

# MON CATALOGUE DE FORMATION

 EN RÉGION

# NORMANDIE

2025-2026



# SOMMAIRE

Clique sur les  
thématiques  
pour être dirigé  
vers la page 

<b>ÉDITO</b>	<b>3</b>
<b>01 CALENDRIER RÉGIONAL</b>	<b>4</b>
<b>02 LA FORMATION AVEC LE CJD</b>	<b>5</b>
Quelques chiffres	5
Les différentes offres	6
Notre catalogue de formation pour les forums formation	8
Focus sur Copernic	9
Parcours JD	10
<b>03 LA BOÎTE À OUTILS</b>	<b>11</b>
Comment s'inscrire ?	11
Comment financer ma formation ?	12
<b>04 FORUM FORMATIONS</b>	<b>13</b>
Process d'inscription	13
Memento	14
Forum JD - novembre 2025	15
Forum JD - mars 2026	15
Formations partagées	16
<b>05 TES CONTACTS EN RÉGION</b>	<b>17</b>
<b>ANNEXES</b>	<b>18</b>



# ÉDITO

## “ Chers JD Normands,

Le CJD est une **AVENTURE** qui se vit à différents niveaux, avec les **commissions**, les **plénières** et les nombreux échanges. Comme cela vous a été indiqué lors de votre entrée au CJD, la formation est l'un des **PILERS ESSENTIELS** et utiles à chaque étape de votre parcours JD. Mathieu Hetzer, président du CJD National, l'a rappelé : **la formation au CJD n'est pas une option, elle est obligatoire dans le parcours d'un JD.**

Se former fait partie de l'ADN du CJD, à tel point qu'un slogan lui est même réservé : **LE CJD, C'EST L'ÉCOLE DU DIRIGEANT.** L'équipe nationale et les relais locaux (Responsables Formation Section et Région) proposent chaque année une **version revisitée de l'école.** On oublie les uniformes, les craies et leur tableau vert, la place au fond près du radiateur (je te vois toi là-bas) ; l'école que nous vous proposons d'expérimenter est particulière, elle a pour objectif de vous faire **PROGRESSER dans votre manière de faire, d'agir, dans votre manière d'être.** Cela s'articule autour d'enjeux techniques mais aussi stratégiques, sans oublier la question essentielle du **DÉVELOPPEMENT PERSONNEL** qui se traduit ainsi : **comment être un bon dirigeant si je ne suis pas bien dans ma peau ?**

L'équipe des référents formations de Normandie composée de JD bénévoles offrent leur temps pour vous proposer un programme de qualité que vous allez découvrir dans ce catalogue. Ils sont là également pour créer la **DYNAMIQUE** dans nos sections autour de la formation.

Je fais le pari qu'au travers cette offre concoctée avec **PASSION** pour vous, nous ferons un carton plein cette année. J'en profite pour vous rappelez que la formation en Normandie pour cette année 2025-2026, c'est :

- **2 forums Formation,**
- **1 formation Copernic** lancée en 2024,
- Des formations du **Parcours,**
- Et bien d'autres aventures à vivre **en section, en région et au national.**

Pour cette année, petite « innovation », nous vous donnons la possibilité d'avoir **tous les contenus des forums formations dès juillet** pour vous positionner rapidement et bloquer votre agenda ! Nous attendons également vos retours, vos remontées de besoin pour nous aider à bâtir les formations des années suivantes...

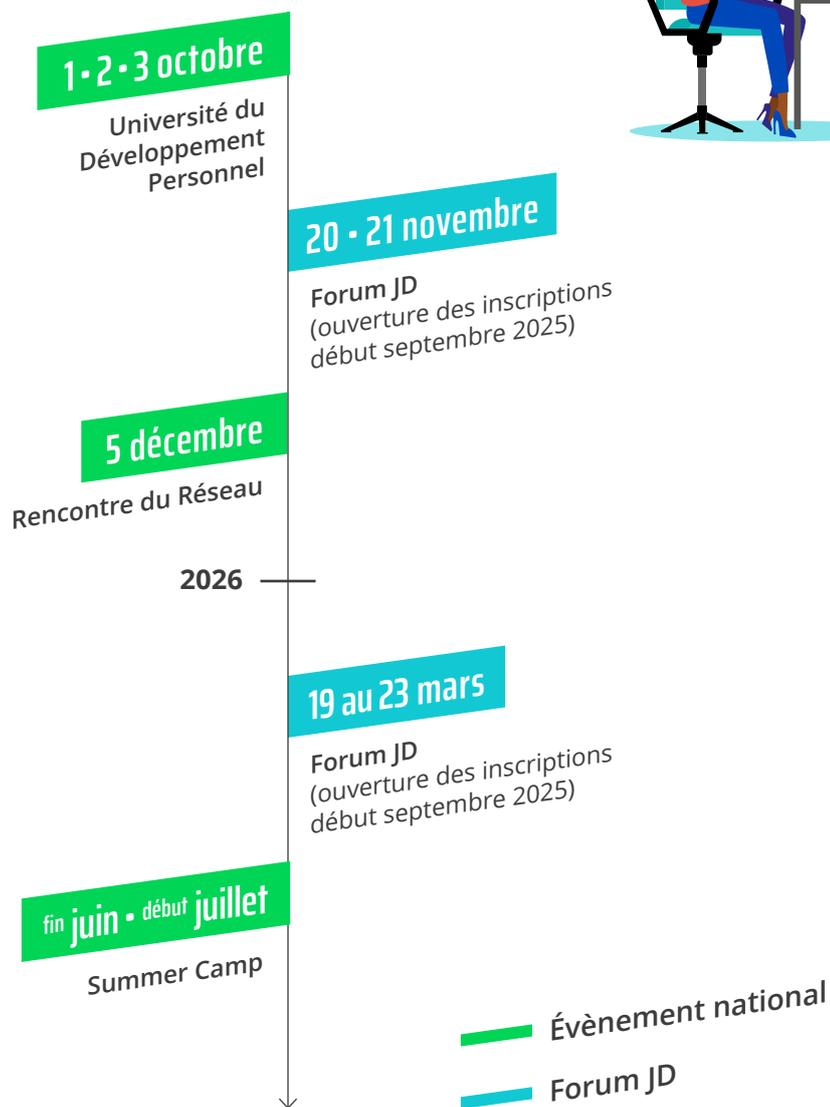
**Votre année au CJD avec une formation ne sera que meilleure !**



**Mathieu THUREAU**  
RFR

**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 CALENDRIER RÉGIONAL



# 02 LA FORMATION AVEC LE CJD



## 1 • Quelques chiffres

### La formation au CJD c'est :

La formation qui permet aux JD de s'inspirer, d'expérimenter, d'apprendre ensemble. Pour se changer soi-même, changer son entreprise et aussi changer la société et le monde, c'est l'effet papillon !

Au sein du CJD, on apprend de plusieurs manières :

- Les **plénières** pour s'inspirer ;
- Le **parcours JD** pour s'intégrer, être accompagné, s'engager, un parcours qui valorise la transmission entre JD ;
- Des **racines et des JD** pour apprendre à transmettre les valeurs et les forces du CJD ;
- Les **commissions** pour expérimenter et partager entre pairs ;
- Le **campus**, pour devenir animateur de commissions et se former aux fonctions de bureau ;
- Les **forums formations** pour se former sur des thématiques spécifiques ;
- L'**université du développement personnel** pour transformer son écologie intérieure ;
- Le **parcours Copernic**, formation-action « made by CJD » pour ré-entreprendre autrement.

96 %

Taux de satisfaction

Près de 4800

Entrepreneur-e-s  
et collaborateurs formé-e-s  
chaque année

+ 400

Sessions programmées  
chaque année

+ 700

JD en formation Copernic

+ 200

Formateurs référencés

+ 220

Thématiques proposées  
au catalogue national

+ 50

Forums par an

2

Jours de formation minimum  
par an pour chaque JD

+ de 70 000

heures de formation

## 2 • Les différentes offres

### Forum formation

Se construire, Diriger, Pérenniser, Rayonner

De 1 à 3 jours

### Parcours Copernic

Parcours de professionnalisation au métier de dirigeant

2,5 ans

### UDP

Université du Développement personnel

2,5 jours

### Parcours JD

5 modules : Valeurs et performances, VISA, Facil, Apprendre à apprendre, Influence et dynamique  
Nouveau module en 2022 : R'Eveil

De 1 à 2 jours/module

### Campus JD

Animateurs de Commissions  
Prise de fonctions de bureau

1,5 jour en présentiel +  
modules à distance avec  
360 Learning

#### 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.

#### 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.

Programmé en octobre.

La formation professionnelle\*



Les dispositifs du CJD\*\*



\* Vous pouvez vous adresser à votre OPCO pour des prises en charge possibles sur ces formations.

\*\* Ces offres/modules ne sont pas de la formation professionnelle et ne peuvent être prises en charge par votre OPCO.

### 3 • Notre catalogue de formation pour les forums formation

Afin de vous orienter dans vos choix de formation, vous trouverez ci-dessous notre cartographie de l'offre de formation dans le cadre des forums. 4 grands piliers qui permettent de construire un parcours de formation pour chaque JD en fonction de ses envies et de ses besoins. Ce catalogue aura pour vocation à s'enrichir régulièrement sur différentes thématiques en fonction de la remontée des besoins.

**Se Construire**

- Bien-être du dirigeant**
  - Équilibre du dirigeant
  - Stress
  - Gestion des émotions
- Inner change**
- Leadership**
  - Dirigeant Leader
  - Intelligence Relationnelle
- Efficacité professionnelle**

**Diriger**

- Management**
  - Gestion de conflits
  - Techniques de management
  - Management d'équipe
  - Management à distance
- Posture**
  - Autonomie
  - Décider
  - Persuader
- Techniques RH**
  - Techniques d'entretien
  - Recrutement
- Pilotage**
  - Organisation
  - Finances et Juridique
  - Gouvernance

**P érenniser**

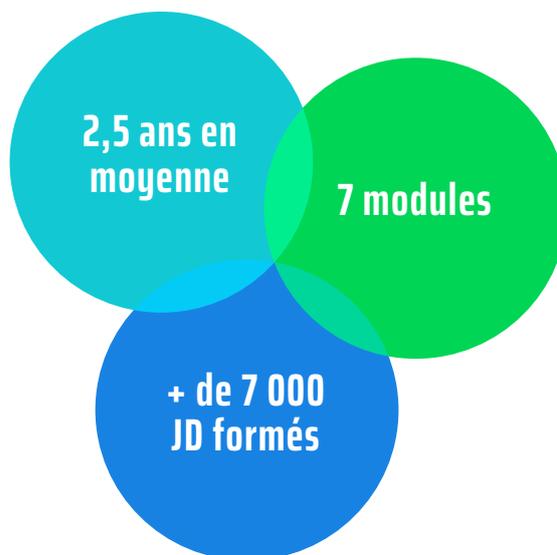
- Vision**
- Stratégie et Développement**
  - Stratégie Globale
  - Business Stratégie
  - Stratégie de communication
  - Stratégie financière
  - Stratégie digitale
- Innovater**
  - Techniques d'innovation
  - Créativité
- Responsabilité**
  - Initiation à la RSE
  - Nouveaux modèles économiques
  - Environnement

**Rayonner**

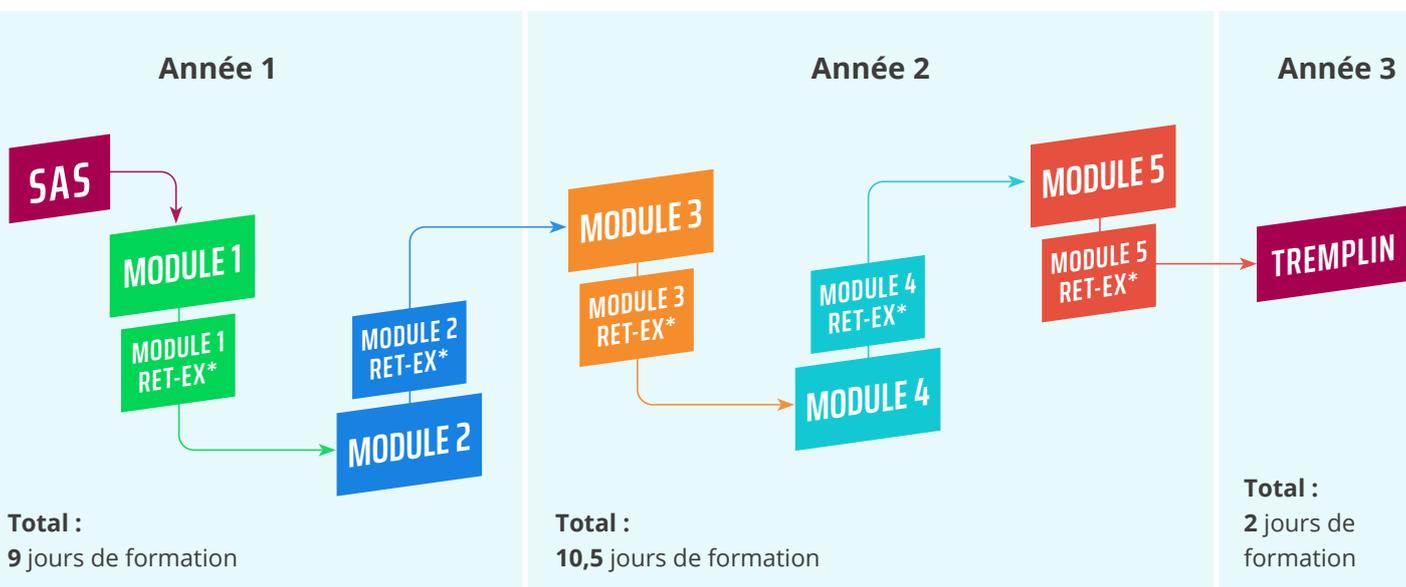
- Personal branding**
- Storytelling**
- Communiquer**
  - Prise de parole en public
  - Techniques de communication

## 4 • 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.



### Le parcours :



\* Retours d'expérience



**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.

Les rentrées se font maintenant librement

Pour plus d'informations sur les contenus des modules et les modalités, vous pouvez consulter notre site en ligne à la page suivante : [www.maformationcjd.fr/copernic](http://www.maformationcjd.fr/copernic) et nous contacter sur [copernic@cjd.net](mailto:copernic@cjd.net)

## 5 • Parcours JD

Ces modules sont animés par des JD, formés à cet effet. Ils sont parfois proposés en région ou inter-régions en fonction des besoins.

Plusieurs stages internes sont proposés au JD pour l'aider à progresser dans le Mouvement, à assumer des responsabilités croissantes : c'est le « parcours JD ». Il est constitué de :

### Valeurs et Performances

**SAS d'entrée** et Module d'information, il permet de valider l'adéquation entre les valeurs du dirigeant et celles portées par le Mouvement. L'adhésion au CJD est validée à son issue !



### VISA

**Conduite de réunion et animation de commission** : Ce module vise à renforcer les capacités d'animation d'une commission de travail. Il apprend à poser une problématique, fixer des objectifs, favoriser la participation et la production des participants. Suivre ce module est recommandé dans les 10 mois suivant Valeurs et performances.



### Apprendre à Apprendre



Apprendre à Apprendre s'adresse aux JD ayant suivi VP. Il vise à explorer pas à pas ce qu'est l'apprentissage, avec comme finalité : **construire son propre parcours de développement personnel, professionnel** et militant en nous appuyant sur les ressources du CJD. Au cours du module, les participants devront être observateurs d'eux-mêmes et de leur processus d'apprentissage.

### Influence et Dynamique



Ce module permet **d'être influent localement, de formaliser sa connaissance ainsi que son engagement au CJD**. Objectifs pour le JD :

- Être capable de s'impliquer au sein du Mouvement ;
- Connaître le fonctionnement du CJD sous les 4 axes : section, région, national et international ;
- Être à l'aise dans la prise de parole.

### FACIL



Donner au JD un premier niveau de maîtrise de **l'Intelligence Collective**, au service de la dynamique de groupe, de la co-création, la co-décision et l'engagement dans l'action.

### R'éveil



Nouvelle formation en 2022 et événement sur le Parcours : ce module vise à éveiller ta conscience environnementale individuelle, collective et dans ton entreprise.

# 03 LA BOITE À OUTILS



## 1 • Comment s'inscrire ?

**Bonne nouvelle !** Tu disposes d'un nouveau site de vente pour une inscription simple et rapide :



1

Sois à jour de ta **cotisation annuelle** au moins 30 minutes avant l'ouverture des inscriptions.

2

Anticipe et **complète ton compte MyCJD en amont des inscriptions** pour gagner du temps (infos entreprises, collaborateurs, mandats SEPA...), tu peux renseigner plusieurs entreprises sur ton compte Mycjd et choisir la bonne lors de l'inscription.

3

Le jour de l'ouverture des inscriptions, **inscris-toi (ou tes collaborateurs)** sur l'offre de ton choix.

4

Choisis ton **moyen de paiement** (CB ou SEPA).  
**Attention à ton plafond si tu choisis la CB.** En SEPA, le prélèvement aura lieu sous 10 jours pour l'ensemble du panier sur le mandat signé et pour chaque panier. (exception sur Copernic, vous mettre en lien avec le mail : [copernic@cj.net](mailto:copernic@cj.net)).

5

Retrouve tes **documents et factures** dans ton espace privé à partir de MyCJD.



## 2 • Comment financer ma formation ?

**Accompagner les JD dans la prise en charge de leur formation fait partie de notre rôle.** Pour vous aider, le nouveau site comporte une rubrique « financer ma formation » qui présente un process d'accompagnement simple pour la prise en charge et faciliter la démarche administrative.

Besoin de plus d'infos ?

<https://www.maformationcjd.fr/prise-en-charge-OPCO/>

### Les différents OPCO opérateurs de compétences

Un **OPCO** (Opérateur de compétences) est un organisme agréé par l'État qui a pour mission de financer l'apprentissage, la formation professionnelle, d'accompagner les branches à construire des certifications professionnelles et d'accompagner les entreprises (moins de 50 salariés) à définir leurs besoins de formation.

### Identifier son OPCO

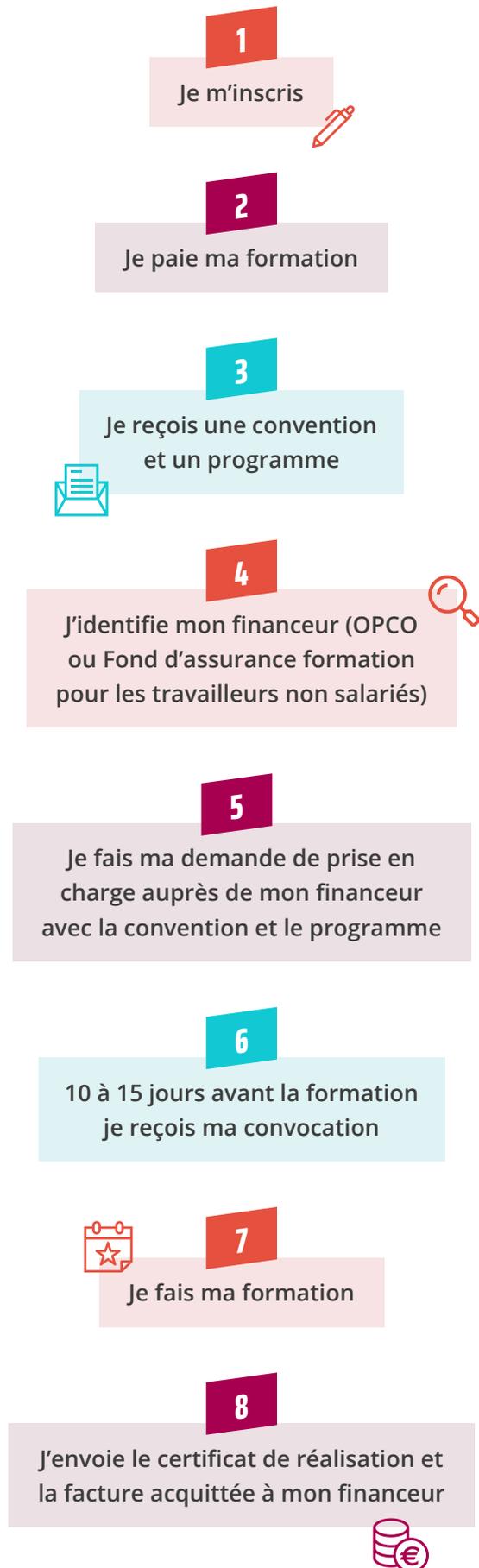
Il existe aujourd'hui 3 principales méthodes pour connaître son opérateur de compétences :

En rentrant son numéro de SIRET sur le site [CFAdock](https://www.cfadock.fr/)

Vous n'adhérez pas encore à un OPCO ? Utilisez la liste suivante en cliquant [ici](#) pour trouver votre OPCO grâce à votre Identifiant de Convention Collective (IDCC).

Si vous n'adhérez pas encore à un OPCO et que vous n'appliquez pas de convention collective, vous trouverez votre OPCO en fonction de votre secteur d'activité dans la liste ci-dessous :

[Liste des opérateurs de compétences](#)



# 04 FORUM FORMATIONS

## PROCESS D'INSCRIPTION

Ouverture des inscriptions : **DÉBUT SEPTEMBRE**  
MODALITÉS D'INSCRIPTION : **Premier inscrit, premier servi.**

### CONDITIONS FINANCIÈRES EN CAS DE DÉSISTEMENT

- Désistement communiqué au moins 30 jours calendaires avant la session : **aucune indemnité.**
- Désistement communiqué entre 16 et 30 jours calendaires avant la formation : **50 % du montant total HT de la formation** sera facturé au JD.
- Désistement communiqué moins de 15 jours calendaires avant la formation : **100 % du montant total HT de la formation** sera facturé au JD.

Conditions inscriptions **3,5 jours ouvrés + swap autorisé**

Plus de changement de noms de boîtes après le début de la formation.

### ATTENTION

- Obligation d'**être à jour de sa cotisation** pour finaliser son inscription ;
- Après son **inscription définitive** : réception d'une **confirmation par mail** (si ce n'est pas le cas, contacte vite ton RFS ou RFR).



# MEMENTO 2025-2026

Ce memento te donne une vision globale des forums de l'année. À toi de construire ton parcours formation 1<sup>er</sup> inscrit = 1<sup>er</sup> servi

1<sup>er</sup> inscrit = 1<sup>er</sup> servi

Coche tes choix de formation

● Se construire ● Diriger ● Pérenniser ● Rayonner

	Formation	Formateur	
<b>FORUM JD</b> 20 - 21 novembre 2025 Mercure Caen Centre	● Crackez vos codes pour libérer vos potentiels	Béatrice ROUSSET	
	● Le Nudge : méthode douce pour inspirer la bonne décision	Christophe PAIN	
	● Ennéagramme <i>Module 1</i> : les 9 profils de personnalité	Maïté TOUSSAINT	
	● Devenir un professionnel augmenté avec l'IA ChatGPT	Régis BUTTY	
<b>FORUM JD</b> 19 - 20 mars 2026 Novotel Le Havre	● Devenir un aimant à succès	Marion LLOPIS	
	● L'argent et le dirigeant	Sylvie HARDY-FANCESCHI	
	● Manager avec les neurosciences	Anne-Laure NOUVION	
	● L'art de communiquer	Nicolas BOULOGNE	

## LES FORMATIONS PIMENTÉES, C'EST QUOI ?

Les formations en développement personnel permettent aux JD **d'apprendre à mieux se connaître** et à vivre leur métier de dirigeant.e avec **plus de sérénité**. Elles sont ouvertes à toutes et tous mais certaines présentent un contenu qui s'adresse à un public aguerri, qui a l'habitude de travailler sur soi. Nous vous recommandons de suivre les légendes « **piment** » afin de vous protéger d'une **situation émotionnelle complexe**.

Ces formations s'appuient parfois sur des éléments qui ne présentent pas de fondement scientifique et c'est pourquoi nous encourageons les JD qui suivent ces formations à **garder une prise de recul** quant aux outils et un certain esprit critique vis-à-vis du contenu. Nos formateurs et formatrices sont tenus de respecter les valeurs du CJD et l'intégrité des JD en proposant un cadre de formation **saint et sécurisant**. Vous avez la possibilité de nous faire remonter toute situation que vous jugez inappropriée via le questionnaire d'évaluation du CJD Formation envoyé en fin de formation ou directement à l'adresse [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net).

*Si vous avez un doute, vous pouvez contacter vos RFS/RFR pour vous aider à vous orienter.*

Gardez en tête que ces formations peuvent **parfois bousculer** mais elles restent ouvertes au plus grand nombre, que vous ayez l'habitude de travailler sur vous ou non.

Ces formations demandent une **stabilité émotionnelle certaine** afin de pouvoir les suivre sans risque. Recommandées si vous avez déjà suivi des formations en développement personnel.

**Attention** : Ces formations sont réservées à un **public aguerri** en développement personnel.

Clique sur une formation pour accéder à son programme ✨



# FORUM JD

## 20 - 21 NOVEMBRE 2025



Ouverture des inscriptions  
début septembre 2025

Mercure  
Caen Centre

### SE CONSTRUIRE

TARIF HT

<b>NEW</b> Crackez vos codes pour libérer vos potentiels		Béatrice ROUSSET	1030 €
<b>NEW</b> Le Nudge : méthode douce pour inspirer la bonne décision		Christophe PAIN	1030 €
Ennéagramme <i>Module 1</i> : les 9 profils de personnalité		Maité TOUSSAINT	1030 €

### PERENNISER

TARIF HT

<b>NEW</b> Devenir un professionnel augmenté avec l'IA ChatGPT		Régis BUTTY	1030 €
--	--	-------------	--------



# FORUM JD

## 19 - 20 MARS 2026



Ouverture des inscriptions  
début septembre 2025

Novotel Le Havre

### SE CONSTRUIRE

TARIF HT

<b>NEW</b> Devenir un aimant à succès		Marion LLOPIS	1030 €
L'argent et le dirigeant		Sylvie HARDY-FANCESCHI	1030 €

### DIRIGER

TARIF HT

<b>NEW</b> Manager avec les neurosciences		Anne-Laure NOUVION	1030 €
---	--	--------------------	--------

### RAYONNER

TARIF HT

L'art de communiquer		Nicolas BOULOGNE	1030 €
----------------------	--	------------------	--------

# NOUVELLES FORMATIONS À PARTAGER !



Afin de favoriser leur remplissage, les formations ci-dessous sont ouvertes à toutes les régions.  
(Formations de niveaux supérieurs et formations entrées au catalogue 2025-2026).  
Pour plus d'informations sur le contenu de la formation, rends toi sur le site [formation.cjd.net](http://formation.cjd.net)  
et sélectionne la région concernée pour accéder à leur catalogue.

Date	Formation	Lieu	Tarif	Inscrip.
20 - 21 novembre 2026	<b>NEW</b> Le Nudge : méthode douce pour inspirer la bonne décision	Normandie Caen	1030 €	Début sept.
27 - 28 novembre 2026	<b>NEW</b> Le Nudge : méthode douce pour inspirer la bonne décision	PACA Pertuis	950 €	16/09
29 - 30 janvier 2026	<b>NEW</b> Le Nudge : méthode douce pour inspirer la bonne décision	Grand-Est La Bresse	990 €	25/11
29 - 30 janvier 2026	Devenir un aimant à succès <b>NIVEAU 2</b>	Grand-Est La Bresse	990 €	25/11
12 - 13 février 2026	Analyse financière <b>NIVEAU 2</b>	Hauts-de-France Lieu en attente	860 €	15/12
26 - 27 mars 2026	Analyse financière <b>NIVEAU 2</b>	Grand-Est La Bresse	990 €	03/02
26 - 27 mars 2026	Y a-t-il un pilote dans l'avion ? <b>NIVEAU 2</b>	Grand-Est La Bresse	990 €	03/02
26 - 28 mars 2026	Communiquer, coopérer, manager efficacement <b>NIVEAU 2</b>	Grand-Est La Bresse	1175 €	03/02
31 mars - 1 avril 2026	Développer la qualité de ses relations avec la Process Com® <b>NIVEAU 2</b>	Hauts-de-France Lieu en attente	860 €	09/02
2 - 3 avril 2026	Ennéagramme (par Malika Idri) <b>NIVEAU 2</b>	Hauts-de-France Lieu en attente	860 €	09/02
2 - 3 avril 2026	Ennéagramme : les dynamiques relationnelles <b>NIVEAU 2</b> ▶ Collab	Champagne-Ardenne Lieu en attente	?	?
16 - 17 avril 2026	Ennéagramme : les dynamiques relationnelles <b>NIVEAU 2</b> ▶ Ouverts aux conjoints	Rhône-Alpes Saint-Jorioz	1090 €	08/01
16 - 17 avril 2026	<b>NEW</b> Le Nudge : méthode douce pour inspirer la bonne décision ▶ Ouverts aux conjoints	Rhône-Alpes Saint-Jorioz	870 €	08/01
23 - 24 avril 2026	<b>NEW</b> Le Nudge : méthode douce pour inspirer la bonne décision	Aquitaine Pau	920 €	13/01
23 - 24 avril 2026	3 clés pour l'excellence collective <b>NIVEAU 3</b>	Aquitaine Pau	920 €	13/01
10 - 12 juin 2026	Communiquer, coopérer, manager efficacement <b>NIVEAU 2</b> ▶ Collab	Grand-Est La Bresse	1175 €	31/03
25 - 26 juin 2026	Analyse financière <b>NIVEAU 2</b>	Bretagne Lieu en attente	860 €	28/01

**NB :** Les sessions de formation programmées en début de saison peuvent être annulées en cours de saison.  
Rapprochez-vous de votre RFS pour connaître la programmation en cours de saison.

# 05 TES CONTACTS EN RÉGION



**RFR**



**Mathieu THUREAU**  
RFR  
[m.thureau@pogressiste.fr](mailto:m.thureau@pogressiste.fr)



**Marie CAPLAIN**  
Chargée de mission  
[marie.caplain@cjdn.net](mailto:marie.caplain@cjdn.net)



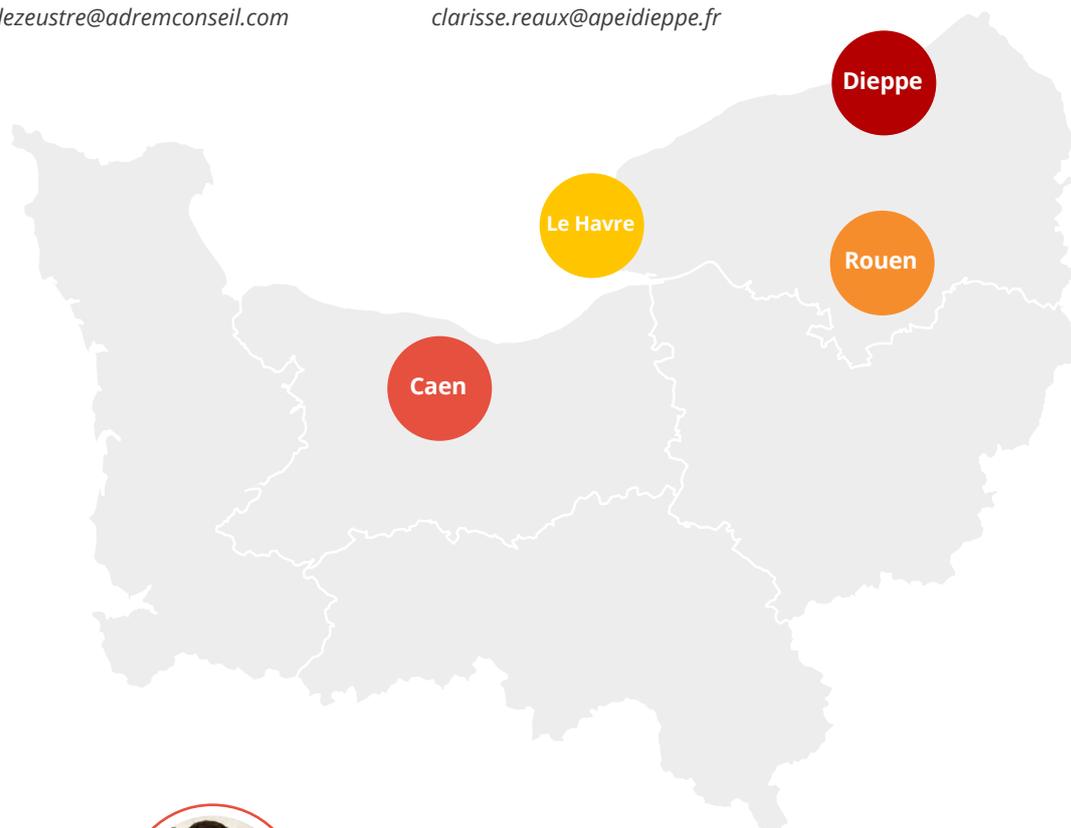
**Hélène DEZEUSTRE**  
Le Havre

[helene.dezeustre@adremconseil.com](mailto:helene.dezeustre@adremconseil.com)



**Clarisse REAUX**  
Dieppe

[clarisse.reaux@apeidieppe.fr](mailto:clarisse.reaux@apeidieppe.fr)



**Edouard TOURNIER**  
Caen

[etournier@aunorsante.fr](mailto:etournier@aunorsante.fr)



**Marion ANO & Mylène COQUELET**  
Rouen      Rouen

[marion.ano@ajphone.com](mailto:marion.ano@ajphone.com)

[m.coquelet@goupil.fr](mailto:m.coquelet@goupil.fr)



# **ANNEXES**

## **PRÉSENTATION DES FORMATIONS**

# 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.



## 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.



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.

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

#Personnal branding #Connaissance de soi

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES

 Pitch vidéo



par **EcloHésion**

## 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

- 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.

### 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.

**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.

**Hervé MOREL** est formateur auprès de salariés et créateurs d'entreprise en stratégie, management, développement commercial, gestion du temps, gestion de projets, communication assertive, création et reprise d'entreprise, prise de parole en public.

**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. Diplômée de l'ENAC et d'un Master en Economie des Transports et des Réseaux, Marion apporte pendant 12 ans son expertise fonctionnelle aux compagnies aériennes. Elle y partage également sa passion de l'humain dans différents postes de management d'équipes internationales et multisites.

### 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

Disposer de suffisamment de latitude pour pouvoir organiser soi-même au moins une partie de son travail.

# 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.

# 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, Satan ! »
- « 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.

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

# 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.

# 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.

NEW

# DEVENIR UN PROFESSIONNEL AUGMENTÉ AVEC L'IA CHATGPT

**Durée** 2 JOURS - 14 HEURES



## OBJECTIFS

- Maîtriser les fonctionnalités de ChatGPT afin de gagner en efficacité au quotidien en tant que dirigeant ;
- Pratiquer une méthode pour simplifier la création de prompt performants ;
- Explorer les capacités étendues de ChatGPT Plus, incluant l'analyse de documents, la génération d'images, le codage, et plus encore ;
- Concevoir des prompts spécialisés pour satisfaire les exigences uniques de votre entreprise ;
- Concevoir des assistants Intelligence Artificielle qui correspondent exactement à vos problématiques et vos besoins de dirigeant.



## CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et managers en quête de sens, d'outils et de compétences nouvelles.

## Programme

Plongez au cœur de l'innovation avec notre formation exclusive en intelligence artificielle générative, répartie sur quatre demi-journées conçues pour métamorphoser vos compétences numériques. Ce parcours unique est spécifiquement élaboré pour lever le voile sur les mystères de l'IA et de ChatGPT, vous équipant des outils avant-gardistes nécessaires pour réinventer vos méthodes de travail et d'interaction.

### JOUR 1 - Matin : Immersion dans l'Univers de l'IA Générative

Plongez dans le monde de l'intelligence artificielle générative et de ChatGPT, en mettant l'accent sur ses origines, son fonctionnement, ainsi que les pratiques éthiques et les impacts écologiques qui lui sont liés. Vous découvrirez comment rédiger des prompts efficaces en utilisant la méthode RTCF (Rôle, Tâche, Contexte, Format), une approche qui optimise la précision et la pertinence de vos interactions avec l'IA.

### JOUR 1 - Après-midi : Amplifier son Efficacité Quotidienne

Devriez-vous intégrer l'IA dans votre entreprise ? Nous consacrons un temps de réflexion collective pour explorer cette question, puis nous identifierons ensemble les tâches quotidiennes susceptibles d'être optimisées par l'IA.

Nous vous présenterons également InstaPrompt, notre outil innovant conçu pour transformer votre façon de rédiger des prompts. Grâce à son interface intuitive et sa facilité d'utilisation, InstaPrompt rend l'interaction avec l'IA simple et agréable, ouvrant ainsi la voie à une augmentation significative de votre productivité.

### JOUR 2 - Matin : Expertise et Personnalisation avec ChatGPT Plus

Explorez les capacités de ChatGPT Plus, basé sur ChatGPT 4.0. Avec notre outil InstaPrompt Plus, apprenez à concevoir des prompts experts, à importer des documents et à créer des images de niveau professionnel. Cette session est essentielle pour ceux qui envisagent d'utiliser l'IA comme un outil stratégique, offrant des perspectives précieuses pour développer des solutions sur mesure et efficaces.



par Régis BUTTY

Régis Butty est votre Détecteur de valeur dans un monde digital et connecté. Il guide les entreprises à percevoir, comprendre et intervenir dans un contexte où l'expertise digitale est essentielle. Agilité numérique confirmée : Diplômé de l'ESIEE en communication numérique, j'ai acquis une maîtrise approfondie des outils numériques, me permettant d'optimiser les stratégies de communication et de projets technologiques.

Expertise en développement business : Titulaire d'un DESS en gestion d'entreprise de l'IAE de Paris, j'ai enrichi mes compétences en management et en stratégie commerciale, consolidées par des expériences significatives en entrepreneuriat ainsi qu'en management, tant en France qu'à l'international.

Engagement pour le développement des compétences personnelles et professionnelles : Ma récente certification en pleine conscience témoigne de mon investissement dans le bien-être et l'efficacité au travail, renforçant ma capacité à gérer le stress et à améliorer la concentration au sein des équipes.

### JOUR 2 - Après-midi : L'Art de Créer des IA Personnalisées

Embarquez pour l'avenir avec les agents autonomes (GPTs). Explorez les solutions existantes pour saisir le potentiel qu'elles représentent pour votre entreprise. Initiez-vous également à la création de votre propre intelligence artificielle personnalisée.

Cette formation transcende une simple initiation pour devenir un catalyseur d'autonomie dans l'usage de l'IA générative, vous préparant à remodeler tant votre sphère professionnelle que personnelle. Engagez-vous dans ce périple éducatif et repoussez les limites du possible, armé des connaissances et des outils pour avancer avec assurance dans l'ère numérique.

## Méthode et outils pédagogiques

Rejoignez notre formation et découvrez le potentiel de l'intelligence artificielle pour transformer votre approche professionnelle. À travers des ateliers dynamiques, vous explorerez des méthodes innovantes pour intégrer ChatGPT dans votre quotidien professionnel, améliorant ainsi votre productivité et créativité. Une expérience immersive vous attend, où la pratique et l'échange enrichiront vos compétences. Ne manquez pas cette occasion unique de vous propulser au-devant de l'innovation digitale.

## Prérequis

- Ouverture à l'apprentissage de nouvelles technologies.
- Être détenteur d'un compte ChatGPT Plus\* ou d'un compte ChatGPT destiné aux équipes. Le prix de l'abonnement payant mensuel est de 20\$ et peut être résilié à tout moment.
- Avoir identifié clairement des objectifs spécifiques d'utilisation de ChatGPT dans un contexte professionnel.
- Venir avec un ordinateur connecté à internet et un smartphone.

## 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. Évaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.



**OSONS ÊTRE  
DIRIGEANT·E·S  
AUTREMENT**

**RESTONS EN CONTACT**

Informations inscriptions :

[formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net) 

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante

**ACTIONS DE FORMATION**