défi business ;
- Comment faire communauté autour de vos projets ? Application à votre défi business.

### JOUR 2 • Après-midi

- Donner et demander du Feed-back (explication, puis application) ;
- Exercice final autour de votre défi business.

## Méthode et outils pédagogiques

Ici, on fait dans le concret ! Chaque participant vient dans cette formation avec une problématique d'intelligence collective identifiée. Notre + pédagogique, c'est de multiplier les exercices, réflexions, applications en sous-groupes pour que les participants s'entraident afin de solutionner concrètement leurs difficultés. Du coup, tout à la fois, on apprend, on expérimente, on teste, et last but not least, on fait effectivement avancer une problématique business propre à chaque participant.

## Prérequis

Aucun.

# PERFORMER DANS L'INCERTITUDE : S'INSPIRER DES PRINCIPES D'ACTION DES AVENTURIERS EN MILIEUX EXTRÊMES ET IMPRÉVISIBLES

#Leadership #Intelligence situationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Comment font les aventuriers pour réussir leurs projets dans les milieux extrêmes (Everest, Pôle Nord, Pôle Sud, ...) alors que rien ne se passe jamais comme prévu ? Comment font-ils pour surmonter tous les imprévus et aléas qu'ils rencontrent lors de leurs expéditions ? En quoi ceux-ci peuvent-ils vous inspirer pour insuffler davantage d'esprit d'aventure au sein de votre entreprise, pour faire encore mieux face à l'imprévu, vivre l'incertitude comme une nouvelle normalité et développer l'agilité de vos équipes ? e.



## OBJECTIFS

- Percer les secrets des aventuriers en milieux extrêmes et imprévisibles
- R-éveiller son esprit d'aventure pour mieux faire face à l'imprévu et vivre l'incertitude comme une nouvelle normalité
- Diffuser cet esprit d'aventure au sein de son entreprise pour développer l'agilité de ses collaborateurs



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants / managers qui veulent r-éveiller leur esprit d'aventure et celui de leurs collaborateurs, pour faire face aux situations incertaines et imprévisibles.

## Programme

### JOUR 1 • Matin • S'INSPIRER

- Découvrir l'état d'esprit et les 5 principes d'action des aventuriers en milieux extrêmes et imprévisibles

Activité pédagogique : Conférence interactive avec mini-fims de mes expéditions à l'Everest, Pôle Nord et pôle Sud – Questions-réponses

- Faire un premier auto-diagnostic de son profil d'aventurier

Activité pédagogique : auto-diagnostic – échanges

### JOUR 1 • Après-midi • EXPERIMENTER

- Expérimenter l'état d'esprit et les 5 principes d'action des aventuriers en milieux extrêmes et imprévisibles

Activité pédagogique : course d'orientation outdoor, en équipes – deriefing en équipes, à l'aide d'une grille

- Apports sur les biais cognitifs individuels et collectifs, et les motivations profondes
- Formaliser une première ébauche de son plan d'action individuel



par Jérôme  
BRISEBOURG

Fondateur de la société All Explorers, Conférencier, formateur, aventurier. 2<sup>e</sup> français à avoir accompli l'Explorers' Grand Slam : ascension des Seven Summits, dont l'Everest et Atteinte du Pôle Nord et du Pôle Sud). Ambassadeur de la Maison de la Planète (Boulogne-Billancourt). Étant moi-même aventurier, j'étudie depuis plus de 10 ans, les bonnes pratiques issues du sport de haut niveau et du domaine de l'aventure, pour les partager au monde de l'entreprise sous forme de formations, conférences, team-buildings ou livre (« L'art de la performance », Dunod, 2021), pour permettre à chacun de se mettre dans ses meilleures dispositions de performance, pour lui et pour ses équipes.

### JOUR 2 • Matin • TRANSPOSER A SON QUOTIDIEN

- Élaborer son projet d'aventure

Activité pédagogique : atelier de travail en équipes pour définir le projet d'aventure que chacun souhaite engager au sein de son entreprise / équipe (lancement d'un nouveau produit, développement de l'activité, nouveaux partenaires, nouvelles compétences, nouveaux outils / process,...)

- Présenter son projet d'aventure pour convaincre, enthousiasmer et embarquer ses équipes

Activité pédagogique : séquence « pitch » (avec expression des questions / émotions et résistances aux changements induits)

### JOUR 2 • Après-midi • TRANSPOSER A SON QUOTIDIEN (suite)

- Se préparer à accueillir l'imprévisible et développer son agilité en situation (« rien en se passera comme prévu »)

Activités pédagogiques :

- Atelier d'échanges en équipes : Se préparer à accueillir l'imprévisible
- Distinguer risques et incertitudes
- Identifier les éléments sur lesquels on peut agir et ceux qui sont hors contrôle
- Prévoir des scénarios alternatifs
- Atelier d'entraînement pour mettre en place une approche itérative type Test & Learn
- Formaliser son plan d'action individuel

## Méthode et outils pédagogiques

Au cours de ces 2 jours, vous allez « sortir de votre zone de confort » et r-éveiller votre « esprit d'aventure » :

- Voyager dans les milieux extrêmes (Everest, Pôle Nord, Pôle Sud) et vous inspirer en découvrant comment les aventuriers font pour réussir leurs projets d'aventures dans ces milieux incertains et imprévisibles
- Expérimenter par vous-mêmes les principes d'action des aventuriers à travers une activité pédagogique ludique, accessible à tous : une course d'orientation semée d'imprévus !
- Participer à des ateliers individuels, collectifs, en sous-groupes, des jeux de rôles, pour mieux transposer à ses situations quotidiennes

## Prérequis

- Être prêt à vouloir sortir de sa zone de confort
- Venir avec une tenue de sport, pour le 1er jour. Une activité physique est prévue, elle est accessible à tous et ne requiert pas de préparation physique préalable

# MANAGER LES PERSONNALITÉS DIFFICILES

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous souhaitez décoder des situations d'impasse avec les membres de votre équipe ou vos partenaires.**

« Avec Monsieur R, j'ai tout essayé : c'est peine perdue »,  
« Monsieur T ? T'as entendu parler de lui ? J'dis ça J'dis rien... »,  
« Madame S : tout le monde s'est cassé les dents sur ce cas ! »

Vous vous reconnaissez ?

Vous avez de tels commentaires pour vos collaborateurs ?

Vous avez déjà entendu parler de vos collaborateurs dans ces termes ?



## OBJECTIFS

- Identifier une personnalité difficile
- Identifier en quoi je peux être perçu comme une personnalité difficile par une autre personne
- Repérer les outils pouvant être utilisés quand j'estime qu'un collègue est une personnalité difficile, soit pour sortir de cette appréciation, soit pour l'accompagner
- Identifier les tiers aidants afin de rapidement faire appel à eux



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, cadre, manager

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Ajustement d'imgo pour travailler sa capacité à aller au-delà de la représentation que l'on se fait de l'autre.
- Chaque participant définit son contrat individuel, son objectif à l'issue des 2 jours de formation.
- Définir et expliquer les concepts des signes de reconnaissance et des 4 positions de vie pour changer son prisme d'analyse des personnalités dites difficiles.
- Utiliser les apports de la PCM pour comprendre quels sont ses besoins essentiels ainsi que ceux de l'autre.

### JOUR 1 • Après-midi

- Poursuivre le travail d'identification des besoins avec les outils de la PCM.
- Analyser les comportements sous stress et les « irritants » de chaque type de profil.

par **COHÉLIANCE**



### Clément JACQUIER et Pierrik MUNEROT

Depuis plus de 18 ans, Coheliance accompagne les chefs d'entreprises, les cadres, les salariés et les personnes pour activer le changement et le mieux-être.

### JOUR 2 • Matin

- Présenter le quadrant d'Ofman et les critères définissant une personnalité difficile
- Mettre une définition derrière des mots techniques de psychologie
- Analyser les solutions pour le manager et les potentiels bénéfices pour l'entreprise

### JOUR 2 • Après-midi

- Déterminer et délimiter son rôle en tant que dirigeant et manager à l'aide des 4 balises de Roland Guinchard et des mises en situation.
- Plan d'actions individuel : mise en œuvre concrète des apports de la formation dans son entreprise

## Méthode et outils pédagogiques

- Process Communication Model
- Signes de Reconnaissance et Analyse Transactionnelle
- Approche des 4 balises selon Roland GUINCHARD
- Outils du coaching pour les cas entreprises et la « chaise chaude »

## Prérequis

Pas de prérequis

# OSEZ LE MANAGEMENT INNOVANT !

#Management #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

En amont de l'innovation technologique, les challenges de demain seront relevés par les organisations qui sauront avant tout faire émerger les envies et les talents de chacun de leurs collaborateurs, avec tout ce qu'ils connaissent de stratégie dans leur activité. C'est en soi un formidable réservoir d'innovation pour votre structure.

Pour cela, entreprise et responsables doivent redonner du sens au management et être vecteurs d'émancipation. Prendre en compte nos "besoins d'humains" les plus profonds et les plus universels et les nourrir au travers d'une approche managériale innovante et inspirée, tels sont les enjeux de cet atelier.



## OBJECTIFS

- Identifier spécifiquement vos propres besoins et les nourrir
- Comprendre et prendre en compte les besoins de vos collaborateurs
- Structurer votre organisation de manière claire et lisible
- Développer des échanges de qualité entre les différents acteurs de votre entreprise
- Mettre votre énergie au bon endroit dans votre rôle de Dirigeant ou de Manager



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, gérant, responsable d'unité ou d'agence

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Ajustement d'imaginaire pour travailler sa capacité à aller au-delà de la représentation que l'on se fait de l'autre.
- Chaque participant définit son contrat individuel, son objectif à l'issue des 2 jours de formation.
- Identifier, grâce au concept de soifs fondamentales issues de l'Analyse Transactionnelle ; comment le management innovant doit s'appuyer à la fois sur les besoins des individus et ceux de l'entreprise.

### JOUR 1 • Après-midi

- Définir le concept du changement émergent et la structuration des interactions en entreprise, qu'elles soient hiérarchiques ou transversales. Ces interactions doivent répondre aux objectifs de l'entreprise tout en prenant compte des besoins des personnes qui y travaillent.
- Analyser les éléments stratégiques externes et internes nécessaires au bon fonctionnement de l'entreprise.



**Jean Pierre FIASSON, Frédérique MONJOURNAL, Clément JACQUIER, Fabrice MICHEL, Olivier LAVAL et Pierrick MUNEROT.**

Depuis plus de 18 ans, Coheliance accompagne les chefs d'entreprises, les cadres, les salariés et les personnes pour activer le changement et le mieux-être.

### JOUR 2 • Matin

- Identifier les 4 types de relations possibles de votre entreprise à son environnement afin de pouvoir ajuster la stratégie interne pour qu'elle réponde correctement aux besoins externes.
- Illustrer les dynamiques et énergies relationnelles avec le concept du changement émergent. Comment améliorer la performance collective en favorisant les interactions dans l'entreprise.
- Démontrer, grâce à la théorie du constructivisme, le bien-fondé de ces dynamiques relationnelles.

### JOUR 2 • Après-midi

- Lister les 5 scénarii perdants : les situations qui empêchent la mise en place d'un management innovant.
- Identifier, au sein de sa propre entreprise, les dynamiques relationnelles mises en place. Repérer les éventuels scénarii perdants pour pouvoir en sortir.
- Mise en situation pour rédiger son plan d'actions individuel : mise en œuvre concrète des apports de la formation dans son entreprise.

## Méthode et outils pédagogiques

3 méthodes pédagogiques sont utilisées :

- **heuristique** : découverte par les apprenants sous forme de brainstorming, étude de cas, débat-échanges, photo-langage
- **démonstrative** : exposé des concepts par le formateur par présentation Powerpoint et démonstration en situation
- **applicative** : les apprenants appliquent les concepts à leur contexte opérationnel par des mises en situations, exercices en groupe ou sous-groupes.

La méthode démonstrative se limite à 25 % du temps pédagogique global.

## Prérequis

Pas de prérequis

# MANAGER MOTIVATIONNEL D'EXCELLENCE

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Le management est LA compétence clé du dirigeant.**

Avec manager d'excellence, revisitez les bases du management pour gagner en sérénité et en maîtrise en toute situation. Vous ne laisserez aucun sujet de côté avec une vision 360 des outils et méthodes applicables pour tirer le meilleur de vos équipes et de ce rôle de manager trop souvent parasité par les émotions et les égos. Si vous n'avez encore jamais suivi de formation en management, celle-ci est faite pour vous.



## OBJECTIFS

- Apporter à chacun les concepts et outils de base de management quotidien pour qu'ils renforcent leur crédibilité et deviennent des managers plus motivants et plus exigeants ;
- Permettre de maintenir et de développer les résultats d'une équipe, même en temps de crise.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Chefs d'entreprises, Dirigeants, membres d'équipe de Direction et toute personne ayant accepté la responsabilité de manager une équipe.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

#### Bases et fondement

Sensibilisation, attitude ou technique de Manager. La mission du Manager : Quelles sont les plus-values que doit rapporter le Manager par sa relation, son management ? Comment détecter les signes de démotivation ? L'échelle des signes de démotivation. Le modèle de haute performance du Manager d'Excellence.

### JOUR 1 • Après-midi

#### Outils et exercices pratiques

Le Manager relationnel : Comment la relation peut transformer l'efficacité d'un équipier ? Le Manager motivationnel : Comment un regard positif détermine la réussite d'une équipe ? Comment développer la motivation par l'écoute ? Comment remettre en spirale positive et en action une personne démotivée.



par Jean-François  
ZILS

Après une expérience terrain, puis de consultants en management dans 2 cabinets de très haut niveau il a créé ZILS Consulting en 1994 pour aider les Dirigeants et les Managers à rendre leur équipe plus motivées et plus performantes.

### JOUR 2 • Matin

#### Le Manager professionnalisant

Les niveaux d'apprentissage. Comment passer d'une erreur à un sens des responsabilités plus fort et une motivation plus grande ? Le traitement des erreurs : Comment donner et recevoir un feedback constructif ? Comment préparer un équipier à réussir une action ? Le briefing : Comment faire en sorte que ce qu'il a appris soit intégré ? Le débriefing.

### JOUR 2 • Après-midi

#### Le Manager crédible

Le processus de sanction. Cohésion d'équipe : le terrain de jeu. Comment affirmer les valeurs et comportements qui garantissent la confiance et l'efficacité d'une équipe qui gagne ensemble ? Comment réprimander et recaler impérativement un collaborateur dans le cadre des valeurs et des ambitions du groupe, et l'amener à réussir à nouveau ?

## Méthode et outils pédagogiques

Afin d'aider chaque participant à mieux utiliser son potentiel, nos formations ont été élaborées sur 5 axes fondamentaux qui permettent de fonctionner à cerveau total :

- Un plaisir fort qui donne de l'énergie sans laquelle toute formation est inefficace ;
- Des concepts basés sur des faits et une analyse qui permettent de comprendre que le succès n'est pas le fruit du hasard ;
- Des outils pragmatiques, simples, précis, concrets, illustrés d'exemples d'horizons divers qui permettent de faire concrètement ;
- Des exercices qui permettent de vivre, de partager l'expérience et d'en tirer des apprentissages ;
- Un engagement personnel fort de chaque participant, sans lequel aucune formation ne peut donner de résultat, et qui permet de projeter l'utilisation finale de la formation dans le futur.

Matériel : Images, sons, musiques, vidéo...

## Prérequis

Aucun.

# PILOTER SON ENTREPRISE À DISTANCE

#Management à distance #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES • CO-ANIMATION Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous vous êtes déjà dit « c'était tellement plus cool avant, quand j'avais tous mes collaborateurs sous la main » ?**

Vous arrive-t-il de penser que vous avez des indicateurs d'activité qui servent à vos associés ou vos banquiers mais pas beaucoup plus ?

Cela vous paraît normal de vous heurter souvent aux mêmes problématiques, surtout quand vous n'êtes pas sur place ?

Vous souffrez du manque d'initiatives de vos collaborateurs ?



## OBJECTIFS

- Vous souhaitez rendre vos collaborateurs plus autonomes
- Vous voulez vous appuyer sur de nouveaux indicateurs pour piloter à distance
- Vous êtes motivés à acquérir de nouvelles compétences pour animer votre équipe à distance ?

Alors inscrivez-vous vite à cette formation !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont assez des formations barbant, convenues, sans surprise, et des formateurs qui ne participent pas aux soirées CJD...Moi je kiffe les soirées CJD ;
- Les dirigeants qui regrettent le temps où toute l'équipe était ensemble sur un même lieu ;
- Les managers qui aimeraient affiner leurs indicateurs pour mieux piloter leur entreprise et animer leur équipe à distance.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Les enjeux du pilotage à distance
- Le Kahoot du travail à distance et apports
- Introduction des 4 piliers de réussite du pilotage à distance
- Auto-diagnostic sur les 4 piliers
- Témoignage sur opportunité équilibre vie pro/ perso

### JOUR 1 • Après-midi

- World café pour réfléchir aux actions pour renforcer la qualité du pilotage à distance sur les 3ers piliers de pilotage à distance
- Vidéo témoignages pour introduire chaque pilier
- Zoom sur les indicateurs avec travail en binôme après vidéo introduction.



par Jean René LEVY



et Fanny LEHUGER

**Jean René LEVY** : J'ai rencontré beaucoup de personnes qui ne croient pas en elles, qui ne sont pas conscientes de leur potentiel et ne le valorise donc pas auprès de leurs employeur et collègues. Rien ne m'émeut tant qu'une personne qui réalise qu'elle peut élargir sa zone d'intervention et qui se révèle à elle-même l'essentiel de ses capacités. D'où la tagline de J3R « À la conquête de tous vos talents ».

**Fanny LEHUGER** : « Parler qualité de vie au travail, contrairement à ce qui est parfois véhiculé, c'est parler de la qualité du travail. C'est permettre à chacun de s'exprimer et de pouvoir agir sur les activités dans lequel il est engagé, l'organisation, les fonctionnements...

C'est aujourd'hui ce qui m'intéresse : être sur des approches durables, conciliant performance globale de l'entreprise, santé et développement personnel du salarié ».

### JOUR 2 • Matin

- Jouer l'Escape Game
- En tirer les enseignements, les transferts que les participants peuvent engager sur les 4 piliers dans leurs entreprise et situations de travail
- Des inspirations sur équipe autonome vs organisation hiérarchique.

### Jour 2 • Après-midi

- Comprendre les 6 profils PCM (Process Communication Model) à partir de la 1ère partie de vidéo de chacune des 6 capsules de contenu envoyées avant la formation
- Échanger sur ce qu'il y aurait eu lieu de faire en tant que manager sur les situations de management jouées dans la 2ème partie de vidéo et apports avec la PCM
- Les erreurs à éviter dans le pilotage à distance
- Le fil des engagements.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous ne verrez pas le temps passer, vous vous amusez et apprendrez des éléments pratiques, de véritables boîtes à outils à utiliser dans votre management et pilotage à distance de votre entreprise dès le lendemain de la formation.

Vous vivrez une formation très vivante et participative, coanimée par un expert en management et ancien chef d'entreprise, et une psychologue du travail. Vous vivrez depuis votre chambre d'hôtel un véritable Escape Game digital à distance riches d'enseignements dans le travail à distance dans votre entreprise.

## Prérequis

Manager au moins une personne en direct ou en transversal.

# LA GESTION DES CONFLITS GRÂCE À L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

#Gestion des conflits #Gestion des crises

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

« **Comment anticiper et éviter les conflits plutôt que d'avoir à les gérer** ». Voilà le vrai sujet de cette formation.

Vous vous êtes déjà dit : « Comment ai-je pu en arriver là ? » ... C'est justement pour cela que cette formation est faite pour vous : pour éviter de vous retrouver dans une telle situation de tensions, ou de conflits. Car oui, la plupart du temps, nous avons les conflits que l'on mérite !

« Et si on arrêta de faire plus de la même chose quand cela ne marche pas ? ». Trouver de nouvelles clés de communication pour mieux se comprendre, et comprendre l'autre, afin de créer de nouvelles relations, plus constructives.



## OBJECTIFS

Comme le disait Gandhi : « Vous n'aurez jamais raison de vouloir avoir raison ».

Ce n'est pas la raison qui est en cause, c'est aussi l'ego. C'est aussi là que se trouvent l'origine de nos conflits.

Cette formation est aussi une formation de développement personnel pour apprendre à faire un pas de côté et cesser de vouloir avoir raison. Cesser de vouloir gagner, car si je veux gagner (ou avoir raison) je suis en train de dire à l'autre qu'il a tort !...



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre de voir revenir toujours les mêmes problèmes relationnels, les mêmes tensions, et qui voudraient en sortir ;
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de croire qu'ils étaient clairs, qu'ils communiquaient bien, et que tout le monde les comprend ;
- Les managers qui croient qu'ils ont raison.

En fait tout le monde a besoin de ce type de réflexion sur soi-même et sa relation aux autres, et de trouver de nouvelles clés relationnelles.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Comprendre les causes principales de ses conflits, intégrer sa responsabilité : ce n'est pas l'autre qui m'énervé, c'est moi !

Les bases de l'expérience subjective : comment chacun de nous se crée ses propres représentations de la réalité et comment nous interagissons ensuite sur la base de cette expérience subjective : les postulats de base, les filtres de la communications & la naissance des malentendus et des conflits.



par Jean-Michel  
**FAIVRE**

Jean Michel FAIVRE et son équipe de consultants mettent à votre service plus de 25 ans d'expérience dans le domaine de la formation, au service des entreprises, partout en France.

### JOUR 1 • Après-midi

Faire un pas de côté : se regarder pédaler et comprendre son propre fonctionnement : en quoi suis-à l'origine de certains de mes conflits

- Repérer les signaux faibles pour intervenir au bon moment ;
- Les étapes : 1. Accepter & assumer sa part de responsabilité ;
- Identifier l'origine du problème ;
- Proposer une solution et assurer le suivi ;
- Se positionner dans une relation de coopération, avec l'Approche Systémique : le modèle de Palo Alto ;
- Écouter pour comprendre : entraînement à l'écoute active et à la reformulation, pour identifier les critères « violés » ;
- Savoir poser des questions : la typologie et leurs effets

### JOUR 2 • Matin

Travailler et mettre en pratiques les outils préventifs, pour éviter les conflits. Exercices pratiques et échanges, sur le « Tennis Relationnel »

- Comprendre le mode de fonctionnement de l'autre, et s'adapter ; avec l'analyse de ses Méta-programmes ;
- Les outils qui permettent d'agir (au lieu de réagir), afin de ne pas entrer dans la « dynamique de l'humeur » ;
- Éviter les « mots boomerang » et développer l'empathie.

### JOUR 2 • Après-midi

Travailler et mettre en pratique les outils curatifs, avec la méthode « SCORE »

- Sortir du « tennis relationnel » ;
- Le recadrage de sens ;
- L'escalade complémentaire et l'escalade symétrique ;
- Les étapes pour gérer une situation difficile, avec le modèle « S.C.O.R.E » ;
- Accepter la réclamation & prise en compte de l'attente ;
- Proposer une solution (prise en compte du besoin) ;
- S'assurer du suivi et de la satisfaction des effets attendus par chacune des parties concernées et assurer le suivi des solutions.

## Méthode et outils pédagogiques

Cette formation est avant tout pragmatique, basée sur le vécu et les expériences de chacun. Les contenus seront abordés de manière interactive, afin de rendre chacun(e) acteur/trice de sa propre formation, vécue comme un parcours.

Certains exemples seront tirés de la vie quotidienne / professionnelle pour former un tout dans lequel chacun retire de nouvelles clés pour gérer ses propres relations de manière positive et inclusive.

## Prérequis

Aucun prérequis nécessaire, juste «avoir envie de sortir de sa propre lumière du réverbère», sortir de sa zone de confort et de la spirale des événements conflictuels.

# MÉDIATION ET GESTION DE CONFLITS

#Médiation #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**La qualité des relations sociales en entreprise est le socle d'un collectif de travail sain et performant.**

La maîtrise des techniques de médiation et de gestion des conflits est déterminante pour les dirigeant(-e)s d'entreprise impliqués dans une véritable politique RSE et de Qualité de Vie au travail qui fait sens.

Cette formation correspond à un outil de management essentiel au quotidien pour tous les dirigeant(es).



## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de détecter les premiers signes de tension, d'y réagir utilement et de mettre en pratique le processus de médiation préventive en en comprenant la finalité, l'efficacité et les écueils.

- Appréhender l'esprit de la médiation et des MARC (modes amiables de règlement des conflits) ;
- Connaître les différentes méthodes de médiation et leur finalité ;
- Maîtriser le déroulement du processus de médiation et ses étapes-clés dans sa globalité ;
- Maîtriser les techniques de questionnement et de reformulation ;
- Intégrer les qualités attachées à la posture de médiateur.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public de dirigeants d'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Appréhender l'esprit de la médiation comme mode de prévention des conflits

Module 1 – Esprit de la médiation et cadre juridique

- L'origine du conflit ;
- Histoire de la médiation et comparaison des différents MARC (modes alternatifs de règlement des conflits) ;
- Le cadre juridique et les différentes formes de la médiation ;

### JOUR 1 • Après-midi

Module 2 – Les enjeux de la communication et la technique de l'Écoute Active

- Comprendre les enjeux de la communication ;
- Appréhender la communication verbale, paraverbale et non-verbale ;
- Intégrer le sens de la communication à travers l'usage du VAKOG ;
- Maîtriser la méthodologie de l'écoute active élaborée par Carl Rogers ;
- Mises en situation / Exercices pratiques.

L'objectif pédagogique est d'appréhender le champ de l'écoute active, de comprendre les enjeux de la communication, de pouvoir recourir à ces notions avec facilité dans son usage professionnel.



par **Caroline JOLLY**

Issue d'un parcours d'excellence en Droit des Affaires (DESS/ DJCE) au sein de l'Institut de Droit des Affaires de Nancy II et titulaire du CAPA (Certificat d'Aptitude à la Profession d'Avocat) en 1999, j'ai exercé pendant près de vingt ans en qualité d'Avocat-Conseil en entreprise en cabinet (ERNST & YOUNG) et dans de grandes structures du secteur privé. Mon expérience professionnelle m'a permis d'acquérir une solide expertise dans la gestion des conflits de toutes natures, dans de résolution du précontentieux et dans l'apaisement des tensions interpersonnelles liées à l'encadrement interne des équipes. Formée par choix personnel à la médiation et à la négociation raisonnée, j'interviens désormais en tant que Médiateur indépendant et formatrice et aux techniques de médiation et aux enjeux de la Qualité de Vie au Travail et de la Politique RSE des entreprises. Mon expertise est axée sur la communication en entreprise, la gestion des conflits et la médiation préventive des risques psychosociaux

### JOUR 2 • Matin

Maîtriser le processus de communication non-violente (CNV) ou bienveillante, ses objectifs et sa mise en pratique (grille de lecture / schémas de compréhension)

Module 3 – L'appréhension de la méthodologie de la communication non-violente et sa mise en pratique

- Appréhender la méthode de communication non-violente (CNV) ;
- Maîtriser ses étapes et la méthodologie OSBD de Marshall Rosenberg ;
- Intégrer la finalité de la méthode ;
- Définir ses objectifs de mise en pratique ;
- Exercices de mise en application / Jeux de rôles.

### JOUR 2 • Après-midi

Module 4 – Les techniques associées du questionnement et de la reformulation

- Appréhender les objectifs et la technique du questionnement ;
- Maîtriser les objectifs et les techniques de la reformulation ;
- Les étapes de vérification et de validation ;
- Exercices de mise en pratiques ;
- Jeux de rôles - OSBD et Ecoute active ;

## Méthode et outils pédagogiques

Mises en situation extraites et adaptées de cas réels de médiation liés à mon expérience professionnelle. Méthodes expositives, actives, interrogatives, démonstratives et participatives.

## Prérequis

Aucun.

# GESTION DES CONFLITS

#Gestion des conflits #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**L'entreprise est un monde d'interactions infini, mais lorsque ces interactions mènent au conflit, comment réagissez-vous ?** Savez-vous repérer ce qui se joue dans le conflit en cours ? Savez-vous comment vos propres peurs peuvent mettre de l'huile sur le feu ? Avec cette formation, vous apprendrez à décrypter les attitudes de vos collaborateurs en plein conflit, vous comprendrez comment est né le conflit et de quel type de conflit il s'agit. Ne sortez pas le carton rouge tout de suite et gagnez en sérénité face au conflit !



## OBJECTIFS

- Comprendre le conflit (notamment sa dimension créatrice) ;
- Repérer vos mécanismes défensifs et votre façon de réagir dans un conflit ;
- Considérer les positions de chacun ;
- Développer des capacités d'expression claires et authentiques favorisant l'esprit de collaboration ;
- Expérimenter des stratégies nouvelles pour prévenir et gérer une situation de tension.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout public.

## Programme

Avant stage :

Questionnaire « Attitudes en situation de conflit » à compléter en ligne, dont les résultats seront communiqués lors du stage.

### JOUR 1 • Matin

- Ouverture du séminaire : mise en place d'un climat relationnel bienveillant, présentation des objectifs, inventaire des attentes pédagogiques ;
- QCM : évaluation du niveau de connaissance avant formation ;
- Clarifier les notions de conflits, les enjeux majeurs dans les conflits ;
- Identifier les attitudes relationnelles permettant la collaboration, les pièges.



par Yves  
SCHERPEREEL

Co-fondateur de l'association (loi 1901) BALLE MAGIQUE Asbl se former pour rebondir

Association d'intervenants de formations complémentaires dont l'objet est la mise en place de projets de développement des compétences relationnelles par le biais de formations, d'animations, d'accompagnements individuels, ou d'interventions spécifiques.

### JOUR 1 • Après-midi / JOUR 2 • Matin

- Exploration de conflits professionnels précis à l'aide du groupe et de l'animateur ;
- Illustrations et apports théoriques en lien avec les situations + expérimentations brèves visant à intégrer la notion théorique ;
- Expérimenter d'autres attitudes possibles, notamment par le biais de mises en situation, selon les demandes des participants ;
- Feedback entre participants et par l'intervenant, visant à soutenir et fixer les progrès de chacun.

### JOUR 2 • Après-midi

- Mise en projet d'application ;
- Bilan des acquis : QCM permettant de vérifier l'évolution des connaissances ;
- Évaluation et clôture.

## Méthode et outils pédagogiques

Le stage propose une pédagogie active de type « apprendre en faisant » :

- Une démarche essentiellement basée sur l'expérience de chacun et l'expérimentation pratique à partir de vos situations personnelles ;
- Des apports brefs autour de la théorie ;
- Continuum d'évaluation : chaque mise en situation s'appuie sur un document d'observation intégrant les paramètres théoriques travaillés ensemble ;
- Validation des acquis : un QCM en début et fin de stage permet à chaque participant de vérifier sa progression dans la compréhension et l'intégration des concepts.

## Prérequis

Répondre à un questionnaire en ligne.

Présenter une situation conflictuelle concrète pour l'explorer.

# MANAGERS, IL Y A DE LA FORCE À NE PAS EN METTRE !<sup>®</sup>

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Un manager ? C'est un philosophe-mathématicien-physicien.** C'est ce qu'il faut pour apprendre à mettre en œuvre l'adage « il y a de la force à ne pas en mettre<sup>®</sup> ». Venez voir comment Jean Claude Vandamme, les triangles et la physique nucléaire  $E=MC^2$  sont utiles pour manager par la responsabilisation et l'autonomie.



## OBJECTIFS

- Vous avez de la force en vous, alors transférez la à votre équipe pour la rendre toujours plus capable ;
- Donnez 100 % de chance à chaque membre de votre équipe de se responsabiliser et de se rendre autonome ;
- Installez la coopération au cœur de ce que vous faites pour plus de sérénité.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants et managers qui en ont marre de mettre de la force pour engager leurs équipes ;
- Les dirigeants et managers qui se pensent légitimes parce qu'ils sont dirigeants ou managers mais qui ne le sont peut-être pas aux yeux des équipes ;
- Les dirigeants et les managers qui contrôlent tout par peur de voir une situation leur échapper ;
- Les dirigeants et les managers qui oublient que la force vient de leur équipe et non d'eux pour produire du résultat ;
- Les dirigeants et les managers à qui personne n'a encore dit que finalement, ils n'étaient que des dirigeants ou des managers au moins aussi imparfaits que leurs collaborateurs et pas des super-héros.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Explorer l'adage « il y a de la force à ne pas en mettre<sup>®</sup> » et ses conséquences sur le management ;
- Identifier à quoi sert vraiment un manager ;
- Activer le bon niveau de pouvoir pour faire en sorte que les choses se fassent ;
- Bâtir sa légitimité aux yeux des collaborateurs pour développer son leadership.

### JOUR 1 • Après-midi

- Explorer les comportements générateurs de tensions et contre-coopératifs du triangle de Karpman (Victime, Persécuteur et Sauveur) pour mieux les éviter ;
- Identifier et analyser l'impact des comportements du triangle de Karpman sur les enseignements du matin ;
- Apprendre à identifier facilement les rôles de tension au quotidien.



par **Stéphane JASMIN**

La formation et l'accompagnement sont une vraie passion depuis que je me suis lancé en 2011. Mais en fait, qui suis-je pour dire que je « forme » les personnes. Quelle prétention finalement... Je les accompagne plutôt pour leur faire prendre conscience de ce qu'il est important de faire évoluer chez elle et je leur donne ensuite 100 % de chance de le faire en tant que personne libre et responsable. C'est ainsi que je passe de la formation au développement des compétences durables. Je crée de nouvelles dynamiques managériales et commerciales.

### JOUR 2 • Matin

- Explorer et activer la triade des comportements sources d'empowerment du triangle TED\* - The Empowerment Dynamic (Créateur, Challenger et Coach), antidotes à ceux du triangle des tensions ;
- Identifier et analyser l'impact des comportements du triangle de TED\* - The Empowerment Dynamic sur les enseignements de la veille matin ;
- Opérer la bascule entre le triangle de Karpman et celui de TED\* - The Empowerment Dynamic.

### JOUR 2 • Après-midi

- Pratiquer la coopération par le jeu dans la recherche de l'intérêt commun grâce aux comportements de TED\* - The Empowerment Dynamic ;
- Débriefing du jeu et partage des enseignements.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez VIVRE ce qui se joue dans les relations managers-managés par le jeu, par la réflexion, par la prise de conscience parfois confrontante mais bienveillante et par l'exploration de vos situations quotidiennes.

Le formateur alimentera son propos de nombreux exemples vécus. Vous serez invités à construire un plan de progrès individuel avec la méthode et l'application PACTE (Petites Actions Court Terme Enrichissantes<sup>®</sup>).

<https://www.dynamics-factory.eu/pacte.html>

<https://pacte.skilleetech.com>

## Prérequis

Occuper une fonction managériale hiérarchique ou transverse depuis au moins un an.

Être prêt à accepter de découvrir ses vulnérabilités en tant que personne et ses imperfections en tant que manager.

Être prêt à participer activement à la formation pour favoriser la dynamique du groupe.

# MANAGER AVEC LES LUNETTES DE L'INTELLIGENCE MULTIPLE

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**L'intelligence n'est pas que dans le cerveau !** Apprenez à mieux vous connaître et mieux connaître les autres pour manager autrement à l'aide des lunettes des intelligences multiples.



## OBJECTIFS

- Présentation du concept des natures et intelligences multiples ;
- Réalisation d'exercices permettant aux participants de découvrir ses principales intelligences et natures ;
- Mise en pratique pour relier les concepts aux métiers et compétences dans l'entreprise ;
- Faire le lien avec les pratiques de management et de communication ;
- S'exercer à communiquer et manager de manière plus naturelle en mettant en œuvre les intelligences multiples.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et managers.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Découvrir le concept des intelligences multiples

Évaluation avant formation sur ces connaissances sur le sujet.

Découvrir le concept des Natures et intelligences multiples : histoire, recherches, approches utilisées... Présentation succincte des principales intelligences et natures (19 items au total). Focus sur la démarche de Stephen Rudolph et ses principaux concepts clés (intelligences, natures, flow, tigres, réservoir d'énergie, équilibre vie pro/perso, éviter les compensations et les dépendances...).

### JOUR 1 • Après-midi

S'approprier le concept des intelligences multiples pour soi

Présentation plus détaillée de chacune des intelligences et natures multiples pour bien se les approprier.

Découvrir ses 3 principales intelligences et natures au travers d'un exercice de « rédaction » individuelle, d'un échange en binôme et d'un partage en groupe. Puis réalisation d'un test gratuit en ligne uniquement sur la partie intelligences multiples.



par **Florent ROUSSET**

Après plus de 15 ans en tant que directeur-conseil au sein d'une agence de conseil en communication et publicité, Florent Rousset est aujourd'hui coach professionnel, formateur, conférencier et facilitateur en intelligence collective pour permettre aux fonctions dirigeantes et aux équipes d'explorer d'autres.

### JOUR 2 • Matin

Porter un nouveau regard sur son entreprise avec les lunettes des intelligences multiples

Faire le lien entre intelligences multiples et fonctions, métiers, compétences ou tâches dans l'entreprise.

Exercice en groupes pour découvrir les principales intelligences des métiers connus par tout un chacun : médecin, dentiste, agent immobilier, garagiste, paysagiste, professeur des écoles, éducateur spécialisés, agriculteurs... et d'autres métiers choisis par les participants. Puis même type d'exercice avec les métiers et fonctions dans l'entreprise des participants.

Partage de ces différentes réflexions et applications possibles pour les entreprises de chaque participant. Représentations sous la forme d'une fresque « d'applications » qui sera photographiée et envoyée aux participants.

### JOUR 2 • Après-midi

Mieux manager et mieux communiquer avec les lunettes des intelligences multiples

S'entraîner à adopter la vision « intelligences multiples » au travers d'une mise en situation insolite en groupe.

Par groupe de 4 à 5 personnes, les participants organisent une semaine de vacances ensemble en mettant à profit leur connaissances des intelligences multiples de chacun et en veillant à nourrir les « tigres » de chacun.

Pour conclure, les participants synthétisent sous la forme d'un dessin, illustration, schéma ou tout autre moyen... l'apport des intelligences multiples pour eux et leur entreprise.

Chaque participant s'engage sur une mise en application précise dans leur entreprise et temporellement définie.

## Méthode et outils pédagogiques

Expérimentations.  
Autodiagnostic.  
Apport de concepts.  
Mises en situation active.  
Jeux de rôles.  
Partages d'expériences.  
Intelligence collective et créativité.  
Débrieings personnalisés...

## Prérequis

Maîtriser les fondamentaux du management.

## Techniques RH

Les hommes et les femmes qui composent votre société sont la plus belle ressource de votre entreprise. **Vous disposez d'un capital humain unique, faites-en bon usage.**



### Techniques d'entretien

L'entretien commence avant l'entretien et se termine après la fin de l'entretien. Vous nous suivez ? C'est un bon début.

### Recrutement

La perle rare est peut-être sous vos yeux... Saurez-vous la reconnaître ?

# ÉVALUER ET DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES DE SES COLLABORATEURS

#Management des compétences #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Tu veux renforcer l'engagement et la motivation de tes collaborateurs ? Tu veux définir comment doit se matérialiser l'excellence pour chacun des emplois de ton entreprise ? Tu te questionnes sur le lien entre rémunération et appréciation ? Tu veux optimiser la formation de tes collaborateurs ? **Alors « Apprécier et développer les compétences » est fait pour toi !**



## OBJECTIFS

À l'issue de cette formation, tu seras notamment en mesure de :

- Distinguer l'entretien professionnel de l'entretien d'évaluation ;
- Mettre en place une démarche et des supports d'entretien pertinents ;
- Établir un lien de cohérence différé entre appréciation et rémunération ;
- Préparer et conduire des entretiens d'appréciation efficaces ;
- Accroître l'efficacité des formations de tes collaborateurs.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui veulent introduire et/ou booster le processus d'appréciation des compétences au sein de leur entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Entretiens : quels objectifs ? Quelles obligations ?

- Entretien d'appréciation v/s entretien professionnel.
- Les enjeux managériaux de l'entretien avec le jeu de cartes des objections ;
- Test en live : quel est mon style d'appréciateur ? quel en est l'impact ?

### JOUR 1 • Après-midi

Préparer et conduire les entretiens...

- Mettre en place un support en ligne avec sa stratégie ;
- Conduire les entretiens avec la méthode CDAC®.



par Pierre  
BULTEL

Après une première expérience commerciale (front et back-office), je suis rentré dans le monde du conseil par la porte du recrutement en 1988. Après 5 ans comme salarié, j'ai créé mon propre cabinet en 1993 autour d'une ambition : comprendre et motiver. Hors dirigeants, j'ai personnellement passé la barre des 10 000 stagiaires en 2020.

### JOUR 2 • Matin

Cap sur l'avenir

- Fixer les objectifs avec la méthode DREAM® ;
- Assurer le suivi individuel et collectif des entretiens ;
- Analyser un besoin de formation avec la méthode SVP®.

### JOUR 2 • Après-midi

Maximiser ses investissements formation

- Connaître et activer les différents leviers de formation ;
- Préparer les départs en formation ;
- Évaluer la formation avec la méthode IRM®.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance de partage d'expériences, d'appropriation d'outils et de méthodes, d'exercices... en lien avec les pratiques de ton entreprise. Un outil d'autodiagnostic te permettra de déterminer les atouts et marges de progression de ton processus d'appréciation. Un espace stagiaire te permettra même de poursuivre l'expérience, après la formation !

## Prérequis

Aucun, si ce n'est de vouloir faire de la pratique des entretiens d'appréciation et/ou professionnel, un acte managérial à valeur ajoutée.

# DONNEZ DU SENS À VOS ENTRETIENS DE MANAGEMENT

#Entretiens mangériaux #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous vous êtes déjà dit :

**« C'est encore la période des entretiens annuels... Ça fait trois que je le/la recadre, il/elle recommence toujours la même erreur ! Si je le/la félicite, il/elle va me demander une augmentation... »**

Venez découvrir une autre approche des entretiens de management !



## OBJECTIFS

- Mieux connaître les différents types d'entretiens et leur impact ;
- Acquérir des outils et des réflexes pour mener des entretiens efficaces ;
- Identifier ses points forts et ses axes de progrès ;
- S'entraîner à la conduite d'entretien ;
- Être à l'aise et performant en entretiens individuels.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui ont envie d'avoir des entretiens constructifs, clairs et aboutis !
- Les dirigeants qui en ont marre des faire des entretiens parce qu'il faut les faire...
- Les dirigeants qui cherchent un nouvel outil de management.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Les bonnes pratiques de l'entretien individuel : travail en sous-groupe et apports de connaissance.

Les bonnes pratiques de la communication en entretien : mises en situation et apports.

L'importance du cadrage.

### JOUR 1 • Après-midi

Des savoir-faire à maîtriser dans différentes situations : apports de connaissances, de méthodologies et mises en situation :

- Savoir dire non ;
- Savoir exprimer une demande ;
- Savoir recevoir une critique.

Les signes de reconnaissances et l'entretien de félicitation : exercice de découverte et d'appropriation, apports théoriques et méthodologiques.



par **Corinne LEFEVRE**

Corinne LEFEVRE est consultante, coach et formatrice, spécialisée dans le management et la communication depuis 10 ans. Elle met en place des interventions sur mesure : cohésion d'équipe, formations inter-entreprises et intra-entreprise, coaching individuel. Corinne Lefèvre est certifiée Coach & TeamO, coach individuel Process Communication Management et à la méthode Apter. Elle est formée à l'Analyse Transactionnelle et à la Technesthésie (prise de parole en public) après un parcours de 10 ans en entreprise.

En tant que coach, elle a une approche de la formation et de l'animation de groupe basée sur la bienveillance, l'écoute active, la reformulation, la prise de conscience des ressources personnelles et l'identification des axes de progrès de chacun. Ainsi, chaque participant peut élaborer son propre plan d'action, adapté à sa situation. Son savoir-faire de conduite et d'animation de formation lui permet de s'adapter facilement à différents publics, de créer une bonne dynamique au sein de ses groupes et de faciliter la participation de chacun.

### JOUR 2 • Matin

Focus sur trois entretiens à fort enjeu : apports de connaissances, de méthodologies et mises en situation :

- Entretien de délégation (d'une tâche, d'une mission) ;
- Entretien de recadrage ;
- Les raisons du recadrage ;
- Conseils pour préparer et conduire ce type d'entretiens.

### JOUR 2 • Après-midi

Entretien individuel annuel.

Définition d'un plan d'action individuel.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez découvrir, échanger, parler de vous, des entretiens que vous menez et de ceux que vous ne faites pas. Vous allez apprendre un peu de théorie, quelques méthodes, vous constituer une boîte à outils. Vous allez pratiquer la théorie, vous entraîner, faire des mises en situations et des jeux de rôles. Le tout dans la bonne humeur et le sérieux, la légèreté et la profondeur. Bref, vous allez repartir avec des cailloux en moins et des idées en plus !

## Prérequis

Aucun.

# RECRUTER EFFICACEMENT

#Recrutement #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Le savais-tu ? 25 %** des projets de recrutement sont abandonnés faute de candidats ... **75 %** des candidats déclarent avoir eu une expérience candidat négative... - **30 %** des CDI sont rompus avant 1 an... **Tu veux faire mentir ces statistiques ? Alors « Recruter efficacement » est fait pour toi !**



## OBJECTIFS

À l'issue de cette formation, tu seras notamment en mesure de :

- Mettre en place un processus de recrutement en ligne avec tes objectifs ;
- Publier des offres attractives ;
- Préparer et conduire des entretiens efficaces ;
- Réussir l'intégration de tes collaborateurs.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et managers qui ont envie d'aborder – enfin – le recrutement avec gourmandise, sérénité... et efficacité !

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Plantons le décor...

3' de vidéo pour comprendre les enjeux du recrutement.

Raisonner besoin plutôt que solution avec le cahier des charges du recrutement.

### JOUR 1 • Après-midi

Mettons-nous en chasse...

Travailler sa marque employeur avec le diagnostic croisé des participants.

Concevoir et diffuser des offres de poste attractives.



par Pierre  
BULTEL

Après une première expérience commerciale (front et back-office), je suis rentré dans le monde du conseil par la porte du recrutement en 1988. Après 5 ans comme salarié, j'ai créé mon propre cabinet en 1993 autour d'une ambition : comprendre et motiver. Hors dirigeants, j'ai personnellement passé la barre des 10 000 stagiaires en 2020.

### JOUR 2 • Matin

Découvrons-nous mutuellement

Choisir les bons outils de découverte.

Préparer et conduire l'entretien de découverte avec la méthode ABCDEFG.

### JOUR 2 • Après-midi

C'est quand c'est fini que cela commence !

Découvrir les enjeux de l'intégration et se préparer en conséquence.

Passer du recrutement au management par le concept de la compétence.

## Méthode et outils pédagogiques

Alternance d'exposés, de partages d'expériences, d'exercices pratiques, de tests.

De nombreux outils pratiques, directement utilisables au retour dans l'entreprise, sont remis aux participants.

## Prérequis

Il suffit d'avoir effectivement la responsabilité du recrutement et des projets en la matière.

# RÉUSSIR SES ENTRETIENS MANAGÉRIAUX

#Entretiens managériaux #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Savez-vous :

- Bien recadrer un collaborateur sorti des rails sans le démotiver ?
- Bien recruter pour s'entourer des bonnes personnes ?
- Bien évaluer vos collaborateurs pour définir un plan de progrès ?
- Bien mener un entretien professionnel dans les règles de l'art ?

**Venez vérifier que vos pratiques sont les bonnes et optimisez-les avec cette formation 4 en 1 !**



## OBJECTIFS

- Maîtriser la technique de cadrage ;
- Maîtriser la technique de l'entretien de recrutement ;
- Maîtriser la technique de l'entretien d'évaluation ;
- Maîtriser la technique de l'entretien professionnel ;
- Adapter son comportement à la personne et à la situation ;
- Connaissance de la législation en matière de discrimination et de harcèlement.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Chef d'entreprise Dirigeant Associé, Managers, et collaborateurs.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Les points clefs de l'entretien de recadrage  
Structure, étapes, posture....  
Entraînement à l'entretien de recadrage.

#### JOUR 1 • Après-midi

Les points clefs de l'entretien de recrutement  
Les questions interdites, la grille d'entretien, la fiche de décision.  
Entraînement à l'entretien de recrutement.



par Estelle  
DUCROS

Après son DESS (master2) de psychologue du travail, Estelle devient consultante Rh dans un groupe leader de la distribution, puis devient son propre patron en 2014 : formation, recrutement, coaching de dirigeants, consulting Rh, développement des compétences... coiffant ainsi l'ensemble des ressources humaines depuis bientôt 20 ans. Passionnée par l'humain en général, et les neurosciences de l'apprentissage par pédagogie active et ludique, Estelle propose des formations basées sur son expertise : les entretiens managériaux, le stress et les risques psychosociaux (iprp), le droit du travail, le team building, l'exercice de la posture managériale... des formations alliant réflexion et pragmatisme, dans l'efficacité et la bonne humeur.

#### JOUR 2 • Matin

Les points clefs de l'entretien d'évaluation  
L'intérêt de cet entretien, la grille d'évaluation.  
Entraînement à l'entretien d'évaluation.

#### JOUR 2 • Après-midi

Les points clefs de l'entretien professionnel  
L'intérêt de cet entretien, la grille, les informations légales.  
Entraînement à l'entretien professionnel.

### Méthode et outils pédagogiques

Partage de pratique et d'outils, mises en situation...

### Prérequis

Être en situation managériale (ou prochainement en situation managériale).

# RECRUTER SANS SE TROMPER

#Recrutement #Gestion RH

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Avez-vous déjà eu peur de recruter des collaborateurs qui ne font pas l'affaire ou ne restent pas longtemps et d'être obligé de tout recommencer à zéro quelques semaines après ?**

Vous vous êtes déjà fait avoir par un candidat qui avait 'la tchatche', ou qui vous a plu parce qu'il avait fait la même école que vous ? Savez-vous qu'il existe d'innombrables astuces pour obtenir des CV de qualité sans forcément payer pour cela ?

Vous aussi, vous pensiez que le feeling était suffisant pour recruter avant que plusieurs recrutements foirés vous laissent dans le désarroi le plus total ?

Ça vous est déjà arrivé...

En entretien de recrutement, de ne pas toujours savoir quelles questions poser pour bien évaluer les compétences des candidats.



## OBJECTIFS

En sortant de cette formation :

- Vous disposerez d'un florilège de questions intelligentes qui vous permettront de mener des entretiens pertinents et révélateurs ;
- Vous aurez drastiquement réduit le risque de vous tromper à chaque étape et notamment pendant les entretiens ;
- Vous saurez comment vous affranchir de vos biais cognitifs ;
- Vous recueillerez davantage de CV, et le plus souvent gratuitement ;
- Vos nouveaux collaborateurs correspondront tout à fait à ce que vous cherchez, et seront intégrés avec succès grâce à une gestion méticuleuse de la période d'essai.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Vous êtes un dirigeant/manager qui en a marre de :

- se tromper dans le choix de ses collaborateurs,
- ne recevoir que 2 ou 3 malheureux cv pour un recrutement critique pour sa boîte,
- perdre du temps et de l'argent en recrutement qui n'aboutissent pas,
- ou alors personne ne vous a encore dit les yeux dans les yeux que le feeling, ça compte en recrutement mais... à la fin, pas à la place de !

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Analyse des nombreux enjeux d'un recrutement en termes financiers et d'image pour l'entreprise ;
- Apprendre à rédiger un référentiel métier en s'exerçant sur son propre cas de recrutement.

### JOUR 1 • Après-midi

- Identifier et analyser (avantages / inconvénients) les différentes sources gratuites et payantes de CV ;
- Apprendre à rédiger une annonce qui tient compte des règles légales en s'exerçant sur son propre cas de recrutement ;
- S'entraîner à identifier ses propres biais cognitifs grâce à un exercice de regards croisés et apprendre à s'en prémunir.



par **EcloHésion**

**Alain HUMBERT, Hervé MOREL, et Philippe LE STRAT.**

**Alain Humbert** est ingénieur de formation. Il a fondé EcloHésion en janvier 2002, un cabinet expert en management efficace qui donne le sourire. Le management de soi-même pour ensuite être exemplaire dans le management de son équipe. Il intervient dans les forums CJD depuis 2006.

Les intervenants d'EcloHésion ont tous été DRH, DG ou cadres dirigeants, y compris à l'international. Certains ont même été JD et / ou membres de clubs APM.

### JOUR 2 • Matin

- Apprendre à trier rapidement des CV grâce à un cas d'école en binôme
- Préparer la journée des entretiens (oui, oui ! Tout le même jour ! Gain de temps, d'efficacité et d'image garanti)
- Apprendre à concevoir une mise en situation (évaluation des compétences sur le terrain) en s'exerçant sur son propre cas de recrutement
- Apprendre les 4 catégories de questionnement en entretien et les pratiquer grâce à des jeux de rôle.

### JOUR 2 • Après-midi

- Apprendre un processus de décision collégiale qui évite toute erreur de casting grâce à un cas d'école et à préparer une intégration professionnelle du nouvel arrivant.

## Méthode et outils pédagogiques

Vous appliquerez chacune des étapes de la méthode sur l'un de vos propres cas : un recrutement que vous vous apprêtez à lancer ou qui est en cours ou un recrutement ancien que vous avez foiré et sur lequel vous souhaitez capitaliser pour l'avenir.

- Exercice pratique de rédaction du référentiel métier du poste que vous recrutez
- Analyse d'annonces illégales ou pas vendeuses proposées par le formateur
- Exercice pratique de rédaction de l'annonce du poste que vous recrutez
- Exercice pratique de tri d'une pile de CV en binômes
- Exercice pratique pour concevoir une mise en situation sur l'une des compétences issue de votre propre recrutement
- Jeux de rôles de conduite d'une courte séquence d'entretien pour évaluer votre capacité à formuler des questions utiles et à vous démarquer de vos biais cognitifs Une mind map des principes clés que vous bâtissez au fur et à mesure avec le formateur
- Un « nuancier » qui regroupe tous les outils vus pendant la formation sous un format pratique et ergonomique
- Vous remplirez au fur et à mesure votre propre plan d'action post-formation, ce qui vous mettra dans la dynamique dès le samedi.
- Vous pourrez faire tous les exercices en temps réels et en digital grâce aux fichiers vierges et aux templates et modèles fournis sur votre extranet. Vous aurez tout ce qu'il faut pour mener vos recrutements en parfaite autonomie

## Prérequis

Avoir un recrutement à mener prochainement ou vouloir comprendre ce qui a pu mal se passer lors d'un précédent recrutement.

# L'entrepreneuriat n'est pas un sprint !

C'est une course de fond qui vous impose de tenir dans la durée. Ce qui marche aujourd'hui ne marchera peut-être plus demain. C'est votre capacité à innover et à établir une stratégie globale de développement qui vous permettra de tenir la distance. La RSE ça vous parle ? À vos marques...



**P** Stratégie et développement  
Responsabilité  
Innover  
**érenniser**



## STRATÉGIE ET DÉVELOPPEMENT

## ● Stratégie Globale

BRISEBOURG Jérôme	La stratégie des points forts
GARCIN Christian	Construire son projet professionnel et personnel
GAUTHIER Stéphane	Satisfaction et enchantement client au service de la performance économique
MARVAUD Jean-François	Renforcer la performance de son entreprise
PATIER Catherine	Faites vous bousculer par vos clients et vos concurrents
PATIER Catherine	Fixez votre stratégie

## ● Business Stratégie

BARILLON Claire et FABRE-RUBINSTEIN Sandrine	Prêt à négocier sans stresser vos marchés publics ! <b>NEW</b>
COISNON Jean	Définir et concevoir sa stratégie commerciale
DELESTAN Anne	Esprit Client Service Gagnant
FAIVRE Jean-Michel	Objectif vendre
GAUTHIER Stéphane	Booster vos ventes BtoB avec la méthode de l'Echiquier <b>NEW</b>
GENIN Nicolas	Défendez vos marges : négociez efficacement au quotidien
JAMBART Antoine	Social Selling : LinkedIn
JASMIN Stéphane	Rendez-vous unique pour vendre au prix juste
MULERIS Alain	Vendez comme vous êtes (Avant j'aimais pas vendre !)
MULERIS Alain	Construire sa performance commerciale
PELLETIER Arnaud	Création de valeur : stratégie et pilotage
SAEZ Jérémie	Capter, retenir, engager
SCENE EXPERIENCE	Savoir improviser en négociation
SETEAU Jacques	Vendre plus et mieux avec la méthode success insights

## ● Stratégie Financière

FINANCE & STRATÉGIE	Logique financière - Module 1
FINANCE & STRATÉGIE	Logique financière - Module 2
FINANCE & STRATÉGIE	Logique financière - Module 3
FINANCE & STRATÉGIE	Reprendre une entreprise saine ou en difficulté
FINANCE & STRATÉGIE	Stratégie financière et pilotage financier en période de crise
VERET Christophe	Business Game : la finance pour non financiers

Clique sur une formation pour accéder à sa fiche

## Stratégie Digitale

AIRIEAU Julie	Opération séduction sur LinkedIn : Apprenez à séduire pour développer votre porte-feuille client	
AUREILLE Benoît	IA Générative : Comprendre, tester, appliquer	NEW
BUTTY Régis	Devenir un professionnel augmente avec l'IA ChatGPT	NEW
BUTTY Régis	Devenir un professionnel augmenté expert	NEW
CAMUS Grégory et LESUEUR Xavier	Exploiter l'IA générative pour booster votre productivité et créativité	NEW
IAVARONE Jérôme	L'IA generative au service des collaborateurs, des entreprises et des clients	NEW



## RESPONSABILITÉ

### Environnement

BONNEL Renaud	Défis environnementaux : transformer la contrainte en opportunité
LANCE Nathalie	Adapter son entreprise au changement climatique, comment s'y prendre ?
SAEZ Jérémie	Le vivant ! Le nouveau modèle de l'entrepreneur - Niveau 1
SAEZ Jérémie	Le vivant ! Le nouveau modèle de l'entrepreneur - Niveau 2

### Nouveaux Modèles économiques

SALETTE Rémi	Rentable ET Responsable, t'as plus le choix ! Le business model de demain
--------------	---

### Initiation à la RSE

SPYRIDAKIS Sophie	Démarche RSE selon l'ISO 26000 avec le Label Lucie
LAURENCE Anne	Faites de la RSE un levier de performance globale pour votre entreprise



## INNOVER

### Techniques d'innovation

BRAYER Gaëlle	Oser innover et faire le pas de côté pour donner du sens et de la robustesse à vos actions et votre activité
ETCHETO Guy	La clé c'est ton client : développe de nouvelles offres et améliore l'expérience client avec le design thinking
RAURICH Olivier	Physique quantique, pleine conscience et nouveaux paradigmes de société et d'innovation

Clique sur une  
partie pour accéder  
aux fiches ✨



## Stratégie et développement

Vous savez, nous ne pensons pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise stratégie.  
**La meilleure stratégie reste celle que vous déciderez d'adopter.**

### Stratégie Globale

La performance de l'entreprise est avant tout globale. Mais ça veut dire quoi au fond ? Ça veut dire que vous êtes conscients des forces et des faiblesses de l'entreprise pour affronter les challenges de demain.

### Business Stratégie

Développement du CA, fidélisation client, performance accrue... Ici on parle business entre grandes personnes !

### Stratégie Financière

Que vous soyez un amoureux des chiffres ou pas, les finances font partie de votre quotidien. Invitez votre DAF à venir avec vous ici, ça peut toujours être utile !

### Stratégie Digitale

Attention le train du digital est déjà parti... Nous vous proposons un rattrapage si vous êtes restés à quai. Ne le loupez pas celui-là...

# LA STRATÉGIE DES POINTS FORTS

#Stratégie d'entreprise #Travailler ses points forts

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Les bonnes pratiques des sportifs de haut niveau et des aventuriers** au service de votre performance individuelle et collective.



## OBJECTIFS

- Permettre aux participants de découvrir les bonnes pratiques des sportifs de haut niveau et des aventuriers, applicables en entreprise, pour développer leur performance individuelle et celle de leurs équipes ;
- Permettre aux participants d'identifier leurs points forts sur les 5 composantes de la performance ;
- Découvrir, à partir de l'analyse des bonnes pratiques des sportifs de haut niveau et des aventuriers, des méthodes et techniques pour développer leur performance managériale ;
- S'entraîner sur des situations professionnelles pour acquérir de nouveaux réflexes comportementaux.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Cadres, dirigeants, managers.

## Programme

### JOUR 1

Miser sur ses points forts pour développer performance et aisance dans son métier

- S'inspirer des bonnes pratiques des sportifs de haut niveau et des aventuriers :
  - Définir la notion de performance ;
  - Pourquoi miser en priorité sur ses points forts ;
  - Identifier ses points forts sur les 5 composantes de la performance ;
- Transposer à son métier : auto-diagnostic et plan de développement de sa performance.

Manager par les points forts pour développer la performance de ses équipes

- Identifier les points forts de ses collaborateurs ;
- Mettre les points forts de chacun au service de la performance individuelle et collective ;
- Pratiquer les différents types de feed-back pour « élever le niveau de jeu » individuel et collectif.



par Jérôme  
BRISEBOURG

Jérôme BRISEBOURG, 20 ans d'expérience dans le domaine du conseil opérationnel et de la formation (Consultant, Manager, Associé, Gérant), dont 5 ans passés au sein du leader européen de la formation.

Caractéristiques personnelles :

- Co-auteur du livre « l'art de la performance », Dunod, prix spécial Turgot 2021 ;
- 2<sup>e</sup> Français à avoir accompli le challenge Explorers' Grand Slam (2004-2020) :
  - Alpinisme : Ascension des Seven Summits (ascension du sommet le plus haut des 7 continents, dont l'Everest) ;
  - Expéditions polaires : Pôle Nord (Last Degree), Pôle Sud (Voie Amundsen).

### JOUR 2

Bien gérer l'énergie pour être performant dans la durée

- Liens entre stress, plaisir, récupération et performance ;
- Mettre en place des routines de performance pour gérer son énergie et celle de ses équipes :
  - Le cycle de la performance ;
  - Identifier les temps forts de son activité et se préparer pour être à son meilleur niveau de performance ;
  - Savoir récupérer pendant les temps faibles ou « morts » de son activité.

Fixer un cap et créer de l'engagement

- Activer les leviers d'engagement ;
- S'appuyer sur ses leaders / alliés pour mettre en mouvement ses équipes.

Savoir se mettre dans ses meilleures dispositions de performance lors de situations à enjeux

- Les 3 déterminants du mental ;
- Identifier quelques pistes de préparation mentale pour soi et pour ses équipes ;
- Fiche individuelle de décisions-actions.

## Méthode et outils pédagogiques

Auto-diagnostic et plan de développement de sa performance.

Analyse de séquences-vidéos sport / aventure et de situations personnelles vécues en expéditions.

Activités pédagogiques « sportives » pour expérimenter les comportements-cibles.

Mises en situations / entraînements sur des situations professionnelles. Fiche individuelle de décisions-actions.

## Prérequis

Aucun.

# CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL ET PERSONNEL



#Stratégie d'entreprise #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Pour entreprendre avec succès, il est préférable de connaître ses points forts et de savoir faire face aux périodes de démotivations.** Cette formation vous permettra de construire un projet étape par étape avec un plan d'action motivant et ajustable. Votre projet professionnel doit être aligné avec votre projet personnel pour augmenter vos chances de réussite.



## OBJECTIFS

- Utiliser au mieux son potentiel de réussite ;
- Réagir positivement devant les difficultés, obstacles ou échecs ;
- Retrouver de la motivation en période de doute.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personne de l'entreprise, dirigeant, cadre, Etam, employé qui souhaite mettre en cohérence projet professionnel et personnel.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Ouverture de la session :
  - Enjeux, programme ;
  - Création de la dynamique de groupe : chaque participant explique les raisons des choix qu'il a fait au regard des ambitions de l'époque ;
- Les domaines de passion :
  - Dans l'exercice de leur métier ;
  - Dans leur mission de dirigeants.

### JOUR 1 • Après-midi

- Mes points forts et mes points de doute :
  - Dans ma mission actuelle ;
  - Dans les évolutions à venir ;
- Mes ambitions professionnelles et personnelles associées ;
- Bilan J1 et préparation suite du stage.



par **Christian GARCIN**

Co-associé du cabinet Elusys Management est spécialisé dans la mise en mouvement des équipes face à des changements. JD au CJD.

### JOUR 2 • Matin

- Ouverture J2 ;
- Les plans d'actions à réaliser :
  - Techniques du SWOT dynamique ;
- La stratégie des alliés :
  - Les alliés professionnels ;
  - Les alliés personnels ;
  - Les alliés occasionnels.

### JOUR 2 • Après-midi

- Écriture des ambitions et du plan d'action à un an :
  - Travail sur des questions pratiques ;
- Mes gardes fous :
  - Mes valeurs ;
  - Mon plan B ;
- Bilan prospectif : Les suites à donner dans 1 et 2 ans.

## Méthode et outils pédagogiques

Vidéo, échanges, réflexions et restitution.

## Prérequis

Connaître les fondamentaux métier de sa mission et avoir fait plusieurs entretiens annuels d'évaluation.

# SATISFACTION ET ENCHANTEMENT CLIENT AU SERVICE DE LA PERFORMANCE ÉCONOMIQUE

#Expérience client #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**E-reputation = opportunité = rentabilité.**

Promettre moins et délivrer plus : Générer de la recommandation client.

Écoute active du client = Agilité et amélioration continue.

Des employés heureux font des clients enchantés : une stratégie 100% satisfaction client.



## OBJECTIFS

- Mise en cohérence de leur promesse produit/service avec les preuves de cette promesse ;
- Générer de l'enchantement et limiter les irritants client - Développer la recommandation ;
- Collecte, traitement et diffusion des avis clients ;
- Intégrer l'avis du client dans le développement de leur produit/service.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Direction générale, direction commerciale, direction marketing et toutes les personnes qui interagissent avec les clients dans l'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Le client a pris le pouvoir

E-réputation & consommation – les clefs de compréhension de la satisfaction client.

Prise de conscience avec des cas concrets et réflexion en groupe sur les entreprises des adhérents (notion de problème / point de douleur du client), Quizz Kahoot.

### JOUR 1 • Après-midi

Comment générer de la recommandation

Les facteurs clefs de succès de la recommandation – la notion d'enchantement et d'effet waouh – Développement des enchantements et limitation des irritants clients - Comment surprendre son client et créer de la recommandation.

Travail en groupe sur la définition de la promesse et des preuves de la promesse des entreprises des adhérents – Construction en groupe des enchantements clients : exemple de 3 ou 4 concrets d'entreprises adhérentes – Quizz Kahoot.



par **Stéphane GAUTHIER**

Titulaire d'un Master en management international de l'ESSEC, Stéphane Gauthier a fait toute sa carrière dans l'hôtellerie. Directeur des ventes chez Holiday Inn, il intègre Best Western France en 1999 en qualité de Directeur Commercial et Marketing. Il en devient le Directeur général de 2002 à 2011.

Depuis 2011, il exerce une activité de conseil auprès des clients de la BPI. Il accompagne des forces de vente dans l'efficacité commerciale avec la plateforme Kestio. Il est expert à l'APM. Il est également conférencier sur les thèmes de la satisfaction client à l'ère du digital. Il intervient aussi dans des écoles de commerce où il enseigne le marketing des services, le web-marketing, l'e-reputation et le management des réseaux de franchises. Enfin il est entrepreneur, propriétaire, exploitant de l'hôtel Marguerite à Orléans

### JOUR 2 • Matin

La gestion des avis clients

Comment collecter, analyser et diffuser les avis clients – comment répondre aux avis négatifs – comment provoquer les avis positifs – questionnaires et outils de mise en ligne – comment réparer et s'augmenter (amélioration continue).

Exercices en groupe sur des cas concrets d'avis clients touchants les entreprises des adhérents – Quizz Kahoot.

### JOUR 2 • Après-midi

Développer une stratégie enchantement client

Description des composantes d'une stratégie enchantement client – par quoi commencer ? quels moyens ? quelles compétences ? – Agir sur la satisfaction collaborateurs – Développement d'un écosystème propice à cette stratégie.

Analyse et débat sur des entreprises 100% orientées clients – Échanges ouverts autour des difficultés et des freins de cette stratégie – Témoignages et partages d'adhérents qui ont commencé le processus – Quizz Kahoot.

## Méthode et outils pédagogiques

Témoignages de mon vécu de chef d'entreprise (10 ans DG de Best Western France) : identification et cas réels – Apport de nombreux exemples dans des univers différents pour illustrer la méthode et l'intérêt du sujet – Apports de concepts sur les mécaniques d'engagement, la perception du client, la définition du rapport qualité-prix et les techniques d'influence (Nudge) – Mise en situation avec les adhérents sur des cas les concernant (à préparer avant la séance) – Quizz Kahoot.

## Prérequis

Aucun.

# RENFORCER LA PERFORMANCE DE SON ENTREPRISE

#Stratégie d'entreprise #Analyse financière

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Face à un environnement en forte mutation, venez renforcer vos compétences de dirigeant au service de la performance de votre entreprise !



## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants auront élaboré un plan d'action concret permettant de développer la performance au sein de leur entreprise.

Par une meilleure compréhension de leur environnement et interaction entre les parties prenantes, les participants pourront agir avec plus de discernement et d'efficacité (choix stratégique, mise en œuvre concrète, feuille de route des 12/24 prochains mois).



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et managers.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Pilotage d'une organisation - comprendre son écosystème

Quels sont vos défis et enjeux entrepreneuriaux ?

- Identifier les leviers clés de la performance pour son organisation (les 5 leviers de la performance)
- Intégrer la digitalisation et l'IA dans les processus opérationnels

**Atelier** : redessiner l'architecture de son entreprise grâce aux 5 leviers

### JOUR 1 • Après-midi

Mon rôle de dirigeant pour transformer l'entreprise

Les trois rôles clés du dirigeant : Leader, coach, pilote

- Appréhender les différents modèles disruptifs
- La culture de la performance au sein de l'entreprise

**Atelier** : Enseignements sur sa culture d'entreprise et plan d'action



par Jean-François  
**MARVAUD**

Expert en management/leadership et en conduite du changement - Conférencier à Sciences Po Paris- Directeur pédagogique à HEC Paris Mon approche est systémique et humaniste. L'Homme est au cœur de l'entreprise dans une dynamique symbiotique avec son écosystème. Lorsque le vent souffle certains se mettent à l'abri, d'autres construisent des moulins. Make it happens ! Mes valeurs : la liberté, la congruence, la détermination.

### JOUR 2 • Matin

Développer la performance de l'entreprise

Mon outil d'évaluation : les composantes stratégiques de l'entreprise

- Mon tableau de bord : quels sont les indicateurs clés ?

**Atelier** : Plan d'action sur les fonctions régaliennes de l'entreprise : production, commerce, gouvernance, management RH, ...

### JOUR 2 • Après-midi

Élaborer sa stratégie

Ma vision à moyen/long terme

- Ma création de valeur : quelle stratégie mettre en œuvre ?

**Atelier** : définir/revisiter sa stratégie d'entreprise – Les participants seront invités à présenter les grandes orientations et actions à mettre en œuvre pour atteindre les objectifs fixés.

**Conclusion** : Synthèse des deux jours de formation (analyse en position méta : avant/après).

## Méthode et outils pédagogiques

Quizz, étude de cas, mises en situation à partir de cas réels exposés par les participants.

Co-construction du plan d'action.

Représentation schématique de l'écosystème du dirigeant.

Analyse en binôme/trinôme et partage en plénière.

## Prérequis

Aucun.

# FAITES VOUS BOUSCULER PAR VOS CLIENTS ET VOS CONCURRENTS

#Stratégie d'entreprise #Expérience client

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**2 jours pour redécouvrir tes marchés et te faire bousculer par tes concurrents, tes clients et tes prospects.**

La compréhension plus pointue de ces acteurs te permettra de prendre des décisions plus sûres d'évolution de ton modèle économique.



## OBJECTIFS

- Tu maîtriseras enfin parfaitement ton environnement ;
- Tu sauras comment t'y prendre pour avoir une compréhension objective de tes clients et prospects ;
- Tu seras sûr de tes décisions pour atteindre tes objectifs de développement / pérennisation de ta boîte.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui en ont marre - de passer à côté d'une opportunité de développement d'un marché - de se faire distancer par des concurrents Les managers à qui personne n'a encore dit qu'ils connaissent mal leurs clients.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Identifier son environnement marché

- Recenser les variables qui impactent son ou ses marchés ;
- Identifier son univers concurrentiel.

### JOUR 1 • Après-midi

Confronter son entreprise à son univers concurrentiel

- Analyser quelques acteurs inspirants ;
- Identifier les Facteurs Clés de Succès sur son marché ;
- Évaluer son entreprise sur les FCS ;
- Changer !



par Catherine  
**PATIER CHABONNIER**

Élevée par un père créateur d'une PME, j'ai passé mon enfance au milieu de tous les acteurs de l'entreprise (collaborateurs, clients, fournisseurs, partenaires). Fascinée par l'entrepreneuriat, j'ai choisi de continuer à participer aux aventures des dirigeants en les accompagnant dans la structuration de leur stratégie et son déploiement avec des formats variés de formation et conseil. Mon optique est de faciliter l'émergence de solutions pour chaque participant à une formation, en s'appuyant sur les idées et expériences des autres, en s'enrichissant d'observation de l'environnement et en utilisant des outils et méthodes éprouvées.

### JOUR 2 • Matin

Se faire bousculer par ses clients et prospects

- Identifier et évaluer son dispositif d'écoute client ;
- Recenser les aspirations, irritants, bénéfices attendus de ses clients et prospects ;
- Tenir compte des résultats pour modifier son modèle économique.

### JOUR 2 • Après-midi

Piloter son processus de veille

- Organiser sa démarche à partir d'un plan de progrès ;
- Partager les résultats et les décisions de changement en interne et en externe.

## Méthode et outils pédagogiques

Apport de méthode et outils agrémenté de nombreux exemples concrets de PME dans des secteurs d'activités variés : un diaporama des éléments présentés est remis au stagiaire. Ateliers d'application à son entreprise à l'aide d'un catalogue d'outils Présentations orales et retours des autres JD. Intermèdes ludiques !

## Prérequis

Aucun.

# FIXEZ VOTRE STRATÉGIE

#Stratégie d'entreprise #Stratégie commerciale

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**2 jours pour organiser les idées d'évolution de ton entreprise en cohérence avec ton projet personnel**, et les structurer dans une stratégie que tu pourras déployer et partager avec tes collaborateurs.



## OBJECTIFS

- Ta stratégie sera enfin écrite et tu sauras la présenter pour que ton interlocuteur saisisse immédiatement la valeur ajoutée de ton entreprise et ton projet d'évolution ;
- Tes projets personnels et d'entreprise seront alignés ;
- Tu disposeras des méthodes et outils pour continuer à faire évoluer ta stratégie avec tes équipes.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui ont envie que leur projet d'entreprise soit aligné avec leur projet personnel qui veulent que leur stratégie d'entreprise soit enfin posée et qui souhaitent avoir les bonnes méthodes et outils pour la faire évoluer qui veulent être sûrs des décisions d'évolution de leur Business Model qu'ils prennent.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Mettre à jour sa stratégie actuelle

- Identifier le système stratégique de l'entreprise ;
- Décrire son modèle économique.

### JOUR 1 • Après-midi

Mettre en adéquation sa stratégie personnelle et sa stratégie d'entreprise

- Synthétiser sa mission personnelle et celle de l'entreprise ;
- Réviser son modèle économique en tenant compte de cette nouvelle équation.



par Catherine  
**PATIER CHABONNIER**

Élevée par un père créateur d'une PME, j'ai passé mon enfance au milieu de tous les acteurs de l'entreprise (collaborateurs, clients, fournisseurs, partenaires). Fascinée par l'entrepreneuriat, j'ai choisi de continuer à participer aux aventures des dirigeants en les accompagnant dans la structuration de leur stratégie et son déploiement avec des formats variés de formation et conseil. Mon optique est de faciliter l'émergence de solutions pour chaque participant à une formation, en s'appuyant sur les idées et expériences des autres, en s'enrichissant d'observation de l'environnement et en utilisant des outils et méthodes éprouvées.

### JOUR 2 • Matin

Se projeter dans l'avenir

- Fixer sa vision personnelle et celle de l'entreprise ;
- Réviser son modèle économique en tenant compte de cette nouvelle équation.

### JOUR 2 • Après-midi

Piloter son processus stratégique

- Organiser sa démarche à partir d'un plan de progrès ;
- Partager sa stratégie en interne et en externe.

## Méthode et outils pédagogiques

- Apport de théorie agrémenté de nombreux exemples concrets de PME dans des secteurs d'activités variés : un diaporama des éléments présentés est remis au stagiaire ;
- Ateliers d'application à son entreprise à l'aide d'un catalogue d'outils ;
- Présentations orales et retours des autres JD ;
- Intermèdes ludiques !

## Prérequis

Aucun.

NEW

# PRÊT À NÉGOCIER SANS STRESSER VOS MARCHÉS PUBLICS !

#Négociation en marchés publics #Gestion stress

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES • CO-ANIMATION

Pitch vidéo



Par Claire BARILLON et  
Sandrine FABRE-RUBINSTEIN



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Marché public ? Négociation ? Un véritable art martial ! Et si vous deveniez un maître yoda de la négociation sur les marchés publics ? Vous en sortiriez gagnant sur tous les plans et ouvririez des perspectives de chiffre d'affaires, non ?

2 animatrices pour vous permettre de développer cet art, Claire, spécialiste du droit de la commande publique et méthodologie basée sur les sciences cognitives pour faciliter la compréhension de la matière... et, la rendre plaisante, Sandrine, une experte en prévention du stress et de son pote, le burn-out, et ! 1 intervenant, Ghislain, pour découvrir la psychoboxe qui vous permettra d'accéder directement aux émotions et comprendre ce qui se joue. Alors ? Prêt à négocier ses marchés publics sans stresser ?



## OBJECTIFS

Maître Yoda de la commande public

Peur des marchés publics, plus tu n'auras...et chiffre d'affaires tu développeras car...

- Des techniques juridiques, commerciales et comportementales de négociation zen, acquises tu auras.
- Ce qui se joue pour toi au niveau émotionnel, cognitif et comportemental dans une situation à forts enjeux, compris tu auras.
- Leviers de développement techniques et posturaux, expérimentés tu sauras pour mieux te développer.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants, les managers, les collaborateurs qui en ont marre de stresser avant, pendant, après, en cas de succès..., sur un marché public.
- Les dirigeants, les managers, les collaborateurs à qui personne n'a encore dit « cool j'ai un appel d'offre de marché public à négocier ».

## Programme

### JOUR 1 - MATINÉE JURIDIQUE

- Identifier les principes directeurs et spécifiques de la négociation marchés publics
- Analyser les conditions du déroulement de la négociation jusqu'au terme et les échanges possibles et impossibles.

La formation ? Jouer, découvrir, se surprendre, apprendre, expérimenter, partir avec des clés pour ouvrir de nouvelles perspectives.

Quelle joie lorsque la personne se révèle à elle-même des savoirs-être, des savoir-faire, des qualités. Comment ? Neurosciences pour la pédagogie, écoute, adaptation aux attentes et transmission de savoir.

C'est dans cette conviction que nous portons cette formation en droit, matière qui doit être accessible à tous. Claire, juriste expérimentée et Sandrine, quelques heures de vol en management, conduite du changement et prévention des RPS.

### APRÈS-MIDI STRESS ET ÉMOTIONS DANS LA NÉGOCIATION

- Séance de découverte de la psychoboxe
- Nommer les situations professionnelles réelles des participants, exigeantes émotionnellement
- Identifier son propre mode de fonctionnement et ses drivers face aux émotions et au stress

### JOUR 2 - MATIN LES TECHNIQUE DE NÉGOCIATION

- Expérimenter des techniques de négociation : Le WIN-WIN : "acheteur gagnant - entreprise gagnante", la ZAP : "zone d'Accord Possible"
- Analyser les phases clés du déroulement de la négociation et les facteurs influents de la négociation

### APRÈS-MIDI ATELIERS GESTION DE LA RELATION

- **Atelier n°1 : le face à face.** Expérimenter de techniques de communication adaptées à la situation pour repérer des comportements stressants chez moi et chez l'autre qui nuisent à la négociation. Identifier des solutions pour gérer son stress en situation
- **Atelier n°2 : la négociation en marché public ou la gestion du stress sur une période longue.** Expérimenter des modalités adaptatives de gestion de son stress, de ses émotions et de techniques de retour à un état fonctionnel durable : propice à l'action et au discernement

## Méthode et outils pédagogiques

Nos formations sont immersives et interactives.

### Nos 3 plus pédagogiques

- La méthodologie de Légal Design permet de rendre accessible la matière juridique et technique à tous.
- Les ateliers de psycho boxe pour un accès direct aux émotions
- Les ateliers de travail sur la gestion de soi et de la relation pour découvrir son mode de fonctionnement, expérimenter d'autres modalités et s'adapter sans se suradapter

## Prérequis

- Répondre à des appels d'offre
- Avoir des connaissances de base en marché public
- Être prêt à avoir un accès direct à ses émotions par un moyen innovant

# DÉFINIR ET CONCEVOIR SA STRATÉGIE COMMERCIALE

#Stratégie d'entreprise #Business model

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**La stratégie commerciale est souvent un casse-tête pour le dirigeant. Et vous, quelle est votre méthode ?**

Comment mesurez-vous l'impact de vos actions commerciales ? Êtes-vous sûr d'avoir identifié les bonnes personnes ? Si vous avez encore des doutes sur tous ces sujets, cette formation est faite pour vous.



## OBJECTIFS

- Définir sa stratégie commerciale ;
- Décliner la stratégie en plan d'actions commerciales ;
- Optimiser et rationaliser son développement commercial ;
- Piloter efficacement son développement.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout chef d'entreprise et cadre dirigeant ayant la possibilité d'impacter et/ou de rédiger la stratégie et le plan d'actions.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Stratégie commerciale : l'art de l'anticipation et du choix

- Pourquoi définir sa stratégie commerciale ?
- Quelles sont les étapes et l'architecture ?
- Structurer son offre ;
- Identifier ses DAS ;
- Effectuer son analyse SWOT.

### JOUR 1 • Après-midi

Stratégie commerciale (suite)

- Opter pour une orientation stratégique ;
- Segmenter, cibler, prioriser et scorer ;
- Fixer les objectifs ;
- Identifier les moyens.



par Jean  
COISNON

Jean COISNON a co-fondé en 2003 l'agence AOC, agence conseil en développement commercial et relation client. Il intervient au côté des dirigeants d'entreprises (de toutes tailles) en partant de la stratégie commerciale, la mise en œuvre et le pilotage du plan d'actions commerciales jusqu'à la négociation et la vente par la valeur.

### JOUR 2 • Matin

Construire le plan d'actions commerciales

- Identifier les différentes actions ;
- Répondre à l'analyse SWOT par des actions concrètes ;
- Rédiger le plan d'actions.

### JOUR 2 • Après-midi

Apprendre à contrôler son action commerciale

- Le contrôle du plan d'actions commerciales ;
- Les outils de suivi ;
- Les indicateurs.

## Méthode et outils pédagogiques

Notre conception part d'un constat simple : former sans amorcer n'a que peu de chances d'aboutir.

Nous préparons donc en amont les stagiaires à apporter un certain nombre d'éléments (dont matériel, pc, tablettes...). L'idée étant que les étapes se construisent au fur et à mesure de la formation et que les stagiaires repartent avec une rédaction amorcée de leur stratégie qu'ils finaliseront ensuite après prise de recul et travail complémentaire.

Nous appuyons aussi beaucoup notre animation sur l'échange de bonnes pratiques, tirant partie de la qualité et du parcours de chaque JD.

## Prérequis

Aucun.

# ESPRIT CLIENT, SERVICE GAGNANT

#Expérience client #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Comment vivre et faire vivre des expériences marquantes avec ses clients et futurs clients ?** C'est l'esprit de ce module qui a pour ambition de faire bouger l'état d'esprit sur la relation commerciale et la rendre attractive. Sortir de ses croyances et de ses limites sur la relation client, être moins dans le faire et plus dans l'être, gagner en confort et en fun, choisir l'état d'esprit et la posture orientée client plutôt que la technique.



## OBJECTIFS

- Clarifier sa vision de la relation client ;
- Faire évoluer son regard sur la relation commerciale et la vente ;
- Expérimenter de nouvelles approches appliquées à ses situations opérationnelles ;
- Identifier comment faire vivre des expériences marquantes à ses clients ;
- Gagner en confort, en efficacité, en fun dans l'exercice de sa mission commerciale.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Cadre, Manager, Collaborateur.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Inclusion et état des lieux : représentation symbolique de la relation client.

**Objectifs du module, philosophie d'intervention et recueil des attentes et des besoins**

- Clarifier les situations préalablement partagées par les participants ;
- Identifier les ingrédients qui composent les meilleures expériences clients ;
- S'approprier les 10 ressorts émotionnels et le cycle de la satisfaction client ;
- Méthode pédagogique : apports méthodologiques, témoignages, exercice symbolique, partages d'expériences.

### JOUR 1 • Après-midi

- Remise en énergie avec un exercice de pensée divergente.

**Découvrir les 4 étapes de la relation client et les attitudes satisfaction client**

- Identifier comment initier une relation personnalisée avec en visée la fidélisation ;
- Reconnaître les styles des clients pour s'y adapter ;
- Pratiquer l'ICE communication pour promouvoir son offre ;
- Méthode pédagogique : apport méthodologiques et de grilles de lecture, mise en situation, jeu d'équipe, exercice d'entraînement, balle magique (jeu des questions), feed-back.



par Anne  
DELESTAN

Spécialisée en progrès managérial et en posture commerciale relationnelle, facilitatrice d'évolution et de changement, Anne Delestan est aussi membre de l'Association Française des Conférenciers Professionnels (AFCP), membre et coach solidaire au sein de l'Association Européenne de Coaching (EMCC) et coach bénévole auprès de l'association Force Femmes.

### JOUR 2 • Matin

- Inclusion en langage maximes ;
  - Capitaliser les apprentissages réalisés et les actions à mettre en place ;
- Identifier les clés pour faire émerger les besoins et susciter l'envie ;**
- Adapter son pitch aux besoins des clients ;
  - Explorer la notion de besoin et s'approprier la méthode SONCAS ;
  - Reconnaître les motivations des clients en fonction de leur profil ;
  - Méthode pédagogique : mises en situation, apports de grilles de lectures, maximes, exercices d'entraînements, vidéos, jeux de cartes, balle magique (jeu des questions), feed-back.

### JOUR 2 • Après-midi

- Remise en énergie avec un jeu de créativité.

**Aiguiser son argumentaire avec la méthode CAP**

**Transformer les objections en leviers d'adhésion**

- Gérer sereinement l'insatisfaction client ;
- Entraînement bac à sable : « faire vivre une expérience mémorable à l'un de vos clients ou futurs clients » ;
- Apprentissages et débriefing ;
- Déclusion ;
- Méthode pédagogique : atelier de réflexion et partages de pratiques, exercices d'entraînement, balle magique (jeu des questions), vidéos, feed-back.

## Méthode et outils pédagogiques

Apports de méthodologies / Facilitation.

Cas pratiques / Apports de concepts.

Mises en situation / Entraînement pratique.

Vidéos / Partages de pratiques.

Jeux appréciatifs (maximes, cartes, ...).

## Prérequis

Aucun.

# OBJECTIF : VENDRE

## Développer son efficacité commerciale

#Stratégie commerciale #Story-telling

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Cette formation aborde tout autant l'intégration de nouvelles bonnes pratiques relationnelles (Hard Skills), qu'organisationnelles (Soft Skills) ou personnelles (Human Skills), du fait de la nécessité de changer de mode de pensée pour séduire de nouveaux clients depuis les années 2020 : « On ne fait pas du chiffre avec des produits, mais avec des clients ». Ce sont donc bien des personnes qu'il faut séduire, surtout dans un monde ultra connecté.

Comme le dit Simon SINEK : « 100 % of your customers are people. If you don't understand people, you don't understand business ! ».



### OBJECTIFS

- Préparer efficacement ses entretiens de prospection et de relance de clients ;
- Définir son plan d'action commercial, par étapes ;
- Réussir ses prises de contact et prendre ses RV par téléphone ;
- Conduire ses entretiens de vente, pour comprendre et analyser le profil de ses clients, en fonction de chaque situation de vente ;
- Convaincre et séduire de nouveaux clients en sachant vendre la valeur ajoutée de ses offres commerciales ;
- Négocier et recadrer positivement les objections de ses clients et les conduire jusqu'à la conclusion.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants, ou commerciaux, qui en ont marre de se faire rembarquer sur la petite phrase qui tue « vous êtes trop cher ! » ;
- Les dirigeants ou commerciaux qui ont toujours fait semblant de vendre, alors qu'ils sont en train de parler de leurs produits, ou de leur offre de service, ce qui est totalement inefficace !
- Les dirigeants ou managers, à qui personne n'a encore dit qu'il faut arrêter de commenter les commentaires, et de ne pas répondre à des questions que l'on ne leur a pas posées ;
- Les dirigeants ou managers qui ont besoin d'apprendre à écouter pour comprendre, et non plus écouter pour répondre.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

- Tour de table en profondeur des attentes et des problématiques de chacun(e). Le formateur commence à délivrer une partie des clés de lectures et des principes de base, des questions principales et des remises en cause à faire sur le chemin de la formation ;
- **Faire un pas de côté** : « Se regarder pédaler » par rapport à ses propres pratiques commerciales et comprendre son propre fonctionnement : en quoi suis-je à l'origine de certains de mes échecs : découvrir ce qu'il faut arrêter ou éviter ;



par Jean-Michel  
**FAIVRE**

Jean-Michel FAIVRE est spécialisé, depuis 30 ans, dans l'accompagnement du développement des entreprises et de l'efficacité commerciale.

- Comprendre les principes actifs de la communication en situation commerciales : comment chaque client se fait son propre avis, au travers de ses biais cognitifs.

#### JOUR 1 • Après-midi

##### Les étapes de la vente

- Apprendre à construire son plan d'action en fonction de son fichier de prospects et clients : les 5 « C » ;
- **CONCEVOIR** : préparer son premier contact et découvrir les modèles de « story telling » pour réussir la prise de RV téléphonique ;
- **CONTACTER** : savoir créer rapidement un climat de confiance donner une bonne première impression à son prospect.

#### JOUR 2 • Matin

- **CONNAITRE & COMPRENDRE** : Acquérir et mettre en pratique l'art du questionnement, avec la méthode « SCORE » : passer de la « simple empathie » à l'art du profilage : « les 4 atouts du commercial efficace » ;
- Exercices de découverte et de questionnement : appliquer le **guide SCORE** en situation de vente, certains exercices pourront être filmés en vidéos puis analysés en groupe ;
- **CONVAINCRE & CONFORTER** : Argumenter en fonction des critères de motivations de son prospect ou client Savoir négocier et recadrer positivement les objections : exercices de vente.

#### JOUR 2 • Après-midi

- **CONCLURE** : Conduire et accompagner son client jusqu'à la conclusion ;
- Conforter et valoriser ses choix, pour le fidéliser ;
- Évaluation et synthèse de la formation.

### Méthode et outils pédagogiques

Cette formation est avant tout très vivante, ludique et pragmatique, basée sur le vécu et les expériences de chacun. Les contenus seront abordés de manière interactive, afin de rendre chacun(e) acteur/trice de sa propre formation, vécue comme un « parcours apprenant » dynamique.

Certains exemples seront tirés de la vie quotidienne ou de la vie professionnelle pour former un tout dans lequel chacun retirer de nouvelles clés pour gérer ses propres relations de manière positive et inclusive. Et comme Jean-Michel sait le faire, quelques histoires et anecdotes viendront rendre le chemin plus léger, voire drôle, pour ne pas risquer de se prendre au sérieux, ce qui serait le comble pour une formation sur la vente.

### Prérequis

Le seul prérequis pour participer à cette formation est d'avoir la volonté de découvrir de nouvelles pratiques commerciales pour élargir sa palette de talents, en complément de ses pratiques actuelles, et d'être prêt à recevoir des feedbacks personnalisés en fonction des exercices pratiques.

NEW

# BOOSTER VOS VENTES BTOB AVEC LA MÉTHODE DE L'ÉCHIQUIER

#Vente complexe #Conduite de négociation

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous avez déjà eu l'impression de perdre une affaire alors que vous aviez la meilleure offre ?

Vous arrive-t-il de rester bloqué dans un compte sans savoir pourquoi ?

Savez-vous que le taux de conversion moyen des affaires en BTB en France est de 20% ?

**Découvrez comment la Méthode de l'Échiquier transforme vos affaires en véritables parties gagnantes.**



## OBJECTIFS

- Transformer votre taux de conversion et choisir vos combats.
- Ne plus subir vos appels d'offres mais en faire des opportunités stratégiques.
- Comprendre en profondeur vos clients et leurs motivations.
- Gagner en assertivité et en crédibilité auprès des décideurs.
- Répartir vos efforts là où ils rapportent vraiment.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants et managers commerciaux qui veulent arrêter le *tourisme commercial* et augmenter leur efficacité et transformer durablement leur taux de conversion.
- Les chefs d'entreprise qui veulent cesser de subir leurs appels d'offre et choisir leurs combats avec une stratégie claire de go/nogo
- Les entrepreneurs qui veulent prospecter de façon stratégique sans s'épuiser en passant du temps sur les prospects qui ont 80% de chance de signer

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Pourquoi changer de Méthode ?
- Découvrir les fondamentaux de la méthode de l'échiquier : L'organisation du client, les enjeux, les pièces et leur rôle, la prise d'information et la triangulation.
- Mettre en place les conditions pour jouer une partie avant de répondre à une demande ou chasser une opportunité (conquête).
- Traitement d'un cas fil rouge de l'un des participants
- Quiz Kahoot



par **Stéphane GAUTHIER**

Entrepreneur et formateur en stratégie commerciale, je transmets aux dirigeants et managers la Méthode de l'Échiquier, un outil pragmatique et puissant pour aborder la vente BtoB en mode stratégique. Ma conviction : la vente est un jeu complexe qui se gagne par l'analyse, l'anticipation et l'assertivité. J'accompagne les dirigeants à changer de posture, à sortir du tourisme commercial et à transformer leurs taux de conversion.

### JOUR 1 • Après-midi

- Identifier et cartographier les acteurs et les pièces de l'échiquier.
- Détection des enjeux pour toutes les pièces : Pratiquer l'art du questionnement.
- Avancer dans la partie, définir une tactique et une stratégie, développer l'assertivité à tous les niveaux.
- Traitement d'un cas fil rouge de l'un des participants
- + Quiz Kahoot

### JOUR 2 • Matin

- Construire une stratégie de compte et une grille Go/No Go, choisir ses combats, savoir refuser une affaire.
- Mener une investigation de compte en équipe.
- Définir la prochaine meilleure action/question à chaque étape.
- Traitement d'un cas fil rouge de l'un des participants
- + Quiz Kahoot

### JOUR 2 • Après-midi

- Le scoring d'investigation : savoir mesurer objectivement l'état d'avancement d'une affaire.
- Se challenger, débriefer et se poser les bonnes questions. L'art de la soutenance et les réponses aux objections.
- Traitement d'un cas fil rouge de l'un des participants
- + Quiz Kahoot

## Méthode et outils pédagogiques

Une pédagogie ludique et participative : jeux de rôle, mises en situation réelles, utilisation de cas fil rouge, apports théoriques interactifs, quiz et utilisation d'outils digitaux (Kahoot). Chaque participant repart avec un plan d'action concret.

## Prérequis

- Être dirigeant, manager ou responsable commercial.
- Avoir l'ouverture pour remettre en question ses pratiques et accepter le feedback.

# DÉFENDEZ VOS MARGES : NÉGOCIEZ EFFICACEMENT AU QUOTIDIEN

#Négociation #Stratégie commerciale

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Négocier ses achats, négocier ses contrats, négocier en interne avec ses partenaires sociaux** ou simplement au quotidien avec ses interlocuteurs dans ou hors de l'entreprise, la vie du dirigeant est faite d'une alternance de petite et de grosses négociations. Nous verrons dans ce module que quel que soit le niveau de l'enjeu, le résultat final doit beaucoup à la qualité de la préparation au respect de quelques règles simples et à la connaissance des forces en présence.



## OBJECTIFS

- Préparer et conduire des entretiens de négociation ;
- Acquérir et pratiquer une méthode sûre et éprouvée pour atteindre ses objectifs ;
- Adopter une posture efficace.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants d'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Négociateur, une histoire de comportement

- Mieux se connaître pour mieux en jouer ;
- Les responsabilités du négociateur ;
- La valeur ambition ;
- La communication comme arme du stratège ;
- Oubliez que négocier est noble et que vendre est basique.

### JOUR 1 • Après-midi

Négociateur, une histoire de préparation

- Les 6 temps de la négociation ;
- La valeur des prestations ;
- Les contreparties qui pèsent
- Savoir tout préparer pour garder le talent pour l'imprévisible ;
- Poser efficacement ses objectifs.



par Nicolas  
GENIN

Passionné par les leviers de la performance et après avoir passé 10 ans dans des groupes agro-alimentaires internationaux, Nicolas GENIN conseille et forme depuis 10 ans les entreprises d'univers aussi différents que la distribution, l'industrie, le conseil ou le sport, en France ou à l'étranger, en management, négociation, organisation ou en accompagnement dans la performance collective ou individuelle. Il accompagne au quotidien des entreprises dans leur stratégie de négociation tant dans la réflexion en amont que dans la conduite

### JOUR 2 • Matin

Négociateur, une histoire de technique

- Les stratégies : Compétition, compromis, coopération.

### JOUR 2 • Après-midi

- Les méthodes : Point par point, retournement, bilan...
- Les tactiques : Pression, fermeture, duperie, collaboration, jeu du temps...
- Les techniques : Silence, autorité restreinte, comportement outrageux...

## Méthode et outils pédagogiques

Échanges dirigés, jeux, exercices, entraînements, atelier de réflexion, découverte guidée, transposition, jeux de rôle, transposition.

## Prérequis

Aucun.

# SOCIAL SELLING : LINKEDIN

#Réseaux sociaux #Stratégie commerciale

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Votre profil LinkedIn est-il à jour ? Est-il complet ? Est-il performant ?** Si vous vous posez ces questions, si vous avez envie de connaître les rouages du célèbre réseau social professionnel pour générer plus de visibilité et de clients à votre entreprise, alors cette formation est faite pour vous. Pendant 2 jours, apprenez à utiliser le moteur de recherche efficacement, à percer le secret d'un post performant et repartez avec un plan d'actions précis.



## OBJECTIFS

- Organiser son espace de travail sur LinkedIn ;
- Comprendre et gérer les paramètres de confidentialité et de visibilité dans LinkedIn ;
- Compléter et optimiser son profil personnel LinkedIn dans une logique commerciale ;
- Comprendre ce qui fait la performance d'un « post » sur LinkedIn, savoir en publier un en utilisant toutes les possibilités techniques offertes par le réseau ;
- Comprendre comment fonctionne l'engagement sur LinkedIn (like, commentaire, partage), comprendre les conséquences de chacune de ces actions, savoir interagir avec autrui de manière efficace ;
- Bâtir sa propre « routine » de Social Seller sur LinkedIn ;
- Savoir mesurer sa performance.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Commerciaux, Ventes Internes ; Direction Commerciale, Direction Générale.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Ce qu'il faut absolument comprendre pour utiliser LinkedIn !!

- LinkedIn en 2021 ; quels sont les codes et les usages actuels.
- Organiser son espace de travail sur LinkedIn, organiser sa routine
- Le client « autonomiste » et les 4 étapes clé de son parcours d'achat
- Exemples concrets de contenu et articles.
- Le « Social Selling Index » ou comment LinkedIn comprend les leviers de la performance commerciale sur son réseau. Découvrez votre propre score et vos carences actuelles.
- Les points clé de l'interface LinkedIn : Le « grand méchant algorithme » du fil d'actualité et ses conséquences,
- Les paramètres incontournables pour gérer Sécurité, Visibilité, Confidentialité. Et gérer ses communications pour éviter « l'infobésité ».

### JOUR 1 • Après-midi

Complétez et optimisez votre profil, soyez non orthodoxe !

- Profil Vs page d'entreprise, bien comprendre les différences.
- Le profil LinkedIn en 2020... Très loin d'un simple CV ! Notion d'expert sur LinkedIn et ses 9 ingrédients.



par Antoine  
JAMBART

Formateur en relation client et vente, très orienté nouvelles technologies, Antoine a suivi un parcours atypique marqué, entre autres, par la création et le développement des 2 entreprises, en France et au Canada. Depuis plus de 15 ans, il s'est forgé une solide expertise dans le domaine des ventes, du développement commercial et des réseaux sociaux et a accompagné plusieurs entreprises d'envergure.

Il a notamment, en tant que consultant senior, fait partie de Mercuri International, cabinet Conseil international spécialisé dans la vente, la relation client, la performance commerciale.

- Comment « marketer » et optimiser votre « header » : Photo, Bannière, Nom, Titre, Lieu, Secteur, « Notre Sélection »...
- Vos mots clé business : importance, leur choix, leur implémentation stratégique pour être davantage trouvé par les bonnes personnes.
- Compléter et optimiser la partie « Infos », et les médias associés
- Notion de proposition de valeur au sein d'un profil LinkedIn.
- Gérer et optimiser le pavé de compétences et recommandations, selon 3 niveaux pour croiser la route du prospect durant ses recherches.

### JOUR 2 • Matin

L'intelligence réseau sur LinkedIn !

- Comment la notion de « contact » est structurée sur LinkedIn (abonné Vs relation Vs contact), notion de contact du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> niveau,...
- Les 2 erreurs typiques de l'utilisateur qui cherche à développer son réseau sur LinkedIn. Ce qu'il ne faut surtout pas faire !
- Les 3 étapes clé de développement de son réseau.
- Modèle de construction stratégique de réseau sur LinkedIn : du « lien faible » au « lien fort ».
- « Sourcer » efficacement des contacts sur LinkedIn en mode « free-mium », toutes les astuces du moteur de recherche en 2020.
- Les meilleures pratiques de demande de connexion et... les pires !.
- Exercices de recherche et de développement de son réseau.

### JOUR 2 • Après-midi

Animer, interagir et... Influencer !

- Découvrez toutes les possibilités de publications (#, posts, visuels, mentions, liens, etc.).
- Découvrez les critères de viralité fondamentaux : forme, pertinence, nouveauté, angle, rareté. Quels sont les bons ratios d'engagement ?
- Ce que l'algorithme (semble) pénaliser en 2020... Exemples de posts que l'algorithme valorise et « pousse » sur le fil de vos relations.
- La palette des interactions sur LinkedIn : « Réactions », commentaires, partages, et ses conséquences / intérêts en Social Selling.
- Exercice en live de publication sur LinkedIn.
- Plan d'action sur LinkedIn : Quoi faire exactement à la suite de cette formation, proposition de « packages » A, B ou C, faites votre choix !

## Méthode et outils pédagogiques

Google Slide, PowerPoint, Prises de notes sur Evernote, Mind-Mapping, Démonstrations en ligne sur LinkedIn, Exercices individuels et de groupe. Discussions de groupe.

## Prérequis

Avoir un compte LinkedIn créé.

Maîtrise des navigateurs Web courants (IE, Chrome, Firefox, Safari...).

# RENDEZ-VOUS UNIQUE POUR VENDRE AU PRIX JUSTE 🌶️

#Stratégie commerciale #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Qui n'a jamais rêvé de vendre ses solutions plus chères, sans avoir peur de la relation et de la négociation commerciale ?** Et si la clef c'était vous, si c'était votre façon d'aborder la vente plus que vos solutions ou vos prix ? Vendre, ce n'est pas être différent de ces concurrents, c'est être unique aux yeux de son prospect ou de son client. Construire cette unicité pour développer de nouveaux avantages concurrentiels, ça s'apprend.



## OBJECTIFS

- Donnez-vous 100 % de chance de vendre plus cher ;
- Devenez l'avantage concurrentiel principal de votre entreprise ;
- « Ne négociez pas avec vos peurs, mais n'ayez pas peur de négocier » - JFK.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui maîtrisent leur solution et qui la vendent comme des experts ;
- Les dirigeants qui pensent que leurs solutions sont trop chères ;
- Les dirigeants qui en ont marre de négocier alors qu'ils pensent que leur solution est la meilleure ;
- Les dirigeants qui se font embarquer dans des processus de négo qui tirent leurs prix vers le bas ;
- Les dirigeants qui voudraient bien se démarquer VRAIMENT de la concurrence pour vendre plus cher.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Clarifier ce que l'on appelle un avantage concurrentiel.
- Renforcer sa légitimité pour se rendre unique aux yeux du client.

### JOUR 1 • Après-midi

- Explorer les comportements générateurs de tensions et de peur du triangle de Karpman (Victime, Persécuteur et Sauveur) pour mieux les éviter ;
- Apprendre à identifier facilement les rôles du triangle dans les relations commerciales et leur impact dans la relation commerciale.



par **Stéphane JASMIN**

La formation et l'accompagnement sont une vraie passion depuis que je me suis lancé en 2011. Mais en fait, qui suis-je pour dire que je « forme » les personnes. Quelle prétention finalement... Je les accompagne plutôt pour leur faire prendre conscience de ce qu'il est important de faire évoluer chez elle et je leur donne ensuite 100 % de chance de le faire en tant que personne libre et responsable. C'est ainsi que je passe de la formation au développement des compétences durables. Je crée de nouvelles dynamiques managériales et commerciales.

### JOUR 2 • Matin

- Explorer et activer la triade des comportements du triangle TED\* The Empowerment Dynamic (Créateur, Challenger et Coach), antidotes à ceux du triangle des tensions, pour explorer et capter les enjeux client ;
- Opérer la bascule entre le triangle de Karpman et celui de TED\* - The Empowerment Dynamic.

### JOUR 2 • Après-midi

- Questionner avec impact dans les rôles de Challenger et de Coach ;
- Négocier efficacement sans peur pour vendre cher.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez explorer ce qui se joue dans les relations commerciales, par la mise en situation, par la réflexion, par la prise de conscience parfois confrontante mais bienveillante et par l'exploration de vos situations quotidiennes.

Le formateur alimentera son propos de nombreux exemples vécus. Vous serez invités à construire un plan de progrès individuel avec la méthode et l'application PACTE (Petites Actions Court Terme Enrichissantes®).

<https://www.dynamics-factory.eu/pacte.html>

<https://pacte.silleetech.com>

## Prérequis

Occuper une fonction dans la vente depuis au moins un an.  
Être prêt à revoir ses croyances sur la vente.  
Être prêt à vendre plus cher ses solutions.

# VENDEZ COMME VOUS ÊTES

## Avant j'aimais pas vendre !

#Stratégie commerciale #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous voulez conduire un rendez-vous commercial en maîtrisant les principales techniques de vente et de communication.

- Vous avez l'impression de subir les RDV commerciaux ?
- Vous avez peur face à un prospect ?
- Vous ne savez pas comment aborder un RDV ?

**Vous allez apprendre à mener un entretien de vente pour augmenter votre taux de conversion et gagner plus d'affaires.**



### OBJECTIFS

Découvrez la vente relationnelle et appréciez la rencontre avec un prospect. Aimez la vente et appliquez les techniques de vente pour être plus performant en rendez-vous commercial.

- Qu'est-ce que la vente ;
- Mener un entretien de vente pour augmenter votre taux de conversion ;
- Identifier les mécanismes de la communication de vente ;
- Appliquer les différentes phases d'un rendez-vous commercial (méthode les 4 C) ;
- Mise en application des principales techniques de vente ;
- Identifier votre courbe de confiance pour être plus efficient.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et collaborateurs qui en ont assez de subir les rendez-vous commerciaux. Les dirigeants et collaborateurs qui pensent qu'être tchatcheur est une qualité commerciale. Les dirigeants et collaborateurs qui veulent gagner en efficacité commerciale. Les collaborateurs que vous avez envie de motiver et former à la vente.

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

La vente, c'est quoi ? Les objectifs du rendez-vous. Identifier ses freins et s'appuyer sur ses moteurs. Les techniques de communication.

#### JOUR 1 • Après-midi

Comment influencer son interlocuteur. Les principes de PNL. Les principes fondamentaux de la vente. Les 4 phases du rendez-vous commercial.



par **Alain MULERIS**

Alain MULERIS de VITAMINE V est consultant formateur en développement commercial. Plus de 20 ans de pratique de vente et de direction commerciale en PME lui permettent de placer le processus de vente au cœur de l'entreprise. Auteur du livre « Trouvez vos futurs clients » Eyrolles.

#### JOUR 2 • Matin

Réponses aux objections. Travailler son mental. Jeux de rôles : mise en situation de RDV commerciaux.

#### JOUR 2 • Après-midi

Jeux de rôles et exercices pratiques de mise en situation en vidéo. Prenez et respectez vos engagements commerciaux et votre plan d'actions.

### Méthode et outils pédagogiques

Venez comme vous êtes, ce sera parfait. Vous participerez à des ateliers en binôme et en groupe pour vivre différente situation de vente. Grâce à des jeux de rôles, nous allons travailler la vente relationnelle avec celle/celui que vous êtes.

### Prérequis

Avoir envie d'apprendre et vouloir se perfectionner dans la conduite d'entretien de vente. Préparer des cas délicats vécus avec des prospects/clients réels et venir avec des situations commerciales réelles. Venir avec votre ordinateur.

# CONSTRUIRE SA PERFORMANCE COMMERCIALE

#Stratégie commerciale #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Avez-vous l'impression de subir l'activité commerciale dans votre entreprise ?** Êtes-vous maître de votre démarche commerciale ? Comment devenir plus performant en organisant vos ventes ? Vous allez bâtir votre Plan d'Actions Commerciales - PAC - de manière concrète et pragmatique pour structurer votre démarche commerciale.



## OBJECTIFS

À l'issue de cette formation, vous repartirez avec votre livrable, votre Plan d'Actions Commerciales permettant d'organiser, structurer et suivre sereinement vos actions commerciales. Vous allez :

- Établir le diagnostic commercial de votre entreprise ;
- Analyser la situation commerciale actuelle ;
- Elaborer votre plan d'actions commerciales ;
- Augmenter vos ventes grâce à un plan d'actions commerciales cohérent ;
- Améliorer la performance commerciale de votre entreprise.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les JD qui ne savent pas organiser leurs actions commerciales Les dirigeants qui en ont assez de subir leurs clients Les dirigeants qui ont fait semblant jusqu'à maintenant de connaître leur démarche commerciale.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Une politique commerciale, pour quoi faire ?
- De la stratégie à la politique commerciale. De la politique au plan d'actions commerciales.

### JOUR 1 • Après-midi

- Comment bâtir une politique commerciale ?
- Élaborer votre diagnostic commercial grâce à la matrice Swot. Inventorier vos forces et faiblesses, vos menaces et opportunités ? Quels sont les facteurs de progrès commercial pour votre entreprise ? Construisez en binôme les 1<sup>ères</sup> fondations de votre Plan d'Actions Commerciales.



par **Alain MULERIS**

Alain MULERIS de VITAMINE V est consultant formateur en développement commercial. Plus de 20 ans de pratique de vente et de direction commerciale en PME lui permettent de placer le processus de vente au cœur de l'entreprise. Auteur du livre « Trouvez vos futurs clients » Eyrolles.

### JOUR 2 • Matin

- Déterminer vos facteurs clé de succès commercial. Structurer votre plan d'actions commerciales ;
- Les leviers d'actions commerciales. Les leviers d'actions commerciales. Identifier vos axes d'amélioration en matière de performance commerciale.

### JOUR 2 • Après-midi

- Poser l'édifice de votre politique commerciale. Exposer votre Plan d'Actions Commerciales concret, votre PAC. Prenez et respectez vos engagements commerciaux.

## Méthode et outils pédagogiques

Nous allons démystifier la vente en travaillant tour à tour individuellement, en binôme, en groupe. Autour de contenus théoriques, de vidéos et d'expertises professionnelles (plus de 20 ans dans la vente), l'animateur privilégiera l'échange d'expérience entre JD. Le travail en groupe permettra à chaque apprenant d'obtenir un retour bienveillant sur le cas précis de son entreprise.

## Prérequis

La connaissance de la stratégie de votre entreprise est recommandée. Vouloir développer la performance commerciale de votre entreprise de manière pragmatique en structurant les actions commerciales à mener. Aucune connaissance commerciale spécifique n'est requise.

# CRÉATION DE VALEUR : STRATÉGIE ET PILOTAGE

#Stratégie d'entreprise #Prise de décision

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Le Covid est venu perturber l'activité des entreprises aussi bien en termes business qu'en termes d'engagement des collaborateurs avec le télétravail.** Pour assurer la pérennité de votre organisation ou de son développement, une réflexion stratégique est indispensable pour choisir les bons projets. Cette formation vous donnera les clés pour définir et piloter votre stratégie. Vous y appliquerez certains outils à votre organisation et donc vous repartirez avec une partie du travail pour finaliser votre stratégie.



## OBJECTIFS

- Stratégie : définition, mise en œuvre, pilotage ;
- Portefeuille projets : choisir les bons projets ;
- Innovation : définition, cycle, pilotage ;
- Être impactant en prise de parole.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, COMEX/CODIR, Managers, Directeurs/Chefs de projet.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Clarifier les fondamentaux sur la stratégie et la création de valeur (mission, valeurs, vision, objectifs, stratégie, tactique) – quizz, application à son organisation, challenge/feedback ;
- Formaliser sa stratégie actuelle avec le business model canva (présentation du modèle avec un exemple) – application à son organisation, challenge/feedback.

### JOUR 1 • Après-midi

- Évaluer son contexte et définir une nouvelle stratégie (présentation des outils de diagnostic et cycle) – Mise en œuvre des outils SWOT et Forces-Faiblesses -Différenciants sur son organisation ;
- Piloter l'exécution de la stratégie avec les OKR (présentation de l'outil avec exemples) – mise en œuvre sur son organisation.



par Arnaud  
PELLETIER

La formation est un moyen de faire progresser les individus au bénéfice de leur organisation. C'est donc un investissement qui doit apporter de la valeur. De par mon parcours, j'ai accumulé beaucoup d'expérience terrain que j'utilise dans mes formations et accompagnements pour rendre concret et connecté au terrain mes formations. Je suis un professionnel devenu formateur. Ce que je poursuis dans mes formations, c'est de privilégier plusieurs choses : transmettre du savoir, faire pratiquer pour le savoir-faire, faire réfléchir sur sa posture pour le savoir être. Les modalités pédagogiques de mes formations sont variées et privilégient les activités en groupe (pour partager les expériences), une mise en situation pour présenter les résultats de l'activité, un feedback des autres stagiaires puis un complément de ma part. Je suis au minimum sur 60 % pratique, 40 % théorie. J'interviens en classe virtuelle ou en présentiel en français ou en anglais. Au-delà des activités de formation, j'interviens aussi comme consultant et coach sur ces sujets.

### JOUR 2 • Matin

- Le pilotage de portefeuille projets : c'est quoi ? Pourquoi ? (mise en situation avec une activité) ;
- Piloter sa performance avec les OKR (présentation de l'historique, d'exemples) – réflexion sur son mode de pilotage actuel, application des OKR à son organisation.

### JOUR 2 • Après-midi

- Clarifier les notions sur l'innovation (rappel des principales notions) – questionnements, partage d'expériences ;
- Piloter un portefeuille de projets d'innovations (différence avec des projets classiques- présentation des cycles associés et des outils).

## Méthode et outils pédagogiques

Apport théorique, utilisation de vidéos, présentation d'exemples Travaux individuels et en groupe, questionnement, brainstorming Activités pour ancrer les notions par l'application à son organisation et challenge des travaux des autres stagiaires Partage d'expérience du formateur et des stagiaires pour coller au terrain.

## Prérequis

Notions ou expérience en pilotage de résultats.

# CAPTER, RETENIR, ENGAGER

#Art oratoire #Communication

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'objection, le refus, le rejet, autant de retour d'expérience désagréable qui font partie de la vie de tout à chacun. On ne peut pas y échapper mais on peut les éviter voire les réduire significativement avec une méthode simple et quasi universelle issue des neurosciences et appliquée depuis des années par le neuromarketing.



## OBJECTIFS

- Capturer l'attention de son / ses interlocuteur/s
- Retenir cette attention tant volatile aujourd'hui
- Faire désirer votre projet / votre vision
- Rayonner lors de vos prises de paroles / de position



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui en ont marre de cramer de l'énergie pour embarquer les parties prenantes extérieures sont les bienvenus

- Les dirigeants qui en ont marre de cramer de l'énergie pour embarquer leur associé sont les bienvenus
- Les managers qui en ont marre de cramer de l'énergie pour embarquer leur collaborateur sont les bienvenus
- Les collaborateurs qui en ont marre de cramer de l'énergie pour vendre leur projet sont les bienvenus

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Se présenter et présenter son objectif de formation
- Se mettre en situation à travers un jeu interactif
- Evaluer les présentations des dirigeants

### JOUR 1 • Après-midi

- Se mettre en situation à travers un jeu interactif (suite)
- Comprendre et intégrer ses axes de travail.

### JOUR 2 • Matin

- S'approprier la méthode de persuasion
- Expérimenter la méthode à travers le groupe
- Evaluer les acquis.



par Jérémie  
SAEZ

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne les cadres dirigeants dans leur quête professionnelle. Que ce soit sur le plan stratégique, managerial ou commercial ils savent qu'après l'intervention, ils arriveront au moins au même niveau de résultat avec moins d'énergie dépensée ; ce qui leur permet de mettre ce surplus d'énergie sur leur « important ». Ma citation : Si vous voulez des opportunités, devenez en une ! Mon mantra : aujourd'hui, je vis le plus beau jour du reste de ma vie car je contribue à un monde plus désirable pour moi, les miens et tous ceux qui le désirent...

### JOUR 2 • Après-midi

- Expérimenter la méthode à travers le groupe (suite)
- évaluer les présentations des dirigeants
- Apprécier sa progression et les axes de perfectionnement
- Bilan formation

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez jouer, rire et faire grandir votre force de persuasion grâce :

- À l'énergie du groupe
- Au jeu en mode « école des fans »
- Au support pédagogique interactif
- Et un peu grâce à votre intervenant

**Vous repartirez avec**

- Avec le protocole pour l'appliquer en totale autonomie.
- Avec un support pédagogique interactif sur les différentes strates de développement de l'être humain (être > bien être > savoir être > savoir faire)

## Prérequis

Avoir des objections, des rejets, des points de blocages avec des parties prenantes, ...ce n'est pas confortable mais ça sera notre terrain

- Être disposé à prendre la parole en public
- Être prêt à se remettre en cause

# SAVOIR IMPROVISER EN NÉGOCIATION

#Négociation #Art oratoire

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



**par Laurent PEWZNER**

Laurent Pewzner : Animateur de formations utilisant de l'improvisation théâtrale comme outil d'épanouissement professionnel et personnel.



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous n'aimez pas négocier ? C'est normal, vous n'avez sûrement jamais appris à la faire.** Négocier c'est un art et beaucoup de dirigeants se lancent dans l'aventure sans être armés. Avec cette formation, vous aurez des techniques efficaces issues de la méthodologie Harvard pour ne plus avoir peur de la négociation et même y prendre plaisir.



## OBJECTIFS

- Préparer tout type de négociation grâce à une palette d'outils ;
- S'adapter aux situations déstabilisantes ;
- Affiner son écoute pour élargir son cadre de créativité ;
- Gérer son stress et s'en faire un allié ;
- Obtenir plus dans les futures négociations.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, cadres, managers.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Objectif : les bases d'une bonne négociation : Désinhibition et première découverte des clés de l'improvisation théâtrale. EPATEEE où : Échauffement théâtral « brise-glace ». Exercices d'énergie, d'écoute de groupe, de confiance en soi et de dédoublement du stress. EPATEEE : Acronyme des fondamentaux de l'improvisation théâtrale. Quel est mon profil de négociateur ? Les participants complètent un questionnaire qui permettra (grâce à notre outil d'analyse), d'identifier leur profil personnel de négociateur.

### JOUR 1 • Après-midi

**Introduction à la négociation raisonnée d'Harvard**

- Histoire de la négociation raisonnée d'Harvard.
- Tour de table des difficultés en négociation ; Quand est-on en situation de négociation ? Qu'est-ce que la négociation ?

**Présentation de la méthode 1<sup>re</sup> mise en situation de négociation :**

- Présentation et lecture du Cas Bentley par les participants.
- Négociations.

**Débriefings de la négociation :** « auto-évaluation » et « évaluation à 2 ».

- Plénière – Explication des 1<sup>ers</sup> outils de la négociation raisonnée d'Harvard.
- Objet principal Objets secondaires Le marchandage.
- Critères objectifs et table des critères BATNA Intérêts et table des intérêts.

**2<sup>e</sup> session d'improvisation théâtrale**

- Objectif : Créativité et spontanéité. Prise de conscience de son rapport à l'erreur.
- Exercices d'écoute, de rapport à l'erreur et de créativité.

### JOUR 2 • Matin

**2<sup>e</sup> mise en situation de négociation :** présentation du cas Rosiers, lecture du cas par les participants, négociations.

**Débriefings de la négociation :** « auto-évaluation » et « évaluation à 2 ». Plénière – Débriefing du cas.

**3<sup>e</sup> session d'improvisation théâtrale**

Objectif : Travail sur les émotions, contrôle et expression.

Montées en émotion : « Ceci est un chat », « Et voici », « J'accuse ».

Jeu avec les émotions : « Scandale », « Volte-Face ».

### JOUR 2 • Après-midi

**Les différents profils du négociateur**

Les profils des stagiaires : remise des questionnaires et analyse.

**3<sup>e</sup> mise en situation de négociation**

Présentation du cas « Allée des Châtaigniers » et des différents profils. Lecture du cas par les participants.

**4<sup>e</sup> session d'improvisation théâtrale**

- Objectif : Les clés de l'impro au service de la créativité.
- Echauffement dynamique.
- Exercices d'écoute : « le déménagement », « l'agence matrimoniale ».
- Exercices théâtraux de créativité et de spontanéité : « Journal Télé », « Président », « Zapping ».

**Suite du Cas « Allée des Châtaigniers »**

- Préparation de la négociation par les 2 parties : les résidents de l'allée des Châtaigniers et l'entreprise Oignon.
- Négociation in situ ; Débriefing du cas.
- Voie provisoire / voie définitive ; Détermination du domaine négociable ; Choix actuellement perçu.
- Tour de table de satisfaction ; Distribution des supports écrits.

## Méthode et outils pédagogiques

La co-animation (un consultant spécialisé en négociation raisonnée et un comédien formateur) permet une alternance de :

Cas et outils théoriques de négociation. Exercices d'improvisation théâtrale. Débriefings sur le comportemental, l'aisance relationnelle. Cette méthode de formation innovante permet ainsi de traiter :

**L'aspect technique :** grâce aux cas et aux outils de négociation proposés par le consultant, les stagiaires assimilent les techniques, stratégies et outils qui constituent la négociation raisonnée de Harvard.

**L'aspect comportemental :** grâce aux exercices d'improvisation théâtrale et aux débriefings, les stagiaires travaillent leur réactivité et apprennent à gérer au mieux l'imprévu qui survient forcément dans toute négociation. Ils développent ainsi leur aisance relationnelle.

## Prérequis

Aucun.

# VENDRE PLUS ET MIEUX AVEC SUCCESS INSIGHTS

#Stratégie commerciale #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**La méthode Success Insights vous connaissez ? C'est une méthode unique qui vous permet de personnaliser votre démarche commerciale. Vous avez votre propre style et c'est tant mieux ! Amusez-vous à repérer et utiliser vos points forts face aux clients. Apprenez à observer comment ils fonctionnent pour comprendre leurs besoins et ne plus passer à côté d'une vente. Bienvenue dans un nouveau monde commercial.**



## OBJECTIFS

Élargir ses chances de succès avec des clients qui ne nous ressemblent pas, adapter son contact, son offre, son argumentation à son interlocuteur.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout commercial en relation de face-à-face avec des clients.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Présentation des participants, de l'intervenant, des objectifs de la formation.

#### Thème 1 : Le langage des couleurs

- Le langage des couleurs : rouge, jaune, vert, bleu ;
- L'approche de Marston : DISC ;
- L'approche de Jung : les 8 types psychologiques ;
- Les motivations ;
- Atelier : Découvrir les différents types de vendeurs, selon leur(s) couleur(s) dominantes(s) dans leurs forces et faiblesses.

### JOUR 1 • Après-midi

Thème 2 : Approfondir cette découverte dans et selon les phases de la vente

- La préparation ;
- Le contact ;
- La création d'un climat de confiance ;
- La qualification dans la découverte des besoins ;
- L'argumentation ;
- La réponse aux objections ;
- La conclusion ;
- Le suivi La vente, les leviers de la performance.



par Jacques  
SETEAU

Une formation de grande école de commerce (ESCAE Brest). Un début de carrière dans la fonction commerciale afin de prendre rapidement un poste de directeur commercial puis de directeur général dans des entreprises agro-alimentaires et des entreprises de service a amené Jacques en 1987 à s'orienter vers l'accompagnement et la formation des commerciaux et des managers.

### JOUR 2 • Matin

Thème 3 : Se situer personnellement, dans ses forces et faiblesses, en tant que personne et dans son métier de vendeur ou de commercial afin de déterminer des axes de progrès ;

- Découvrir et reconnaître les différents types de prospects et clients, dans : leur comportement verbal (les mots employés, les questions posées), leur comportement non-verbal (tonalité de la voix, gestuelle), leurs motivations dans un acte d'achat ;
- Développer sa flexibilité pour s'adapter à ces différents types de prospects et clients dans et selon les différentes phases de la vente ;
- Utiliser son profil SUCCESS INSIGHTS pour développer une stratégie de développement professionnel et personnel.

### JOUR 2 • Après-midi

- Mises en situation : chaque atelier présente son travail sous forme de jeux de rôle. Les observateurs (les autres membres du groupe) analysent avec une grille de lecture ;
- Synthèse de l'intervenant.

#### Thème 4 : Gérer les situations jugées délicates, voire difficiles

- Définition de ces situations (ex : comparatif de prix, demande de remise, erreur de caisse, défaut de produit, rupture de stock, réclamation...);
- Proposition d'une réponse exploitant les données abordées ;
- Mini mise en situation ;
- Atelier : Oser mettre en action : agir ;
- Comment approcher les clients curieux, agressifs, pressés, exigeants, hésitants, pluriels ?
- **En guise de conclusion**
- Oser agir : les points de progrès ;
- Évaluation.

## Méthode et outils pédagogiques

L'association des couleurs aux différents profils comportementaux permet un apprentissage ludique et convivial, une mémorisation facile et une utilisation pragmatique de la méthode.

Méthode très interactive : Travail en sous-groupes, jeux de rôle, mises en situation.

Option : Chaque participant reçoit son propre profil comportemental établi à partir d'un questionnaire.

## Prérequis

Avoir déjà acquis les fondamentaux de l'entretien de vente.

# LOGIQUE FINANCIÈRE **MODULE 1**

#Analyse financière #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Le saviez-vous ? 4 dirigeants sur 5 sont d'origine technique ou commerciale et leurs connaissances en matière de gestion et de finance sont le plus souvent insuffisantes pour un bon pilotage de leur entreprise...



## OBJECTIFS

- Découvrir les concepts fondamentaux de la finance d'entreprise
- Acquérir la culture et les réflexes de base dans ce domaine
- Éviter de commettre les erreurs de gestion les plus courantes
- Tirer parti de cette matière pour créer de la valeur financière dans vos entreprises



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants d'entreprises néophytes en Finance-Gestion ou souhaitant « rafraîchir et approfondir » leurs connaissances.

## Programme

### JOUR 1

- Découverte pas à pas de la présentation du bilan, du compte de résultat et de la liasse fiscale.
- Eclaircissement - Présentation des concepts et termes comptables pouvant poser problème.

### JOUR 2 • Matin

- Présentation de 5 ratios essentiels et d'une grille d'analyse rapide des états financiers.
- Exercices à partir de cas réels d'entreprises.

### JOUR 2 • Après-midi

- Quels outils de pilotage mettre en place ? => Tableau de bord et prévisionnel financier (utilité, contenu, forme, fréquence, indicateurs).
- Présentation d'exemples de tableaux de bord et de prévisionnels.

### JOUR 3 • Matin

- Présentation du paysage bancaire français, de la Banque Publique d'Investissement et de la Banque de France.
- Pourquoi les banquiers sont frileux ?
- Quels sont leurs critères de décision (ratios, garanties, partage du risque, antériorité de la relation...) ?
- Quelle stratégie financière adopter pour créer, développer ou reprendre une entreprise ?



**par Finance & Stratégie**

**Jean-Marc TARIANT, Jérôme THOMAS, Marjorie BAUDE et Adrien LOUESSARD.**

Consultants du cabinet Finance & Stratégie – spécialisé en matière d'ingénierie financière, levée de fonds et reprise-cession d'entreprises. Plus de 20 ans d'expérience dans ces domaines et plus de 1000 dirigeants de PME accompagnés sur ces sujets sur le grand ouest depuis 2000.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2,5 jours, vous allez réaliser des études de cas, en individuel et en sous-groupe.

Pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de présenter votre cas personnel afin d'avoir le regard des autres participants et du formateur sur celui-ci.

## Prérequis

Aucun.

# LOGIQUE FINANCIÈRE **MODULE 2**

#Analyse financière #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Donnez-vous les moyens** (financiers) de vos ambitions.  
**Créez de la valeur financière** tout en protégeant votre patrimoine.



## OBJECTIFS

- Vous perfectionnez en matière de Finance et Gestion d'entreprise ;
- Savoir comment investir dans votre immobilier professionnel, ouvrir votre capital, créer de la valeur financière et protéger votre patrimoine privé et professionnel.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants d'entreprises ayant de premières bases en Finance et Gestion d'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Présentation des concepts de Soldes Intermédiaires de Gestion (SIG) - Valeur Ajoutée - EBE - CAF
- Présentation des concepts de Bilan fonctionnel - Fonds de roulement - BFR

### JOUR 1 • Après-midi

- Présentation des ratios essentiels pour mesurer la santé financière de l'entreprise et sa performance
- Exercices et cas pratiques.

### JOUR 2 • Matin

- Augmenter la valeur financière de son entreprise : mise en évidence des éléments créateurs de valeur
- Optimiser son investissement immobilier professionnel : les bonnes pratiques et les erreurs à éviter.



par Finance & Stratégie

**Jean-Marc TARIANT, Jérôme THOMAS, Marjorie BAUDE et Adrien LOUESSARD.**

Consultants du cabinet Finance & Stratégie – spécialisé en matière d'ingénierie financière, levée de fonds et reprise-cession d'entreprises. Plus de 20 ans d'expérience dans ces domaines et plus de 1000 dirigeants de PME accompagnés sur ces sujets sur le grand ouest depuis 2000.

### JOUR 2 • Après-midi

- Ouvrir son capital (salarié, famille, investisseurs ...) : quand, pourquoi, comment ?
- Sécuriser la vie entre associés : pacte d'associés (principales clauses à connaître), assurances à souscrire.

### JOUR 3 • Matin

- Protéger son patrimoine professionnel : assurance homme clé, mandat de protection future, procuration
- Protéger son patrimoine privé : comment éviter d'être caution, les dangers des sociétés civiles, l'intérêt de la subdélégation d'assurance, l'intérêt de la société d'acquéts...

## Méthode et outils pédagogiques

Exposé appuyé d'un power point, de présentation de cas réels et d'exercices pratiques. Recueil des attentes spécifiques des participants en début de stage. Travail à partir des cas concrets des participants. Remise d'un support papier reprenant les divers points abordés durant le stage.

## Prérequis

Avoir suivi le module 1.

# LOGIQUE FINANCIÈRE **MODULE 3**

#Analyse financière #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Devenez expert dans les techniques juridiques et financières vous permettant de créer de la valeur financière tout en protégeant votre patrimoine.



## OBJECTIFS

- Approfondir vos connaissances en analyse financière ;
- Identifier les forces et faiblesses et valoriser son entreprise ;
- Découvrir les montages juridiques et financiers permettant d'optimiser les opérations de reprise ou de cession d'entreprise.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants d'entreprises ayant de bonnes bases en Finance et Gestion d'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Perfectionnement à l'analyse financière

- Présentation et approfondissement des concepts fondamentaux des SIG, CAF, Fonds de Roulement, Besoin en Fonds de Roulement, Trésorerie et ratios clés ;
- Analyse de la santé financière et des performances de l'entreprise sur longue période.

### JOUR 1 • Après-midi

Perfectionnement à l'analyse financière

- Présentation de l'analyse financière sous l'angle du banquier, de l'actionnaire, de l'investisseur, et du repreneur d'entreprise ;
- Cas pratiques.

### JOUR 2 • Matin

Evaluer son entreprise

- Présentation des principales méthodes d'évaluation financière d'entreprise ;
- Mise en pratique.



par Finance & Stratégie

**Jean-Marc TARIANT, Jérôme THOMAS, Marjorie BAUDE et Adrien LOUESSARD.**

Consultants du cabinet Finance & Stratégie – spécialisé en matière d'ingénierie financière, levée de fonds et reprise-cession d'entreprises. Plus de 20 ans d'expérience dans ces domaines et plus de 1000 dirigeants de PME accompagnés sur ces sujets sur le grand ouest depuis 2000.

### JOUR 2 • Après-midi

Organiser et gérer juridiquement et financièrement un groupe de sociétés

- Présentation des montages possibles en matière d'organisation de groupe de sociétés.

Savoir réaliser une croissance externe

- Prise de conscience des facteurs clés de succès, pièges à éviter et bonnes pratiques en matière de rachat d'entreprise.

### JOUR 3 • Matin

Optimiser la transmission de son entreprise

- Se vendre son entreprise à soi-même (OBO) ;
- Transmettre son entreprise à ses enfants ;
- Présentation des actions à mettre œuvre pour préparer sa cession à un tiers.

## Méthode et outils pédagogiques

Exposé appuyé d'un power point, de présentation de cas réels et d'exercices pratiques. Recueil des attentes spécifiques des participants en début de stage. Travail à partir des cas concrets des participants. Remise d'un support papier reprenant les divers points abordés durant le stage.

## Prérequis

Avoir suivi le module 1 et 2.

# REPRENDRE UNE ENTREPRISE SAINE OU EN DIFFICULTÉ

#Entreprise #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Maximiser** les chances de réussite de votre projet de reprise.  
**Optimiser** votre retour sur investissement.



## OBJECTIFS

Reprendre une entreprise ne s'improvise pas. Cette formation propose une analyse des pratiques juridiques, fiscales et financières indispensables à la réussite d'un projet de reprise.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et directeurs administratifs et financiers.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Rechercher et approcher des sociétés à reprendre

- Prise de conscience du marché de la transmission en France ;
- Conseil sur le comportement à adopter pour séduire les cédants ;
- Présentation de techniques de négociation.

### JOUR 1 • Après-midi

Évaluer une entreprise

- Présentation des principales méthodes d'évaluation financière d'entreprise ;
- Présentation des principaux diagnostics et audits à réaliser ;
- Cas pratique.



par Finance & Stratégie

**Jean-Marc TARIANT, Jérôme THOMAS, Marjorie BAUDE et Adrien LOUESSARD.**

Consultants du cabinet Finance & Stratégie – spécialisé en matière d'ingénierie financière, levée de fonds et reprise-cession d'entreprises. Plus de 20 ans d'expérience dans ces domaines et plus de 1000 dirigeants de PME accompagnés sur ces sujets sur le grand ouest depuis 2000.

### JOUR 2 • Matin

Organiser son projet de reprise sur les plans juridiques et fiscaux

- Conseil sur la rédaction des lettres d'intention, présentation du protocole d'acquisition et des principales garanties à négocier ;
- Présentation des principaux montages juridiques et fiscaux liés à une reprise d'entreprise.

### JOUR 2 • Après-midi

Financer sa reprise

- Conseil sur la mise en forme du dossier bancaire ;
- Présentation des principaux ratios étudiés par les banques ;
- Conseil sur les points à négocier avec les banques ;
- Conseil pour éviter de se porter caution personnelle.

## Méthode et outils pédagogiques

Animation par un professionnel de la transmission.

Travail à partir des cas réels des participants qui le souhaitent durant le stage.

## Prérequis

Capacité à lire et interpréter un bilan, bases minimums en matière d'analyse financière.

# STRATÉGIE FINANCIÈRE ET PILOTAGE D'ENTREPRISE EN PÉRIODE DE CRISE

#Stratégie financière #Gestion de crise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Que ce soit pour trouver un financement ou bien pour optimiser ses flux financiers, le dirigeant est de plus en plus amené à négocier avec ses fournisseurs de capitaux, impliquant la maîtrise des techniques de financement et du langage bancaire.



## OBJECTIFS

- Être capable de comprendre et d'analyser la situation financière de son entreprise ;
- Faire prendre conscience aux stagiaires les axes d'amélioration possibles en matière de stratégie et de pilotage d'entreprise ;
- Mettre en avant l'attitude à adopter vis-à-vis des banques.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et responsables administratifs appelés à négocier avec les partenaires bancaires.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Comprendre et analyser la situation actuelle

- Qu'est-ce qu'une entreprise saine sur le plan financier ?
- Présentation de 5 critères clés + cotation BDF ;
- Quels outils de pilotage mettre en place ?
- Tableaux de bord (contenu, forme, fréquence, indicateurs) ;
- Situation intermédiaire, Veille économique, Comité stratégique et financier, etc.

### JOUR 1 • Après-midi

Anticiper et maîtriser l'avenir

- Présentation des concepts de budget prévisionnel, plan de financement, bilan prévisionnel, plan de trésorerie ;
- Utilité, difficultés de mise en œuvre, prévisions nécessaires dans quels cas et pour quels types d'entreprises ?
- Présentation d'un logiciel d'élaboration de prévisionnels.



par Finance & Stratégie

**Jean-Marc TARIANT, Jérôme THOMAS, Marjorie BAUDE et Adrien LOUESSARD.**

Consultants du cabinet Finance & Stratégie – spécialisé en matière d'ingénierie financière, levée de fonds et reprise-cession d'entreprises. Plus de 20 ans d'expérience dans ces domaines et plus de 1000 dirigeants de PME accompagnés sur ces sujets sur le grand ouest depuis 2000.

### JOUR 2 • Matin

Renforcer son indépendance financière

- Pourquoi ? Comment ? Présentation des concepts de Haut de Bilan et de Fond de Roulement ;
- Mise en évidence de l'importance d'une trésorerie positive et du danger de la dépendance au court terme ;
- Présentation de solutions permettant d'assainir et renforcer sa situation financière : crédit de renforcement du fonds de roulement, lease back, cession d'actifs, ouverture du capital, confirmation de lignes de crédit CT, etc.

### JOUR 2 • Après-midi

Attitudes à adopter vis-à-vis des banques

- Pourquoi les banquiers sont-ils frileux ? Quels sont leurs critères de décision ?
- Quelle stratégie et attitudes adopter pour les rassurer et renforcer votre indépendance ?
- Présentation de BPI France et des garanties publiques facilitant l'obtention de crédit ;
- Présentation du rôle du médiateur du crédit – Quand le saisir, pourquoi, comment ?

## Méthode et outils pédagogiques

Exposé appuyé d'un power point, de présentation de cas réels et d'exercices pratiques. Recueil des attentes spécifiques des participants en début de stage. Travail à partir des cas concrets des participants. Remise d'un support papier reprenant les divers points abordés durant le stage.

## Prérequis

Aucun.

# BUSINESS GAMES : LA FINANCE POUR NON FINANCIERS

#Analyse financière #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Savez-vous comment augmenter la rentabilité de votre entreprise ? Savez-vous reconnaître les leviers sur lesquels agir pour optimiser les coûts et les bénéfices ? NON ?** Et bien le business game est fait pour vous ! Pendant deux jours, vous allez jouer, expérimentez et surtout vous challenger à travers un jeu immersif qui va vous permettre de reconnaître une stratégie efficace et les leviers d'action. Business Game est une formation inédite très expérimentale.



## OBJECTIFS

- Affûter ses compétences en stratégie d'entreprise ;
- Mieux appréhender la gestion d'entreprise dans l'optique d'optimiser la rentabilité ;
- Identifier les sources d'économies dans l'optique de diminuer les coûts de revient.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout dirigeant d'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Les stagiaires constituent 4 équipes en concurrence sur le même marché. Chaque équipe doit prendre les bonnes décisions stratégiques pour faire de son entreprise la plus profitable !

Un logiciel simulateur détermine les parts de marché de chaque entreprise en fonction de sa stratégie (financière, commerciale, RH...).



par **Christophe  
VERET**

Christophe VERET est ingénieur de formation. Ancien banquier responsable d'un portefeuille de PME-PMI, il est gérant de sociétés dont une société de conseil. Consultant-formateur au CJD depuis plus de 10 ans dans différentes régions, il anime des formations auprès de grands groupes à Escp Europe et à l'Université Paris Dauphine.

### JOUR 1 • Après-midi

Chaque 1/2 journée est ponctuée de : prises de décisions stratégiques en comité de direction / quiz de culture « business » / challenges de management d'entreprise.

### JOUR 2 • Matin

Les décisions se complexifient : arrivée d'un nouveau concurrent, lancement d'un nouveau produit, faire ou faire-faire etc.

### JOUR 2 • Après-midi

La fin de la formation est réservée à la cérémonie de remise des prix : stratégie, politique commerciale, optimisation des coûts, culture business. Le grand prix récompense l'entreprise la plus performante sur l'ensemble des challenges.

## Méthode et outils pédagogiques

Formation très dynamique avec des challenges réguliers (quiz, études de cas, mises en situation) qui s'ils sont réussis génèrent des subventions pour son entreprise.

Le jeu est accessible sur un site internet dédié.

## Prérequis

Aucun.

# OPÉRATION SÉDUCTION SUR LINKEDIN : Apprenez à séduire pour développer votre portefeuille clients

#Réseaux sociaux #Personnal branding

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**LinkedIn ? Ça vous donne des boutons ?** C'est une usine à gaz, impossible de s'y retrouver ! Encore du temps de perdu ! Sauf que... Bien utilisé, cet outil est un allié pour :

- Entretenir & créer les relations de votre éco-système (clients, prospects, partenaires, fournisseurs, ...);
- Promouvoir l'image de votre entreprise ;
- Développer votre image de marque en tant que dirigeant.



## OBJECTIFS

Vous vous êtes toujours demandé :

- Comment consulter un profil en anonyme ?
- Comment ne pas y passer tout mon temps ?
- Comment utiliser LinkedIn pour recruter ?
- Comment utiliser LinkedIn pour prospecter ?
- Quoi dire d'intelligent sur LinkedIn ?

Vous êtes au bon endroit ! Et vous découvrirez bien plus encore !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui ne voient aucun intérêt à LinkedIn pour leur entreprise. Les dirigeants qui n'ont ni le temps, ni les ressources en internes pour utiliser. LinkedIn Les dirigeants qui ont peur des réseaux sociaux. Les dirigeants qui détestent les réseaux sociaux. Les dirigeants qui savent tout de LinkedIn.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Pour savoir quoi dire sur LinkedIn, il faut savoir à qui on s'adresse : définissez votre cible.

Disposez d'un profil attractif pour votre éco-système... et pour l'algorithme.

### JOUR 1 • Après-midi

1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> : c'est quoi ces chiffres sur LinkedIn ? Maîtrisez le fonctionnement du réseau sur LinkedIn.

Développez votre réseau efficacement.



par Julie  
AIRIEAU

Après 15 d'expériences au sein de PME et de grands groupes dans le domaine du marketing / commercial, du numérique, puis de l'accompagnement RH, aujourd'hui, Julie AIRIEAU conseille et forme des dirigeants et collaborateurs de TPE et PME, dans la mise en œuvre des réseaux sociaux associé au processus de vente dans l'objectif de générer des prospects, puis des clients.

Son approche pragmatique et opérationnelle permet d'aborder simplement les techniques marketing et les outils numériques, dans l'objectif d'obtenir des résultats concrets rapidement.

### JOUR 2 • Matin

Engagez intelligemment la conversation sur LinkedIn !

En public via les commentaires de publications et via les fameuses publications.

En privé via la messagerie LinkedIn.

### JOUR 2 • Après-midi

Pilotez vos actions : la gestion du temps, les indicateurs à suivre et le calendrier éditorial.

## Méthode et outils pédagogiques

Le sujet vous semble ennuyant ? Vous avez raison.

Heureusement, ma pédagogie différenciante vous garantit 2 journées créatives & récréatives : rires, pratiques ludiques & bonne ambiance assurés !

Un SAV post-formation pour toutes les questions « j'ai oublié », « je ne sais plus comment faire », « je veux ton avis » => il suffit de m'adresser un mail ou message LinkedIn.

Une session de suivi en visio après 3 mois de pratique pour échanger sur les retours d'expérience, identifier les points bloquants et vous challenger à nouveau !

Pédagogie utilisée : ludopédagogie (pratiques basées sur activités ludiques).

Approche pragmatique & opérationnelle : travaux en groupe, interactions, activités collaboratives & participatives Mises en pratique sur ordinateur tout au long de la formation.

## Prérequis

Disposer d'un compte LinkedIn et être initié à Internet.

NEW

# IA GÉNÉRATIVE : COMPRENDRE, TESTER, APPLIQUER

#Réseaux sociaux #Personnal branding

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'IA générative, c'est comme avoir un assistant 24/7 : elle propose des idées, automatise des contenus et booste votre productivité. Et si vous l'ajoutiez à votre équipe ?

Avec l'IA générative, passez de *comment faire ?* à *c'est déjà fait*. De la rédaction au brainstorming, elle devient votre meilleur allié au quotidien.

Vous avez peur que l'IA remplace les humains ? En réalité, elle ne fait qu'imiter pour mieux vous aider. Venez comprendre pourquoi et comment l'utiliser comme un formidable outil quand c'est nécessaire.



## OBJECTIFS

- Être capable d'analyser ses tâches répétitives et chronophages
- Comprendre la différence entre IA classique et IA générative
- Maîtriser les fondamentaux du prompt Engineering
- Gagner du temps dans la génération et l'analyse de documents
- Créer des présentations / visuels plus rapidement
- Maîtriser les risques et les limites liés à cette technologie



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre de se demander si l'IA va remplacer leur poste.
- Les managers à qui personne n'a encore dit que copier-coller des prompts, ce n'est pas de l'innovation.
- Pour les dirigeants qui ont le besoin de comprendre réellement et sans artifices ce que l'IA peut leur apporter.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Objectif : Comprendre les bases du fonctionnement de l'IA, Distinguer l'IA classique de l'IA générative

- Définition et démystification du Machine Learning, Deep Learning, IA Générative
- Démonstration / création d'un modèle de classification d'image (Teachable Machine)
- Différence entre apprentissage et inférence
- IA forte vs IA faible
- Cas d'usages en entreprise sans IA Générative

Objectif : Identifier les principes de base du prompt engineering et appliquer les premières techniques pour utiliser un modèle d'IA générative dans des cas d'usage simples en contexte professionnel.

- Limites et risques (environnementaux, légaux, opérationnels)
- Introduction au prompt Engineering (méthode des 7 nains)
- Exemple de cas d'usage de l'IA Générative en entreprise
- Atelier individuel de prise en main sur un modèle de langage, les bases du prompt (ChatGPT, Copilot, Mistral)



par Benoît AUREILLE

Ancien sportif professionnel et entraîneur de football, j'ai consacré ma carrière à transmettre des connaissances et à accompagner la réussite des autres, que ce soit sur le terrain ou dans une salle de formation. Passionné par l'intelligence artificielle, le machine learning et la data, je m'efforce de rendre ces technologies accessibles à tous. Mon approche repose sur l'écoute, le savoir-être et l'adaptabilité, afin d'apporter des solutions concrètes et personnalisées. Convaincu de la puissance de l'esprit d'équipe, je m'engage à guider chaque apprenant dans son parcours, en valorisant autant les compétences techniques que les qualités humaines.

### JOUR 1 • Après-midi

Objectif : Maîtrise des modèles de langage sur leurs fonctions principales, savoir se connecter, prompter, utiliser les fonctionnalités des manières fluides.

- Atelier sur l'IA générative appliqué aux métiers (ChatGPT, Copilot), comprendre comment rédiger, brainstormer, structurer ses idées, analyser un document avec l'IA.
- Création d'assistant (ChatGPT, Copilot, Mistral)
- Découvertes de toutes les fonctionnalités sur la licence pro de ChatGPT (recherche web, approfondie, les Projets, les différents modèles...)
- Les bases du prompts pour la création d'image et vidéos. (Création, modification, ajout de logo)

### JOUR 2 • Matin

Objectif : Identifier l'utilité de l'IA generative dans son métier et découvrir de nouveaux outils aidant à la productivité

- Simulation d'audit pour détecter tâches chronophages, répétitives, à faible valeur ajoutée ou sources d'erreurs.
- Identification de quick-wins et choix d'outils adaptés
- Découverte et utilisation pratique de plusieurs outils d'IA generative
  - NotebookLM : synthèse et génération de résumés, création de podcast et cartes mentales,
  - Napkin : Schématisation d'idées, création de visuels et infographie,
  - Gamma : Génération de slides
  - Hey Gen : création d'avatar, synthétisation vocale, synchronisation labiale.
- Ateliers pratiques sur les outils

### JOUR 2 • Après-midi

- Atelier collectif « créer une entreprise »
- Définir en équipe :
  - Une stratégie et idée (idée & business model)
  - Un design & branding (identité visuelle et site web)
  - Marketing & contenu (Communication et stratégie client)
  - Pitch & présentation (vidéo, communication externe, pitch final devant investisseurs)

## Méthode et outils pédagogiques

Ateliers pratiques individuels et collectifs basés sur des cas d'usages réels, apprentissage par le jeu (plusieurs jeux au cours de la formations), quiz variés sur ahaslides et alternance entre ateliers individuel et collectifs.

## Prérequis

- Aucun prérequis sur le niveau technique
- Ordinateur portable + connexion WIFI
- Avoir un compte ChatGPT (compte payant chaudement recommandé)

NEW

# DEVENIR UN PROFESSIONNEL AUGMENTÉ AVEC L'IA CHATGPT

#Réseaux sociaux #Personnal branding

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

En deux journées progressives, découvrez comment ChatGPT peut devenir votre allié stratégique au quotidien. Du dialogue de base aux techniques avancées d'automatisation, développez une maîtrise complète et responsable de l'IA générative pour gagner en temps, en créativité et en impact professionnel durable



## OBJECTIFS

- Décoder l'IA : comprendre ses forces et ses limites et adopter une posture professionnelle et responsable.
- Dialoguer avec l'IA (ChatGPT) : obtenir des réponses claires, pertinentes et exploitables grâce à la méthode RTCF.
- Explorer les outils de l'IA (ChatGPT) : gagner du temps et diversifier ses productions (textes, documents, images, organisation, veille).
- Façonner l'IA (ChatGPT) : personnaliser ses usages et transformer des tests ponctuels en stratégie durable.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, managers, responsables d'équipes ou toute personne souhaitant intégrer l'IA dans ses pratiques professionnelles et transformer ses usages ponctuels en stratégie durable.

## Programme

### INTÉGRER CHATGPT DANS VOTRE QUOTIDIEN

#### JOUR 1 • Matin

- Découverte guidée de l'IA : démystifier la "boîte noire" et identifiez les usages concrets
- ChatGPT en action : paramétrage, interface, astuces cachées et démonstrations live

#### JOUR 1 • Après-midi

- L'art du prompting : la méthode RTCF (Rôle, Tâche, Contexte, Format)
- Interactions avancées : reformuler, condenser, approfondir, rechercher des sources
- Bibliothèque de GPTs spécialisés : vos nouveaux "super-assistants"



par Régis BUTTY

Régis Butty est formateur en Intelligence Artificielle et expert de l'IA générative. Fort de plus de 20 ans d'expérience en formation et conseil, il aide les professionnels à transformer l'IA en levier de performance et de créativité. Sa pédagogie associe expertise digitale et dimension humaine, en rendant accessibles les concepts les plus complexes. Passionné par la pleine conscience et la philosophie, il explore les liens entre intelligence artificielle et esprit humain pour promouvoir une IA éthique et au service de l'intelligence collective.

### PASSER AU NIVEAU EXPERT

#### JOUR 2 • Matin

- ChatGPT comme tuteur intelligent : apprendre plus vite et mieux retenir
- ChatGPT comme consultant spécialisé : recherches approfondies et rapports fiables
- ChatGPT comme traitement de texte augmenté : co-production de documents de qualité
- ChatGPT comme graphiste : génération d'images et d'illustrations

#### JOUR 2 • Après-midi

- Context engineering : configuration personnalisée (instructions, mémoire, connecteurs)
- Projets : espaces dédiés, intégration documentaire, historique des échanges

## Méthode et outils pédagogiques

- Ateliers pratiques, cas concrets et mises en situation
- Approche participative favorisant échanges et co-construction
- Livret pédagogique fourni en format digital dès le début de la formation, pour suivre les contenus et réaliser les exercices.

## Prérequis

- Ordinateur connecté à Internet
- Compte ChatGPT (gratuit suffisant pour Jour 1, payant recommandé pour Jour 2)

NEW

# DEVENIR UN PROFESSIONNEL AUGMENTÉ EXPERT

#Automatisation #Management augmenté

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

L'IA ne se limite plus à rédiger des textes. Avec ChatGPT et Genspark, découvrez comment automatiser vos tâches, produire des contenus multimédias et piloter vos projets comme jamais auparavant.



## OBJECTIFS

- Identifier les dernières évolutions de ChatGPT et en comprendre les usages concrets.
- Expérimenter le Mode Agent, afin de permettre à une IA d'interagir avec des outils et services externes.
- Concevoir et utiliser des GPTs personnalisés, afin de créer des automatismes sur mesure pour aider les équipes.
- Découvrir une nouvelle IA (Genspark) pour créer des documents, présentations, podcasts, vidéos et images.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Dirigeants et managers en quête de sens, d'outils et de compétences nouvelles.
- Professionnels souhaitant dépasser l'usage de base de l'IA pour concevoir des usages personnalisés et stratégiques.

## Programme

### CHATGPT EXPERT ET AUTOMATISATION

#### JOUR 1 • Matin

- Explorer les nouveautés de ChatGPT : Découverte des évolutions récentes, démonstrations de cas d'usage avancés et analyse des limites pour adopter une posture critique.
- Découvrir et utiliser le mode Agent : Mise en pratique d'Agents capables d'interagir avec des outils (Drive, mails, CRM...) pour automatiser certaines tâches et gagner en efficacité.

#### JOUR 1 • Après-midi

- Concevoir et tester des GPTs personnalisés : Ateliers pratiques pour créer des assistants sur mesure destinés aux équipes, afin de les accompagner dans leurs missions quotidiennes.
- Intégrer l'IA dans ses pratiques managériales : Comprendre les impacts de l'intégration de l'IA, et en particulier des Assistants et des Agents, sur l'organisation, la collaboration et la prise de décision managériale.



par Régis BUTTY

Régis Butty est formateur en Intelligence Artificielle et expert de l'IA générative. Fort de plus de 20 ans d'expérience en formation et conseil, il aide les professionnels à transformer l'IA en levier de performance et de créativité. Sa pédagogie associe expertise digitale et dimension humaine, en rendant accessibles les concepts les plus complexes. Passionné par la pleine conscience et la philosophie, il explore les liens entre intelligence artificielle et esprit humain pour promouvoir une IA éthique et au service de l'intelligence collective.

### COMMUNICATION AUGMENTÉE AVEC GENSPARK

#### JOUR 2 • Matin

- Présentation et prise en main de Genspark, son architecture et ses différences avec ChatGPT.
- Documents et analyses : création de rapports, présentations, tableaux de bord (Docs IA, Diapositives AI, AI Sheets, Vérification des faits, Recherche approfondie).

#### JOUR 2 • Après-midi

- Multimédia : génération et édition de contenus créatifs (podcasts, design, images, vidéos).
- Actions et automatisation : assistants opérationnels pour gagner du temps (Notes de réunion, Développeur IA, Appelle pour moi, Télécharger pour moi.).
- Organisation et pilotage : gestion globale grâce au Super Agent et au AI Drive.

## Méthode et outils pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique.
- Production concrète d'un GPT personnalisé et d'un contenu multimédia.
- Ateliers collectifs, échanges et co-apprentissage entre pairs.
- Livret pédagogique fourni en format digital dès le début de la formation, pour suivre les contenus et réaliser les exercices.

## Prérequis

- Être détenteur d'un compte ChatGPT Payant.
- Avoir suivi la formation Devenir un professionnel augmenté ou disposer d'une pratique régulière de ChatGPT.
- Venir avec un ordinateur connecté à internet.

NEW

# EXPLOITER L'IA GÉNÉRATIVE POUR BOOSTER VOTRE PRODUCTIVITÉ ET CRÉATIVITÉ

#Optimisation des tâches

#Génération contenus créatifs

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Entre curiosité et prise de conscience !

- Vous vous êtes déjà retrouvé devant ChatGPT, sans vraiment savoir quoi lui demander... et en obtenant une réponse moyenne ?
- Saviez-vous que 80% des dirigeants sous-exploitent l'IA, simplement parce qu'ils ne savent pas lui parler correctement ?
- Vous aussi, vous avez peur que vos concurrents utilisent l'IA mieux que vous... sans que vous ne le sachiez ?

**Bonne nouvelle :** en 2 jours, vous allez comprendre comment utiliser l'IA intelligemment, gagner du temps sur des tâches répétitives et/ou chronophages et transformer votre manière de travailler.

**Curieux ? Osez l'expérimentation.** Parce que l'IA ne remplacera pas les dirigeants... mais elle remplacera ceux qui ne l'utilisent pas !



## OBJECTIFS

Les super-pouvoirs que vous allez acquérir :

1. **Faire de l'IA votre meilleur assistant.** Vous apprendrez à formuler les bonnes requêtes pour que l'IA vous réponde exactement comme vous le voulez. Fini les réponses génériques et inutiles !
2. **Gagner un temps fou sur les tâches répétitives.** Rédiger des emails, créer des posts LinkedIn, générer des fiches de poste ou analyser des CVs en quelques secondes ? Oui, c'est possible.
3. **Maîtriser les outils IA qui comptent vraiment.** Plus besoin de tester au hasard : après cette formation, vous saurez exactement quel outil utiliser pour quel besoin.
4. **Ne plus vous faire dépasser par ceux qui ont compris l'IA avant vous.** Vos concurrents utilisent déjà l'IA, la question est : allez-vous rester spectateur ou prendre une longueur d'avance ?
5. **Déléguer intelligemment sans déshumaniser votre business.** Vous saurez quand et comment déléguer à l'IA, et surtout quelles tâches garder sous contrôle humain pour un impact maximal.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui préfèrent attendre que l'IA devienne incontournable... comme ceux qui disaient que "les réseaux sociaux, c'est une mode".
- Les dirigeants qui passent des heures en réunion sur "comment gagner du temps"... au lieu d'investir 30 minutes pour comprendre l'IA.
- Les dirigeants qui continuent de payer trop cher pour des tâches qu'une IA bien réglée pourrait faire mieux et plus vite.



Par Grégory CAMUS  
et Xavier LESUEUR

**Grégory CAMUS** est spécialiste du marketing digital et de l'acquisition en ligne depuis plus de 25 ans, Grégory a accompagné des centaines d'entreprises dans l'optimisation de leur visibilité et de leurs performances. Son approche : l'IA n'est pas un gadget, mais un outil puissant qui, bien utilisé, permet de gagner du temps et d'améliorer l'efficacité des actions digitales.

**Xavier LESUEUR** a une vision pragmatique et engagée de la formation, Entrepreneur, stratège digital et expert en innovation, Xavier accompagne les entreprises dans l'adoption de l'IA avec une approche pragmatique et sans bullshit. Son credo : rendre l'IA accessible, utile et directement applicable aux enjeux des dirigeants.

## Programme

**JOUR 1 • Matin** — Introduction et maîtrise des fondamentaux de l'IA générative

**Objectifs principaux :** Comprendre les concepts de base de l'IA générative et son fonctionnement. Expérimenter les LLM à travers un atelier interactif.

**JOUR 1 • Après-midi** — Prompt Engineering et cas pratiques métier

**Objectifs principaux :** Maîtriser la rédaction de prompts efficaces et comprendre leur impact. Appliquer ces techniques à des cas concrets (réseaux sociaux, recrutement, etc.).

**JOUR 2 • Matin** — Outils Hybrides IA

**Objectifs principaux :** Explorer les outils pour augmenter votre productivité dans la gestion et l'automatisation de vos ressources documentaires, des études de marché, de la création de présentations, etc. grâce à NotebookLM, Perplexity, Gamma.ia, etc.

**JOUR 2 • Après-midi** — Création Images, vidéos, avatar et sons

**Objectifs principaux :** Apprendre à générer des contenus créatifs en toute autonomie grâce à la présentation d'outils tels qu'Ideogram, Runway, VEO, Sonos...

## Méthode et outils pédagogiques

Vous allez pratiquer, tester et challenger l'IA ! Pendant 2 jours, vous serez immergé dans une expérience interactive et ludique, où chaque session combine apprentissage théorique et mise en pratique immédiate.

## Prérequis

Aucune expertise technique requise, mais...

- Être à l'aise avec des outils digitaux de base (email, traitement de texte, logiciels).
- Avoir créé un compte Google.
- Avoir un ordinateur portable

NEW

# L'IA GENERATIVE AU SERVICE DES COLLABORATEURS, DES ENTREPRISES ET DES CLIENTS

#Gestion et automatisation des tâches

#Création et optimisation de prompts

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Saviez-vous que l'IA Générative peut réduire jusqu'à 30 % le temps passé sur vos tâches répétitives ? Découvrez comment l'intégrer facilement dans votre métier grâce à une méthode pratique et accessible. L'IA évolue à une vitesse fulgurante : l'adopter dès maintenant est indispensable pour ne pas être dépassé par vos concurrents déjà engagés dans cette révolution technologique



## OBJECTIFS

- Gagner du temps au quotidien : apprenez à automatiser vos tâches répétitives et libérez-vous pour vous concentrer sur l'essentiel ;
- Améliorer la productivité de vos équipes : découvrez comment intégrer l'IA dans vos processus métier pour des résultats plus rapides et efficaces ;
- Simplifier la prise de décision : utilisez l'IA pour analyser, synthétiser et présenter des données complexes de manière claire et exploitable ;
- Rendre l'IA accessible à tous : dédramatisez l'utilisation de l'IA grâce à une méthode pratique et adaptée à vos besoins ;
- Innover dans vos pratiques professionnelles : devenez un leader visionnaire.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Dirigeants souhaitant optimiser les processus de leur entreprise grâce à l'IA ;
- Managers cherchant à intégrer des outils d'IA pour améliorer la productivité de leurs équipes ;
- Collaborateurs ayant besoin de maîtriser l'utilisation de l'IA pour automatiser leurs tâches ;
- Entreprises souhaitant former leurs équipes aux outils et usages de l'IA Générative.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Découvrir l'IA Générative : comprendre son fonctionnement, ses applications concrètes et ses limites ;
- Introduction à l'ingénierie des prompts : apprendre les bases pour structurer des requêtes efficaces et adaptées à ses besoins.



par Jérôme  
IAVARONE

De formation informatique, après un passage chez Michelin et 12 ans d'expérience entrepreneuriale dans le e-commerce, je suis aujourd'hui consultant et formateur en IA générative depuis plus de 4 ans. J'ai accompagné des dizaines d'entreprises dans l'intégration d'outils d'IA générative pour optimiser la productivité et améliorer la qualité du travail des collaborateurs. Je suis également référencé dans des dizaines d'organismes de formation en France avec lesquels j'ai formé plusieurs centaines de professionnels de divers secteurs à l'IA générative. Par ailleurs, je suis conférencier référent au Printemps de l'IA, le plus grand événement dédié à l'IA dans le Puy-de-Dôme.

### JOUR 1 • Après-midi

- Approfondir les techniques de prompt : structuration avancée et introduction au raisonnement en chaîne pour des résultats optimaux ;
- Exercices pratiques : utiliser les outils d'IA pour produire du contenu, automatiser des tâches et résoudre des problématiques métier ;
- Synthèse et mise en situation : application des concepts étudiés à des cas spécifiques des participants, avec feedback personnalisé.

### JOUR 2 • Matin

- Techniques avancées d'ingénierie des prompts : raisonnement en chaîne, structuration complexe ;
- Création d'assistants IA spécialisés pour des besoins métiers spécifiques.

### JOUR 2 • Après-midi

- Intégration des outils d'IA dans les processus métiers : automatisation et optimisation ;
- Exercices pratiques : mise en situation et personnalisation des outils pour les cas métiers des participants.

## Méthode et outils pédagogiques

- Études de cas pour tous les métiers : analyse et résolution de problématiques spécifiques à tous les métiers (tâches connexes).
- Études de cas personnalisées : analyse et résolution de problématiques spécifiques à vos métiers.
- Pédagogie dynamique : alternance entre théorie, démonstrations et exercices appliqués, avec des retours immédiats et personnalisés.

## Prérequis

- Être à l'aise avec les interfaces web (navigation, interaction avec des formulaires, utilisation des fonctionnalités de base des applications en ligne, etc.).
- Un ordinateur connecté à Internet avec un navigateur.

## Responsabilité

Chaque entreprise s'inscrit dans un contexte environnemental et sociétal, il serait dommage de l'ignorer car **la RSE se place aujourd'hui au cœur de la performance globale.**



### Environnement

Il n'est plus possible aujourd'hui d'élaborer sa stratégie d'entreprise sans prendre en compte les enjeux du changement climatique. Notre climat évolue et votre entreprise doit évoluer avec pour s'assurer pérennité et tranquillité. A travers cette catégorie, vous trouverez des formations qui vous donneront envie d'agir, parce qu'il n'est jamais trop tard.

### Nouveaux Modèles économiques

Et si le modèle économique auquel vous avez pensé n'était finalement pas le plus adapté à la performance et au secteur de votre entreprise ?

### Initiation à la RSE

Si votre entreprise existe c'est parce qu'elle se trouve sur Terre, si la Terre n'existe plus, votre entreprise non plus... Vous voyez où on veut en venir ?

# DÉFIS ENVIRONNEMENTAUX : TRANSFORMER LA CONTRAINTE EN OPPORTUNITÉ

#Analyse de risque environnemental

#Leadership en durabilité

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous êtes-vous déjà demandé comment transformer les défis climatiques en opportunités concrètes pour votre entreprise ?** Imaginez maîtriser les outils qui transforment l'incertitude environnementale en stratégies d'action innovantes et durables. Rejoignez notre formation sur l'adaptation au changement climatique et devenez le leader éco-responsable que votre secteur attend.



## OBJECTIFS

- **Transformez l'incertitude en stratégie** : Apprenez à convertir les risques liés au climat en opportunités d'affaires, positionnant votre entreprise à l'avant-garde de l'innovation et de la résilience.
- **Décision clairvoyante** : Développez des compétences en analyse et en prise de décision qui vous permettront de naviguer avec assurance à travers les réglementations environnementales en constante évolution et les attentes du marché.
- **Leadership vert** : Incarnez le changement en inspirant et en mobilisant votre équipe autour d'initiatives durables, renforçant ainsi votre image de marque et votre influence dans le secteur.
- **Réduction des coûts et efficacité accrue** : Maîtrisez des techniques pour optimiser l'utilisation des ressources et réduire les coûts énergétiques, transformant chaque aspect de votre opération en modèle de durabilité.
- **Réseau d'impact** : Connectez-vous avec d'autres leaders qui partagent votre vision, élargissant votre réseau professionnel avec des partenaires potentiels et des alliés stratégiques dans la durabilité.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Pour les dirigeants et managers qui :

En ont assez de faire du "greenwashing" sans savoir vraiment ce que cela implique. Préparez-vous à devenir authentiquement verts avec des stratégies qui vont au-delà de la façade écologique (et sans passer complètement PASTèques) !

Ont toujours fait semblant de s'intéresser à l'environnement parce que ça fait bien dans les rapports annuels. Découvrez comment l'intégration réelle de pratiques durables peut non seulement améliorer votre image de marque, mais également booster votre ligne de fond. (et sans virer ECOTERRORISTE)



par **Renaud BONNEL**

Fort de 18 ans d'expérience dans le secteur du bâtiment et après avoir dirigé une PME de 150 employés, je me consacre aujourd'hui pleinement à la transition écologique des entreprises. Mon rôle de facilitateur et conférencier m'amène à collaborer étroitement avec les entreprises pour intégrer des pratiques durablement bénéfiques, s'appuyant sur l'intelligence collective pour naviguer les enjeux de la transition bas carbone. En tant que fondateur de Gaïabati, je guide les dirigeants et leurs équipes vers des opérations plus vertes, en mettant l'accent sur la compréhension et l'acceptation des réalités urgentes du changement climatique comme étapes préliminaires essentielles avant l'action.

A qui personne n'a encore dit que "faire du vert" peut aussi être rentable : Nous vous montrerons comment transformer les principes écologiques en profits, avec des tactiques que même votre CFO adorera. (et sans prôner d'aller élever des chèvres dans le Larzac)

Ont besoin d'apprendre à naviguer dans le jargon du développement durable sans s'endormir : Équipez-vous d'un lexique de termes durables que vous pourrez jongler lors de votre prochaine réunion du conseil. (et parler parfaitement le JANCOVICI dans le texte)

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Analyse de Risque et Vulnérabilité Climatique avec les AdACC
- Comprendre les effets du changement climatique sur l'activité économique.

### JOUR 1 • Après-midi

- Stratégies d'Adaptation pour les Entreprises via les AdACC
- Identifier et planifier des stratégies d'adaptation efficaces en utilisant la méthode AdACC

### JOUR 2 • Matin

- Innovation et Opportunités dans une Économie Bas Carbone
- Comprendre le marché et les opportunités économiques dans une économie bas carbone

### JOUR 2 • Après-midi

- Mise en Œuvre de Solutions Durables
- Appliquer des stratégies durables concrètes, suivre et évaluer la performance environnementale.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez participer à des ateliers collectifs et en sous-groupes.

Nous allons nous inspirer grâce à des vidéos de JD inspirant dans ce domaine

## Prérequis

Pas de prérequis.

# ADAPTER SON ENTREPRISE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE, COMMENT S'Y PRENDRE ?

#Transition écologique #Conduite du changement

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous êtes-vous déjà réveillé en sueur en pleine nuit avec cette question : « **Que va devenir mon entreprise dans un monde post-carbone ?** »



## OBJECTIFS

- Vous ne serez plus bouche bée face à un client ou un candidat qui vous demande « et... que faites-vous pour le climat ? » ;
- Vous aurez les manches retroussées et une feuille de route entre les mains ;
- Vous serez à l'origine d'une super idée pour votre copain Arnaud et Delphine aura eu une idée de génie pour votre posture avec votre comité de direction réticent ;
- Vous ne verrez plus votre entreprise de la même façon... ;
- Vous aurez envie de vous lancer !



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants dont un enfant a le portrait de Greta dans sa chambre ;
- Les dirigeants qui se sentent dans leurs comités de direction comme DiCaprio dans Don't look up ;
- Les dirigeants qui sont prêts à se lancer.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Comprendre le changement climatique pour les entreprises... et en particulier mon entreprise !
- Esquisser le début du chemin de transformation de mon entreprise avec la méthode Lance.

### JOUR 1 • Après-midi

- Comprendre pourquoi et comment imaginer 2030-2040-2050 ;
- Rechercher des activités d'ouverture, terreau pour la révision de la stratégie et du modèle d'affaire.



par **Nathalie LANCE**

Je suis ingénieure en informatique de formation et j'ai bifurqué vers la transformation d'entreprise dans des grands groupes industriels depuis plus de 20 ans. Touchée par l'état de la planète, je mets maintenant mes connaissances en transformation d'entreprise au service de l'urgence climatique. J'ai conçu une méthode, l'ai décrite dans un livre, ai constitué une communauté d'utilisateurs et de contributeurs. Mon intention n'est pas de convaincre qu'il est nécessaire de changer, d'autres savent le faire, mais de convaincre qu'il est possible de changer et d'accompagner les entreprises volontaires.

### JOUR 2 • Matin

- Exposer mon chemin de transformation à mes pairs ;
- Recevoir et donner des feedbacks croisés sur le contenu et la posture de conviction.

### JOUR 2 • Après-midi

- Comprendre que la gestion du changement n'est pas une assurance mais une bonne gestion des risques ;
- Savoir expliquer à son comité de direction les ingrédients qui donnent confiance : le cheminement en cinq étapes de la méthode, le facteur humain, la résistance au changement, la communication, le rôle du management.

## Méthode et outils pédagogiques

Outre des outils numériques, des serious games et autres méthodes pédagogiques qui dynamisent les séquences, la grande caractéristique de cette formation est que vous travaillerez sur votre propre entreprise, votre propre business model et vos possibilités d'évolution. En sous-groupe puis en groupe, vous bénéficierez de l'effet miroir des autres participants au cours d'un jeu de rôle.

## Prérequis

Être convaincu qu'une adaptation de stratégie et de modèle d'affaire est nécessaire à l'entreprise pour intégrer les enjeux du changement climatique.  
Effectuer un travail préparatoire (lecture de deux heures environ).  
Accepter de partager des informations stratégiques avec d'autres participants.

# LE VIVANT ! LE NOUVEAU MODÈLE DE L'ENTREPRENEUR **NIVEAU 1**

#Transition écologique #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous aimeriez stabiliser le capital financier de votre entreprise face aux fluctuations ?

Vous aimeriez renforcer le capital social de votre entreprise malgré la volatilité des acteurs interne comme externe ?

Vous aimeriez préserver voire agréder le capital environnemental de votre entreprise car sans ressources pas d'activité ?

C'est POSSIBLE ! ... le tout en 2 jours avec en prime le fait de repartir avec un plan d'action opérant



## OBJECTIFS

En sortant de la formation, le stagiaire va :

- Porter une nouvelle paire de lunettes ultra connectée .... Au vivant !!
- Être capable de réagir de façon plus robuste face aux fluctuations.
- Être en mesure de construire des projets viables et auto-gérés.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Que vous soyez dirigeants, manager ou collaborateur, cette formation vous permettra de bâtir et porter des projets viables, autogérés et durables grâce à 3 milliard d'années de Recherche et développement



par Jérémie  
SAEZ

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne les cadres dirigeants dans leur quête professionnelle. Que ce soit sur le plan stratégique, manager ou commercial ils savent qu'après l'intervention, ils arriveront au moins au même niveau de résultat avec moins d'énergie dépensée ; ce qui leur permet de mettre ce surplus d'énergie sur leur « important ». Ma citation : Si vous voulez des opportunités, devenez en une ! Mon mantra : aujourd'hui, je vis le plus beau jour du reste de ma vie car je contribue à un monde plus désirable pour moi, les miens et tous ceux qui le désirent...

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Se présenter et présenter son objectif de formation, sa problématique
- Analyser la systémique de l'économie et du monde de l'entreprise

### JOUR 1 • Après-midi

- S'approprier le modèle du vivant à travers des expériences riches et ludiques (12 principes)
- Transposer au monde de l'entreprise l'abondance de ce modèle

### JOUR 2 • Matin

- Evaluer les acquis
- Association problématique / stagiaire
- Construire un Plan d'action stratégique ou opérationnel (Design) sur la problématique d'un autre stagiaire (engagement et encodage plus profond).

### JOUR 2 • Après-midi

- Présenter son plan d'action
- Débrief des stagiaires entre chaque présentation
- Bilan formation

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez :

- Apprécier la puissance du vivant afin de l'introduire dans votre schéma de pensée d'entrepreneur grâce aux différents ateliers immersifs
- Travailler sur un projet qui n'est pas le votre donc le vivre à « fond ! » (engagement et encodage plus profond).
- Apporter des éléments nouveaux voire inenvisagés auprès du stagiaire intéressé.

Vous repartirez avec :

- Un plan d'action opérant !!!
- Le « code du vivant » pour votre entreprise à l'image « code de la route » pour votre voiture.
- Un support interactif intégrant 7 ans de travaux et recherche sur le domaine.

## Prérequis

- Avoir fait le tour des formations « conventionnelles »
- Être prêt à reconfigurer ses modèles de réussite

# LE VIVANT ! LE NOUVEAU MODÈLE DE L'ENTREPRENEUR **NIVEAU 2**

#Transition écologique #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous aimeriez stabiliser le capital financier de votre entreprise face aux fluctuations ?

Vous aimeriez renforcer le capital social de votre entreprise malgré la volatilité des acteurs interne comme externe ?

Vous aimeriez préserver voire agrandir le capital environnemental de votre entreprise car sans ressources pas d'activité ?

C'est POSSIBLE ! ... le tout en 2 jours avec en prime le fait de repartir avec un plan d'action opérant



## OBJECTIFS

En sortant de la formation, le stagiaire va :

- Porter une nouvelle paire de lunettes ultra connectée .... Au vivant !!
- Être capable de réagir de façon plus robuste face aux fluctuations.
- Être en mesure de construire des projets viables et auto-gérés.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Que vous soyez dirigeants, manager ou collaborateur, cette formation vous permettra de bâtir et porter des projets viables, autogérés et durables grâce à 3 milliard d'années de Recherche et développement



par Jérémie  
SAEZ

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne les cadres dirigeants dans leur quête professionnelle. Que ce soit sur le plan stratégique, manager ou commercial ils savent qu'après l'intervention, ils arriveront au moins au même niveau de résultat avec moins d'énergie dépensée ; ce qui leur permet de mettre ce surplus d'énergie sur leur « important ». Ma citation : Si vous voulez des opportunités, devenez en une ! Mon mantra : aujourd'hui, je vis le plus beau jour du reste de ma vie car je contribue à un monde plus désirable pour moi, les miens et tous ceux qui le désirent...

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Se présenter et présenter son objectif de formation, sa problématique
- Présenter le retour d'expérience suite à la formation de niveau 1 (N1)

### JOUR 1 • Après-midi

- Rappel sur les 12 principes du vivant à travers le vécu des stagiaires.
- S'approprier le Design du vivant .

### JOUR 2 • Matin

- Application du protocole (modèle + design) à son projet
- Echange et stimulation avec l'intervenant et les autres stagiaires
- Construire un Plan d'action stratégique ou opérationnel (Design)

### JOUR 2 • Après-midi

- Présenter son plan d'action
- Débrief des stagiaires entre chaque présentation
- Bilan formation.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez :

- Approfondir les apports du vivant grâce
- Aux échanges avec les autres stagiaires
- La stimulation de l'intervenant
- Aux outils à disposition

Repartir avec :

- Un plan d'action opérant !!!
- Une expérience enrichie et directement applicable à votre entreprise.

## Prérequis

- Avoir fait le tour des formations « conventionnelles »
- Être prêt à reconfigurer ses modèles de réussite.
- Avoir fait le N1.

# RENTABLE ET RESPONSABLE, T'AS PLUS LE CHOIX ! LE BUSINESS MODEL DE DEMAIN

#Transition écologique #Stratégie d'entreprise

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

### People. Profit. Planet.

On voit de plus en plus de dirigeants qui se posent pas mal de questions sur comment être meilleur pour les gens – le collaborateur /client /citoyen, tout en préservant notre environnement... et (bien sûr) sans abandonner croissance et développement de l'entreprise.



## OBJECTIFS

- Pouvoir concilier gouvernance responsable \*et\* croissance durable (faire du cash en étant clean) ;
- Pouvoir répondre aux exigences croissantes du collaborateur / client /citoyen ;
- Savoir-faire évoluer son business model.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Dirigeant PME /ETI ;
- Chef de projet transformation de l'organisation ;
- Direction finances, gestion et administration ;
- Direction Ressources Humaines ;
- Direction marketing et communication ;
- Direction des opérations, ou direction de Business Unit.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

« Sustainability »

- Inspiration : aborder ce nouveau mode de gouvernance avec le bon état d'esprit : témoignage de personnalités du monde des affaires qui s'engagent ;
- Méthodo : les 5 Cercles du ChangeMaker ;
- Bizcase : reconstruire l'industrie du tourisme en Afrique : on fait comme avant, ou on fait différemment ?
- Atelier pratique : si vous deviez investir dans l'une de ces start-up, laquelle choisiriez-vous, et pourquoi ?

### JOUR 1 • Après-midi

Innovation

- Inspiration : la création de valeur et la responsabilité des dirigeants ;
- Méthodo innovation : le Product /Market Fit (PMF) ;
- Bizcases à analyser, tirés parmi les 100 plus fortes croissances de ces 10 dernières années ;
- Atelier pratique : quels sont les freins en interne qui pourraient bloquer la capacité d'innovation de l'entreprise ?



par Rémi  
SALETTE

Rémi SALETTE accompagne chaque année des dizaines d'entrepreneurs à réconcilier gouvernance responsable \*et\* croissance durable. Cet accompagnement leur permet d'aborder la transition vers une entreprise à mission, et de travailler le business model d'une entreprise à impact : entrepreneurial, social, sociétal, environnemental et économique.

Il a une réelle passion pour créer de la valeur, et générer de nouveaux modèles de croissance durable pour l'entreprise. Mentor, facilitateur, conférencier, auteur, il est rompu aux techniques pédagogiques d'animation qui permettent à chacun de s'approprier les méthodes et les outils nécessaires à une mise en pratique opérationnelle.

Ses méthodes sont tirées de la pratique des pionniers de l'économie responsable et de ceux qui le font au quotidien (ChangeMakers). Elles lui permettent de guider les dirigeants et leurs équipes, qui souhaitent mettre en place une gouvernance responsable pour développer leur activité dans le bon sens... l'impact positif de l'activité économique.

### JOUR 2 • Matin

Linéaire vs Circulaire

- Inspiration : Fast-Fashion vs Patagonia ;
- Méthodo : eco-conception, The Five Rs ;
- Bizcases à analyser, tirés parmi les pionniers de l'économie positive ;
- Atelier pratique : chaque participant identifie une opportunité business à impact à saisir.

### JOUR 2 • Après-midi

Business model responsable

- Inspiration : êtes-vous libre de fixer votre prix ?
- Méthodo : la formulation d'un business model ;
- Bizcases : Tesla, c'est qui le patron?!, Nespresso, Casper ;
- Mise en situation (individuelle) : réinventer son modèle : diagnostic en 5x5 axes d'évaluation de l'impact de son entreprise ;
- Mise en situation – en sous-groupe : je lance un groupe de travail pour un business plus responsable : chef de projet, sponsor, parties prenantes, périmètre, kpi, ...
- Par où on commence ?

## Méthode et outils pédagogiques

Des documents inspirants (videos, podcasts, articles) pour se préparer en amont de la session. Des méthodes et des outils de la nouvelle économie. Illustrés par les business cases des pionniers et de ceux qui le font au quotidien.

Des memo-cards qui livrent les essentiels pour le retour au bureau.

## Prérequis

Être prêt à se sortir de l'opérationnel du quotidien pour pouvoir porter une projection stratégique plus long terme et à remettre à plat son business model, pour être plus fort demain. Envisager de faire évoluer son mode de gouvernance et d'assurer la transition vers une entreprise à mission.

Avoir une certaine sensibilité à l'humain et à la planète.

# DÉMARCHE RSE SELON L'ISO 26000 AVEC LE LABEL LUCIE

#Transition écologique #Business model

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

### La RSE c'est l'affaire de TOUS.

C'est pourquoi nous vous proposons notre formation phare sur les fondamentaux de la RSE via la démarche de labellisation LUCIE : elle vous permettra de vous appuyer sur la norme internationale ISO 26000 pour procéder à l'auto-évaluation la plus fine possible de votre maturité RSE et de prendre des engagements à la mesure de vos besoins et ambitions de responsabilité sociétale.



## OBJECTIFS

Savoir structurer une démarche RSE dans une entreprise, sur la base de la norme ISO 26000 et savoir appréhender une démarche de labellisation selon le référentiel LUCIE 26000.

Les compétences :

- Connaître les grandes lignes de la norme internationale de Responsabilité Sociétale ISO 26000 ;
- Savoir évaluer le niveau en RSE d'une organisation, et structurer une démarche de progrès RSE ;
- Maîtriser l'ensemble des étapes d'une labellisation LUCIE, ainsi que son référentiel d'évaluation ;
- Être apte à préparer l'auto-évaluation d'une organisation et à mener une démarche de labellisation LUCIE.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Consultants Développement Durable / RSE ;
- Responsables/professionnels Développement Durable / RSE / QSHE / RH ;
- Dirigeants d'organisations et référents de la démarche LUCIE.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Découvrir l'ISO 26000 et le référentiel LUCIE 26000
- Tour de table : présentations et attentes des participants ;
- L'Agence LUCIE, ses missions et les clés de sa crédibilité
- Les fondamentaux de la RSE/RSO : du développement durable à la RSE
- La norme ISO 26000 et ses implications : les bénéfices de la RSE
- La démarche RSE et la labellisation LUCIE : étapes et méthodologie

### JOUR 1 • Après-midi

- S'approprier le référentiel LUCIE 26000
- Atelier : Exercez-vous sur le référentiel LUCIE 26000
- Modalités : travail en sous-groupes sur chaque thématique du référentiel puis mise en commun systématique.

### JOUR 2 • Matin

- Exercice-fil conducteur de la démarche RSE : Cas fictif Loue & Joue
- Identifier sa responsabilité sociétale
- Exercice : Enjeux du dialogue avec les parties prenantes : identifiez et hiérarchisez les parties prenantes ; précisez leurs attentes
- Modalités : travail en binômes puis mise en commun systématique.



par Sophie  
SPYRIDAKIS

Chez LUCIE, j'ai la chance de remplir trois missions : ingénieure pédagogique, formatrice et relectrice de plans d'engagements. Mon rôle ? Transmettre la méthode et les outils LUCIE, afin de guider nos clients dans leur démarche RSE, et surtout... rassurer ; donner des repères clairs et montrer que la RSE et le parcours de labellisation ne sont pas des obstacles, mais des voies pour engager une vraie transformation

- Évaluer sa maturité RSE
- Intégrer l'importance du principe de hiérarchisation de ses principes d'action prioritaires sur la base du cas pratique et réaliser un auto-diagnostic de maturité RSE
- Comprendre et mettre en œuvre une matrice de matérialité simplifiée
- Faire une synthèse de son auto-diagnostic RSE selon le modèle du label LUCIE (et LUCIE PROGRESS) et définir ses priorités d'action dans le temps sur la base de cette analyse
- Atelier : Présoring
- Modalités : travail en grand groupe.
- Définir son plan d'action et découvrir le formalisme d'un plan d'engagement LUCIE
- Identifier les priorités d'action et les planifier dans le temps
- Rédiger des engagements d'actions de manière efficace pour bien mener son projet, en s'appuyant sur le modèle de présentation d'un plan d'action à un Comité de Labellisation LUCIE 26000
- Exercice Correction d'engagements
- Modalités : travail en sous-groupes puis mise en commun systématique.

### JOUR 2 • Après-midi

- Rédiger un engagement de progrès et intégrer la RSE dans l'organisation
- Atelier : Rédigez un engagement selon le formalisme LUCIE
- Modalités : travail en sous-groupes sur un engagement choisi par chaque groupe puis mise en commun
- Maîtriser les étapes du déroulement global d'une labellisation :
- Revue chronologique des étapes clés de son projet RSE et d'une démarche de labellisation LUCIE 26000 et LUCIE PROGRESS
- Présentation rapide des outils proposés pour mettre en œuvre un dossier de labellisation
- Intégrer les bases de la RSE dans l'organisation :
- Identifier les méthodologies clés d'une bonne mise en œuvre
- Savoir intégrer le dialogue avec les parties prenantes tout au long du projet
- Quiz final et évaluation de la formation.

## Méthode et outils pédagogiques

- Alternance permanente entre théorie et pratique. Utilisation pour les sessions à distance de l'outil interactif Klaxoon
- Application immédiate de la théorie via le cas fictif créé par l'Agence LUCIE
- Documents et outils méthodologiques présentés et utilisés pendant la formation
- Tous les outils opérationnels sont remis aux participants à l'issue de la formation.

## Prérequis

Avoir un intérêt pour le développement durable et avoir lu le cas exemple envoyé par email avant le début de la formation.

# FAITES DE LA RSE UN LEVIER DE PERFORMANCE GLOBALE POUR VOTRE ENTREPRISE

#Transition écologique #Performance globale

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous vous êtes déjà dit que vos enfants auraient envie d'être fiers de vous, entrepreneur engagé pour agir pour le climat et notre belle planète ?

Vous vous êtes déjà dit que +13 % de CA grâce à une stratégie RSE bien ficelée cela pouvait être pas mal !

Vous vous êtes déjà retrouvé dans une situation où vous subissez une nouvelle réglementation et auriez aimé anticiper un peu plus ?

Saviez-vous que 76 % des jeunes pense qu'une démarche RSE passe avant le montant du salaire dans leur recherche emploi ?

**J'aimerais vous raconter une histoire... : celle d'un entrepreneur qui a redressé sa PME grâce à la RSE !**

Vous vous êtes déjà retrouvé dans une situation où votre banquier ou voter donneur d'ordre vous demandait des indicateurs extra-financiers et votre politique RSE ?



## OBJECTIFS

Faites de la RSE un levier de performance globale pour votre entreprise avec vos parties prenantes.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Dirigeant et/ou managers qui veulent structurer une démarche RSE, levier de la performance globale avec ces parties prenantes ;
- Les dirigeants à qui personne n'a encore dit que la RSE c'est +13 % de CA ;
- Les managers à qui personne n'a encore dit que le désengagement de leur salarié coûtait 14 310 euros par an à son entreprise ;
- Les dirigeants qui ne connaissant pas encore la future réglementation en 2023 sur le reporting extra financier pour les PME de plus de 250 salariés ;
- Les dirigeants qui en ont marre de subir les appels d'offres et veulent anticiper les nouvelles réglementations et les mutations ;
- Les dirigeants qui ont envie d'anticiper les risques et développer de nouvelles opportunités ;
- Les dirigeants qui ont envie que leur entreprise porte des valeurs porteuses de sens et d'engagements ;
- Les managers qui ont besoin d'apprendre les nouveaux enjeux de la RSE et la méthode pour structurer.



par Anne  
LAURENCE

Engagée depuis longtemps tant professionnellement que personnellement, j'aime agir de façon pragmatique et positive. 10 ans auprès d'un PDG d'une PME engagée, la CAMIF, j'aime partager ma vision très transversale de la RSE et de l'entreprise avec un objectif : la performance durable et globale. Ce qui me fait vibrer et agir : partager mon expérience pragmatique et stratégique, faire grandir les managers sur la RSE, créer du lien entre les acteurs, mobiliser pour accompagner le changement tout cela avec le sourire et l'ambition de faire agir et progresser les entreprises vers plus d'engagements et de création de valeur. Je suis actuellement directrice des projets RSE et Nouveaux Modèles Economiques pour le Comité 21 Grand Ouest.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Connaître les nouveaux enjeux de la RSE grâce à une revue des enjeux, les 10 images chocs de 2021 et des quizz ;
- Comprendre le concept de RSE avec la vision performance globale.

### JOUR 1 • Après-midi

- Connaître les étapes et outils pour structurer sa démarche RSE avec le référentiel ISO26000 ;
- Appliquer au travers une étude de cas d'un rapport RSE pour identifier des bonnes pratiques et engagements.

### JOUR 2 • Matin

- Identifier les bonnes pratiques de son entreprise sur les 5 piliers de la RSE ;
- Identifier et prioriser ses engagements avec la cartographie des parties prenantes et la matrice de matérialité ;
- Apprendre à construire un plan d'actions RSE en lien avec la stratégie de son entreprise.

### JOUR 2 • Après-midi

- Comprendre et identifier les bonnes pratiques pour mobiliser en interne et externe sur la RSE ;
- Connaître et Identifier les acteurs territoriaux engagés pour développer ses engagements RSE ;
- Connaître les solutions d'aides financières pour financer des projets RSE.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez participer à des ateliers individuels, collectifs, en sous-groupes. Nous allons nous inspirer grâce à des vidéos de dirigeants engagés en RSE et des échanges sur les enjeux sociétaux et environnementaux de votre entreprise et secteur d'activité. Vous allez apprendre à comprendre les étapes de structuration d'une démarche RSE pour ensuite créer le vôtre.

## Prérequis

Aucun.

## Innover

Ce qui est bien avec l'innovation c'est qu'elle n'a de limite que celles que vous fixez. Apprenez à repousser vos limites créatives pour ne pas louper le train de la nouveauté.



### Techniques d'innovation

Avoir envie d'innover c'est bien ! Savoir comment le faire c'est encore mieux. Nous partageons ici les techniques qui vous permettront d'innover en toute sérénité.

# OSER INNOVER ET FAIRE LE PAS DE CÔTÉ POUR DONNER DU SENS ET DE LA ROBUSTESSE À VOS ACTIONS ET VOTRE ACTIVITÉ

#Créativité #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Oser innover et faire le pas de côté pour donner du sens et de la pérennité à vos actions et votre activité !**

Innover d'accord mais comment ?

Le futur s'écrit aujourd'hui : prenez deux jours pour y penser...

Comment conjuguer l'innovation au présent et au futur ?

Innover : est ce responsable ou déviant ? Venez tester les deux !



## OBJECTIFS

- Se rassurer et s'engager sur un management de l'innovation joyeux ;
- En imaginant des pistes d'avenir ;
- Et en repartant avec un premier plan d'actions opérationnel sur des axes d'innovation, des points à travailler et beaucoup d'envie...



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant(e) engagé(e) dans une démarche généreuse et active de projection vers le futur et de pilotage de l'innovation.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Approche pédagogique basée sur l'interaction, l'échange et l'intelligence collective. Quel innovateur êtes-vous ? comment vous situez vous dans le groupe ?

Introduction de l'innovation et son pilotage

- Rappel des objectifs de la formation
- Recueil des attentes et questions des participants
- Présentation des participants et partage de leur vision de l'innovation, de la croissance, du développement

### JOUR 1 • Après-midi

Approche pédagogique basée sur le benchmark, approche prospective et approche théorique. Quel innovateur êtes-vous ? comment se situer par rapport à l'état de l'art ? Quel avenir imaginer ? L'innovation dans tous ses états / matrice d'innovation en mouvement...

- Les différentes définitions et formes
- Les compétences ou talents ...
- Les pistes d'innovation / les visions de demain / la notion de robustesse



par **Gaëlle BRAYER**

Ingénieure pour l'industrie alimentaire et docteure en sciences de gestion, Gaëlle crée la société de conseil LIME en 2003. Elle accompagne les entreprises sur la stratégie, l'innovation et son pilotage, et anime des formations sur les techniques associées. Elle est également professeure associée et responsable de deux Masters à l'IAE de Nantes au sein de Nantes Université.

Point sur la première journée via la mise en place d'un Fishbowl (prise de parole uniquement au centre en inversant ensuite) : réflexion collective sur la méthodologie et application aux stratégies d'innovation dans les entreprises. Questions sur le management de l'innovation pour affiner la préparation et les attendus du lendemain ?

**Livable** : construction d'un catalogue des futurs possibles, des axes d'innovation

### JOUR 2 • Matin

Approche pédagogique entre interaction et étude de cas de chacun. Comment doper votre innovation ? les 3 temps de l'innovation

- Un contexte universel : le changement
- Les motivations pour oser et développer la créativité des autres
- Les logiques de raisonnement

### JOUR 2 • Après-midi

Approche pédagogique entre approche systémique et créativité

Un parcours pour oser en 5 étapes

- oser prendre du temps pour percevoir et analyser les problèmes
- oser être créatif pour réfléchir aux solutions et aux innovations
- penser avec rigueur et imagination à sélectionner et mettre en oeuvre vos solutions pour leur assurer le succès

Retour d'expérience sous forme de synthèse des 5 doigts de la main et de la paume (Qu'est ce que vous avez appris et qui vous a particulièrement intéressé ? Quelles questions souhaiteriez-vous ramener dans votre entreprise ? Quelles questions je me pose encore ? Qu'est-ce qui a été difficile ? A partir de cette journée, à quoi vous engagez-vous ? Que souhaiteriez vous raconter ce soir à vos enfants ? amis ? petits- enfants ? et enfin qu'est ce que vous allez vous autoriser à faire de nouveau ?

**Livable** : construction d'un plan d'actionifier le programme:

## Méthode et outils pédagogiques

Les méthodes de facilitation permettent de découvrir les pratiques de chacun, de stimuler les débats, de mettre en situation et d'apporter à chacun des capacités d'apprentissage et de changement dans son management.

La créativité, entre rigueur (des apports théoriques) et imagination (des situations, des benchmarks ou des projections), permet au fil de la formation à chacun d'imaginer son management de l'innovation dans le futur et de repartir à la fin de la formation avec un premier plan d'action opérationnel.

## Prérequis

Absence de prérequis, autre que l'engagement décrit dans le public visé.

# LA CLÉ C'EST TON CLIENT : DÉVELOPPE DE NOUVELLES OFFRES ET AMÉLIORE L'EXPÉRIENCE CLIENT AVEC LE DESIGN THINKING

#Expérience client #Innovation

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



par Guy  
ETCHETO

Avec une double formation en design et en marketing/stratégie de marque, j'ai commencé ma carrière comme directeur artistique en agences de design et de branding pour des marques comme Procter & Gamble, Samsung, SNCF, Pernod Ricard... Aujourd'hui spécialisé dans le pilotage du développement par la marque (stratégie, innovation, marketing et communication), j'ai créé Preuves de Marque, cabinet conseil associant la formalisation d'une vision stratégique partagée à un déploiement pragmatique au quotidien dans tous les secteurs de l'entreprise.



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Mets-toi à ma place ! Chiche.** Passe 2 jours dans la peau de ton client et revisite ton entreprise avec ses lunettes. Tu verras apparaître devant toi des idées d'amélioration et de nouvelles offres à l'aide de méthodes de design thinking et d'UX design. Toi et ton client deviendrez inséparables (à condition que tu lui rendes ses lunettes !) et vous vous enrichirez mutuellement.



## OBJECTIFS

- Tu étais déjà « orienté client », tu vas co-construire avec lui ;
- Tu vas trouver des idées pour mieux satisfaire ton client, au-delà de ce qu'il pense à te demander ;
- Avec tes camarades JDs, tu vas chercher des pistes de nouveaux services ;
- Tu vas amener à ton équipe une façon de voir pour améliorer sa façon de faire.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tu penses que l'UX est une série de science-fiction Netflix et que le design thinking est une lubie de start ups ? Mais tu penses aussi qu'une méthode pour repenser son organisation en partant du client est la clé du succès ? Ben... Viens !

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Principes de design thinking et de marketing.  
Atelier « dans la peau d'un client ».

### JOUR 1 • Après-midi

Analyser les pratiques de l'entreprise.  
Atelier cartographie de l'expérience client.

### JOUR 2 • Matin

Atelier créatif : dessine un service client 5 étoiles.  
Plan d'amélioration des process.

### JOUR 2 • Après-midi

Développement de l'offre existante.  
Responsabiliser et impliquer les collaborateurs dans la démarche d'amélioration.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, tu vas revisiter ton entreprise par les yeux de ton client et tu vas utiliser les méthodes qui permettent aux entreprises comme Apple, airbnb ou uber de faire la différence.

## Prérequis

Avoir une connaissance globale de son offre, de son process de vente et de ses clients.  
Être en situation de décision sur l'évolution de l'offre et de l'expérience client.

# PHYSIQUE QUANTIQUE, PLEINE CONSCIENCE ET NOUVEAUX PARADIGMES DE SOCIÉTÉ ET D'INNOVATION

#Plaine conscience #Innovation



**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous arrive-t-il de faire des plans, de concevoir des stratégies et des scénarios qui finalement ne fonctionnent pas dans la réalité ?**

Faites exploser votre cadre de référence habituel par la révélation des extraordinaires expériences fondatrices de la physique quantique.

Incarnez au quotidien la sérénité, la créativité intuitive et la faculté d'amener naturellement une équipe à l'intelligence collective...

C'est le fruit de cette formation, au carrefour de la physique quantique et de la pleine conscience !



## OBJECTIFS

- Les mécanismes limitatifs de la pensée cartésienne ;
- Les trois grands principes de la physique quantique ;
- La pleine conscience pour incarner le saut du rationnel à l'intuitif ;
- L'approche de management « effectual » ou les principes quantiques dans l'entrepreneuriat.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et cadres d'entreprise.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Initiation à la pleine conscience - Le monde classique cartésien et newtonien - La théorie du chaos

- Initiation à la pleine conscience, exercice guidé ;
- La vision « classique » occidentale du monde : Physique classique et Cartésianisme. Ses implications dans nos schémas mentaux personnels et les structures sociétales classiques. Lien avec les découvertes neuroscientifiques ;
- La théorie du chaos : fin du déterminisme ?
- Bâtit sa confiance sur une posture intérieure dans l'instant présent, plutôt que sur la planification et la prévisibilité ;
- Importance d'allier l'analyse intellectuelle à la connaissance intuitive.

### JOUR 1 • Après-midi

Intelligence intuitive – Premier principe de la physique quantique : indétermination et potentialité

- Atelier de pleine conscience : scan corporel allongé ou assis. Intelligence intuitive et rationalité.



par **Olivier RAURICH**

Olivier RAURICH fait ses études à l'Ecole Normale Supérieure de la rue d'Ulm en mathématiques et devient spécialiste de la théorie du chaos. Parallèlement, à 25 ans il rencontre le Dalai Lama et étudie sous la direction de grands maîtres tibétains. Il enseigne la sagesse bouddhiste et la pleine conscience depuis trente-cinq ans, tout en poursuivant sa carrière scientifique dans l'enseignement supérieur. Il a publié 5 ouvrages, dont l'un s'intitule : science, méditation et pleine conscience. (Jouvence, 2017).

- Présentation de deux expériences fondatrices de la physique quantique : l'effet photoélectrique et l'interféromètre de young ;
- Les interprétations des résultats – Les univers multiples d'Hugh Everett ;
- Relier cette vision avec notre mode de management (atelier) ;
- Le lien avec la posture de la pleine conscience, au carrefour des possibles...
- Pratique de pleine conscience guidée.

### JOUR 2 • Matin

Le second principe de la physique quantique : l'intrication – l'approche de management « effectual »

- Présentation de l'intrication quantique. Les interprétations... La vision unitaire du monde. Atelier sur ce thème ;
- Atelier de pleine conscience : développer la capacité de motivation et d'engagement d'une équipe – la véritable intelligence collective ;
- Application : l'approche de management « effectual » : Présentation vidéo des 5 points. Atelier par groupes pour explorer cette approche en lien avec l'expérience individuelle de leadership des participants.

### JOUR 2 • Après-midi

Le troisième principe de la physique quantique : effet tunnel et énergie du vide – Synthèse et perspectives - Évaluation

- Atelier de pleine conscience. Mise en place au quotidien après la formation ;
- Présentation de l'effet tunnel et de l'énergie du vide. Les implications dans notre vision du monde et notre fonctionnement managérial : atelier ;
- Synthèse et appropriation par petits groupes, puis partage global : pour chacun, vision du monde et pistes d'innovation concrètes ;
- Évaluation.

## Méthode et outils pédagogiques

Science classique, théorie du chaos et physique quantique : exposé, vidéos.

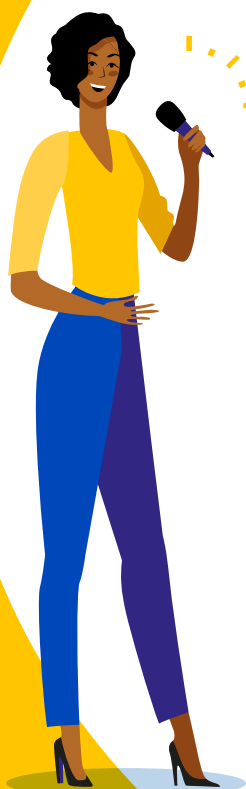
Échanges par petits groupes sur chaque élément clé pour le relier à notre vision du monde et notre univers professionnel ;

Pratiques guidées de pleine conscience pour incarner la nouvelle vision.

## Prérequis

Aucun.

## Sortez les micros !



Comment parlez-vous de votre entreprise lors d'un rendez-vous inattendu dans l'ascenseur ou devant 500 personnes ? Marquer les esprits, impacter, vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir des techniques de story-telling, de personal branding et de prise de parole en public. Rise & Shine...

**R** Personal Branding  
Story-Telling  
Communiquer  
**Rayonner**



## PERSONAL BRANDING

**MARTI Marielle**

Personal Branding



## STORY-TELLING

**LAMBLIN Philippe**

Racontez votre histoire avec succès (Story-Telling)

**MACK Christophe**

L'art du pitch



## COMMUNIQUER

### • Prise de parole en public

**CATELAIN Frédéric**

Prise de parole en public

**CATELAIN Frédéric**

Débats contradictoires

**COGNY Maxime**

Prise de parole en public

**HILD Fanny**

L'art de la répartie

**HOUDIN Jérôme**

Escrime oratoire

**PEWZNER Laurent**

Prise de parole en public

**SCHERPEREEL Yves**

Prise de parole en public

### • Techniques de communication

**BOULOGNE Nicolas**

L'art de communiquer

**BOYE Maylis**

Introduction à la communication non violente

**DELAVEAU Céline**

Devenez détective du non verbal (Apprenez à lire les pensées grâce au langage du corps)

**DELESTRE Thierry**

Facilitation graphique - Boostez votre communication par le visuel

**ETCHETO Guy**

Ambassadeur de votre entreprise : améliorez vos techniques de présentation et d'argumentation

**HUMMER Alexandra**

 Communication digitale à l'ère de l'IA: Du message au contenu **NEW**
**GERBAULT Sylvie**

Savoir instaurer des relations gagnant-gagnant (Analyse transactionnelle)

**MARTIN Franck**

Devenir un manager bienveillant et efficace

**WILLIATTE Paul**

Maîtrisez l'Art Oratoire

Clique sur une  
partie pour accéder  
aux fiches ✨



## Personal Branding

**Vous êtes uniques et c'est ce qui fait votre plus grande force.** Apprenez à mettre votre authenticité en valeur pour attirer talents et clients.

# PERSONAL BRANDING

#Personal branding #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**En tant que professionnel, votre réputation est « l'actif » le plus précieux pour votre carrière.**

Quel que soit votre statut, salarié, manager, créateur et dirigeant d'entreprise, consultant, journaliste, avocat, porteur de projet... vous réalisez qu'il est nécessaire d'avoir votre « griffe » pour être vu, connu... et reconnu.

Créer et déployer votre Personal Branding à partir de l'authenticité de votre Marque Personnelle est le plus sûr moyen d'atteindre et maintenir ce résultat.

À l'issue de cette formation, vous serez en capacité de créer et déployer votre stratégie de « Personal Branding » adaptée à vos objectifs et ambitions, à partir des ingrédients de votre Marque Personnelle mis au jour au cours des 2 journées et en utilisant les axes et outils de communication adéquats.



## OBJECTIFS

- Identification des 3 étapes du processus de Personal Branding ;
- Identification de l'ensemble des composantes et l'identité profonde de votre Marque Personnelle ;
- Détermination du positionnement et des axes de communication de votre Marque Personnelle ;
- Conception du plan de communication à 1 an percutant avec les outils en adéquation avec votre Marque Personnelle ;
- Identification et renforcement de son impact dans ses réseaux professionnels.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Créateurs d'entreprise et porteurs de projet, personnes en transition de carrière.

Consultants, travailleurs indépendants.

Dirigeants d'entreprise mais aussi managers et collaborateurs.

Quel que soit le statut professionnel, cette formation s'adresse aux professionnels devant véhiculer une image positive et authentique au moyen d'une stratégie de communication claire, cohérente et constante.

Si vous avez une vraie motivation et la conviction profonde que votre personnalité est au cœur de votre réussite et de votre épanouissement, alors, ce programme est fait pour vous.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Découvrir sa marque personnelle/l'identité

Présentation de la démarche de Personal Branding.

Découverte de sa marque personnelle, de sa valeur ajoutée unique, qui est un assemblage, comme un puzzle de :

- La Vision ; La Mission ; Les Valeurs ; Les Passions.



par **Marielle MARTI**

« Après plus de 20 années dans les métiers de la communication où j'ai créé et dirigé mon agence, c'est l'expérience douloureuse...et très riche du burnout qui m'a conduite à faire évoluer mon activité professionnelle vers un métier tourné vers l'autre et sa réconciliation, avec qui il est déjà en profondeur sans toujours pouvoir ou savoir l'exprimer.

J'interviens en entreprise où j'accompagne des dirigeants, des équipes et des managers confrontés à des situations de stress, de difficulté face au changement, de communication difficile. Le thème de la santé du dirigeant, de par mon histoire, est naturellement au cœur de mes préoccupations et de mon activité ».

### JOUR 1 • Après-midi

- L'Objectif à 5 ans ;
- Les Talents innés et points forts ;
- Les Success Stories et compétences.

### JOUR 2 • Matin

Se positionner et communiquer à partir de sa marque personnelle/la visibilité

- La (les) Cible(s) ;
- L'Offre ;
- Les Pairs/les Concurrents ;
- Les Différenciateurs/la Valeur Ajoutée Unique ;
- Le Message de marque/le Profil de marque ;
- Le Pitch ;
- La Bio/Storytelling ;
- Contenus et thèmes de communication / Roue de la communication ;
- Le Plan de communication à 1 an.

### JOUR 2 • Après-midi

Rayonner sa marque personnelle/la mise en cohérence et le réseau

- Manager son Environnement de marque : On brand ou Off brand ?
- Identifier son réseau professionnel ;
- Nourrir et maintenir son réseau ;
- Donner pour recevoir.

## Méthode et outils pédagogiques

Méthode interactive alternant apports théoriques et mises en pratique (certains exercices sont accompagnés par des visualisations). Travail en binôme sur toute la formation.

Livret individuel Guide du parcours en Personal Branding.

Partages des expériences dans le groupe.

1 séance 1h30 d'accompagnement individuel après la formation.

## Prérequis

Être ouvert.e au développement personnel : prêt.e à se connaître plus en profondeur et à avoir des prises de conscience.

Être prêt.e pour l'intériorisation sous forme de temps de visualisation.

Clique sur une  
partie pour accéder  
aux fiches ✨

## Story-Telling

**Les seules histoires que vous raconterez  
seront celles qu'on a envie d'écouter.**  
Devenez les Pères Castor de votre réussite  
professionnelle.



# RACONTEZ VOTRE HISTOIRE AVEC SUCCÈS (STORYTELLING)

#Communication #Story-telling

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



par **Philippe LAMBLIN**

Dirigeant de Version définitive, formateur en story-telling et en prise de parole en public, coach en communication, auteur de théâtre (3 pièces publiées), metteur en scène.



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous êtes sûr que votre entreprise crée une valeur particulière pour ses clients mais avez du mal à trouver le bon message pour le communiquer.**

C'est normal, ce n'est pas d'un message dont vous avez besoin, mais d'une histoire !

Car seule une bonne histoire saura puissamment mettre en valeur ce qui dans votre parcours et dans celui de votre entreprise rend votre offre unique.



## OBJECTIFS

- Grâce à notre formation vous saurez mieux détecter dans votre histoire et celle de votre entreprise les pépites narratives à utiliser à des fins de communication !
- Vous saurez construire les histoires dont vous avez besoin pour faire rayonner votre activité.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui croient en leur histoire mais ont besoin d'apprendre à bien la raconter.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Comment se servir de la puissance des histoires dans le monde de l'entreprise ?
- Comment repérer les pépites narratives dans mon histoire ?

### JOUR 1 • Après-midi

- Construire une histoire ;
- Construire l'histoire dont j'ai besoin aujourd'hui.

### JOUR 2 • Matin

- Choisir la forme et le support le plus adéquat pour diffuser mon histoire ;
- Pitcher et tester mon histoire.

### JOUR 2 • Après-midi

- Finaliser mon histoire ;
- Écrire la suite de mon histoire de chef d'entreprise avec plus de lucidité et d'inspiration.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant deux jours, vous allez, tel un auteur de série, être immergé dans une « writing room » en compagnie d'autres auteurs. Mais votre matériau, ce sera votre vie et celle de votre entreprise.

Tantôt en groupe où vous recevrez les outils dont vous avez besoin pour construire et tester votre histoire, tantôt seul, pour réfléchir et écrire, vous embarquerez dans une machine à naviguer dans votre passé, votre présent et votre avenir.

Tels les premiers conteurs ou les griots africains, vous serez appelés à pitcher votre histoire face au groupe. Vous pourrez ainsi bénéficier de son « feed-back ».

## Prérequis

Nous demandons à chaque dirigeant de remplir un questionnaire en amont de la formation.

Il leur permettra d'identifier :

- Ce qui a été déclencheur de la création de leur entreprise ;
- Les plus grands succès de leur entreprise ;
- Les crises majeures et les conséquences qu'elles ont eues sur l'évolution de leur entreprise ;
- Les rencontres déterminantes qui ont jalonné leur vie ;
- Les révélations qu'ils ont pu avoir et qui ont changé la vie de leur entreprise ;
- Les rêves qu'ils ont pour leur entreprise.

# L'ART DU PITCH

#Prise de parole en public #Story-telling

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Comment attirer et impacter votre public en quelques minutes avec un elevator pitch efficace. Apprendre comment dynamiser vos messages dans la structure d'un pitch, mais aussi dans votre corps.



## OBJECTIFS

- Acquérir et développer des compétences pour présenter efficacement, avec dextérité et en toute confiance, vos idées, vos projets, votre société ;
- Mobiliser et capter son auditoire par une forte prestation Pitch en s'appuyant sur des messages clés concis et à fort impact ;
- Optimiser les techniques de persuasion pour traiter efficacement les objections et les argumentations.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toutes personnes qui souhaitent développer leur communication orale pour avoir plus d'impact, pour mieux convaincre et motiver leurs interlocuteur(s) dans les contextes de prise de parole, entretiens avec client, prospects, partenaires, collaborateurs, presse, etc.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

« Construisez votre Pitch élévateur pour convaincre – bâtir des fondations solides. » Testez votre Pitch, définir le but précis, les actions et l'analyse des intérêts, des questions et des besoins de l'audience, construire d'une phraséologie convaincante pour les messages clés à convoquer.

### JOUR 1 • Après-midi

Structurer votre présentation pour un impact maximum, utiliser une argumentation solide et des techniques de persuasion pour soutenir votre propos et vos objectif(s), formulation de votre Pitch élévateur pour convaincre.



par Christopher  
**MACK**

Un Américain à Paris ! Christopher MACK anime des cours particuliers et des séances en groupe pour vous aider à motiver vos publics cibles, mieux négocier, prendre confiance en vous, dynamiser votre langage corporel, optimiser l'utilisation de votre voix, et perfectionner vos compétences d'orateur, tant dans la structure de vos discours que dans votre manière de les présenter. Il peut également vous aider à développer des stratégies à la hauteur de vos projets. Il est coach pour tous types d'événements : stages de communication, corporate, événementiel... Il utilise des techniques de théâtre et des outils de communication pour développer les capacités de leadership et de gestion d'équipe, et pour aider à la prise de parole en public.

### JOUR 2 • Matin

« Élaborez votre Pitch – créer votre histoire pour atteindre la prochaine étape. » Façonner les techniques d'ouverture pour accrocher son public, rendre votre histoire fluide avec des transitions et des liens, projeter, moduler et adapter sa voix pour optimiser l'impact, valoriser son langage gestuel.

### JOUR 2 • Après-midi

Dynamiser sa conclusion pour laisser une trace mémorable, apprendre comment optimiser son interaction avec ses slides (option), intégrer des astuces et éviter des pièges pour une présentation visuelle à fort impact Powerpoint (option).

## Méthode et outils pédagogiques

Chaque formation s'organise autour d'une alternance de séquences théoriques et pratiques ainsi que de différents apports didactiques :

- Dispositifs d'expérimentation ;
- Exercices d'application des présentations des pitches élévateurs, QCM ;
- Exercices pour la voix et le corps ;
- Des bilans individuels des capacités pour pitcher ;
- Chacun de ces apports pédagogiques fait l'objet d'un corrigé par le formateur et d'un débat sur l'expérience vécue. Il en est de même pour les évaluations intermédiaires des acquis réalisés en fin des modules séquentiels.

## Prérequis

Aucun.



## Communiquer

Quand on parle de communication, il y a ce qui est très visible et ce qui est invisible à première vue. Plongez avec nous au cœur de la communication. Iceberg droit devant !

### Prise de parole en public

L'art de captiver les foules quel que soit le sujet et quel que soit l'objectif. Devenez les pros de la conférence.

### Techniques de communication

Avoir envie de communiquer c'est bien ! Savoir comment le faire c'est encore mieux. Nous partageons ici les techniques qui vous permettront de communiquer en toute sérénité.

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

#Communication #Prise de parole en public



par **Frédéric  
CATELAIN**

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Chaque semaine, un dirigeant est amené à parler en public. **Faire une présentation pour un client, motiver les collaborateurs en réunion ou encore présenter son entreprise lors d'un événement, il y a toujours une bonne occasion de parler en public**, mais êtes-vous sûr de savoir comment faire pour que l'attention soit à son paroxysme et pour que vos messages laissent une trace indélébile ? Avec cette formation, vous apprendrez à gérer vos émotions, vos peurs, votre stress et surtout votre corps pour que chacune de vos prises de parole reste dans les mémoires !



## OBJECTIFS

- Oser s'exprimer ;
- Savoir rendre efficace son expression orale ;
- Savoir se faire comprendre ;
- Savoir développer la confiance en soi.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Toute personnes ayant des contacts dans son travail.

## Programme

### JOUR 1

Découverte et analyse des critères de base conduisant à une expression efficace.

Prise de conscience de l'engagement total du corps, de la voix, de l'esprit pour assurer l'efficacité d'un message.

### JOUR 2

Intervention de chaque participant dans 6 à 7 situations différentes au cours de cette journée.

Exercices particuliers concernant l'improvisation, la préparation d'un exposé, la lecture d'un texte...

### Axes de progrès qui s'appliquent à l'environnement professionnel :

- Oser s'exprimer ;
- Savoir rendre efficace son expression orale ;
- Savoir se faire comprendre ;
- Savoir développer la confiance en soi.

Formateur depuis plus de 25 ans, depuis 2007 au CJD, mon carburant, c'est faire progresser l'Autre. Il en va de même dans mes activités extra professionnelles où j'aime transmettre et voir grandir l'Autre. Qu'il se découvre et développe ses capacités. Ma satisfaction au quotidien, c'est de voir les participants à mes formations se perfectionner quel que soit leurs compétences de départ. Fervent défenseur de la bienveillance, je l'utilise pour aller chercher chez chacun et chacune son potentiel...

## Méthode et outils pédagogiques

La méthode essentiellement pratique et dynamique, est basée sur des exercices progressifs où chaque participant intervient dans des situations qui évoluent au cours de ces journées.

Les interventions sont filmées et analysées au magnétoscope avec l'animateur dans une conduite dynamique qui permet au stagiaire d'atteindre son objectif de performance personnalisé pour mieux communiquer dans son environnement professionnel.

Le CD rom sur lequel ses interventions sont enregistrées est offerte au participant à la fin de la formation, afin qu'il puisse mesurer les progrès et les acquisitions qu'il a faites lors de ces journées de travail.

## Prérequis

Aucun.

# DÉBATS CONTRADICTOIRES

#Communication #Escrime oratoire



par **Frédéric CATELAIN**

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**La France a une grande culture du débat. Tout fait de société fait débat.** Quel que soit le sujet, l'enjeu, il y a les « Pour » et il y a les « Contre »... De nombreux cas réels nous ont montré qu'un débat raté pouvait avoir de graves répercussions tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel... pouvant même aller jusqu'à briser une carrière! Grâce à l'entraînement, les participants évitent les pièges et transforment l'exercice en un véritable atout d'influence et d'assertivité.



## OBJECTIFS

- Être capable d'arracher l'adhésion et de faire passer ses messages même en présence d'adversité forte.
- Garder son calme et son objectif pour une meilleure pénétration du message.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui :

- en ont marre de ne pas faire passer leurs idées,
- en ont marre de se faire déstabiliser par une question,
- en ont marre de laisser aux autres la bonne répartie,
- ont envie de développer leur influence,
- ont envie de co-construire grâce aux idées, même contraires,
- ont envie d'imposer sans perte de leadership.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Rappel des techniques de base de l'expression orale et règle du jeu  
Découvrir les différents types de débat

- Présentation des objectifs et de la méthode ;
- Exercice 1 : Ce que j'ai retenu du Niveau 1 (vérifier les acquis...) ;
- Théorie : Retour éventuel sur les techniques de base du module prise de parole en public ;
- Exercice 2 : Qui je ne suis pas... ! (Présentation inversée pour rentrer dans le jeu...) ;
- Exercice 3 : Prise de parole sujet libre avec questions bienveillantes de l'audience.

### JOUR 1 • Après-midi

S'entraîner à répondre aux questions délicates et déstabilisantes  
S'entraîner au débat coopératif

- Exercice 4 : Prise de parole sujet professionnel avec questions déstabilisantes voire agressives (gérer ses émotions et trouver les mots pour convaincre...) ;
- Exercice 5 : Prise de parole avec accent sur les trois éclairages (jongler avec agilité en passant d'un éclairage à l'autre sur demande...) ;
- Exercice 6 : Débat coopératif.

Formateur depuis plus de 25 ans, depuis 2007 au CJD, mon carburant, c'est faire progresser l'Autre. Il en va de même dans mes activités extra professionnelles où j'aime transmettre et voir grandir l'Autre. Qu'il se découvre et développe ses capacités. Ma satisfaction au quotidien, c'est de voir les participants à mes formations se perfectionner quel que soit leurs compétences de départ. Fervent défenseur de la bienveillance, je l'utilise pour aller chercher chez chacun et chacune son potentiel...

### JOUR 2 • Matin

S'entraîner au débat de confrontation  
S'entraîner au débat contradictoire

- Retour d'expérience et ressenti sur jour 1 ;
- Exercice 7 : Débat de confrontation ;
- Exercice 8 : Débat contradictoire.

### JOUR 2 • Après-midi

S'entraîner au débat polémique

- Exercice 9 : Débat polémique ;
- Débriefing pour chaque participant avec points forts et axes de progrès ;
- Retour global sur les deux jours et engagement de progrès pour chaque participant ;
- Tour de table et évaluation de la formation ;
- Ce programme, en cohérence avec la pédagogie, est susceptible d'évoluer en fonction des besoins et des attentes du client ou des participants.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant deux jours, vous allez vous mettre en scène face au groupe dans de nombreux jeux de rôles qui apporteront à chacun de nouveaux outils pour débattre avec efficacité. Quelques apports théoriques ancreront dans votre mémoire les bonnes pratiques. Tous les jeux de rôles sont filmés et certains sont utilisés pour faire le diagnostic (objectif et factuel) des points forts et des axes d'amélioration. Cet outil pédagogique est d'une grande efficacité dans la prise de conscience pour les participants.

## Prérequis

Être volontaire et être persuadé que ces compétences peuvent se développer.

Connaitre les techniques de prise de parole. Considérer cette formation comme un module 2, à faire après Prise de Parole en Public.

Être prêt à défendre l'indéfendable lors de jeux de rôles.

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

#Communication #Prise de parole en public

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous êtes régulièrement en situation de présentation orale. Pourtant, nous ne vous sentez pas à l'aise dans cette activité,** vous manquez de confiance lors de vos prestations, vous doutez de votre impact... ou encore, vous désirez optimiser vos ressources en conversation, en entretien ou en réunion.



## OBJECTIFS

Nommer, définir et lister ses peurs, angoisses, stress et sources de blocages

- L'utilité de la prise de parole ;
- Reproduire un discours quel que soit le cadre ;
- Identifier le syndrome de « l'imposteur ».

Pratiquer les techniques de respiration

- L'apport d'un élément tangible / objet dans la posture ;
- Maîtriser et tenir son fil conducteur.

Examiner/distinguer

- Repérer les signaux envoyés par le public pour adapter son discours ;
- Distinguer l'écart entre le fond et la forme ;
- Expérimenter différentes façons de raconter de raconter une histoire pour faire passer son message ;
- Capter l'auditoire.

Construire/organiser/planifier

- Organiser sa prise de parole et le fil auquel se raccrocher à tout instant de celle-ci ;
- Construire un message en adéquation avec le lieu, l'environnement dans lequel il est délivré.

Comparer/choisir

- Comparer ses prises parole filmées à des prises de paroles passées ;
- Choisir le timing opportun pour la prise de parole.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Cadres, chefs d'entreprises.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

**Pratique** : Présentation de chacun des participants face à toute la salle (30 minutes selon nombre participants).

**Théorie** : Les règles de base de la prise de parole en public (Choix du message, langage corporel, gestion des émotions, importance de la préparation) et échanges avec les stagiaires sur expériences passées.

Diffusion d'extraits de prise de parole en public pour visionnage critique (exemples de bonne et mauvaise pratique).



par **Maxime COGNY**

Diplômé de l'IUT de journalisme de Bordeaux. Après des expériences en Presse Quotidienne Régionale et France 3 Régions, j'ai la chance de participer au lancement de BFM TV comme journaliste au service des Sports. Je bascule en 2011 vers les Informations Générales, alternant reportages (attentats de Paris, mission Charles de Gaulle) et présentation des journaux (éditions spéciales politiques, matinale). J'exerce depuis 2018 en tant qu'indépendant et anime tables rondes, plateaux TV et conférences (Studios 104 Radio France, Studios Française des jeux, Palais Brongniart).

### JOUR 1 • Après-midi

Exercices pratiques : Prise de parole en public sur un sujet préparé en amont et le message à délivrer (en lien avec l'activité du participant).

Prise de parole de chaque participant devant les autres et enregistrement (exercice filmé). Questions aux 8 participants sur la teneur du message passé.

Visionnage critique : le message est-il passé ? L'auditoire a-t-il été embarqué ? Langage corporel ?

### JOUR 2 • Matin

Rappel des règles de la prise de parole. Exercice de l'interview en public : le formateur crée des binômes et chaque JD joue, tour à tour, devant les autres, le rôle d'intervieweur et d'interviewé avec son binôme (alternance questions faciles / questions tranchantes). Visionnage critique.

### JOUR 2 • Après-midi

Atelier co-construction théâtrale : le formateur laisse les JD libres de s'associer en binôme. Ils disposent de 40 minutes pour écrire et mettre en scène une « histoire » qu'ils présentent au reste du groupe. Enregistrement et diffusion de la prise de parole pour visionnage critique général.

**Conclusion** : prise de parole individuelle (et filmée) face au groupe CJD pour tirer le bilan des deux jours de formations.

## Méthode et outils pédagogiques

La partie théorique du premier jour est aussi tournée vers l'échange afin que le stagiaire puisse échanger sur ses expériences passées et se projeter sur ses expériences à venir. Les outils, les clés données sont immédiatement mises en pratiques et permettent au JD d'en comprendre le caractère indispensable.

## Prérequis

Aucun. Les plus anxieux apprendront à maîtriser leur peur, les plus à l'aise à perfectionner leur message et leur gestuelle.

# L'ART DE LA REPARTIE

#Communication #Art oratoire

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous vous êtes déjà dit « Ah j'aurais du dire ça ! » ?**  
Il paraît que les bonnes répliques arrivent toujours le soir quand on se refait la scène. Avec cette formation, nous vous proposons de trouver les bons mots au bon moment. La répartie c'est tout un art et vous êtes sur le point d'en devenir les artistes.



## OBJECTIFS

**Prendre conscience :**  
Pour le participant, il s'agit de prendre conscience de son rapport à l'autre dans le but d'adapter son comportement. Le fait de pratiquer en groupe permet de mettre le sujet en mode systémique : le sujet dans son environnement.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout directeur, manager et cadre en contact avec de multiples interlocuteurs.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Lâcher-prise

- Échauffement physique + énergie = Trouver la détente propice à la créativité ;
- Extraits vidéo de joueurs en match d'improvisation ;
- Se mettre en action ;
- J'apprends à dire oui à la proposition de l'autre. Je m'intègre à la proposition de l'autre. Je précise les informations ;
- Donner les moyens d'accepter pour interagir avec l'autre : Je désamorce le réflexe de défense négative.

### JOUR 1 • Après-midi

Gestion des émotions

- Ne pas se laisser submerger par ses émotions ;
- Les 3 secondes.

Creativité

- Sortir de l'attendu/ se surprendre et surprendre.
- Ouvrir son esprit pour rebondir facilement sur les propos de mon interlocuteur ;
- Trouver la spontanéité : si on ne rebondit pas dans la seconde, c'est perdu.



par Fanny  
HILD

Spécialiste de l'Improvisation Théâtrale (13 ans de pratique). Diplômée du Conservatoire d'Art Dramatique de Roubaix (5 ans de pratique). Formée à la PNL (Technicienne / praticienne) et à l'Element Humain.

### JOUR 2 • Matin

Trouver son style

- Savoir raconter une histoire / Savoir utiliser des registres émotionnels ;
- Explorer la fonction narrative sous toutes ses facettes ;
- Faire adhérer le public en s'appuyant sur le récit et les émotions.

Choix des mots

- Être très attentif aux mots et tournures de phrases ;
- Test sur les projections personnelles ;
- Sensibilisation au VAKOG : Vocabulaire Visuel / Auditif / Kinesthésique.

### JOUR 2 • Après-midi

- Improviser sur votre sujet (présentation de projet, présentation de bilan chiffré, rapport d'activité...) et le rendre intéressant / Gérer les imprévus du public ;
- On peut se sortir de toute situation si on est à l'écoute, et dans la détente.
- Construire avec l'autre
- Improviser à plusieurs ;
- Découvrir qu'improviser, c'est possible ! Et que l'on y prend du plaisir !

## Méthode et outils pédagogiques

Les techniques, issues du théâtre d'improvisation, sont ludiques et concrètes. Le participant est mobilisé physiquement et émotionnellement durant toute la formation. Les techniques vont mettre en évidence les petits travers de chacun, et vont permettre de proposer des améliorations concrètes, visibles de suite.

**Combattre les automatismes**

Les techniques vont mettre en évidence les petits travers de chacun, et vont permettre de proposer des améliorations concrètes, visibles de suite.

## Prérequis

Aucun.

# ESCRIME ORATOIRE

#Communication #Art oratoire

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Se former à l'escrime oratoire, c'est devenir solide dans l'art du débat, c'est se débarrasser de la « repartie en retard », c'est savoir ne pas répondre aux questions gênantes, c'est savoir « clouer le bec », bref savoir attaquer, esquiver et riposter... enfin.**



## OBJECTIFS

Chaque dirigeant s'est trouvé confronté à un débat, une polémique, une controverse, une négociation, une interview, une discussion tout simplement, où son sens de la répartie lui a fait défaut, où il s'est fait piéger à répondre maladroitement, où il n'a pas su pratiquer la langue de bois ou « clouer le bec » de son contradicteur. Se former à l'escrime oratoire, la pratiquer et l'utiliser bien, offre des armes sans comparaison pour imposer ses idées et constitue un levier d'action incomparable. Mieux débattre s'apprend et s'enseigne. Grâce à l'escrime oratoire :

- Vous trouvez la bonne formulation, du tac au tac, et non plus une fois dans votre voiture ou bureau, l'entretien ou la réunion depuis longtemps terminée ;
- Vous savez manier l'art de l'esquive et évitez les questions pièges, auxquelles il est indispensable de savoir ne pas répondre ;
- Vous savez prendre les commandes d'un entretien ou d'une réunion, dès les premières minutes et en quelques mots ;
- Vous savez faire taire, à coup sûr et sans agressivité excessive, un importun qui vient polluer une réunion ;
- Vous gagnez en « confiance oratoire » et ne craignez plus aucune controverse, aucun débat, aucun entretien en tête à tête, aucune réunion à enjeu.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui trouvent la bonne réplique seulement une fois rentrés chez eux ! Les dirigeants qui se croient obligés de devoir toujours répondre aux questions ! Les dirigeants qui « l'ont sur le bout de la langue » mais sont trop timides pour le dire clairement et au bon moment ! Les dirigeants qui ignorent encore le talent oratoire qui est le leur !

## Programme

### JOUR 1 • Matin

« À la recherche du savoir perdu ! »

- Acquérir la connaissance essentielle et connaître les outils dont je vais avoir besoin ;
- Retour sur les fondamentaux de la communication orale, la rhétorique classique et 3 notions clés : Éthos (image et réputation), Pathos (les émotions) et Logos (l'argumentation) ;
- Utilité et utilisation de ces notions en escrime oratoire ;
- Que sais-je naturellement de ce type de savoir ?
- Que fais-je naturellement de ce type de savoir ?



par **Jérôme HOUDIN**

Jérôme HOUDIN est communicant et plume. Il accompagne des élus, des entrepreneurs, des dirigeants, des collaborateurs clés, des personnalités. Au sein de son cabinet Mots & Influence, il développe des conseils en stratégie de communication, d'image et d'influence ; il forme à la prise de parole en public, à l'art du débat contradictoire (l'escrime oratoire), à l'usage des réseaux sociaux ; il rédige des discours, des allocutions, des textes, pour ses clients.

### JOUR 1 • Après-midi

« En garde ! »

- Mise en pratique des notions acquises en matinée ;
- Jeux et duels oratoires courts avec debrief formatif du groupe et du formateur ;
- Savoir jouer de son Éthos, de son Pathos, de son Logos ;
- Approfondissement technique : Apprendre à esquiver.

### JOUR 2 • Matin

« Ah non, c'est un peu court jeune homme ! »

- Approfondissement technique : Apprendre à attaquer et riposter ;
- Apprentissage et utilisation de 3 registres rhétoriques : ad rem (le débat sur le fond), ad hominem (incriminer son adversaire) et ad lexicam (bien utiliser le vocabulaire) ;
- Jeux et duels oratoires courts avec debrief formatif du groupe et du formateur.

### JOUR 2 • Après-midi

« L'art d'avoir toujours raison ! »

- Approfondissement technique : savoir bien argumenter ;
- L'art du Logos ;
- Savoir construire un argumentaire convaincant ;
- Jeux et duels oratoires courts avec debrief formatif du groupe et du formateur.

## Méthode et outils pédagogiques

L'art de l'escrime oratoire s'est perdu. Durant 2 jours, vous allez apprendre ou retrouver, des éléments de savoir datant de la plus haute antiquité, vous allez les mettre en pratique dans de multiples mises en situation, vous allez affiner votre technique, découvrir votre botte secrète, affûter vos armes, remplir votre boîte à outils, travailler votre souplesse rhétorique, en un mot devenir un redoutable duelliste oratoire. L'association du savoir et de la pratique reste le secret de cette formation.

## Prérequis

Pas de PREREQUIS technique ou de savoir n'est nécessaire pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

En revanche, il est indispensable d'être prêt : à s'exposer, à oser jouer le jeu, à recevoir et partager félicitations, critiques et pistes d'amélioration, à utiliser les nouveaux outils proposés.

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

#Prise de parole en public #Connaissance de soi



par Laurent  
PEWZNER

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous êtes régulièrement en situation de présentation orale. Pourtant, nous ne vous sentez pas à l'aise dans cette activité, vous manquez de confiance lors de vos prestations, vous doutez de votre impact... ou encore, vous désirez optimiser vos ressources en conversation, en entretien ou en réunion.**



## OBJECTIFS

- Gagner en aisance relationnelle, présence et impact personnel lors de ses prises de parole ;
- Récupérer les « accidents », faire le lien entre « la facilité et l'élégance » ;
- Maîtriser différents vecteurs d'influence (utilité / légitimité / factuel / émotionnel) ;
- Allier originalité et professionnalisme (exemple : utiliser des clefs de Storytelling pour parler à l'émotion !) ;
- Alignement personnel sur le fond, la forme, et la stratégie de communication... pour maximiser des clefs d'influence et de charisme ;
- Ne pas parler en public, mais parler AU public.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant d'entreprise ou collaborateurs devant négocier (fonctions commerciales / achats / gestion de projet transverse...). Cette méthode sert professionnellement, et personnellement.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Apprendre à improviser – Gestion d'imprévus, adaptation, synchronisation...
- Outils théorique sur des processus mis en œuvre et qui sont des compétences relationnelles ;
- Training de prise de parole « de la vision au résultat » autour de sa propre société (nombreux exercices de type « elevator pitch »).

### JOUR 1 • Après-midi

- Situations et jeux de rôles adaptés aux demandes des participants (collaborateurs / syndicats / journalistes / partenaires ...) ;
- Outils théoriques du modèle « art de l'influence » ;
- Training de prises de parole en équipe et de débats contradictoires ;
- Outil théorique « Avocat de son métier » © - Méthode Scène Expériences.

### JOUR 2 • Matin

- Techniques soutenues d'improvisation théâtrale (travail sur des émotions) ;
- Travail d'alignement et de conviction, ancrages « utilité et légitimité ».

### JOUR 2 • Après-midi

- Postures de communication, communiquer en tant que :
  - Dirigeant et « piloter des projets » ;
  - Entrepreneur et « porter des enjeux ».
- Manager et fixer des objectifs, recadrer, animer des réunions...
- Synthèse et clarification de sa stratégie de communication.

## Méthode et outils pédagogiques

Techniques théâtrales, mises en situation et sélection d'outils pointus de communication (carré de l'influence, moteurs de personnalité, storytelling).

Improvisation théâtrale, apprendre à improviser (Improviser ne s'improvise pas ... Ce sont des techniques précises).

Rester en écoute sous contrainte d'urgence et d'imprévu, se synchroniser et s'adapter, domestiquer l'instant

Transformer par du plaisir et de la décontraction, positiver un enjeu fort ou stressant.

Nombreux exercices de prise de parole, exercices ciblés et feedbacks individuels.

## Prérequis

Aucun.

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

#Prise de parole en public #Connaissance de soi



par Yves  
SCHERPEREEL

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous êtes régulièrement en situation de présentation orale.** Pourtant, nous ne vous sentez pas à l'aise dans cette activité, vous manquez de confiance lors de vos prestations, vous doutez de votre impact... ou encore, vous désirez optimiser vos ressources en conversation, en entretien ou en réunion.



## OBJECTIFS

- Muter la tension en attention : utiliser le trac ;
- Repérer vos axes d'amélioration grâce aux nombreux feedbacks du groupe et à la vidéo ;
- Acquérir et développer la stabilité, les gestes, le regard, le volume, la respiration, le débit ;
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite donner avec celle perçue par les autres participants ;
- Accueillir vos émotions, développer votre charisme ;
- Structurer et organiser vos idées ;
- Capitaliser vos atouts personnels pour développer la confiance et l'authenticité.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants, Cadre, Manager d'équipe.

## Programme

### Optimiser votre expression orale

- Muter la tension en attention : utiliser le trac ;
- Repérer vos axes d'amélioration grâce aux nombreux feedbacks du groupe et à la vidéo ;
- Acquérir et développer la stabilité, les gestes, le regard, le volume, la respiration, le débit ;
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite donner avec celle perçue par les autres participants ;
- Accueillir vos émotions, développer votre charisme ;
- Structurer et organiser vos idées ;
- Capitaliser vos atouts personnels pour développer la confiance et l'authenticité.

Co-fondateur de l'association (loi 1901) BALLE MAGIQUE Asbl se former pour rebondir

Association d'intervenants de formations complémentaires dont l'objet est la mise en place de projets de développement des compétences relationnelles par le biais de formations, d'animations, d'accompagnements individuels, ou d'interventions spécifiques.

Au cours des étapes de progression suivantes :

### JOUR 1 • Matin

Être perçu : stabiliser votre posture, gestes naturels, poser le regard.

### JOUR 1 • Après-midi

Être entendu : ajuster le volume, utiliser l'intonation, réguler le débit et l'articulation.

### JOUR 2 • Matin

Être écouté : émettre vers les différents canaux de réception du public (VAKOG).

### JOUR 2 • Après-midi

Être convaincant : structurer vos idées, anticiper les objections.

Être compris : organiser les idées, gérer la longueur des phrases.

## Méthode et outils pédagogiques

Intervention de chaque participant sur un thème précis à chaque étape de la formation, individuellement ou en sous-groupe.

Cette formation est interactive et concrète ; chaque thème donne lieu à des :

- Mises en situations et échanges d'expérience ;
- Apports d'informations et de connaissances de l'intervenant ;
- Discussions, débats, échanges pour clarifier et adapter les outils au terrain ;
- Analyse en commun des situations réalisées.

Ainsi les stagiaires expérimentent, se découvrent et s'approprient les outils et techniques proposés.

La vidéo sera utilisée comme un moyen complémentaire d'évaluation des compétences acquises lors du séminaire (le temps qui y sera consacré est fonction du nombre de participants).

## Prérequis

Aucun.

# L'ART DE COMMUNIQUER

#Communication #Story-telling

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

### Vous êtes-vous déjà observé en train de communiquer ?

La communication est un art et pour faire passer les bons messages, il ne faut rien laisser au hasard. Que ce soit face aux clients, aux collaborateurs ou aux fournisseurs, vous devez faire preuve d'intuition et d'efficacité dans chacune de vos prises de parole. Apprenez ainsi à intégrer l'émotionnel ou le plaisir pour gagner en impact et vous sortir de situations parfois délicates. **Silence, ça tourne, action !**



## OBJECTIFS

- Identifier son style de communication, ses points forts et faibles pour devenir un dirigeant acteur de sa communication.
- Pratiquer des outils et techniques pour affirmer ses idées dans ses prises de parole en public, négociations, entretiens, réunions pour être plus performant.
- Identifier ses besoins et ceux de ses interlocuteurs pour renforcer son pouvoir de persuasion dans un contexte professionnel difficile.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et collaborateurs.

## Programme

### JOUR 1 - MATIN

Quel type de communicant êtes-vous ? Identifiez votre style de communication avec vos forces et vos axes de progrès - Développez la conscience de l'importance et de l'impact du langage corporel et de tous les signes de la communication comportementale.

### JOUR 1 - APRÈS-MIDI

Acquérez les fondamentaux de l'art oratoire. Développez votre ancrage, votre enracinement dans vos prises de parole - Sachez vous appuyer sur une respiration abdominale et diaphragmatique pour maîtriser votre stress - Développez l'articulation et la diction de façon naturelle - Sachez poser le regard - Maîtrisez le langage non-verbal du corps, des mains...

### JOUR 2 - MATIN

Développez votre authenticité - Transmettez vos messages en toutes circonstances - Sachez dire le fond de votre pensée sans détour - Assurez-vous d'avoir été compris - Développez la clarté de vos messages dans toutes les situations où vous prenez la parole.



par Nicolas  
BOULOGNE

Nicolas BOULOGNE a l'expérience de vingt ans en tant que manager et chef d'entreprise, suivis de quinze ans d'accompagnement des dirigeants et de leurs équipes, il a développé une expertise solide sur ce qui permet à chacun de révéler son plein potentiel. Formé à l'Agilité relationnelle, l'Analyse transactionnelle, à l'Intelligence émotionnelle, à la Communication Non Violente, il se distingue par sa capacité à allier son expérience professionnelle à des outils simples et puissants.

Son approche opérationnelle favorise un leadership bienveillant et authentique, où le développement personnel devient un levier de transformation individuelle et collective, et de performance durable.

### JOUR 2 - APRÈS-MIDI

Sachez vous positionner - Soyez percutant dans vos propos - Sachez construire vos interventions (négociation, prise de parole en public, négociation, conflits...) - Renforcez votre pouvoir de persuasion - Maîtrisez le fond et la forme - Sachez ne pas céder à la pression, au stress - Sachez vous détendre, respirer, prendre du recul, vous ancrer - Sachez évoquer un sujet délicat tout en restant direct et bienveillant.

## Méthode et outils pédagogiques

Cette formation s'appuie sur une approche intégrant la dimension physique, émotionnelle et relationnelle de la communication. Stage rythmé, concret et très pratique, relativement impliquant. Mises en situation nombreuses, avec des apprentissages expérimentaux par essais-erreurs débriefés et des apports théoriques intégrés au processus d'apprentissage de chacun. Pédagogie active et participative, avec une exploration des situations concrètes évoquées par les participants. L'authenticité, l'exigence et la bienveillance, faire du sérieux sans se prendre au sérieux, sont les clés de cette approche.

## Prérequis

Aucun prérequis particulier. Ce stage est relativement impliquant et s'adresse à un public souhaitant s'aventurer dans l'exploration de son authenticité.

# INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

#CNV #Intelligence relationnelle

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous arrive-t-il : D'éviter certaines conversations parce que « ça va encore tourner au conflit » ? D'être trop implusif.ve dans vos échanges ? De rentrer chez vous épuisé en vous demandant pourquoi ils deviennent si vite tendus, et que les autres ne font pas d'effort ? De ne plus supporter vos proches, ou certains collaborateurs, client.e.s ? Que l'on vous reproche votre attitude sans comprendre pourquoi ? D'avoir la conviction d'être dans le juste, tout en sentant que vos paroles créent malgré vous de la distance ou de la résistance ?

La communication non-violente n'est pas une méthode pour *parler gentiment* — c'est une manière de communiquer vitale pour désamorcer les tensions même sous pression. Un temps pour souffler, mieux vous comprendre, et ce qui se joue dans vos relations et retrouver le plaisir de communiquer efficacement.



## OBJECTIFS

- Identifier ce qui déclenche la tension, en vous comme chez les autres dans votre langage;
- Traduire et accueillir critiques et jugements sans vous épuiser, ni réagir à chaud et en faire en occasion de compréhension mutuelle;
- Transformer les conflits en opportunité de dialogue sincère et constructif;
- Choisir quand écouter, quand s'exprimer, et comment le faire avec respect et efficacité;
- Développer une communication plus claire, plus apaisée et plus efficace qui change les rapports de forces stériles



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Vous en avez assez de répéter sans effet ou de faire bonne figure et se taire, alors que tout bouillonne à l'intérieur.
- Vous avez envie de vous exprimer franchement sans blesser, de mieux motiver vos équipes et de retrouver de la légèreté dans vos relations.
- Vous managez, vous dirigez, ou vous êtes en première ligne auprès de clients, fournisseurs, ou collaborateurs, et vous sentez que la qualité de la relation conditionne vos résultats.

Bref : cette formation s'adresse à celles et ceux qui veulent gagner en sérénité, en clarté et en intelligence relationnelle, pour un management plus humain et plus efficace et que cela profite aussi à son conjoint, ses enfants ...



par Maylis  
BOYE

Maylis BOYE, Coach certifiée - Formatrice Communication NonViolente certifiée CNVC - Anciennement Danseuse, professeur de danse puis cadre commerciale dans la formation professionnelle continue, dans le management interculturel et le coaching professionnel. Elle partage une manière de vivre les conflits comme une opportunité pour soutenir un changement social vers une économie humaine, solidaire et respectueuse des hommes et de leur environnement. Elle invite à la responsabilité de chacun de faire partie de la solution plutôt que du problème : « Que puis-je bonifier dans ma manière de faire, de parler, d'écouter pour améliorer ma vie professionnelle et personnelle et celle de ceux qui m'entourent au lieu d'attendre que les autres changent ? »

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Identifier les obstacles et freins à la communication issus du parcours éducatif : approche du « chacal ».
- S'engager dans une remise en question et s'initier aux fondamentaux de la communication non violente grâce à des mises en situation.

### JOUR 1 • Après-midi

- Définir les étapes clés du processus de Communication NonViolente pour surmonter les obstacles : approche de la « Girafe ».
- Apprendre à reformuler critiques et jugements en identifiant les motivations sous-jacentes, afin de désamorcer les situations conflictuelles, mieux gérer les tensions et accompagner ses collaborateurs et collaboratrices.

### JOUR 2 • Matin

- Distinguer la cause réelle d'un conflit de son élément déclencheur, en vue de résoudre efficacement les problématiques relationnelles.
- Maîtriser l'art de formuler des demandes constructives plutôt que des exigences, pour favoriser le passage à l'action.
- Développer l'empathie envers soi-même et autrui pour renforcer la qualité des relations professionnelles.

### JOUR 2 • Après-midi

- Exprimer son point de vue en cas de désaccord, sans accusation ni reproche, dans un souci de clarté.
- Découvrir les quatre modes de réception d'un message difficile afin de faciliter la coopération, sortir des réactions automatiques et adopter une posture adaptée face aux situations délicates.

## Méthode et outils pédagogiques

Nous demanderons aux participants de partir de situations concrètes professionnelles pour favoriser l'intégration de cet outil. Jeux de rôle fictifs et réels. Des échanges en binôme, en trio, et en grands groupes. Des exercices sur supports papiers, des mises en situation corporelles, et théâtrales ludiques. Nous utilisons les feed back du groupe, et favorisons l'interactivité. Pédagogie expérimentale et théorique, favorisant le co-apprentissage joyeux et sérieux.

## Prérequis

Pas de prérequis.

Avoir vraiment envie d'évoluer dans sa manière de communiquer. Être motivé pour regarder en face ses imperfections ; se remettre en question joyeusement.

# DEVENEZ DÉTECTIVE DU NON VERBAL (Apprenez à lire les pensées grâce au langage du corps)

#Communication non verbale

#Intelligence relationnelle

Pitch vidéo

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans une situation où vous ne savez pas si la personne en face de vous, vous ment ?**

Les mots ne révèlent qu'une infime partie du message... Je peux dire oui avec les mots et penser non avec mon corps. Devenez des détectives de la communication en décodant le langage corporel de votre interlocuteur et mettez à jour ses non-dits. Repérer les incohérences, identifier les items corporels, et adapter votre communication en vous ajustant à votre interlocuteur.

Devenez un super communicant !



## OBJECTIFS

- Vous pourrez repérer dans quelle dynamique mentale et corporelle vous êtes et celle de la personne avec qui vous communiquez ;
- Vous reconnaîtrez la cohérence entre le verbal et le non verbal ;
- Vous saurez lire les émotions authentiques et/ou fabriquées ? ;
- Vous gagnerez en confiance en repérant tout de suite les non-dits (les vôtres y compris) ;
- Vous prendrez conscience de la notion de lien et de distance dans la communication
- Vous saurez déjouer les mauvais communicants, leur gestuelle trafiquée et apprendrez à vous défaire des mots dans des situations de doute et à observer le non-verbal ;
- Vous deviendrez acteur de votre communication en prenant conscience de ce qui se joue dans le non-verbal.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui en ont marre de ne pas savoir si leur message a été entendu et compris Les dirigeants qui veulent recruter le bon candidat... Les dirigeants qui se rêvent agent du FBI et qui veulent traquer le mensonge Les dirigeants qui souhaitent devenir des supers communicants et lire les pensées de l'autre au travers du langage du corps.

## Programme

### JOUR 1 • Matin

Comprendre le rôle du non-verbal dans la communication – Non-verbal et Synergologie- Visionnage de vidéos – Exercice filmé du « Bonjour » de présentation des candidats qui sera analysé en J2. Comment naissent les mouvements du corps dans notre cerveau ?



par Céline  
DELAVEAU

Diplômée de l'école supérieure de commerce du CNAM (ICSV) et du Conservatoire Régional de Nantes, Céline DELAVEAU a tout d'abord passé quelques années en entreprise puis s'est produite comme danseuse, chanteuse et comédienne pendant plus de 25 ans dans les théâtres parisiens. Elle anime en parallèle depuis plusieurs années des sessions de prise de parole en public et de coaching sur la confiance en soi. Elle a affiné son cursus en suivant une formation diplômante de 2 ans en tant que spécialiste du langage corporel à l'Institut Européen de Synergologie®.

Faire tomber les stéréotypes et idées reçues sur le langage du corps. Décoder la gestuelle – Langage des mains, gestuelle, dynamique corporelle du dominant – Signification de nos gestes, aptitude à négocier, à convaincre, à se positionner – Visionnage de vidéos et exercice individuel de décryptage avec un panorama de photos. Faire un geste, c'est exprimer une émotion. L'analyse de la gestuelle et du langage des mains montrent la transmission de la pensée et de nos valeurs. Que veulent dire nos gestes ?

### JOUR 1 • Après-midi

Décoder les non-dits dans la communication – les non-dits et les micro-démangeaisons – les mouvements de la bouche – Visionnage de vidéos et exercices individuels de décryptage. « L'importance dans la communication, c'est d'entendre ce qui n'est pas dit ». Notre langage corporel révèle les contradictions et les malaises lors de nos interactions en s'exprimant à notre insu. Lire ce qui n'est pas dit est une force dans les négociations.

### JOUR 2 • Matin

Reconnaître l'authenticité dans la communication – les émotions et leurs items – visage dissymétrique – visionnage et analyse de vidéos. Observer sans quel état d'esprit est mon interlocuteur – axes de tête, clignements – Jeux de rôle. Observer si notre interlocuteur est dans le lien, dans la spontanéité, la connexion ou au contraire dans la distance, l'analyse et le contrôle de son discours et/ou de son langage corporel pour adapter son discours et sa persuasion. A-t-il besoin d'être convaincu ou l'est-il déjà ? Êtes-vous certain que votre message a été entendu et compris ?

### JOUR 2 • Après-midi

Comprendre l'ouverture et la fermeture – exercices en duo Les croisements de jambes et de bras expriment-ils toujours la fermeture ? Décrypter l'autre – repérer le non verbal en situation de communication – Jeux de rôle et analyse de la vidéo du jour 1.

## Méthode et outils pédagogiques

Visionnage et décryptage de nombreuses vidéos illustrant les thèmes du langage corporel abordés. Alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques. Exercices de mise en situation filmée – décryptage collectif. Jeux de rôle. Livret du Participant.

## Prérequis

Admettre que la communication ne repose pas que sur le verbal et sur une gestuelle contrôlée et fabriquée.

NEW

# COMMUNICATION DIGITALE À L'ÈRE DE L'IA : DU MESSAGE AU CONTENU

#Roadmap de communication

#Création de contenus

**Durée 2 JOURS • 14 HEURES**

## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Savez-vous que bâtir sa stratégie de communication peut devenir un plaisir ? Fini l'angoisse de la page blanche, place au créatif augmenté !

Laissez-vous guider et expérimentez la créativité assistée par l'IA. Définir sa stratégie, ses messages et contenus n'aura jamais été aussi simple et rapide ! Une pédagogie interactive et des prompts efficaces, pour repartir avec un plan de communication à 6 mois.



## OBJECTIFS

- Fini les contenus fades qui se noient dans la masse et n'apportent aucun retour.
- Fini la dépendance aux prestataires coûteux et aux délais interminables.
- Fini la dispersion : vous aurez une stratégie claire, un cap, une feuille de route.
- Fini la perte de temps à jongler entre outils, posts, newsletters, visuels... sans cohérence.
- Fini la communication "au coup par coup" qui épuise sans résultats tangibles.
- Fini le stress de ne pas avoir de visibilité régulière et professionnelle.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre d'avoir une communication inexistante
- Les dirigeants qui ne savent pas par quel bout aborder leur stratégie de communication
- Les collaborateurs à qui personne n'a encore dit que la page blanche n'était plus une fatalité
- Les collaborateurs qui ont besoin d'être accompagnés pour gagner en autonomie et devenir des créatifs augmentés



par **Alexandra HUMMER**

Convaincue que la formation est un levier puissant de transformation, j'accompagne les dirigeants et leurs collaborateurs pour qu'ils gagnent en clarté, confiance et efficacité. Mon parcours, mêlant communication, pédagogie et organisation, m'a fait prendre conscience qu'apprendre, c'est avant tout expérimenter et donner du sens. Je conçois chaque formation comme un espace vivant, où l'on ose échanger, questionner ses pratiques et avoir le déclic pour explorer de nouvelles façons d'agir. Ma pédagogie : allier apports théoriques et mises en pratique concrètes, pour faciliter l'appropriation et encourager l'autonomie. Ma vision : libérer les potentiels pour avancer avec sérénité et efficacité.

## Programme

### JOUR 1 • Bâtir sa stratégie com avec l'IA

#### Matin

- Appréhender une stratégie de communication efficace
- Etablir une Cartographie concurrentielle & SWOT
- Créer des Personas & parcours utilisateurs

#### Après-midi

- Développer un storytelling de marque
- Etablir une roadmap 6 mois & KPI

### JOUR 2 • Création de contenus avec l'IA

#### Matin

- Générer des textes (posts, newsletter, article)
- Créer des visuels (photos, placements produit)

#### Après-midi

- Créer des vidéos courtes (5 secondes)
- Découvrir d'autres outils IA pour plus de personnalisation (Free-piks, Heygen, ...)

## Méthode et outils pédagogiques

Communiquez mieux, plus vite et avec moins d'efforts grâce à l'IA, en augmentant rapidement votre productivité et votre autonomie. Pendant 2 jours, vous alternez des temps théoriques courts pour appréhender les éléments clés d'une stratégie de communication efficace et des temps de pratique créatifs avec une IA générative (prompts fournis) pour bâtir, étape par étape, une stratégie sur mesure.

Vous générez des contenus textes, visuels et vidéos pertinents et différenciants grâce à l'IA générative, et repartez avec une roadmap opérationnelle sur 6 mois pour passer à l'action dès le lendemain.

## Prérequis

- Avoir des notions sur l'utilisation d'une IA générative type chatGPT.
- Disposer d'un compte payant sur chatGPT.

# FACILITATION GRAPHIQUE – BOOSTEZ VOTRE COMMUNICATION PAR LE VISUEL

#Interactivité #Créativité

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Vous avez remarqué que presque plus personne ne lit les documents ? Vous-même, vous n'en pouvez plus des Powerpoint longs et ennuyeux... Aujourd'hui, nous voulons de l'information, percutante, synthétique, immédiate : bienvenue dans l'univers de la facilitation graphique



## OBJECTIFS

Cette formation va vous permettre

- De présenter une stratégie d'entreprise, une vision, un produit, une offre, une démarche etc de manière : IMPACTANTE, CLAIRE, MEMORABLE
- D'engager les participants en réunion ou en atelier autour d'outils pour plus D'INTERACTIVITE ET DE VISUALISATION
- De retranscrire des échanges clients ou collaborateurs de manière DIRECTE, SIMPLE, SPONTANEE



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants, managers et collaborateurs qui veulent

- Convaincre leur auditoire en alliant le visuel au discours
- Engager les participants grâce à des outils visuels durant les réunions et ateliers
- Créer en direct des comptes-rendus visuels clairs, synthétique et parlants
- Donner un souffle nouveau, dynamique, spontané et fun dans leur communication envers leur client et collaborateurs

## Programme

### JOUR 1 • Matin

- Faire connaissance : jeu de l'interview visuelle
- Comprendre les fondamentaux de tout bon visuel : application à la présentation de son sujet
- Apprendre à utiliser les marqueurs : « parler-dessiner » en direct et transmission de tips
- Ecrire correctement face à un groupe : pratique d'écriture en direct

### JOUR 1 • Après-midi

- Comprendre le cycle de production d'un visuel selon les situations : frise « de l'idée à l'usage »
- Sélectionner hiérarchiser les idées : utilisation de la technique MOSCOW
- Structurer le contenu et occuper correctement l'espace : construire le 'layout' de son visuel



par **Thierry  
DELESTRE**

Faire vivre une expérience de A à Z aux apprenants, c'est ce qui me guide en tant que formateur. Depuis 1998, j'exerce en tant que formateur en parallèle de mon métier de consultant et de chef d'entreprise. Je propose des sessions de formations innovantes, sans slide, 100% participatives et 100% pratiques. Chaque participant vient avec un sujet qui lui est propre... et repart avec ses œuvres. Mon engagement : m'adapter aux attentes et au niveau de chacun et permettre au groupe « d'apprendre en faisant ».

### JOUR 2 • Matin

- Créer des pictogrammes simple et parlants : atelier en sous-groupes sur les sujets des apprenants
- Créer des métaphores visuelles : atelier en sous-groupes pour aller plus loin sur la représentation d'idées abstraites
- Savoir choisir une palette de couleurs : chaque apprenant sélectionne sa gamme de couleur pour son visuel

### JOUR 2 • Après-midi

- Réaliser un visuel complet : seul ou en petits groupes les apprenants mettent en pratique un maximum de notions et trucs vus. Exposition des visuels, prise de recul, séance de feedback
- Intégrer vos images dans vos supports digitaux avec une qualité professionnelle

## Méthode et outils pédagogiques

- Pendant les 2 jours vous allez PRATIQUER non stop, parfois en solo et souvent en sous-groupes. Je vous guide pas-à-pas et je vous donne confiance, pas d'inquiétude !
- 100% des participants aboutissent à un résultat dont ils sont fiers !
- Vous venez avec une idée de sujet pro ou perso à visualiser, idéalement quelque chose dont vous avez besoin dans les jours ou semaines qui suivent la formation. Vous allez, avec l'aide du groupe et du formateur concevoir et réaliser votre visuel.
- La formation est « 0 slide », je réalise toutes les explications en direct sur une fresque et ceci de manière interactive. Ainsi vous pouvez aussi bénéficier d'exemples faits en direct avec vous durant les 2 jours.
- Vous repartez avec vos œuvres et vous aurez accès pour une durée indéterminée à des centaines de ressources et d'exemples sur un tableau Miro qui contiendra aussi toutes les réalisations faites durant la formation.

## Prérequis

Il n'y a AUCUN PREREQUIS. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner. La facilitation graphique est à la portée de tout le monde. Le formateur guide chaque participant pas-à-pas.

# AMBASSADEUR DE VOTRE ENTREPRISE :

## Améliorez vos techniques de présentation et d'argumentation pour mieux promouvoir votre entreprise et vendre ses offres

#Stratégie commerciale #Story-telling

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

Pitch vidéo



par Guy  
ETCHETO

Avec une double formation en design et en marketing/stratégie de marque, j'ai commencé ma carrière comme directeur artistique en agences de design et de branding pour des marques comme Procter & Gamble, Samsung, SNCF, Pernod Ricard... Aujourd'hui spécialisé dans le pilotage du développement par la marque (stratégie, innovation, marketing et communication), j'ai créé Preuves de Marque, cabinet conseil associant la formalisation d'une vision stratégique partagée à un déploiement pragmatique au quotidien dans tous les secteurs de l'entreprise.



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Ah, si tu avais le charisme de Martin Luther King !**

Si tu avais ce talent pour embarquer tes clients et tes collaborateurs. Pourtant tu es le principal ambassadeur de ta structure, celui ou celle qui la connaît le mieux. Plusieurs fois par semaine - par jour ? - tu présentes ton entreprise, ses savoir-faire et ses offres.

**Alors oublie le charisme et apprend la recette !**



### OBJECTIFS

- Prends 2 jours pour acquérir les méthodes qui se cachent derrière les présentations les plus percutantes ;
- Apprends à concevoir des argumentations adaptées à tes différents publics ;
- Repars avec des astuces pour améliorer tes présentations powerpoint et ton dispositif marketing/communication ;
- Sauras-tu convaincre ton public JD que tu es le meilleur pour faire le job ?



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui en ont marre de répéter toujours la même chose... Et ceux qui pensent qu'avec un peu de méthode ils pourraient mieux convaincre leurs prospects, leurs clients, leurs partenaires, leurs futurs collaborateurs...

### Programme

#### JOUR 1 • Matin

Passer de son métier et de ses savoir-faire à son utilité pour le client ;  
Principes de communication et techniques de présentation ;

**Atelier pitch** : présenter l'entreprise de façon percutante et engageante pour sa cible.

#### JOUR 1 • Après-midi

**Atelier pitch** : présenter son activité de façon percutante et engageante pour sa cible.

#### JOUR 2 • Matin

**Atelier argumentation** : présenter et argumenter une offre ;  
Vos différents types de clients et leurs attentes ;  
Adaptation de l'argumentation suivant les publics.

#### JOUR 2 • Après-midi

Faire des présentations powerpoint percutantes ;  
**Atelier pilotage** : évaluer ses outils d'aide à la vente et identifier les points d'attention pour piloter ses prestataires marketing/communication.

### Méthode et outils pédagogiques

Les dirigeants qui en ont marre de répéter toujours la même chose... Et ceux qui pensent qu'avec un peu de méthode ils pourraient mieux convaincre leurs prospects, leurs clients, leurs partenaires, leurs futurs collaborateurs...

### Prérequis

Être amené régulièrement à présenter son entreprise et ses offres.

# SAVOIR INSTAURER DES RELATIONS GAGNANT-GAGNANT

## Analyse transactionnelle

#Analyse transactionnelle  
#Intelligence relationnelle

**Durée** 2,5 JOURS • 18 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

À partir de l'outil très pragmatique et simple qu'est l'analyse transactionnelle (analyse des relations), vous pourrez sortir de conflits destructeurs, développer des relations saines et efficaces, mais aussi plus de confiance en vous, d'autonomie, de responsabilisation. **C'est changer de regard sur soi-même, les autres, la vie...**



### OBJECTIFS

- Découvrir et apprendre à utiliser une grille d'analyse de la communication ;
- Comprendre comment nous induisons et créons nous-mêmes notre système d'échange et de relation ;
- Être capable, en fonction de la situation et de ses collaborateurs, de choisir la réaction appropriée pour augmenter l'efficacité de la relation ;
- Développer une affirmation de soi dans le respect fondamental des autres, de soi-même et de l'environnement.



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeant, Manager, cadre, collaborateur.

### Programme

#### JOUR 1

- Connaître son profil de communicant ;
- Savoir reconnaître et utiliser les 3 états du Moi : Parent, Adulte, Enfant ;
- Les attitudes verbales et non verbales caractéristiques de chaque état du Moi ;
- Travailler sa flexibilité: Savoir changer d'état du Moi Se connaître soi-même: votre personnalité P.A.E ou egogramme ;
- L'équilibre entre l'énergie bien gérée et mal gérée. Son incidence sur la relation ;
- Les points forts et les attitudes à faire évoluer.

#### JOUR 2

- Savoir gérer les relations de conflit, savoir aller chercher le non-dit ;
- Reconnaître les différentes transactions : parallèles, croisées, cachées et leurs conséquences sur la relation (conflit, entente, malaise...);
- Savoir décroiser les transactions pour prévenir, gérer les relations de tensions; conflit, agressivité... ;
- Savoir débusquer les non-dits, les sous-entendus, favoriser l'ouverture ;



par Sylvie  
GERBAULT

Biologiste puis Psychologue (approche systémique –Groupe et famille en situation de crise), Consultante en Relations Humaines, et Psychothérapeute formée à l'Analyse Transactionnelle, la PNL, la gestalt, l'emdr, l'olfactothérapie... depuis plus de 30 ans. Formations sont dans le domaine de la communication, des émotions, du savoir-être. Elle aime accompagner chacun vers ce qu'il est profondément afin de retrouver un alignement tête/ cœur / ventre, une responsabilisation et une puissance d'action.

- Donner des signes de reconnaissance: les critiques constructives et les félicitations ;
- Connaître le poids des «strokes» conditionnels et inconditionnels, soit positifs, soit négatifs, ainsi que leur influence sur le développement de chacun ;
- Savoir les recevoir, les accepter, les demander et les donner.

#### JOUR 3

- Connaître sa position de vie préférée et ses effets sur les relations
- Identifier les jeux psychologiques (jeux de pouvoir et de manipulation) ;
- Reconnaître son rôle préféré : victime, sauveur ou persécuteur ?
- Le fonctionnement du triangle dramatique et ses conséquences internes et externes ;
- Reconnaître, éviter et désamorcer les jeux psychologiques.

### Méthode et outils pédagogiques

Apports théoriques, et outils opérationnels de l'analyse transactionnelle, mais aussi des rappels en communication, et des outils PNL. Grilles d'analyses, Tests Egogramme/Positions de vie, exercices d'entraînement individuels et en groupe, mise en situations et jeux de rôle à partir de situations vécues par les participants et/ou proposées par l'animateur afin d'évaluer les acquisitions. Remise d'un support complet (document de stage) regroupant les outils.

### Prérequis

Avoir envie de se connaître.

# DEVENIR UN MANAGER BIENVEILLANT ET EFFICACE

#Management #Gestion d'équipe

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Ce cursus est une démarche de changement à part, très différente des cursus « classiques ». Il touche à la remise en cause individuelle pour apprendre à interagir avec ses équipes. Il est construit sur un équilibre précis de communication, de leadership et de développement personnel.



## OBJECTIFS

- Connaître les fondamentaux de la communication interpersonnelle.
- Apprendre à envisager, respecter et accepter les points de vue des autres, savoir faire évoluer ses à priori ;
- Découvrir et développer ses capacités d'observation, connaître et mettre en place l'écoute active ;
- Savoir créer et maintenir un rapport de confiance, en développant l'adaptabilité comportementale ;
- Savoir passer un message, travailler sur le langage et le questionnement ;
- Apprendre à sortir ou faire sortir de contextes conflictuels, gérer les tensions ;
- Connaître les critères de fixation des objectifs (précis, motivants et atteignables) ;
- Réfléchir à une vraie stratégie d'atteinte, en individuel ou en management par projet. Savoir établir un plan d'action ;
- Comprendre et maîtriser ses comportements et savoir-faire positifs. Identifier et renforcer son leadership.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Manager d'équipe, ou de projet, cadres dirigeants.

## Programme

### JOUR 1

Comprendre et communiquer les points de vue

- Les différences de vécus d'une même réalité : la « carte du monde » ;
- Apprendre à changer de point de vue (au sens propre), découvrir les critères et points de vue, vécus dans les chaussures de ses interlocuteurs.

Connaître le niveau de communication « non-verbale »

- La plus grande partie de la communication est non verbale et comportementale. Développer une observation et une écoute conscientes ;
- Prendre ses observations en considération dans son mode de management et démontrer ainsi une prise en compte de l'autre.

### JOUR 2

Créer et maintenir une relation de confiance

- Adopter des comportements qui vont favoriser l'écoute active et le dialogue ;



par **Franck MARTIN**

Franck MARTIN est devenu expert en relations de confiance dans les équipes d'entreprise ou de sport de haut niveau. Il est formateur, coach, professeur de management et de communication à l'Université Lyon 1, auteur et conférencier.

Ses recherches et méthodes personnelles, son approche humaniste, ses outils de développement personnel et ses interventions dans les médias font de lui un acteur reconnu dans les domaines de la relation à soi et aux autres. Il est l'auteur de 6 ouvrages dont 2 best sellers (« Le pouvoir des gentils », et Optimistes / éditions Eyrolles).

- Comprendre en quoi la relation prime sur le contenu ;
- Savoir faire preuve de flexibilité comportementale tout au long d'une relation ;
- Manier le langage verbal pour mieux comprendre, convaincre, amener l'autre à changer de représentation. Éviter les situations de flou, dénouer les relations coincées et gérer les conflits ;
- Découvrir le réel niveau de problématique de ses collaborateurs ;
- Savoir questionner avec aisance, faire découvrir à ses collaborateurs les bonnes solutions ;
- Savoir utiliser un langage précis, vérifier la compréhension des interlocuteurs, reformuler, adapter sa communication à l'autre ;
- Découvrir qu'un bon feed-back est l'élément le plus déterminant pour progresser.

**Définir des objectifs individuels ou d'équipe**

- Faire la différence entre ce que l'on ne veut plus et ce que l'on veut à la place. Formuler un objectif en respectant les « 5 critères de bonne formation d'un objectif » ;

**Développer une stratégie d'objectif : le P.S.S. (Process Setting Strategy)**

- Identifier et renforcer les motivations individuelles et collectives ;
- Connaître et maîtriser les indicateurs de progression vers l'atteinte de l'objectif ;
- Faire définir les obstacles rencontrés qui empêchent l'atteinte de l'objectif. Intégrer les éventuels bénéfices à ne pas l'atteindre ;
- Faire définir les ressources nécessaires en intégrant ses bénéfices cachés ;
- Vérifier l'adhésion totale du collaborateur. Savoir planifier les étapes.

**Le système gagnant/gagnant : adopter le point de vue « entreprise »**

- Apprendre à discerner les différentes positions dans la gestion d'un conflit ou d'une négociation : « je », « tu », « l'entreprise » ;
- Savoir équilibrer dans la mesure du possible les besoins individuels et les besoins du collectif (besoins du système).

## Méthode et outils pédagogiques

Franck Martin, par son expérience en entreprises et en équipes de sport de haut niveau, apporte de nombreux exemples concrets et très variés. La formation et les exercices de mise en pratique se font sur des cas réels. Chaque participant travaille ainsi sur le triptyque : outils et concepts transmis / champs de vie réels pour expérimentation / découverte sur soi.

## Prérequis

Absence de prérequis technique. Francophone.

# MAÎTRISEZ L'ART ORATOIRE

#Art oratoire #Prise de parole en public

**Durée** 2 JOURS • 14 HEURES

**Pitch vidéo**



## POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

**Vous vous êtes déjà dit... : j'étais préparé, et pourtant j'ai manqué d'impact, de précision. J'aurais pu faire mieux à l'oral... mes slides n'ont pas suffi à délivrer le message.**

Vous vous êtes déjà retrouvé dans une situation où le trac vous envahissait, rendant votre future prise de parole un calvaire ?

Ça vous arrive d'avoir peur de ne pas vous souvenir de ce que vous devez dire ? ou de perdre le fil ?

Saviez-vous que 4 dirigeants sur 5 sont nuls à l'oral ? La plupart d'eux ne savent pas que l'art oratoire se travaille, s'apprend, au même titre que la conduite automobile ou le tennis ?

Aussi, je vous invite à un voyage complet au pays des orateurs pour apprendre à maîtriser vos prises de parole professionnelles.



## OBJECTIFS

- Apprendre à convaincre, à travailler son leadership par la parole ;
- Apprendre à maîtriser son stress ;
- Apprendre à maîtriser sa voix, son corps au service de la parole, du message ;
- Mieux impacter, réussir à convaincre, à laisser une trace
- Apprendre à se préparer idéalement, à structurer son propos, à écrire une histoire...



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui veulent mieux maîtriser leurs prises de parole en public, mieux gérer leur stress et impacter durablement autour d'un message clair. Les dirigeants qui en ont marre de ne pas parler aussi bien que Barack Obama Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de maîtriser leurs oraux en se planquant derrière leurs slides Les managers à qui personne n'a encore dit « tu es un orateur né » Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à mieux s'exprimer en public et gérer leur stress.

## Programme

Sur deux jours, 4 demi-journées correspondant à 4 séquences pédagogiques, comme suit :

### JOUR 1 • Matin

Diagnostic au travers d'un exercice filmé. Explication des concepts majeurs, de la technique, visionnage des vidéos, débrief.

### JOUR 1 • Après-midi

Pratique de la technique, au travers de multiples exercices permettant une première approche de la technique. Exercices collectifs en ateliers.



par Paul  
WILLIATTE

J'anime à Bordeaux l'Ecole de l'Art Oratoire depuis 2015. J'ai rejoint l'Ecole de l'Art Oratoire à Paris en 2008, pour laquelle j'anime un grand nombre de formations dans le domaine privé et public, majoritairement auprès de cadres et dirigeants d'entreprises. En 1996 j'entame ma formation de théâtre à Paris, puis à Bordeaux où je me lance dans plusieurs productions théâtrales en tant que comédien, avant de quitter définitivement mon poste de Directeur marketing en 2005. J'obtiens une Licence en Arts du Spectacle à Bordeaux 3 en 2006. Diplômé de l'Institut Supérieur du Commerce (ISC Paris, Master 2) en 1986, je travaille pendant 18 ans au sein de grandes entreprises (Danone, Microsoft Corp aux Etats-unis, Essilor) puis comme Directeur Marketing en PME (Groupe Panther) dans le secteur des cosmétiques.

### JOUR 2 • Matin

Renforcer la maîtrise de la technique, au travers trois ateliers : un atelier voix pour développer sa voix professionnelle, un atelier autour de textes pour travailler la mémorisation, la restitution d'un texte su, et enfin un travail d'improvisation figurant, par des exercices ludiques, les situations d'imprévu, telles que des réponses à des questions inattendues.

### JOUR 2 • Après-midi

L'application de la technique à un exercice professionnel. Le pitch, meilleur exercice d'application, pour apprendre d'une part à se préparer efficacement à une prise de parole courte et impactante, et d'autre part à délivrer efficacement à l'oral. La formation se termine donc par un exercice seul ou en petit groupe, préparé selon un plan de Pitch donné, et restitué devant les autres participants. Objectif : convaincre en 3 minutes.

## Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, vous allez bénéficier tout d'abord d'un accompagnement individuel et bienveillant. Vous participerez à des exercices individuels et collectifs s'appuyant sur le travail de la voix, sur des textes, des jeux autour de textes à dire, d'improvisations. Nous nous appuierons sur des vidéos de vos prestations ainsi que sur des vidéos d'orateurs/trices célèbres. Vous allez apprendre à décrypter vos propres prestations comme celles des autres grâce à la maîtrise d'une technique solide engageant votre corps.

## Prérequis

Ce qui va être important est d'avoir envie de progresser, donc être prêt à s'investir dans un travail qui engage le corps et la voix.

# CONSCIENCE ET MANAGEMENT

## MODULE 3

#Prise de décision #Leadership

**Durée** 3 JOURS - 21 HEURES



### POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Embarquez pour cette destination finale d'*Entreprendre en Conscience*, notre embarcation passera à proximité des flots du module 1 et 2 afin d'ouvrir encore et toujours le champs des possibles. Vous allez découvrir un lieu inspirant, avec un accueil très humain, qui vous permettra de vivre pleinement cette Learning Expedition pour incarner votre Leadership positif et inspirant dans votre entreprise. De belles expériences en perspectives pour vous, en lien avec vos confrères, en pleine nature.



### OBJECTIFS

- Identifier ses ressources grâce à la préparation mentale
- Affirmer son autorité pour faire face à des situations exceptionnelles
- Planifier sa vision au service de son projet d'entreprise
- Appliquer sa stratégie de Leader Humaniste



### CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre de vivre les mêmes situations
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de s'écouter
- Les dirigeants qui souhaitent s'enrichir de nouvelles compétences par les états de conscience modifiés

### Programme

#### JOUR 1 - Matin

Construire son image de Leader grâce aux neurosciences

- Identifier ses freins et ses croyances limitantes en tant que dirigeant
- Développer ses compétences d'écoute active, de pleine conscience et d'attention afin de capter les signaux de son équipe et de son entreprise en général
- Identifier les ressources Tête Cœur Corps pour une prise de décision efficace
- Donner du sens à sa stratégie

#### JOUR 1 - Après-midi

Construire son image de Leader grâce aux neurosciences

- Développer sa capacité à capter l'information autour de soi à travers un atelier en lien avec la nature.
- Pratiquer l'exemplarité pour être un moteur inspirant dans son entreprise.
- Traiter les résistances pour se libérer en tant que dirigeant
- Solutionner une problématique de son entreprise grâce aux ateliers précédents Développer ses qualités d'authenticité et de simplicité pour une efficacité au quotidien Partager entre pairs pour comparer ses expériences de dirigeant

#### JOUR 2 - Matin

Identifier et pratiquer son autorité en tant que dirigeant pour faire face à des situations de crise ou d'urgence

- Piloter une équipe hétérogène : transformer les différences de profils humains et professionnels en force motrice pour l'entreprise
- Travailler la gestion de crise : garder sa stratégie en période difficile
- Expérimenter et intégrer l'intuition à son management
- Savoir se connecter à ses ressources intérieures pour prendre les bonnes décisions en face à des situations de crise ou d'urgence



par Stéphane DAGUIN

Salarié de 1996 à 2005, créateur d'une SSII en 2005 en Anjou, acquisition en 2008 d'une entreprise vendéenne, vente en 2016 des 5 sociétés informatiques pour me consacrer à ma méthode au travers de la formation, le coaching et les Learning Expedition. L'Humain et le Désert m'ont amené à créer la méthode "Conscience et Mangement". Manager Autrement c'est proposer son Leadership. Être inspirant, au service de l'Homme, génère la performance de son Entreprise. J'accompagne mes participants sur quatre plans de conscience : Mental, Corporel, Émotionnel, Vibratoire. Mon approche associe neurosciences, nature et inspiration auprès des peuples premiers.

#### JOUR 2 - Après-midi

Identifier et pratiquer son autorité en tant que dirigeant pour faire face à des situations de crise ou d'urgence

- Gérer l'insécurité et le stress que l'on ressent en tant que dirigeant
- Osez diriger avec bienveillance
- Assumer sa posture et ses décisions sans complexe et savoir gérer l'injonction de ses collaborateurs
- Recadrer les collaborateurs qui menacent la cohésion de l'équipe ou l'avancement des projets

S'approprier les connaissances acquises

- Études de cas concrets.
- Évaluer les besoins en termes d'approfondissements.
- Créer des espaces de codéveloppement entre pairs.

#### JOUR 3 - Matin

Planifier sa vision au service de son projet d'entreprise

- Activer ses centres d'énergies pour vivre son métier de dirigeant sereinement
- Assumer son « pouvoir intérieur » : savoir vivre les réussites de son entreprise et ses accomplissements en tant que dirigeant
- Apprendre à fédérer autour d'un projet, d'une idée ou d'une décision
- Travailler sur sa ligne de temps (protocole PNL) afin de gagner en clarté sur sa vision stratégique et sur son projet d'entreprise

#### JOUR 3 - Après-midi

Appliquer sa stratégie de Leader Humaniste pour développer la désirabilité de mon entreprise

- Acquérir une véritable stabilité dans son rôle de dirigeant
- Incarner son être authentique pour devenir un leader humaniste
- Gagner en confiance sur le plan personnel, professionnel, corporel et émotionnel
- Visualiser sa mission et l'associer à la raison d'être de son entreprise afin de développer sa désirabilité

### Méthode et outils pédagogiques

À l'issue de la formation, les stagiaires auront à leurs dispositions des outils et des techniques concrètes essentiellement basés sur les états de conscience (sophrologie, PNL, hypnose, préparation mentale, chamanisme voie rouge des Lakotas). L'ensemble des points de formation seront expérimentés en lien avec le cadre retenu. Les stagiaires pourront ainsi vivre la théorie en pratique : expériences de voyage conscient / inconscient, expérimentation dans la nature et dans la relation à l'animal.

### Prérequis

Avoir suivi le module 1 et le module 2

# 03 FOCUS SUR COPERNIC

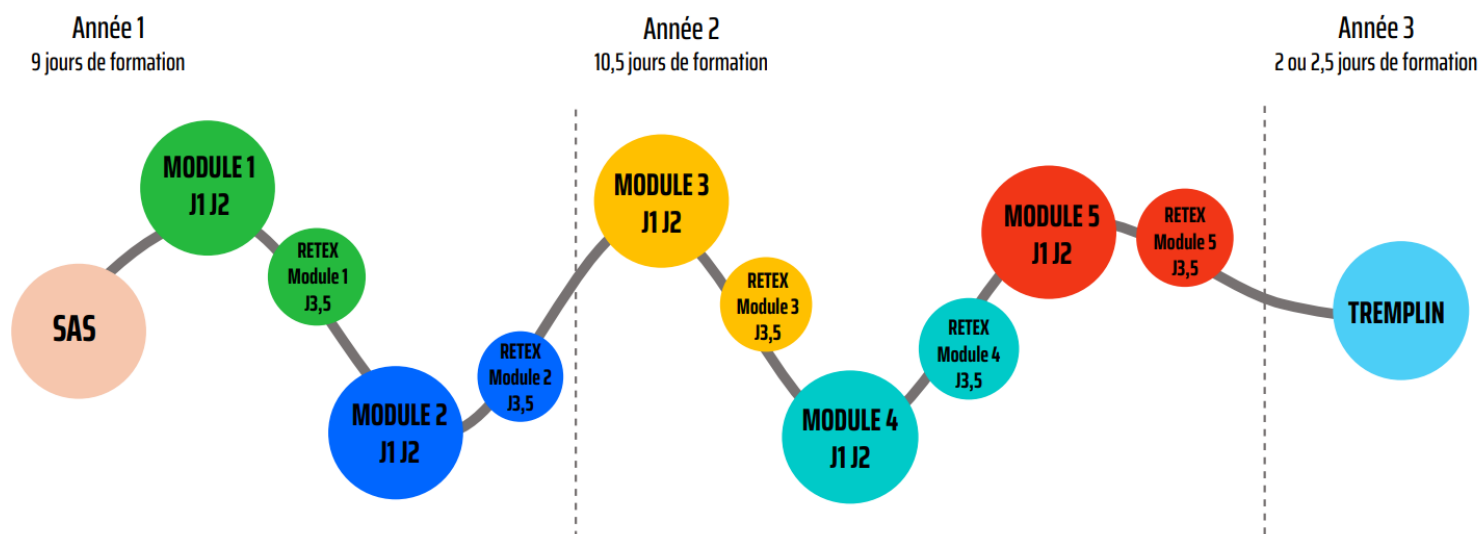
Devenir dirigeant-e, ça s'apprend ! C'est pourquoi le CJD a créé un programme unique pour aider le JD à devenir un-e pro à tous les niveaux : posture, stratégie, management, équilibre... Nous ne laisserons aucun sujet de côté pour lui permettre de tirer le meilleur de cette aventure.

2,5 ans en  
moyenne

7 modules

+ de 7 000  
JD formés

## Le parcours :



## RAPPEL

### 11 OU 12 !

C'est le nombre de JD par promo !  
N'hésite pas à en parler autour  
de toi, en section pour atteindre  
ce chiffre le plus vite possible.

### DÉMARRAGE POSSIBLE TOUTE L'ANNÉE !

Pour plus d'informations sur les contenus des modules et les modalités, vous pouvez consulter notre site en ligne à la page suivante : <https://formation.cjd.net/copernic> et nous contacter sur [copernic@cjd.net](mailto:copernic@cjd.net)

# 04 L'UNIVERSITÉ DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



“ Changer le monde commence par se changer soi même ”

Clique sur un pilier pour en savoir plus ✨

Ne dit-on pas que le principal frein au développement d'une entreprise est le dirigeant ? Fort de ce constat, le CJD innove et propose un événement spécifiquement dédié au Développement Personnel. Grandir pour faire grandir son entreprise. Se remettre en question et interroger ses certitudes pour faire bouger, pour avancer dans un monde en mouvement.

**L'Université du Développement Personnel**, parce qu'elle fera bouger le dirigeant, agira de manière systémique sur son entreprise. Une autre manière de mettre l'Economie au service des femmes et des hommes.

**NB :** La plupart de ces formations ne sont habituellement pas prises en charge par les Opco. Cependant, nous vous invitons à contacter votre Opco car certaines conditions évoluent et nous avons eu des adhérents qui ont pu se faire rembourser. Qui ne tente rien n'a rien !



## LEADERSHIP ET PUISSANCE

Le leader a des compétences personnelles qui lui confèrent une différence et qui lui permettent d'être écouté et suivi par un groupe de personnes.



## ÊTRE PLEINEMENT SOI

Se réaliser c'est être quelqu'un de façon totale, c'est occuper une place de façon pleine et entière, c'est incarner un personnage et jouer tous ses rôles à la perfection.



## PUISSANCE ET SUCCÈS

Le processus d'apprentissage dépend entièrement du succès. Cela implique de faire une prédiction et de prêter attention au résultat d'un événement.



## ÉMOTIONS ET STRESS

Gérer un état affectif bref et intense et être en capacité de réagir de façon adaptée et naturelle face à un événement.



## SE LIBÉRER DE SES CHÂÎNES

Spécifiquement dédié au Développement Personnel. Grandir pour faire grandir son entreprise. Se remettre en question et interroger ses certitudes pour faire bouger, pour avancer dans un monde en mouvement.





**ORGANISME DE FORMATION**

**RESTONS EN CONTACT**

Informations inscriptions :

**formation@ejd.net** 



**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**