pétillances®

lifelong-learning.lu

MADE IN LUXEMBOURG

Catalogue de formations

2022/2023

Leadership

Efficacité professionnelle

Communication

Bien-être au travail

L'humain au cœur de l'entreprise

Au sommaire

Leadership

12 – Accompagner efficacement le changement
13 – Avancer dans l'incertitude : manager sans visibilité
14 – Conduire des réunions dynamiques et productives
15 – Donner un feedback désagréable sans blesser, ni démotiver
16 – Leadership de crise
17 – Leadership 1 : passer de collaborateur à team leader
18 – Leadership 2 : renforcer ses compétences managériales
19 – Manager à distance : équilibrer contrôle et confiance
20 – Manager-coach 1 : responsabiliser ses collaborateurs
21 – Manager-coach 2 : développer le potentiel de ses collaborateurs
22 – Manager sans responsabilité hiérarchique
23 – Le rôle de manager
24 – Relever les 4 défis du management à distance
25 – Mener à bien ses entretiens annuels d'appréciation
26 – Oser prendre des décisions et des initiatives
27 – Savoir déléguer : faire confiance avec justesse
28 – Maintenir la motivation de ses collaborateurs

Efficacité professionnelle

29 – Assurer un accueil de qualité
30 – Développer des solutions innovantes grâce à la créativité
31 – Donner vie à ses idées et réalise son projet-rêve
32 – Faciliter la visualisation des idées avec un flipchart
33 – Gérer son temps 1 : fixer ses priorités
34 – Gérer son temps 2 : rester bien organisé
35 – Lire plus vite, comprendre et mémoriser davantage
36 – Prendre sa place dans son équipe
37 – Réussir ses petites et grande négociations de tous les jours
38 – Rester en lien avec ses collègues sans rencontres réelles
39 – Savoir-faire et faire savoir : vers un marketing de soi
40 – Trouver et structurer ses idées grâce au Mind-Mapping
41 – Level up your team
42 – Introduction à la préparation, l'animation et le débriefing d'une activité team building en interne

Au sommaire

Communication

43 – Améliorer sa communication interpersonnelle
44 – Collaborer avec des personnalités difficiles
45 – Communiquer avec assertivité
46 – La gestion des conflits
47 – Conflit 1 : anticiper les conflits pour les éviter
48 – Conflit 2 : transformer ses conflits en opportunité
49 – Décoder le langage non-verbal de son interlocuteur
50 – Délivrer un message difficile
51 – Démasquer et contrer les manipulateurs
52 – Dépasser les différences et réussir ensemble
53 – Ecouter vraiment, répondre constructivement
54 – Les positions relationnelles
55 – Mieux gérer les relations interpersonnelles grâce au MBTI®
56 – Optimiser la relation client
57 – Oser dire NON et sortir du OUI systématique
58 – Prendre la parole en public avec aisance et conviction
59 – Small Talk : mettre à profit les petites conversations informelles
60 – Travailler avec les émotions des autres

Bien-être au travail

61 – Apprivoiser son stress quotidien
62 – Booster sa confiance en soi
63 – Burnout 1 : agir avant qu'il ne soit trop tard
64 – Burnout 2 : se reconstruire après un burnout
65 – Développer sa résilience et se réparer après l'épreuve
66 – Etre dans le flow pour réunir bien-être et performance
67 – Trouver un nouvel équilibre de vie sans délimitation pro et perso
68 – Mieux se connaître et s'accepter grâce au MBTI®
69 – Se connaître et mieux comprendre ses collègues grâce à l'Insight Discovery®
70 – Oser réussir : se conditionner au succès
71 – Rester positif, malgré tout
72 – Rester optimiste malgré la crise
73 – Revaloriser son estime de soi
74 – Se préparer à la retraite : en route vers une nouvelle vie
75 – Vivre en bonne intelligence avec ses émotions
76 – Dépasser les différences et réussir ensemble
77 – Développer sa résilience en période difficile
78 – Accompagner le retour au bureau
79 – Faciliter le travail hybride
80 – Retour au travail après une longue absence – public staff
81 – Retour au travail après une longue absence – public managers

Pétillances

Pétillances a été créée en 2012 et est votre partenaire pour la prévention des risques psychosociaux, la formation professionnelle, et l'accompagnement individuel ou d'équipes. Les psychologues, consultants et formateurs de Pétillances accompagnent équipes et individus dans la révélation de leur potentiel pour que les entreprises et collaborateurs marchent main dans la main vers la meilleure qualité de vie possible.

Notre équipe intervient notamment lors de :

- Gestion de crise / cellules psychologiques ;
- Accompagnement d'équipes ou individuels ;
- Identification, prévention et gestion des risques psychosociaux ;
- Formation inter et intra-entreprises ;
- Team building.

L'équipe de Pétillances est constituée de 14 collaborateurs plurilingues et aux compétences interdisciplinaires, qui interviennent pour faire émerger des solutions pragmatiques tout en apportant des outils issus de diverses techniques. Notre devise : mettre l'humain au cœur de l'entreprise.

Pétillances a à cœur d'améliorer la qualité de vie au travail, c'est pourquoi nous agissons à tous les niveaux de prévention (primaire, secondaire, tertiaire) en ce qui concerne les risques psychosociaux. Ainsi, Pétillances a développé une série d'outils permettant de s'attaquer à l'ensemble de la chaîne de développement des RPS en entreprise : outil d'identification des RPS, formation de simulation aux RPS à la façon d'exercices de premiers secours, et accompagnements curatifs divers (cellule psychologique, permanence psychosociale, accompagnement au deuil, accompagnement du stress post-traumatique, etc.).

Qualité

Toute l'équipe de Pétillances participe à des formations internes et externes, ainsi qu'à des mises en situation afin d'assurer une montée en compétences continue. Des supervisions de groupe mensuelles ont lieu dans le but d'accompagner l'équipe et de donner la possibilité à chacun de déposer un ou plusieurs cas qui leur ont paru difficiles à gérer, que ce soit d'un point de vue technique ou émotionnel. Des supervisions individuelles sont également à la disposition de tous les collaborateurs lorsqu'ils en ressentent le besoin.

Des *peer-review* trimestriels sont organisés au sein de l'équipe, l'objectif est que chacun soit accompagnés d'un observateur lors de formations afin que ce dernier lui donne un feedback et puisse s'inspirer de sa prestation. Ceci a pour but l'amélioration continue des formations en complément des fiches d'évaluation des participants.

Pétillances s'engage à fournir des prestations de qualité et à fournir à l'ensemble de ses partenaires des prestations fondées sur des valeurs partagées par l'ensemble de la société.

Notre organisme de formation est référencé DataDock. Nous assurons des formations qualitatives qui répondent aux besoins de nos clients. De plus, notre organisme est en cours de certification Qualiopi et ISO 9001, gages de qualité essentiels et d'amélioration continue. De plus, en 2019, notre formation à la prévention des risques psychosociaux a été reconnue par le ministère du Travail, de l'Emploi et Économie Sociale et Solidaire comme formation complémentaire pour les travailleurs désignés (équivalent responsable QHSE) après avoir reçu le Prix National Santé Sécurité en 2018 (émis par Vision Zéro, ministère de la Santé, ministère de la Sécurité sociale, et ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Économie sociale et solidaire – Luxembourg)

Pétillances intervient dans tous les secteurs (ministères, établissements publics, hôpitaux, banques, industries, logistique, etc.) et travaille avec environ 140 entreprises par an.

Coaching et accompagnement individuel

Pour aller plus loin

Nos formateurs et coaches se proposent de vous accompagner au-delà de la formation à un tarif spécifique post-formation pour une ou plusieurs séances de coaching individuel.
Possible à tout moment, ces séances vous permettront d'aborder un aspect plus personnel ou de faire un suivi pour favoriser votre développement.

Coaching individuel professionnel non manager	180€ htva
Coaching individuel professionnel manager	250€ htva
Matériel et licences MBTI® / Flow® / Insights Discovery® / DISC®	175€ htva

Les risques psychosociaux

Nous vous accompagnons à tous les niveaux

Les risques psychosociaux (RPS) constituent un risque réel pour la santé physique et mentale des travailleurs et sont reconnaissables à leurs conséquences, telles que la baisse de performance et perte de productivité, l'absentéisme et le présentéisme et les addictions. Nous agissons sur les 3 niveaux de prévention qui permettent de **prévenir**, **protéger** et **réparer** les conséquences des risques psychosociaux. Un plan de prévention et de gestion des RPS dans les entreprises permet de répondre à certains points énoncés dans les normes ISO 45001 et ISO 45003.

PEPITE (Petillances Psychosocial-risks Identification Tool)

Le PEPITE est un questionnaire de mesure des RPS et de ce qui peut les catalyser dans l'environnement de travail. Disponible en français, anglais et allemand, le questionnaire est 100% confidentiel et est basé sur un riche background scientifique.

- Comprendre les liens de cause
- Identifier les éléments qui ont le plus d'impact sur les RPS
- Dégager des actions de prévention adaptées
- Obtenir des indicateurs chiffrés
- Avoir un impact direct sur l'absentéisme, le présentéisme, l'accidentologie, et plus simplement sur la santé de votre entreprise

PEPS (Permanence psychosociale)

La permanence psychosociale offre l'accès à une écoute personnalisée pour chaque collaborateur de votre société. Elle permet de mettre à disposition notre expertise et donne la possibilité pour chaque collaborateur qui en ressent le besoin d'être accompagné.

- Les problématiques professionnelles
- La gestion des émotions
- Le burnout (prévention, accompagnement, retour au travail)
- Les conflits interpersonnels
- La gestion du stress
- Les problématiques de la sphère privée (ruptures, divorces, maladies, dettes…)
- L'accompagnement du deuil

Keskonfaisi ? Prévenir les risques psychosociaux

Sous forme de jeu de l'oie, il permet d'aborder des sujets graves de manière ludique et constructive. L'objectif de cette formation est d'outiller toute personne amenée à considérer et à circonscrire ces risques pour en diminuer l'impact.

- Lister les RPS inhérents à la réalité de l'entreprise
- Analyser quand, où et sous quelle manière intervenir
- Connaître les diverses catégories d'émotions et les besoins sous-jacents
- Accueillir et faire face de manière adéquate aux démonstrations émotionnelles des collaborateurs
- Eviter les interprétations et l'influence des préjugés

Les risques psychosociaux

Cellule psychologique

Il arrive que la vie d'une entreprise et de ses collaborateurs soit chamboulée par des événements qui peuvent nécessiter une aide externe ou un visage externe neutre pour les surmonter. Pétillances propose un accompagnement d'urgence dédié aux témoins ou personnes touchées par un événement potentiellement traumatisant. Il se déroule en 3 temps :

- Diffusing – immédiatement après l'événement : 2 de nos professionnels accompagnent le groupe, recueillent les émotions et pensées difficiles à vivre, effectuent un premier diagnostic de probabilité de trauma pour chaque individu
- Débriefing – 2 à 8 jours après l'événement : les 2 professionnels font le point avec le groupe et font des recommandations d'arrêt ou de soins si nécessaire
- Suivi complémentaire – 1 à quelques semaines après l'événement : les professionnels continuent le suivi si le groupe en exprime le besoin

Prévenir et gérer les RPS en entreprise

En matière de gestion des RPS, plusieurs leviers existent afin de s'engager dans une démarche d'évaluation et d'amélioration continue. Dans cette optique, la santé et la sécurité du travailleur (SST) deviennent complice de la stratégie d'entreprise et de sa pérennité. Ce module fait écho à ces questions et permettra de comprendre comment construire une démarche de prévention des RPS dans l'entreprise, en particulier sous l'angle très qualitatif des normes ISO 45001:2018 et 45003:2021.

- Connaître le cadre légal luxembourgeois en matière de risques psychosociaux
- Comprendre le rapport entre RPS et facteurs de RPS
- Connaître les différentes méthodologies de prévention des RPS
- Savoir identifier et implémenter une démarche de prévention à fort impact
- Saisir la nécessité d'adresser les RPS dans les certifications qualité
- Connaître les demandes de l'ISO 45001:2018 et de l'ISO 45003:2021

Les violences professionnelles

L'objectif de cette formation est d'outiller les différentes parties prenantes sur les caractéristiques et différences entre les violences, le harcèlement et le conflit, ainsi que l'écoute active, les styles de communication en entretien sensible, la protection de soi et l'objectivation des violences et du harcèlement.

- Repérer les caractéristiques du harcèlement ou des violences et les différencier des autres RPS ou des conflits
- Identifier les conséquences psychosomatiques du harcèlement pour mieux l'évaluer
- Reconnaître les manifestations et conséquences des violences et du harcèlement comme élément constitutif de leur évaluation
- Construire un compte-rendu objectif et s'y adosser pour prendre une décision d'accompagnement
- Construire un compte-rendu objectif et s'y adosser pour prendre une décision d'accompagnement

Nos formations

Une offre en constante évolution

Au fur et à mesure que la technologie progresse et que les méthodes et stratégies sur le lieu de travail s'améliorent, il devient nécessaire pour les entreprises et leurs employés de s'aligner sur ces changements en termes de connaissances, de compétences, de valeurs et d'aptitudes. En permettant aux employés de suivre une formation adaptée et cohérente, les entreprises peuvent améliorer leurs performances et accroître leurs résultats sur le lieu de travail.

Des formations sur-mesure

Vos besoins sont uniques, nos formateurs le sont tout autant !
Notre équipe multidisciplinaire a une approche personnalisée et construit avec vous des parcours de formations spécifiques à vos attentes. Toutes nos formations peuvent être dispensées en intra ou inter entreprises et sont disponibles en français, allemand, luxembourgeois, anglais et portugais. Nous proposons également nos formations en présentiel ou en visioconférence et leur durée est également modulable selon vos besoins.

Spécificité de nos formations

Pour davantage de participation et de personnalisation nos formations se déroulent par groupe de **8 participants** maximum.
De 3 à 4 participants, la durée sera réduite à une demi-journée.

Pack addict – votre fidélité remerciée

- Remise de **10%** pour 10 formations : 3 150€ (au lieu de 3 500€).

Nos formations

Inscription et infos

Pour avoir accès à toutes nos formations individuelles en inter ou intra entreprises, pour accéder aux différents détails et pour vous inscrire scannez le QR code ou contactez-nous sur **info@petillances.com** ou au **(+352) 26 10 87 16**.

lifelong-learning.lu

Notre planning de formations

Leadership	
Leadership 2 : renforcer ses compétences managériales	08.12.22
Leadership 1 : passer de collaborateur à chef d'équipe	26.01.23
Leadership 2 : renforcer ses compétences managériales	14.03.23
Efficacité professionnelle	
Gérer son temps 1 : fixer ses priorités	17.11.22
Introduction à la préparation, l'animation et debriefing d'une activité team building	01.12.22
Gérer son temps 1 : fixer ses priorités	23.05.23

Notre planning de formations

Communication	
Prendre la parole en public avec aisance et conviction	29.11.22
Communiquer avec assertivité	17.01.23
Prendre la parole en public avec aisance et conviction	15.06.23
Bien-être au travail	
Apprivoiser son stress professionnel	05.01.23
Booster sa confiance en soi	28.03.23
Travailleur désigné	
Construire une démarche de prévention et de gestion des risques psychosociaux	09.02.23
Système de gestion des RPS et normes ISO 45001 et ISO 45003	16.03.23

Accompagner efficacement le changement

Descriptif

La capacité à accompagner le changement individuel et collectif est une des principales clés de la viabilité, du développement et du succès de toute entreprise. Pourtant, si de nouvelles organisations et stratégies ne sont pas complexes à déposer sur papier, il est bien plus ardu de faire adopter le changement par tous les collaborateurs de l'entreprise. Des résistances apparaissent et les acteurs décisionnaires du changement se sentent souvent bien démunis face à des obstacles qu'ils peinent à dépasser.
L'objectif de cette formation est donc de leur offrir une boîte à outils pragmatique et riche de techniques et méthodes véritablement efficaces pour accompagner tout type de changement. L'approche pédagogique est extrêmement pratique et se construit à travers la situation professionnelle des participants.

Objectifs

- Evaluer ses propres perceptions et résistances face au changement
- Mettre en évidence ses croyances limitatives et y apporter une réponse appropriée
- Comprendre et prendre en compte le processus de deuil inhérent au cycle du changement
- Réaliser une analyse SWOT de la situation de départ
- Identifier ses alliés comme ses antagonistes à travers une carte des partenaires et mobiliser leurs ressources pour atteindre ses objectifs
- Appliquer une matrice de priorisation, construire une feuille de route et en assurer le suivi
- Désamorcer les jeux de pouvoir relationnels
- Prendre conscience de l'importance des signes de reconnaissance
- Mettre en place les bases d'une carte de transformation

Durée

1 journée

Avancer dans l'incertitude : manager sans visibilité

Descriptif

Dans un monde où tout évolue de plus en plus rapidement, l'instabilité et le changement deviennent les nouvelles normes. Or, la tolérance à l'incertitude varie fortement selon les individus. Certains peuvent accepter beaucoup d'incertitudes dans leur vie, alors que d'autres ont besoin d'un cadre sécurisant sans quoi, ils éprouvent du stress, de l'anxiété et des émotions désagréables.
Pour aider ces personnes à avancer malgré l'incertitude, cette formation fait travailler les participants sur leurs représentations de l'avenir et les amène à renforcer leur confiance en eux pour accepter l'incertitude liée aux changements, gérer l'inconfort émotionnel et les peurs liées à l'inconnu, trouver des stratégies pour avancer malgré une visibilité réduite.

Objectifs

- Réaliser un état des lieux de l'incertitude de son vécu actuel, tant professionnel que personnel
- Gérer les émotions liées à cette incertitude (notamment les principales peurs)
- Rechercher les bénéfices des différentes voies possibles
- Faire le deuil des pertes inévitables
- Passer de l'attitude CRASH à l'attitude COACH (Selon le modèle original de Robert Dilts)
- Trouver les ressources en soi pour accueillir les moments difficiles
- Identifier et déprogrammer les conditionnements limitants
- Changer de point de vue pour voir plus loin et prendre de meilleures décisions
- Gérer les énergies négatives selon les principes de l'Aïkido
- Trouver du plaisir dans l'incertitude du changement

Durée

1 journée

Conduire des réunions dynamiques et productives

Descriptif

La réunionite aiguë est une maladie extrêmement fréquente dans notre monde moderne. Elle a pour conséquence majeure une perte de temps et d'efficacité pour chaque collaborateur et pour l'entreprise. Bien gérer ses réunions est un procédé qui requiert à la fois du bon sens, des talents organisationnels, des aptitudes avérées à communiquer efficacement ainsi qu'une capacité à remettre en question des modes de fonctionnement qui ne sont plus adaptés. Quand toutes ces compétences sont mises en œuvre à bon escient, les réunions deviennent de véritables « rendez-vous clés » qui font le succès de l'entreprise à travers les acteurs qui la composent.
L'objectif de cette formation interactive est d'offrir aux participants une opportunité d'acquérir de nouveaux réflexes qu'ils pourront aisément mettre en application dans leur quotidien.

Objectifs

- Optimiser la phase de préparation de toute réunion
- Planifier, alimenter et (faire) respecter un ordre du jour précis
- Maîtriser le temps alloué à l'exercice
- Tirer parti des compétences et de l'expertise des participants à la réunion
- Identifier leurs alliés comme leurs antagonistes et mobiliser leurs ressources respectives pour atteindre des objectifs
- Rédiger des notes et comptes rendus concis, complets et factuels
- Mettre en place et favoriser un suivi des actions déterminées pendant la réunion
- Maîtriser les spécificités des réunions par téléphone et par vidéoconférence

Durée

½ journée

Donner un feedback désagréable sans blesser, ni démotiver

Descriptif

Malgré la volonté de bien faire, il arrive parfois que les résultats ne soient pas au rendez-vous. Performance insuffisante, comportement inadéquat, c'est au manager de recadrer et dire ce qui ne va pas. Mais comment le dire sans blesser et sans démotiver son interlocuteur ? Donner un feedback est un exercice managérial délicat car chaque individu est doté de sa propre sensibilité. Certains collaborateurs acceptent de se remettre en question pour s'améliorer. D'autres en revanche perçoivent toute remarque comme une critique et cela suscite en eux frustration, colère voire agressivité.
L'objectif de cette formation est de fournir aux managers les clés pour dire ce qu'il y a à dire dans le respect du collaborateur et en limitant les risques de mauvaise interprétation.

Objectifs

- Identifier les différents types de feedback et les manières de les délivrer
- Définir clairement les objectifs de l'entretien selon la roue du changement
- Evaluer les perceptions de l'interlocuteur par rapport au message délivré
- Gérer les éventuelles réactions émotionnelles lors de cet échange
- Communiquer en évitant de toucher l'une des 5 blessures fondamentales
- Adapter son message et le repréciser en cas d'interprétation erronée de l'interlocuteur
- Apprendre à recadrer pour transformer une erreur en apprentissage
- Préserver le besoin de reconnaissance et le sentiment d'efficacité personnelle

Durée

1 journée

Leadership de crise

Descriptif

Être un phare dans la tourmente, inspirer confiance pour guider ses collaborateurs dans l'incertitude et les changements. C'est voir les crises non comme des dangers, mais comme des opportunités. La gestion de crise est une partie très importante de la direction dans le monde d'aujourd'hui. L'incertitude et les changements constituent un défi majeur pour les leaders.
Renforcez votre organisation lorsqu'elle est sous pression grâce à des connaissances avancées en matière de gestion de crise et de stratégie.

Objectifs

- Reconnaître et accepter sa vulnérabilité humaine face aux exigences exceptionnelles liées à une crise
- Lâcher prise sur ce qui est hors de son contrôle et arbitrer entre le long terme et le court terme
- Préserver son capital énergie et sa santé mentale
- Passer de l'état CRASH à l'état COACH pour continuer à être un leader inspirant

Durée

½ journée

Leadership 1 : passer de collaborateur à team leader

Descriptif

Passer de collaborateur à manager, c'est passer de l'autre côté du voile décisionnel. Cela implique aussi de prendre la responsabilité d'un travail accompli par d'autres et de (dé)léguer de plus en plus le côté opérationnel d'un métier qu'on a parfois choisi par intérêt ou par aptitude. Cela demande des renoncements nécessaires et de nombreux apprentissages non techniques, notamment dans les domaines relationnels, organisationnels et décisionnels. A cela s'ajoute la difficulté de positionnement vis-à- vis d'anciens collègues, et l'on comprend les besoins de supports et de formation des nouveaux managers.
Cette formation vise à aider les employés qui vont devenir ou sont déjà encadrants à réussir dans leur nouvelle fonction et à acquérir des compétences non techniques initiales.

Objectifs

- Acquérir les automatismes indispensables à un encadrement d'équipe équilibré et motivant
- Clarifier ses nouvelles missions en tant que porteur de vision pour l'équipe
- Reconnaître et faire reconnaître sa légitimité managériale
- Développer son charisme et s'affirmer face à ses anciens collègues
- Identifier son style de management et l'adapter au niveau d'autonomie du collaborateur
- Intégrer les différents rôles et fonctions du manager-leader
- Clarifier les règles du jeu dans son équipe
- Faire passer des consignes
- Identifier les caractéristiques émotionnelles du leadership
- Mettre en place les premières bases d'une délégation, d'un suivi des performances et d'un reporting efficaces

Durée

1 journée

Leadership 2 : renforcer ses compétences managériales

Descriptif

Se basant sur le savoir appris lors du module niveau 1, et sur l'expérience acquise sur le terrain, l'objectif de ce module est de
donner la possibilité aux participants d'expérimenter dans un cadre sécurisant des nouveaux outils et d'approfondir leur savoir.
Le premier module étant axé surtout sur la communication personnelle, celui-ci sera plutôt orienté sur la dynamique d'équipe et la gestion long terme des individus la composant. Pour ce faire l'approche théorique et de nombreux exercices pratiques seront mis en correspondance.

Objectifs

- Rappel du savoir acquis au module niveau 1
- Apprendre à identifier les différentes phases de la dynamique d'équipe et le style managérial à adopter pour amener ses collaborateurs vers davantage de performance
- Identifier le potentiel de développement de ses collaborateurs et les accompagner dans celui-ci
- Composer avec les émotions en jeu dans toute relation interpersonnelle
- Repérer puis désamorcer les jeux de pouvoir relationnels
- Appliquer le changement et rencontrer les résistances à celui-ci
- Apprendre à fixer des objectifs SMART
- Réussir des entretiens d'évaluation, d'appréciation et de recadrage

Durée

1 journée

Manager à distance : équilibrer contrôle et confiance

Descriptif

Le management à distance ne concerne plus seulement le management d'équipes hétérogènes situées parfois à des milliers de kilomètres de soi. Avec le développement du télétravail et du travail nomade, ce mode de management est en train de se développer fortement. Or il nécessite des compétences pointues en matière d'organisation, de communication, de gestion de l'information, tout en intégrant des composantes technologiques et parfois interculturelles.
L'objectif de cette formation est d'outiller les responsables d'équipe au management à distance. Pour ce faire, méthodologies structurantes et cas pratiques seront proposés en lien avec l'expérience professionnelle des participants qui confronteront ainsi leur réalité à celle de leurs pairs.

Objectifs

- Identifier les composantes des 5 aspects spécifiques du management à distance (L.L.P.O.T.)
- Utiliser efficacement les outils de communication à distance pour optimiser la diffusion d'informations
- Identifier et optimiser les aspects temporels et organisationnels du management à distance
- Analyser son équipe et trouver la juste mesure entre contrôle et confiance
- Définir les objectifs et exprimer clairement ses attentes managériales
- Développer un sentiment d'appartenance et susciter davantage de collaboration
- Mettre en place des indicateurs pour un suivi efficace et responsabilisant

Durée

1 journée

Manager-coach 1: responsabiliser ses collaborateurs

Descriptif

L'identité managériale ne se limite pas à un rôle de contrôle, de reporting et d'organisation lié aux activités récurrentes d'une équipe, voire parfois, à un volume encore important de tâches opérationnelles. Manager une équipe, c'est faire progresser et évoluer les collaborateurs, les amener à davantage d'autonomie et pour cela, les responsabiliser au quotidien. Comme toute démarche de changement, cela nécessite un accompagnement spécifique. Devenir un véritable manager-coach ne s'improvise pas et demande la maitrise des techniques issues du coaching, adaptées à la gestion d'équipe.
L'objectif de cette formation extrêmement pratique est donc d'initier les responsables d'équipe à l'usage d'outils et de techniques de coaching, immédiatement applicables à leur réalité professionnelle journalière.

Objectifs

- Faire émerger des collaborateurs eux-mêmes des objectifs de développement
- Pratiquer un jeu de questions approprié à la révélation des talents en sommeil
- Accompagner les membres de son équipe en tenant compte de leurs compétences techniques et comportementales
- Accompagner le changement et la consolidation des acquis de ses collaborateurs
- Faciliter la conclusion positive des situations délicates traversées par leurs collaborateurs
- Adopter des automatismes de cadrage, de recadrage et de confrontation dans une approche appréciative
- Faire usage à bon escient d'une boîte à outils étoffée (blason, spirale dynamique, valeurs directrices et secondaires, matrice des besoins, schéma heuristique...)

Durée

1 journée

Manager-coach 2 : développer le potentiel de ses collaborateurs

Descriptif

Manager une équipe, ce n'est pas seulement utiliser les compétences actuelles des collaborateurs. Manager une équipe, c'est aussi orchestrer des personnalités complexes, développer des compétences individuelles et surtout révéler et mobiliser les talents, en vue d'atteindre les objectifs de réalisation pour l'entreprise et d'évolution pour le collaborateur.
Cette formation, extrêmement pratique, permettra aux managers de renforcer leurs compétences de manager-coach: Ils deviendront capables de guider leurs collaborateurs sur le chemin de la connaissance d'eux-mêmes, de leur potentiel, de leurs talents. C'est en renforçant leur confiance en eux-mêmes, que ces derniers oseront sortir de leur zone de confort, faire preuve de créativité et faire des propositions, prendre des initiatives et agir.

Objectifs

- Rappel des techniques et outils appris lors du module 1
- Comprendre le rôle des personnalités individuelles dans la communication, le développement et la définition des objectifs
- Créer un environnement de confiance pour que chaque membre de l'équipe puisse être au maximum de sa performance
- Décrypter et analyser les comportements managériaux à adopter face à des situations spécifiques
- Utiliser les éléments présents dans leur environnement pour favoriser les apprentissages
- Faire usage à bon escient d'une boîte à outils étoffée (blason, spirale dynamique, valeurs directrices et secondaires, matrice des besoins, schéma heuristique...)

Durée

1 journée

Manager sans responsabilité hiérarchique

Descriptif

L'évolution des pratiques managériales et des impératifs organisationnels des entreprises a peu à peu amené l'émergence d'un nouveau rôle, celui de manager transversal. Désigné comme chef d'orchestre de tâches récurrentes comme de projets horizontaux, le manager transversal a pour responsabilité la coordination de collaborateurs sur lesquels il ne possède aucun pouvoir hiérarchique. Il doit donc privilégier un management participatif et une concertation collaborative aux techniques managériales classiques basées sur le pouvoir de position.
L'objectif de cette formation est d'offrir aux participants l'expérimentation d'une nouvelle méthode managériale favorisant la synergie d'individus sans liens hiérarchiques. Pour ce faire, éléments théoriques et mises en pratique seront proposés et mis en lien avec la situation professionnelle de chaque participant.

Objectifs

- Identifier les spécificités, enjeux, finalités et difficultés du management transversal
- Affirmer sa légitimité et développer son charisme
- Piloter un processus transversal à travers la mise en place d'objectifs clairs et concrets, puis à travers le suivi des priorités identifiées
- Identifier puis accompagner tous les acteurs impliqués en tenant compte de leurs compétences techniques et comportementales mais aussi des divers risques et bénéfices en jeu
- Favoriser la convergence de points de vue différents en privilégiant une dynamique collective
- Promouvoir la collaboration à travers l'application de méthodes concrètes et la délivrance d'un feedback constructif
- Pratiquer un dialogue constant et dynamisant

Durée

1 journée

Le rôle de manager

Descriptif

L'identité managériale ne se limite pas à un rôle de contrôle, de reporting et d'organisation lié aux activités récurrentes d'une équipe. Manager une équipe, c'est aussi orchestrer des personnalités complexes, développer des compétences individuelles, faire progresser et évoluer les collaborateurs, les amener à davantage d'autonomie, etc. Répondre à l'ensemble de ces objectifs ne s'improvise pas et demande la maîtrise des techniques de communication particulières, adaptées à la gestion d'équipe.

Objectifs

- Créer un environnement de confiance pour que les collaborateurs soient au maximum de leur performance
- Faire émerger des collaborateurs eux-mêmes des objectifs de développement
- Accompagner les membres de son équipe en tenant compte de leurs compétences techniques et comportementales
- Accompagner le changement et la consolidation des acquis de ses collaborateurs
- Susciter l'engagement et l'autonomie dans la mise en action
- Comprendre le rôle des personnalités individuelles dans la communication, le développement et la définition des objectifs
- Décrypter et analyser les comportements managériaux à adopter face à des situations spécifiques
- Faire usage à bon escient d'une boîte à outils étoffée

Durée

1 journée

Relever les 4 défis du management à distance

Descriptif

Manager à distance a été le nouveau défi à relever. Absence de pauses café, de communication en face à face... Les managers ont dû trouver de nouvelles façon d'encadrer et de gérer leur équipe à distance tout en maintenant la motivation et l'esprit d'équipe des collaborateurs.
Prendre en compte le stress, l'aide à l'organisation, les nouveaux modes de communication, la gestion de l'information et garder une bonne dynamique d'équipe relèvent d'un nouveau mode de management.
Lors de cette demi-journée de formation, les 4 défis du management à distance vous serons présentés.

Objectifs

- Partager sa vision, définir les objectifs et exprimer clairement ses attentes managériales.
- Évaluer l'autonomie de ses collaborateurs et adapter son style de management dans le suivi des tâches.
- Soigner ses techniques de communication pour éviter tout malentendu ou interprétations.
- Utiliser efficacement les outils de communication à distance pour optimiser la diffusion d'informations.

Durée

½ journée

Mener à bien ses entretiens annuels d'appréciation

Descriptif

Le processus d'évaluation annuelle constitue un moment clé dans la vie professionnelle de tous les membres d'une équipe comme dans celle de leur responsable hiérarchique. Le rôle de ce dernier est essentiel car la manière dont il abordera ce dialogue avec ses collaborateurs aura un impact non négligeable sur leur implication au travail et sur l'acceptation et l'atteinte de leurs objectifs. Le responsable d'équipe doit donc être adéquatement outillé d'un point de vue technique comme d'un point de vue relationnel.
L'objectif de cette formation est d'offrir aux responsables d'équipe et aux évaluateurs un cadre sécurisant et des outils aisément applicables pour se préparer à réaliser sereinement et efficacement les entretiens annuels dont ils sont en charge.

Objectifs

- Comprendre les enjeux opérationnels, stratégiques et relationnels de l'entretien annuel
- Rassembler toutes les informations nécessaires au processus d'évaluation en se référant aux objectifs définis préalablement, aux indicateurs factuels de performance et à la perception des collaborateurs de la qualité de leur travail
- Identifier puis déjouer les pièges des entretiens d'évaluation
- Définir et faire accepter des objectifs SMART avec les collaborateurs dont ils sont en charge
- Délivrer un feedback constructif favorisant le développement des compétences techniques et comportementales de leurs collaborateurs
- Faire face aux situations délicates, complexes ou conflictuelles avec sérénité, maîtrise de soi et respect
- Prendre conscience puis optimiser leur mode de communication dans le cadre d'entretiens individuels

Durée

1 journée

Oser prendre des décisions et des initiatives

Descriptif

Décider, c'est choisir. Choisir implique de prendre le risque de se tromper, risque d'autant plus grand que le temps imparti pour la prise de décision diminue constamment. Il faut prendre des décision rapides et pertinentes sans avoir le temps de recueillir toutes les informations nécessaires. En décomposant les facteurs sur lesquels il faut s'appuyer pour décider, en identifiant les peurs diffuses et en quantifiant les risques réels, une prise de décision éclairée devient possible.
Cette formation a pour objectif d'accompagner concrètement les participants dans une prise de décision difficile pour les aider à appliquer le processus décisionnel en leur faisant découvrir et appliquer les outils appropriés.

Objectifs

- A partir de décisions passées, identifier ses zones de confort relatives à la prise de décision ainsi que ses croyances limitatives
- Identifier ses préférences cognitives et les besoins spécifiques à satisfaire pour rassurer son cerveau
- Repérer parmi les étapes de la roue décisionnelle, celles qui sont confortables et celles qui le sont moins
- Analyser les causes de ces difficultés et trouver des solutions pour lever les blocages
- Tenir compte des biais décisionnels qui peuvent fausser la décision
- Intégrer l'aspect émotionnel avec mesure et discernement
- Eviter le piège de revenir sur sa décision en pensant aux options non choisies
- Compiler une boîte à outils personnelle pour simplifier ses futures prises de décisions
- Réussir à communiquer sa décision auprès des personnes concernées pour la faire accepter

Durée

1 journée

Savoir déléguer : faire confiance avec justesse

Descriptif

Le rôle de responsable d'équipe est complexe et nécessite un large panel de compétences parmi lesquelles le « savoir déléguer » occupe une place prépondérante. Simple sur papier, elle se révèle beaucoup plus ardue à appliquer dans la réalité, quand la pression et des délais toujours plus serrés incitent à s'acquitter soi-même de tâches qui pourraient revenir à d'autres. Pourtant, pour le responsable d'équipe, déléguer efficacement et sans prendre de risque, permet d'offrir à ses collaborateurs une véritable opportunité de développement tout en se consacrant à ses propres missions, notamment stratégiques.
L'objectif de cette formation est d'apporter aux participants des outils pratiques de délégation en vue d'optimiser la gestion et les compétences de leurs collaborateurs : savoir quoi déléguer, quand, à qui et comment. Il a également pour but de travailler les obstacles individuels à une véritable délégation.

Objectifs

- Identifier les peurs et les croyances vis-à-vis de soi et vis-à-vis de l'autre qui limitent la capacité à déléguer
- Apporter une réponse appropriée aux besoins dissimulés derrière ces croyances
- Distinguer les risques réels des arguments utilisés comme excuses au fait de ne pas pouvoir déléguer
- Identifier les tâches à déléguer et définir les critères à prendre en compte lors de la délégation
- Analyser le niveau de compétence, de motivation et d'autonomie de ses collaborateurs
- Procéder à une délégation motivante et pédagogique
- Apporter les ressources nécessaires pour sécuriser les résultats
- Effectuer un suivi rigoureux des tâches déléguées
- Mettre en place un plan d'actions personnalisé en vue de mieux déléguer

Durée

1 journée

Maintenir la motivation de ses collaborateurs

Descriptif

Le rôle de responsable d'équipe est complexe et nécessite un large panel de compétences parmi lesquelles le « savoir déléguer » occupe une place prépondérante. Simple sur papier, elle se révèle beaucoup plus ardue à appliquer dans la réalité, quand la pression et des délais toujours plus serrés incitent à s'acquitter soi-même de tâches qui pourraient revenir à d'autres. Pourtant, pour le responsable d'équipe, déléguer efficacement et sans prendre de risque, permet d'offrir à ses collaborateurs une véritable opportunité de développement tout en se consacrant à ses propres missions, notamment stratégiques.
L'objectif de cette formation est d'apporter aux participants des outils pratiques de délégation en vue d'optimiser la gestion et les compétences de leurs collaborateurs : savoir quoi déléguer, quand, à qui et comment. Il a également pour but de travailler les obstacles individuels à une véritable délégation.

Objectifs

- Éviter de démotiver: les comportements destructeurs de motivation.
- Bien/mieux connaître ses collaborateurs et leur personnalité.
- Tenir compte de leurs besoins spécifiques en fonction de leur situation personnelle.
- Rester attentif aux niveaux de carburant de la motivation.

Durée

½ journée

Assurer un accueil de qualité

Descriptif

L'agent d'accueil est un point central pour l'entreprise. Il est à la fois la personne que l'on voit et la voix que l'on entend lors de la prise de contact. Son attitude, sa capacité à gérer les priorités, à prendre les informations complètes est essentielle pour faciliter le travail de tous les collaborateurs de la société et conforter la confiance des clients.
L'objectif de cette formation extrêmement pratique est de permettre à l'agent d'accueil d'être outillé dans tous les aspects liés à sa fonction et de développer ses compétences professionnelles tout en restant spontané face à autrui.

Objectifs

- Percevoir et incarner les valeurs et la mission de leur entreprise
- Adopter en toute situation et pour chaque interlocuteur, une attitude d'ouverture et d'écoute
- Analyser les besoins de son interlocuteur et y apporter une réponse appropriée
- Prendre note des informations utiles pour le collègue qui va prendre le relais
- Modeler son langage non verbal dans une posture d'accueil efficace
- Moduler sa voix sans excès tant lors d'échanges en face à face que pour les appels téléphoniques
- Aborder l'impatience et le mécontentement des clients avec sérénité, professionnalisme et distance émotionnelle
- Gérer efficacement les priorités en vue de satisfaire ses clients
- Anticiper et organiser son temps dans un juste équilibre des tâches
- Respecter la nécessaire discrétion face aux informations partagées ou entendues

Durée

1 journée

Développer des solutions innovantes grâce à la créativité

Descriptif

Au sens fondamental du terme, la créativité c'est la vie ! Elle est une aptitude donnée à tous. Elle permet de trouver des solutions innovantes pour faire face aux défis et enjeux actuels. Cependant, le « prêt à penser » de la société actuelle inhibe le sens créatif. Au sein des entreprises, chaque aspect est prédéterminé, les tâches sont compartimentées et divisées pour une meilleure rentabilité. Dans ce contexte, il faut bien souvent redoubler d'efforts pour entretenir sa créativité.
L'objectif de cette formation est d'activer sa créativité pour trouver des solutions ou des améliorations à des situations actuelles. A travers des méthodes et outils pratiques, les participants apprendront à se laisser inspirer et non plus influencer dans un monde qui offre de vastes opportunités de satisfaire sa curiosité.

Objectifs

- Prendre en compte ses perceptions, ses connaissances et ses expériences passées afin de mieux se connaître dans le processus créatif
- Comprendre les mécanismes de la pensée et l'émergence d'une idée à travers des états de conscience spécifiques (l'ennui, la relativité du temps, le besoin de se ressourcer, de se recentrer sur soi)
- Procéder à une reprogrammation individuelle de ses éventuelles croyances inhibitrices
- Entretenir sa curiosité à travers la méthode analytique QQOQCCP
- Expérimenter la méthode 6-3-5 et le brainstorming pour stimuler la créativité en groupe
- S'entraîner à penser comme Walt Disney
- Utiliser le mind-mapping comme outil ludique pour favoriser ses idées/projets
- Impliquer le facteur créatif dans ses tâches quotidiennes en lui donnant du sens

Durée

1 journée

Donner vie à ses idées et réaliser son projet-rêve

Descriptif

Donner vie à ses idées, c'est oser sortir de sa zone de confort pour laisser la magie apparaître. Que ce soit lors de la création d'une entreprise, d'un produit, d'une amélioration, la vision joue un rôle essentiel dans le développement d'une idée. Il est donc crucial de lui donner du sens.
Avant de vous lancer, le plus important est d'enraciner votre ambition à travers le rêve qu'elle nourrit. Une bonne idée passe aussi par une préparation minutieuse et rigoureuse comportant différentes phases. Tous les aspects conceptuels et essentiels doivent être envisagés avant de laisser place à l'audace.
L'objectif de cette formation est de permettre aux participants d'appréhender les différents points à aborder pour concrétiser leurs idées. L'approche théorique sera mise en parallèle avec des exercices audacieux.

Objectifs

- Identifier ses freins et croyances limitatives vis-à-vis de ses projets et procéder à une reprogrammation positive
- Développer sa confiance en soi pour oser et faire preuve d'audace
- Créer une représentation concrète précise et projeter ses idées dans l'avenir
- Limiter l'impact des émotions et interprétations pour distinguer objectivement le réel de la réalité (perception)
- Appliquer les bases de la gestion de projet à l'aide d'outils concrets (analyse des risques, retro-planning...)
- Anticiper les critiques et oppositions inévitables et préparer ses stratégies de réponses afin de défendre ses idées et assumer ses ambitions
- Mieux communiquer ses idées et projets afin de les promouvoir et de les marketer

Durée

1 journée

Faciliter la visualisation des idées avec un flipchart

Descriptif

Même si nous utilisons nos 5 sens pour percevoir le monde extérieur, la majorité de la population privilégie toutefois le canal visuel comme récepteur principal. La facilitation visuelle est une technique de présentation qui sert à visualiser les informations délivrées et facilite le processus de mémorisation par l'utilisation concomitante des deux hémisphères cérébraux. Elle rend les formations, réunions et séminaires, plus dynamiques et interactifs. Elle permet de capter l'attention et d'augmenter le niveau d'intérêt et de participation des interlocuteurs. Dans la gestion du changement, dans un projet, elle maintient la motivation et l'engagement en visualisant les progrès et la progression.
L'objectif de cette formation est de découvrir cet outil et d'apprendre à adopter les bonnes pratiques ainsi que le savoir–faire propre à cet outil créatif.

Objectifs

- Découvrir et s'approprier les différents outils de la facilitation visuelle
- Acquérir les bases d'un vocabulaire visuel, pour remplacer les mots par des dessins et des graphiques
- Connaître et utiliser la symbolique des formes, figures géométriques et des couleurs pour davantage d'impact
- S'entraîner à tracer, dessiner, créer ses propres représentations
- Savoir représenter des processus, des connexions, des schémas, des pourcentages
- Bien structurer ses flip charts
- Associer la délivrance des messages et des informations avec les représentations
- Mobiliser l'intelligence collective autour de ces représentations

Durée

1 journée

Gérer son temps 1 : fixer ses priorités

Descriptif

Comme le lapin blanc d'Alice au Pays des Merveilles, nous courons sans cesse après le temps sans jamais parvenir à le saisir. Les tâches s'accumulent, les délais raccourcissent et il est souvent bien difficile d'ignorer les multiples sollicitations qui se présentent. Il en ressort au mieux un sentiment d'insatisfaction, d'inefficacité, voire d'incompétence, au pire une culpabilité tenace qui vient polluer la réalisation de nos objectifs tout comme nos relations interpersonnelles.
L'objectif de cette formation est d'offrir aux participants des outils concrets pour gérer leur temps avec efficacité, sortir de l'urgence, clarifier leurs priorités et définir, respecter et faire respecter leurs limites.

Objectifs

- Prendre de la hauteur sur son quotidien pour avoir une vue d'ensemble de ses tâches
- Classifier ses tâches et les « prioriser » selon leur degré d'urgence et d'importance
- Etablir un planning personnalisé en faisant usage des outils informatiques et organisationnels
- Optimiser son organisation personnelle
- Identifier les activités et interlocuteurs chronophages
- Prendre conscience des croyances limitatives influençant sa gestion du temps et des priorités (difficultés à dire non, besoin de contrôle, sentiment de culpabilité, volonté de faire passer l'autre avant soi…)
- Apporter une réponse appropriée aux besoins dissimulés derrière ces croyances
- Mettre en place un plan d'actions personnalisé en vue de gérer son temps et ses priorités plus efficacement

Durée

1 journée

Gérer son temps 2 : rester bien organisé

Descriptif

Savoir s'organiser, définir ses priorités, établir et respecter son planning, n'est pas toujours chose aisée. Mais quand en plus, les collègues, clients, manager(s) nous sollicitent sans cesse ou de façon récurrente, cela peut devenir un défi insurmontable. Surtout si des blocages personnels empêchent de refuser une enième tâche supplémentaire ou de demander de l'aide quand le planning déborde.
L'objectif de cette formation est de conforter les acquis du niveau 1 et de renforcer sa capacité à poser des limites afin de conserver une gestion optimale de son temps en toutes circonstances. Le temps ainsi gagné augmente la satisfaction et permet une utilisation plus ciblée de son énergie.

Objectifs

- Identifier les activités et interlocuteurs chronophages, ainsi que ses réactions spontanées face à ces pertes de temps et introduire une réflexion afin de s'autoriser un choix différent
- Clarifier ses valeurs (professionnelles, relationnelles) afin de respecter et faire respecter le planning établi
- Appliquer des techniques pour limiter les interruptions et comportements chronophages
- Développer des réflexes chrono-ordonnés pour gagner en efficacité
- Développer les comportements efficaces face aux flux d'emails en tenant compte de sa personnalité
- Gérer son énergie tout au long de la journée pour maintenir son efficacité
- Mettre en place un plan d'action personnalisé

Durée

1 journée

Lire plus vite, comprendre et mémoriser davantage

Descriptif

Entre les mails, les notifications, les rapports et autres compte-rendu, notre quotidien professionnel est rythmé par le déferlement d'informations à lire. Pour réussir à capter l'information utile, il devient indispensable de lire différemment : lire juste ce qui est nécessaire pour mémoriser l'essentiel, trouver une information précise ou avoir une vue d'ensemble. Optimiser son temps de lecture, c'est à la fois mieux comprendre, mieux synthétiser l'information, mais aussi gagner en efficacité, épargner du temps qui pourra être consacré pour faire ce qu'il y a à faire.
Cette formation à la lecture rapide conjugue plaisir et performance, éléments de compréhension, mais surtout beaucoup de pratique et d'entraînement.

Objectifs

- Faire un état des lieux des capacités de lecture (vitesse et niveau de compréhension)
- Installer les conditions de lecture favorables à une bonne concentration
- Se fixer des objectifs de lecture avant de démarrer
- Savoir utiliser les techniques incontournables : balayage, repérage et écrémage
- Choisir la technique de lecture la mieux adaptée à son objectif
- Utiliser la structure du texte pour aller plus vite
- Prendre des notes en mind-mapping
- Exploiter davantage les capacités de son cerveau (concentration, mémorisation)
- Prendre soin de ses yeux par des exercices de détente oculaires
- Appliquer un plan d'action préalablement mis en place

Durée

1 journée

Prendre sa place dans son équipe

Descriptif

Faire partie d'une équipe dépasse de loin la capacité à travailler au sein d'une structure existante. Chaque collaborateur est responsable d'un certain nombre de tâches qu'il doit mener à bien pour atteindre ses objectifs individuels, mais aussi pour réaliser les objectifs collectifs de son équipe. Le fait de se sentir à sa place est une condition sine qua non pour permettre aux individus de trouver leur équilibre et d'être, par conséquent, plus performants. Mais cette place n'est pas toujours clairement déterminée et délimitée.
L'objectif de cette formation est d'offrir aux participants un processus de connaissance de soi et d'intégration à l'équipe dans laquelle ils œuvrent. Pour ce faire, de nombreux exercices seront réalisés dans une atmosphère ludique et sécurisante.

Objectifs

- Formaliser la perception de sa place et de la place de chacun des membres dans son équipe
- Représenter la qualité des relations interpersonnelles présentes explicitement et implicitement entre les différents membres de son équipe
- Repérer les jeux de pouvoir parallèles au pouvoir hiérarchique et apporter une réponse pour se positionner en se respectant
- Structurer et restructurer symboliquement les liens positifs et/ou contraignants
- Revenir sur les attentes qui étaient les siennes au début de sa carrière professionnelle, cerner clairement ses attentes pour le futur et identifier les attentes déposées sur ses collègues et sur son responsable d'équipe
- Définir les actions nécessaires à poser pour satisfaire ces attentes et trouver un équilibre cohérent et satisfaisant
- Améliorer sa capacité à prendre sa place et à s'intégrer à un organigramme existant

Durée

1 journée

Réussir ses petites et grandes négociations de tous les jours

Descriptif

Quand on parle de négociation, on pense immédiatement à l'aspect commercial. Pourtant, la négociation est présente dans bien d'autres domaines : négocier son salaire, négocier des objectifs, négocier un délai, une charge de travail, une planification, que ce soit dans la vie professionnelle ou dans la vie personnelle, il est indispensable de savoir négocier pour obtenir ce que l'on veut.
Or bien négocier ne s'improvise pas. Cela nécessite des compétences relationnelles et analytiques de premier plan. S'il n'existe pas de techniques de négociation infaillible, la connaissance et la maîtrise d'un certain nombre de méthodes et d'éléments clés s'avère nécessaire pour conduire un entretien de négociation. Tel est l'objectif de cette formation, comportant de nombreux exercices pratiques.

Objectifs

- Récolter les informations nécessaires pour bien se préparer à la négociation
- Préparer des arguments cohérents, documentés et ciblés en fonction de ses interlocuteurs
- Prévoir les objections éventuelles et mettre en place des parades adaptées
- Prendre contact avec empathie et respect des différents intervenants
- Développer ses compétences d'écoute active
- Procéder à un questionnement habile
- Donner avec mesure pour recevoir ce qui est important pour soi
- Optimiser les blocages, jokers et interruptions
- Conclure le processus de négociation avec sérénité

Durée

1 journée

Rester en lien avec ses collègues sans rencontres réelles

Descriptif

Les relations virtuelles ne peuvent remplacer les rencontres réelles. Et pourtant, il faut « faire sans ». Pas toujours facile, ni confortable. Une relation professionnelle s'entretient même à distance.
Pour beaucoup de personnes, les collaborateurs sont leur principale source d'interaction humaine quotidienne. Avec la pandémie, ces interactions quotidiennes ont été perturbées et de nouveaux moyens de communiquer ont dû être trouvés.
Retrouvez lors de cette demi-journée nos différents conseils et outils afin de rester en lien avec ses collègues et s'adapter à une nouvelle façon de travailler.

Objectifs

- Faire une cartographie de ses relations avec les membres de son équipe
- Allouer du temps pour entretenir ses relations
- Dépasser ses résistances pour recréer de bonnes relations avec tous, même en cas de tensions
- Trouver des idées pour maintenir des relations informelles, ciment de l'esprit d'équipe

Durée

1 journée

Savoir-faire et faire savoir : vers un marketing de soi

Descriptif

La capacité à faire valoir son savoir-faire n'est pas innée. La première approche serait de se considérer comme une marque et de « se vendre » avec un marketing adapté. Mais ce serait comparer l'humain à un produit mis en rayon dans un supermarché. L'étymologie du mot « marque » signifie « empreinte ». L'enjeu est donc plutôt de trouver sa place dans son secteur et en mettant en avant son expertise et ses talents afin de se positionner en offreur plutôt qu'en demandeur.
L'objectif de cette formation est de permettre à chacun d'établir un véritable « Personal Branding » afin de se valoriser sur un marché de plus en plus exigeant en faisant connaître et reconnaître sa valeur ajoutée.

Objectifs

- Identifier d'éventuelles croyances limitantes sur soi et procéder à une reprogrammation individuelle en vue d'augmenter son estime de soi
- Etre conscient de ses forces et axes de progrès en apprenant à mieux se connaître
- Lister ses compétences afin de dégager ses atouts par rapports aux opportunités
- Utiliser les outils marketing appropriés
- Composer avec le processus de l'offre et de la demande sur le marché actuel
- Se familiariser avec la démarche du networking et être à l'aise dans cet exercice
- Utiliser le questionnement du schéma de Lasswell pour faire passer des messages efficaces
- Développer et utiliser son « personal branding » en toute occasion

Durée

1 journée

Trouver et structurer ses idées grâce au Mind-Mapping

Descriptif

Aussi appelé schéma heuristique, le Mind-Mapping consiste à "cartographier" une réflexion sur un thème donné. C'est un outil extrêmement puissant pour extraire, structurer et mémoriser des informations grâce à l'utilisation simultanée des deux hémisphères cérébraux. Il stimule l'intelligence collective en favorisant la créativité et l'émergence d'idées nouvelles. Il permet de transformer une longue liste rébarbative en un diagramme attrayant, coloré, logique et hautement structuré, facilitant ainsi la discussion autour d'un sujet. Il développe la capacité à naviguer entre le global et le détail des informations, à passer de la synthèse à l'analyse et inversement.
L'objectif de cette formation est d'être capable de réaliser un Mind-Map et d'appliquer cette technique dans différents domaines professionnels.

Objectifs

- Découvrir le potentiel des cartes heuristiques grâce à la mobilisation du cerveau total
- Savoir réaliser un Mind-Map en maîtrisant ses différents composants
- S'entraîner aux 4 langages utilisés par le Mind-Map (mots clés – images – couleurs – contexte)
- Tester l'efficacité du Mind-Map dans différents contextes professionnels (selon les demandes des participants)
    - Stimuler sa créativité, trouver des idées originales, des nouvelles solutions
    - Structurer sa pensée pour communiquer plus clairement
    - Prendre des notes pour améliorer la compréhension et la mémorisation d'informations importantes
    - Visualiser l'ensemble d'un projet et mieux voir les interdépendances
    - Préparer et animer une réunion, un brainstorming: prise de notes, support à la communication

Durée

1 journée

Level up your team

Descriptif

Si votre équipe est fortement démotivée et désengagée, les afterworks et le dîner de Noël ne seront pas suffisants pour améliorer la situation. Ces efforts pour remotiver vos collaborateurs peuvent fonctionner à court terme, mais ils ne rendront pas miraculeusement heureux vos employés démotivés. Donnez à vos employés les compétences et la confiance dont ils ont besoin pour faire de votre entreprise une réussite en période de changement et de complexité.
L'objectif de ce parcours de formations est de maximiser le potentiel de votre équipe et de renforcer ses liens grâce à un accompagnement unique et enrichissant.

Objectifs

- Solliciter la collaboration et renforcer l'esprit d'équipe
- Sensibiliser à l'importance d'adapter sa communication afin d'améliorer la situation
- Apprendre à collaborer ensemble
- Augmenter la confiance en soi et la conscience de soi
- Favoriser la réflexion et trouver des solutions concrètes
- Une meilleure résilience face aux prochaines situations vécues comme difficiles
- Aborder et construire une dynamique de confiance et de communication constructive et empathique
- Définir et faire vivre une cohésion au sein de l'équipe
- Résoudre des malentendus
- Créer ou renforcer un sentiment d'appartenance positif

Durée

6 mois

Introduction à la préparation, animation et debriefing d'une activité team building

Descriptif

Le team building est un formidable outil qui permet, à travers une série d'activités et d'exercices interactifs, d'accroître la compréhension et l'efficacité dans des domaines clés tels que la communication, la prise de décision, la planification et la résolution de problèmes. L'objectif est de créer un sentiment d'union entre les membres de l'équipe.

Cette formation vise à apporter aux managers, chefs d'équipe ou formateurs les outils pour construire un team building correspondant aux besoins de leur équipe.

Objectifs

- Comprendre les 3 étapes du team building
- Apprendre les techniques d'animation d'un team building
- Découvrir les différentes activités à planifier en fonction des besoins de son équipe
- Garantir un bon transfert de l'apprentissage dans le quotidien professionnel
- Savoir gérer les désaccords potentiels de manière constructive
- Connaître les éléments importants de la modération, d'une bonne mise en scène de l'activité et faire des interventions pertinentes durant les activités
- Construire une boîte à outils riche et variée

Durée

1 journée

Améliorer sa communication interpersonnelle

Descriptif

Communiquer, ce n'est pas seulement parler. C'est échanger, écouter afin de donner des réponses pertinentes. Bien Pour cela, il est essentiel d'écouter avec attention. Or celle-ci est sans cesse détournée par de multiples sollicitations. Cette présence à l'autre nous permet aussi de réduire le temps passé à réévaluer des décisions prises suite à une mauvaise compréhension, mais aussi prévenir des conflits basés sur des malentendus. Des mécanismes simples, efficaces et rapidement assimilables peuvent nous aider à reprendre la maîtrise de notre communication.
Cette journée de formation ludique et interactive a donc pour objectif d'accompagner les participants dans la découverte d'une communication attentive et active.

Objectifs

- Mettre en évidence ses capacités d'écoute, tant aux points de vue professionnel que privé
- Identifier et limiter les filtres de la communication, sources de malentendus
- Neutraliser les tendances de déformation de la réalité (généralisations, interprétations, sélection) par l'utilisation de questions appropriées
- Intégrer les principales différences en termes de préférence de communication, de style de décision, d'organisation, afin de mieux se comprendre les uns et les autres
- Eviter les « attitudes négatives de Porter »
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation pour s'assurer de la bonne compréhension avant de répondre
- Prendre sa part de responsabilité lors de l'échange avec l'autre
- Enrichir sa boîte à outils personnelle pour améliorer sa communication dans diverses situations

Durée

1 journée

Collaborer avec des personnalités difficiles

Descriptif

On choisit ses amis, mais pas ses collègues, ni ses supérieurs hiérarchiques. Quelques soient les personnalités, une cohabitation professionnelle sereine et efficace doit alors idéalement se mettre en place. Pourtant, des personnalités parfois bien différentes, conjuguées à des visions du monde opposées, risquent de provoquer des étincelles. Cette situation potentiellement explosive se complique lorsque, parmi ces individus avec lesquels il faut communiquer, se trouvent des personnalités difficiles, compliquées voire même pathologiques. L'objectif de cette formation est d'accompagner les participants à affiner leur communication avec des interlocuteurs difficiles tout en restant dans le respect d'eux-mêmes.

Objectifs

- Identifier les types de personnalités complexes et difficiles
- Comprendre les attentes implicites comme explicites de ces dernières
- Identifier ses alliés comme ses antagonistes à travers une carte des partenaires et mobiliser les ressources respectives pour atteindre les objectifs communs
- Reconnaître ses besoins propres et les positionner face à ceux de ses interlocuteurs difficiles
- Faire face aux profils pathologiques : pervers narcissiques, paranoïaques, manipulateurs, victimes chroniques, etc.
- Approcher un client, un supérieur hiérarchique ou un collègue difficile en tenant compte des spécificités de ces différents interlocuteurs et des enjeux de la communication
- Délivrer un message en gardant à l'esprit un objectif « gagnant – gagnant »

Durée

1 journée

Communiquer avec assertivité

Descriptif

La capacité à faire passer un message, à exprimer une opinion ou à partager un point de vue fait partie de la communication au quotidien et devrait donc être simple. Pourtant, les échanges interpersonnels difficiles et les conflits qui apparaissent souvent prouvent que la véritable communication assertive n'est pas innée. Être capable de faire entendre sa voix tout en tenant compte de la position de son interlocuteur, s'apprend par l'expérience.
L'objectif de cette formation est d'amener les participants à oser exprimer ce qu'ils ont à dire, pour se faire entendre et à accueillir l'opinion de leurs interlocuteurs dans un objectif de relation « gagnant – gagnant ». Pour ce faire, approche théorique et nombreux exercices pratiques seront mis en correspondance.

Objectifs

- Reconnaître les styles de communication non-assertifs (agressivité, passivité, manipulation)
- Identifier sa position de vie privilégiée , à l'origine de ces quatre styles de communication
- Identifier les croyances fondatrices de ces positions et procéder à une reprogrammation individuelle en vue de les neutraliser et de les transformer en ressources
- Prendre conscience de ses droits et interdits et se donner les autorisations de s'exprimer
- Appliquer les bases d'une véritable communication assertive respectueuse de soi-même et de ses interlocuteurs
- Identifier les émotions en jeu dans toute relation interpersonnelle et en comprendre le fonctionnement
- Repérer et désamorcer les jeux de pouvoir relationnels
- Mieux communiquer dans le cadre d'échanges initialement difficiles ou conflictuels

Durée

1 journée

La gestion des conflits

Descriptif

Même s'il est rarement agréable à vivre, le conflit fait partie inhérente du processus de communication et émaille la vie quotidienne. Quand il est bien géré, le conflit devient une véritable opportunité d'échange équitable et permet de faire évoluer des situations parfois complexes. Il ne doit donc pas être abordé comme un échec mais plutôt comme une ouverture vers des relations plus harmonieuses et efficaces. L'objectif de ce module d'une journée est de vous offrir une boîte à outils relationnels bien étoffée tout en vous faisant travailler sur vos préférences comportementales. Vous aurez ainsi l'opportunité d'aborder les situations conflictuelles à travers une démarche positive et constructive tant pour vous que pour vos interlocuteurs.

Objectifs

- Identifier ses zones de confort en matière de communication
- Identifier ses réactions personnelles lors de situations potentiellement conflictuelles
- Décoder et appliquer un langage non verbal apaisé et apaisant
- Travailler sur ses besoins, ses attentes et ses croyances limitatives influençant la manière d'aborder les conflits
- Tenir compte des besoins, attentes et perceptions de ses interlocuteurs
- Appréhender les composantes de culture, d'éducation, de genre et de parcours influençant le processus d'évolution des conflits
- Identifier les jeux de pouvoir relationnels et les désamorcer de manière constructive
- Pratiquer une communication assertive et explicite, respectueuse de tous les acteurs en conflit

Durée

½ journée

Conflits 1 : anticiper les conflits pour les éviter

Descriptif

Toute relation humaine, personnelle ou professionnelle, conduit à des désaccords. Dans notre monde moderne et hyper– connecté, nous communiquons rapidement sans toujours prendre le temps de peser nos mots, sans tenir compte de nos besoins et de ceux de notre interlocuteur. Cette négligence mène à des tensions internes/externes qui évoluent vers des conflits, si nous n'y prêtons pas attention.
Cette formation permettra aux participants de prendre le temps nécessaire pour analyser les différents éléments qui peuvent mener au conflit, pour mettre en place de nouvelles habitudes de présence (à soi et à l'autre) et de communication afin de prévenir les conflits.

Objectifs

- Identifier ses réactions comportementales face à une situation potentiellement conflictuelle
- Développer l'assertivité nécessaire pour parler de ce qui ne va pas
- Décoder et appliquer un langage non verbal apaisé et apaisant
- Tenir compte de ses besoins, attentes et perceptions ainsi que de ceux de ses interlocuteurs
- Appréhender les composantes de culture, d'éducation, de genre et de parcours influençant le mode de gestion des conflits
- Formuler des demandes recevables et acceptables pour l'autre
- Favoriser la bienveillance et développer l'empathie au travail

Durée

1 journée

Conflits 2 : transformer ses conflits en opportunité

Descriptif

Même s'il est rarement agréable à vivre, le conflit fait partie inhérente du processus de communication et émaille la vie quotidienne. Quand il est bien géré, le conflit devient une véritable opportunité d'échange équitable et permet de faire évoluer des situations parfois complexes. Il ne doit donc pas être abordé comme un échec mais plutôt comme une ouverture vers des relations plus harmonieuses et efficaces.
L'objectif de cette formation est d'offrir aux participants une boîte à outils relationnels bien étoffée tout en les faisant travailler sur leurs préférences comportementales. Ils auront ainsi l'opportunité d'aborder les situations conflictuelles à travers une démarche positive et constructive tant pour eux-mêmes que pour leurs interlocuteurs.

Objectifs

- Identifier ses zones de confort en matière de communication
- Identifier ses réactions personnelles lors de situations potentiellement conflictuelles
- Décoder et appliquer un langage non verbal apaisé et apaisant
- Travailler sur ses besoins, ses attentes et ses croyances limitatives influençant la manière d'aborder les conflits
- Tenir compte des besoins, attentes et perceptions de ses interlocuteurs
- Appréhender les composantes de culture, d'éducation, de genre et de parcours influençant le processus d'évolution des conflits
- Identifier les jeux de pouvoir relationnels et les désamorcer de manière constructive
- Pratiquer une communication assertive et explicite, respectueuse de tous les acteurs en conflit

Durée

1 journée

Décoder le langage non-verbal de son interlocuteur

Descriptif

Qu'il s'agisse de relations commerciales, d'entretiens de recrutement ou d'évaluation, d'échanges entre collègues ou avec un responsable hiérarchique, le langage non verbal de notre interlocuteur est un précieux indicateur qui révèle sa véritable intention. Encore faut-il être capable de le décoder pour le comprendre. Pour ce faire, être capable d'observer et analyser l'expression des émotions et le langage du corps s'avère indispensable.
L'objectif de cette formation très concrète est de développer les capacités des participants à percevoir puis comprendre les informations délivrées conjointement par le langage verbal et corporel de tous les acteurs impliqués dans les situations de communication.

Objectifs

- Retrouver les quatre dynamiques naturelles qui régissent le langage non-verbal
- Identifier les émotions sur le visage à travers des mimiques communément partagées
- Etre simultanément attentif au langage verbal et au langage corporel de son interlocuteur
- Développer ses compétences d'observation et de perceptions proprioceptives
- Etre à l'écoute de son intuition en intégrant cette dernière aux informations objectives
- Appuyer sa compréhension par le repérage des mensonges ou tentatives de manipulation
- Observer le regard de son interlocuteur en lien avec le rapport au temps et le dialogue intérieur
- Tenir compte des composantes culturelles influençant éventuellement le langage non-verbal

Durée

1 journée

Délivrer un message difficile

Descriptif

Que l'on soit chef d'équipe, gestionnaire RH ou collaborateur, homme ou femme, junior ou expérimenté, délivrer un message difficile n'est jamais chose aisée. Les faits concrets et objectifs ne suffisent pas toujours à faire passer une information potentiellement désagréable. Et quand les émotions s'en mêlent, tout se complique.
L'objectif de cette formation est de favoriser la juste délivrance de ces messages difficiles en outillant les participants qui en sont détenteurs. A travers des exercices très pratiques, calqués sur leur réalité professionnelle, les participants développeront des compétences nécessaires pour une communication apaisée, sereine et efficace.

Objectifs

- Identifier les différentes catégories d'émotions en jeu lors de la délivrance d'un message difficile ainsi que dans les moments qui la précèdent et la suivent
- Reconnaître le canal et le contenu de communication les mieux adaptés à tous les acteurs, tant du point de vue du fond que de la forme et emprunter les portes d'entrée de l'information adéquates (VAK)
- Faire face aux réactions de ses interlocuteurs avec calme et sérénité
- Etre attentif à ses propres besoins et ressentis, comme à ceux d'autrui, dans l'annonce d'un message difficile
- En cas de besoin, argumenter de façon directe ou indirecte et/ou symbolique
- Oser « dire » tout ce qu'il y a à dire avec respect et compréhension
- Prendre en compte les étapes du deuil consécutives à l'annonce d'un message difficile
- Clôturer constructivement cette conversation

Durée

1 journée

Démasquer et contrer les manipulateurs

Descriptif

« La fin justifie les moyens », telle est l'excuse fréquemment avancée par les manipulateurs pour justifier leurs actions. Peu importe le coût humain, ce qui compte pour eux, c'est d'obtenir ce qu'ils veulent. C'est pourquoi, la manipulation a des conséquences psychologiques et émotionnelles graves pour les victimes et, dans un deuxième temps, pour l'entreprise : mauvaise ambiance, tensions, conflits, dépression, absentéisme, baisse de performance et de résultats.
Parfois consciente et intentionnelle, la manipulation peut aussi être simplement la reproduction de comportements précédemment observés. « Connaître pour reconnaître et contrer », telle est la finalité de cette journée de formation. Les participants vont apprendre à faire tomber les masques derrières lesquels se cachent les manipulateurs, à leur faire face et ne plus subir leurs attaques insidieuses.

Objectifs

- Repérer les techniques et comportements manipulatoires
- Découvrir les principales figures des manipulateurs
- Connaître les armes d'influence psychologiques détournées par les manipulateurs
- Identifier ses failles personnelles, mises à jour et exploitées par les manipulateurs
- Renforcer son pouvoir intérieur pour oser s'opposer avec fermeté, sans basculer dans l'agressivité
- Savoir poser les questions pertinentes pour faire clarifier les sous-entendus, les imprécisions, les exagérations
- Trouver des appuis pour faire face à la pression et/ou la menace de l'usage de la force (physique et/ou de l'autorité)
- S'entraîner à répondre à la flatterie, au chantage, à la menace, à la culpabilisation, à la dévalorisation

Durée

1 journée

Dépasser les différences et réussir ensemble

Descriptif

Avec la mondialisation et le déplacement des talents, la diversité de nationalités, de cultures est devenue la norme dans les entreprises et dans les équipes. Or la rencontre de l'altérité amène à des remises en question pas toujours confortables que certains préfèrent éviter par des comportements de minimisation, de dénigrement ou de rejet, se privant ainsi de la complémentarité de l'autre. Dans le même temps, la concurrence oblige à toujours plus de créativité, de flexibilité et de productivité.
Apprendre à être à l'aise dans la différence devient donc une compétence indispensable que cette formation propose de développer. Comprendre et intégrer les différences au sein des équipes permet alors à chacun de mobiliser les ressources en présence pour mieux travailler et réussir ensemble.

Objectifs

- Identifier les principales différences qui sont sources de divergences, de tensions et de perte d'efficience (modèle du T.O.C. de Philippe Rosinski)
- Rechercher les forces et faiblesses de chaque préférence
- Se situer de manière confortable dans sa préférence
- Mettre en place des échanges relationnels sains et appropriés en tenant compte de la diversité
- Eviter les 4 pièges relationnels défavorables à des relations respectueuses et constructives (selon les travaux du Dr Milton Bennet)
- Aborder sereinement les désaccords et tensions inhérents aux confrontations de points de vue
- Favoriser la rencontre avec l'autre dans la diversité
- Accompagner le changement avec tact et respect en tenant compte des différences de personnalités

Durée

1 journée

Ecouter vraiment, répondre constructivement

Descriptif

De bonnes relations nécessitent la compréhension réciproque des besoins de chacun et leur satisfaction dans la mesure du possible et du raisonnable. Cela suppose de réelles capacités d'écoute, de communication et aussi quelques éléments de connaissances en psychologie humaine. Que ce soit dans une relation verticale (manager/collaborateur, parent/enfant), horizontale (collègues, amis) ou commerciale, bien comprendre les besoins de son interlocuteur est le liant de toute relation.
L'objectif de cette formation est de découvrir les techniques de communication facilitant une bonne compréhension de l'autre et pour cela, oser questionner, reformuler et surtout écouter sans faire de projections personnelles.

Objectifs

- Pratiquer l'écoute active des besoins de son interlocuteur
- Disposer des principaux modèles des besoins comme cadre de référence (A. Maslow, R. Barret, S.O.N.C.A.S)
- Développer sa communication orale en posant les bonnes questions au bon moment
- Rester dans un état d'esprit assertif et s'adapter aux différences de points de vue sans se sentir menacé
- Repérer les filtres dominants de son interlocuteur et choisir le canal de communication approprié
- Adapter son niveau de communication à son interlocuteur
- Prendre conscience de ses propres ressentis, forces et difficultés en matière de communication interpersonnelle
- Accompagner son interlocuteur en usant des mots et du ton juste selon le contexte
- Prendre et assumer sa part de responsabilité dans la relation à l'autre
- Prendre conscience de l'importance de la présence et de l'attention à l'autre dans la communication

Durée

1 journée

Les positions relationnelles

Descriptif

La capacité à faire passer un message, à exprimer une opinion ou à partager un point de vue fait partie de la communication au quotidien. Mais cela peut s'avérer particulièrement difficile selon les personnalités auxquelles on s'adresse, les jeux de pouvoir présents pendant l'échange, ou encore son propre mode de fonctionnement en termes de communication. Ce module d'une journée s'attache à l'apprentissage et la pratique de la communication assertive, à reconnaître les positions de manipulation, domination et soumission, et à oser poser des limites.

Objectifs

- Reconnaître les styles de communication non-assertifs (agressivité, passivité, manipulation)
- Appliquer les bases d'une véritable communication assertive respectueuse de soi-même et de ses interlocuteurs
- Identifier les émotions en jeu dans toute relation interpersonnelle et en comprendre le fonctionnement
- Repérer et désamorcer les jeux de pouvoir relationnels
- Désamorcer les jeux de pouvoir relationnels dissimulés derrière une demande non explicite
- S'entraîner au refus diplomatique

Durée

1 journée

Mieux gérer les relations interpersonnelles grâce au MBTI®

Descriptif

Vous avez validé votre type MBTI®. Cette meilleure connaissance de vous-même vous a permis de mieux comprendre vos réactions et de mieux vous accepter dans vos spécificités. Mais il ne vous est pas toujours facile de composer avec les préférences de votre interlocuteur lorsque celles-ci diffèrent des vôtres. Entre incompréhension et tension, les différences de préférences compliquent les relations interpersonnelles et diminuent l'efficacité collective. Il arrive aussi que travailler avec des personnes ayant des préférences similaires se révèle être un piège en sclérosant la réflexion ou rigidifiant les modes de fonctionnement.
Cette formation vous propose d'approfondir votre connaissance du modèle MBTI® par des exercices et des mises en situation où vous pourrez explorer les interactions lorsque les préférences des autres sont différentes des vôtres.

Objectifs

- Mettre en lien les facteurs irritants chez les autres avec ses propres zones de non-préférences
- Reconnaître les autres formes de ces facteurs (opposé, excès, allergie) selon le modèle d'Ofmann
- Disposer d'indices pour repérer la préférence manifestée par son interlocuteur dans un contexte donné (sans lui attribuer définitivement cette préférence)
- Affirmer ses préférences vis-à-vis d'autres personnes ayant des préférences différentes
- Exploiter la dynamique de son type MBTI® dans un groupe
- Repérer les moments de stress où la non-préférence prend le pouvoir et engendre un comportement excessif
- Développer sa flexibilité relationnelle en manifestant volontairement et consciemment sa non préférence

Durée

1 journée

Optimiser la relation client

Descriptif

Une bonne relation client est un facteur essentiel au développement et à la pérennité de toute entreprise. Or cette relation client ne dépend pas que du service commercial. Encore faut-il que tous les départements impliqués fonctionnent de la même manière pour que les demandes de la clientèle soient traitées de façon similaire quel que soit le service.
Cette formation parcourt ces éléments depuis l'identification et la compréhension des besoins jusqu'au « livrable » attendu. Elle propose également des outils permettant de se préparer à l'annonce de nouvelles, parfois désagréables: Elle vise une meilleure perception par les participants de leur situation personnelle et le renforcement de leurs compétences existantes.

Objectifs

- Prendre conscience de ses propres ressentis, forces et difficultés dans le cadre de la relation client
- Traverser avec succès les moments-clés
- Mettre en évidence ce qui peut, ce qui doit et ce qui ne doit pas être communiqué à son client
- Identifier ses freins et obstacles dans la relation client et dans les aspects collaboratifs de sa fonction
- Écouter activement les besoins de ses clients en posant les bonnes questions au bon moment
- Communiquer de façon équilibrée tant en face-à-face, qu'au téléphone ou par email
- Oser proposer et anticiper les possibles réactions du client
- Annoncer une mauvaise nouvelle, présenter un refus de manière adéquate en maintenant un bon relationnel
- Gérer les réclamations et assurer le suivi des clients avec sérénité et constance malgré une charge de travail importante

Durée

1 journée

Oser dire NON et sortir du OUI systématique

Descriptif

Dans le monde de l'entreprise, il est de bon ton de se montrer flexible et disponible. La valeur d'un collaborateur est souvent davantage jaugée à la quantité des tâches effectuées qu'à la qualité de celles-ci. Du moins c'est ce que pensent certains. Ces croyances, associées à des peurs souvent irraisonnées ou disproportionnées, provoquent chez le collaborateur des automatismes aussi inefficaces qu'improductifs. N'osant pas dire non, il est entraîné dans une spirale infernale où dossiers volumineux, tâches complexes et délais toujours plus courts se cumulent et se succèdent sans répit. Pourtant, dire non de manière constructive, c'est à la fois prendre soin de soi et être plus efficace avec les autres.
Tel est l'objectif de cette formation très pratique. Les participants pourront ainsi mieux mobiliser leurs ressources et retrouver une véritable efficacité.

Objectifs

- Mettre en évidence ses modes de fonctionnement en matière de communication et ses zones de confort relationnelles
- Conscientiser les peurs et les raisons qui poussent à accepter trop de demandes
- Identifier les émotions en jeu dans toute relation interpersonnelle et en comprendre le processus
- Apprivoiser le sentiment de culpabilité tenace dissimulé derrière toute difficulté à dire non
- Désamorcer les jeux de pouvoir relationnels dissimulés derrière une demande non explicite
- Elever son niveau de confiance en soi
- S'entraîner au refus diplomatique
- Proposer des alternatives aux sollicitations

Durée

1 journée

Prendre la parole en public avec aisance et conviction

Descriptif

Communiquer en public de manière pertinente et convaincante est une aptitude rarement innée. C'est pourtant une compétence dont l'impact sur la réussite professionnelle est très important. Pour réussir dans cette activité, structurer son discours ne suffit pas. Il faut aussi être en mesure de susciter l'adhésion de son public afin que le message délivré perdure.
Cette formation est construite pour aider les participants à devenir de véritables orateurs capables d'être à l'aise en toutes circonstances mais aussi d'atteindre leurs objectifs de communication. La première partie est dédiée à l'acquisition des éléments clés pour produire des présentations à haute valeur ajoutée. La seconde partie permet aux participants d'intégrer les apports en se confrontant à leur image à travers un enregistrement vidéo.

Objectifs

- Identifier son style d'orateur et composer avec sa personnalité
- Déterminer clairement les objectifs de son intervention
- Analyser son public et évaluer la meilleure manière de l'aborder
- Préparer le contenu : structurer ses idées en une présentation concise, intéressante et convaincante
- Préparer la forme : créer et utiliser des supports S.I.C.A.V.
- Délivrer sa présentation avec un enthousiasme communicatif selon les trois axes fondamentaux
- Se préparer personnellement : renforcer son assertivité et sa confiance en soi
- Poser sa voix de manière efficace pour donner de la couleur, du sens et de la présence à ses présentations
- Prendre conscience et habiter son corps pour en faire un outil d'adhésion et de persuasion
- Gérer efficacement les questions et remarques du public

Durée

1 journée

Small talk : mettre à profit les petites conversations informelles

Descriptif

Le réseau professionnel qui se tisse tout au long des rencontres est un des axes les plus efficaces de développement de son entreprise ou de sa carrière. Oser se dévoiler, être capable de présenter ses réalisations, croire en son discours et partager ses découvertes avec des inconnus n'est pourtant pas chose facile. Une véritable démarche de « Networking » requiert à la fois la capacité de se présenter sans emphase et de véritables compétences d'écoute active, ainsi qu'une curiosité professionnelle de premier ordre.
L'objectif de cette formation est de développer chez les participants une plus grande aisance dans la découverte, le partage et le suivi de leurs relations professionnelles afin de se créer puis d'enrichir un réseau évolutif et actif.

Objectifs

- Se préparer à un événement public, à travers la définition d'objectifs structurés, un court discours de présentation, en veillant à sa tenue vestimentaire afin de se mettre en valeur et être à l'aise
- Oser engager une conversation de manière légère et constructive
- Se présenter, se faire présenter ou présenter une personne sans maladresse
- Pratiquer le questionnement en vue de récolter avec subtilité les informations recherchées
- Pratiquer une véritable écoute active
- Accepter les moments de silence et relancer la conversation si celui-ci perdure
- Alimenter une conversation avec des anecdotes pertinentes et intéressantes
- Adapter son niveau de communication à celui de son interlocuteur et pratiquer l'humour à bon escient
- Mettre fin à une conversation de manière appropriée

Durée

1 journée

Travailler avec les émotions des autres

Descriptif

« Maintenant, tu te calmes », « Ne t'inquiète pas, ça va aller », « Il ne faut pas te laisser aller. Ce n'est pas si grave que ça », « Tu verras, ça passera », « Vas-y saute ! N'aie pas peur ! »
Qui n'a pas entendu (ou prononcé) ce type de phrase ? Même si elles sont animées d'une bonne intention, elles traduisent la minimisation, voire le déni de l'émotion de l'autre. Loin de l'aider à traverser ce qu'il ressent, ce type de phrase a souvent pour effet de générer d'autres émotions désagréables : frustration, colère, honte voire culpabilité. Il est vrai que face à l'émotion de l'autre, nous nous sentons souvent démunis.
Cette formation dévoilera les formulations et comportements à privilégier et ceux à éviter dans une interaction chargée d'émotions. Elle permettra aussi de clarifier les limites d'influence, en rappelant qu'il convient à chacun de prendre soin de soi et de ses propres émotions.

Objectifs

- Aider son interlocuteur à aller à l'écoute de ses émotions
- L'accompagner pour trouver les facteurs déclenchants de ces émotions
- Questionner correctement pour faire émerger le(s) besoin(s) cachés
- Amener son interlocuteur à reprendre sa part de responsabilité (de pouvoir) dans son état émotionnel
- Accompagner son interlocuteur dans la gestion de ses émotions
- Rester à l'écoute de ses propres émotions et prendre soin de ses besoins
- Rester dans sa zone d'influence pour éviter l'ingérence et le piège du sauveur

Durée

1 journée

Apprivoiser son stress quotidien

Descriptif

Le stress s'invite de plus en plus dans tous les domaines de notre vie quotidienne. Si, dans certaines situations, il peut constituer un booster d'énergie à certaines occasions et un révélateur sur soi et sur notre environnement, il est surtout un frein à notre sérénité et à notre bien–être et une menace pour notre santé à moyen et long terme. L'objectif de cette formation n'est pas d'accumuler des connaissances théoriques sur le fonctionnement du stress, mais plutôt d'acquérir les outils nécessaires pour identifier son propre stress, ses causes et conséquences et surtout trouver des moyens pour retrouver l'équilibre. Pour ce faire, un travail personnel sera réalisé et chaque participant aura l'opportunité de construire son propre plan d'action personnalisé en profitant de la dynamique du groupe.

Objectifs

- Comprendre la raison d'être du stress, ses divers niveaux d'intensité et ses manifestations
- Évaluer son propre niveau de stress et les causes internes comme externes de ce dernier
- Découvrir la balance du stress et les principaux éléments d'intervention pour diminuer la pression
- Expérimenter diverses stratégies pour réduire les causes de stress
- Identifier les éléments anxiogènes de son environnement et y apporter une réponse appropriée
- Identifier ses croyances limitatives et ses peurs
- Transformer ces obstacles en éléments ressources auxquels se référer dans les moments difficiles
- Mettre en place un plan d'action aisément applicable en suivant les 3R (Renforcement – Résistance – Récupération)

Durée

1 journée

Booster sa confiance en soi

Descriptif

La confiance en soi n'est pas innée. Comme une plante, elle se cultive et se développe tout au long de l'existence. Certaines personnes souffrent d'un déficit de confiance en elles-mêmes. Cette carence a pour conséquence des hésitations dans la prise de décisions et le passage à l'action et aussi des difficultés dans les interactions, notamment pour faire entendre leur voix. S'il est nécessaire d'avoir compilé un certain nombre de signes de reconnaissance positifs pour afficher un niveau suffisant de confiance en soi et d'estime de soi, des solutions simples et efficaces existent pour apprendre à s'auto-reconnaître et à mieux s'apprécier.
Cette journée de formation a donc pour objectif d'accompagner les participants dans la découverte d'eux-mêmes, de leurs talents et de leurs compétences, de leurs zones de développement, de leurs attentes et de leurs souhaits.

Objectifs

- Mettre en évidence ses réalisations, succès et réussites passés pour prendre conscience de la richesse de sa personnalité et de son parcours
- Compiler des marques de reconnaissance favorisant le maintien d'un bon niveau de confiance en soi
- Identifier ses pensées et croyances limitatives perturbatrices
- Procéder à une reprogrammation individuelle de ces croyances, en vue de les transformer en ressources positives
- Mettre en place des solutions pragmatiques et rassurantes lors des périodes plus difficiles
- Parler de soi en termes positifs et constructifs
- Appliquer un plan d'action préalablement mis en place

Durée

1 journée

Burnout 1 : agir avant qu'il ne soit trop tard

Descriptif

Avec environ 15% de salariés touchés par le burnout en 2015 (étude « Quality of work » de la Chambre des Salariés du Luxembourg), l'épuisement professionnel progresse de jour en jour. Tapi comme un incendie qui couve avant de tout ravager, le burnout fait souvent plus de dégâts qu'on ne l'imagine de prime abord, tant en quantité qu'en gravité. Pourtant, ce processus insidieux s'installe progressivement et peut donc être contré, s'il est repéré à temps, notamment grâce à la (re)connaissance des 3 grandes familles de symptômes.
L'objectif de cette formation est de prendre conscience du risque d'épuisement professionnel pour un collègue, un collaborateur ou pour soi-même. Il s'agit également de développer des compétences dans la prévention et l'accompagnement.

Objectifs

- Comprendre et démystifier le processus du burnout
- Prendre conscience des différentes étapes de l'épuisement professionnel
- Identifier les profils à risque au sein de son équipe et de ses pairs
- Repérer les symptômes annonciateurs d'un burnout en distinguant le burnout du stress ou de la dépression
- Mettre en place des actions à court, moyen et long terme, aux niveaux individuel et collectif, pour anticiper les situations incontrôlables
- Tisser un solide réseau d'interlocuteurs professionnels auxquels se référer
- Identifier son propre niveau d'implication émotionnelle et physique au travail
- Rester en dehors du piège du sauveur ou de l'apprenti sorcier
- Œuvrer comme un exemple de respect de soi

Durée

1 journée

Burnout 2 : se reconstruire après un burnout

Descriptif

Le monde de l'entreprise cultive le culte de la performance. Course aux courbes chiffrées ascendantes, nombreuses heures de travail prestées en état de stress et relations tendues entre collègues ou managers peuvent conduire chaque individu à un épuisement professionnel tant physique que moral. Après avoir brûlé toutes ses cartouches, par enthousiasme ou par pression, même le plus talentueux des collaborateurs risque d'être brisé par ce processus pernicieux et insidieux qui cause de profonds dégâts humains.
C'est afin de répondre à un besoin criant de reconstruction individuelle et collective que cette formation a été construite. Elle propose des clés concrètes, à toute personne ayant connu les affres du burnout, pour restaurer la confiance et l'estime de soi nécessaire à une réintégration sereine dans le monde du travail, dans le respect de soi et dans un équilibre retrouvé.

Objectifs

- Comprendre le cycle du burnout
- Analyser son basculement et prendre conscience de sa blessure intérieure
- Tirer les leçons positives de la situation
- Se préserver des personnes toxiques et se construire un bouclier
- Gérer positivement ses émotions
- Se fixer des limites pour se respecter et se faire respecter
- Gérer le stress du retour en entreprise
- Découvrir des techniques pour apprendre à lâcher-prise
- Redéfinir son échelle des valeurs personnelles, notamment vis-à-vis du travail

Durée

1 journée

Développer sa résilience et se réparer après l'épreuve

Descriptif

Appliqué à la psychologie, le terme « résilience » désigne la capacité à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit d'un contexte délétère ou porteur de risques pour l'intégrité morale et/ou physique de l'individu. On prend souvent comme métaphore le kintsugi, art japonais qui consiste à réparer les objets cassés en les sublimant avec de l'or. Dans le domaine professionnel, la résilience recouvre 6 compétences-clé qu'il convient de développer pour faire face aux changements, voire aux bouleversements qui peuvent subvenir dans une carrière.
L'objectif de cette formation est d'aider les participants à amorcer un processus de transformation des expériences douloureuses passées (tant privées que professionnelles) pour en faire des ressources utiles pour l'avenir.

Objectifs

- Découvrir le concept de résilience et son développement grâce aux travaux de Boris Cyrulnik
- Mettre en évidence les diverses stratégies de défense mises en place face aux épreuves de vie : déni, clivage, intellectualisation, rêverie, somatisation, abstraction, humour et création
- Identifier les facteurs favorisant la résilience à travers les apprentissages tirés de son parcours de vie
- Circonscrire les épreuves et/ou traumatismes vécus et chercher à leur donner du sens
- Appliquer les principes de résilience à des difficultés concrètes, au travail comme dans la sphère privée
- Demander du soutien en cas de besoin pour s'appuyer sur les liens sociaux forts
- Découvrir le challenge dans l'épreuve pour en faire une source d'énergie
- Trouver du sens dans des difficultés passées ou présentes
- Transposer les mécanismes de résilience au domaine professionnel

Durée

1 journée

Etre dans le flow pour réunir bien-être et performance

Descriptif

Le flow est un état émotionnel bénéfique dans lequel compétences et challenges sont réunis pour produire simultanément du bien-être et de la performance. Une personne confrontée à une situation émotionnelle négative dans son travail va rencontrer des problèmes de motivation et vivre un stress nuisible jusqu'à en tomber malade. La mauvaise santé émotionnelle est la conséquence d'un mauvais usage des « compétences non techniques ». Celles-ci sont des aptitudes fondamentales qui se développent à travers toutes les expériences accumulées au cours de la vie et sont essentielles pour être davantage performant dans son travail. L'objectif de cette formation est d'apprendre à bien gérer ses compétences non-techniques pour en faire de véritables « moteurs » à même de transformer le savoir et le savoir-faire en talents.

Objectifs

- Connaitre ses compétences non-techniques
- Augmenter sa proactivité et sa motivation
- Améliorer sa communication avec les collaborateurs
- Avoir une meilleure gestion des changements
- Construire des projets gagnant / gagnant
- Mettre des mots sur ce que l'on ressent
- Identifier ses motivations primaires (non techniques)
- Faciliter la discussion autour des éléments qui nous motivent
- Découvrir et développer son potentiel pour rester dans le flow

Durée

1 journée

Trouver un nouvel équilibre de vie sans délimitation pro et perso

Descriptif

Home working, home schooling : partager le temps et l'espace non plus avec des collègues mais avec des proches. Quand les sentiments s'en mêlent, il est parfois plus difficile de poser des limites.
Concilier vie professionnelle et vie privée peut être un défi notamment en période de télétravail, mais c'est essentiel pour votre bien-être.
Souvent, le travail prend le dessus sur le reste de votre vie. Le désir de réussir professionnellement peut pousser certaines personnes à mettre de côté leur bien-être.
Pourtant, il est important de créer un équilibre harmonieux entre le travail et la vie privée afin d'améliorer le bien-être physique, émotionnel et mental.

Objectifs

- Définir ses aspirations en matière d'équilibre de vie (métier, famille, couple, soi)
- Mettre en place des espaces symboliques différents pour délimiter ses sphères professionnelle et privée
- Définir ce qui est acceptable pour soi et ce qui ne l'est pas et appliquer la méthode S.T.O.P. en cas d'excès
- Utiliser les clés d'une organisation structurante qui supporte aussi les changements et les aléas de la vie

Durée

½ journée

Mieux se connaître et s'accepter grâce au MBTI®

Descriptif

Bien se connaître est un préalable indispensable à l'acceptation de soi et à la compréhension de l'autre. Découvrir ses propres préférences dans l'existence est l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse s'offrir. Il devient alors possible de mieux prendre soin de soi et d'être plus efficace professionnellement. Le MBTI® (Myers & Briggs Type Indicator) est un outil développé à partir des travaux de Carl Gustav Jung et le plus utilisé au monde. Il amène une ouverture d'esprit face à la différence et aide à optimiser sa communication avec les autres, dont les caractéristiques diffèrent parfois diamétralement des nôtres.
Après avoir répondu à un questionnaire en ligne avant la formation, les participants à cette formation vont pouvoir découvrir leurs préférences, valider leur profil MBTI®, dans une optique de mieux vivre ensemble.

Objectifs

- Découvrir les caractéristiques de leur profil MBTI® personnel
- Identifier la source d'énergie qui leur correspond
- Comprendre la manière dont ils récoltent les informations
- Analyser et optimiser leur processus de décision
- Apprendre à mieux appréhender leur environnement personnel et professionnel
- S'organiser de manière optimale
- Développer leurs compétences d'apprentissage
- Prendre conscience des préférences de communication de leurs interlocuteurs
- S'ouvrir à divers modes de pensée, de communication, d'organisation, de fonctionnement

Durée

1 journée

Se connaître et mieux comprendre ses collègues grâce à l'Insights Discovery®

Descriptif

A travers l'approche des types de personnalité, l'outil Insights Discovery® constitue une base solide et fiable pour le développement personnel. Il offre un modèle constructif, souple et épanouissant pour valoriser les forces individuelles et les différences. Construit sur les travaux de Carl Gustav Jung, il met en évidence les préférences comportementales de chacun selon des énergies de couleur : bleu frais, rouge ardent, jaune brillant et vert calme. Cela constitue une base solide pour l'évolution et le développement personnel.
Au travers d'exercices ludiques et motivants, chacun profitera ainsi d'une cohésion renouvelée et développera sa capacité à communiquer avec assertivité en œuvrant avec ses pairs pour une même cause.

Objectifs

- Mieux se connaître d'un point de vue professionnel à travers le partage de valeurs, d'objectifs, de styles et de personnalités
- Définir les interactions normales entre les différentes équipes
- Circonscrire les attentes des uns et des autres sur leurs interlocuteurs respectifs et sur leurs pairs
- Déterminer les rôles et responsabilités en matière d'implémentation des processus transversaux
- Mieux organiser les tâches à réaliser de manière individuelle et collective
- Gérer les désaccords potentiels de manière constructive
- Définir, implémenter et faire vivre une politique commune et homogène en matière de gestion des collaborateurs

Durée

1 journée

Oser réussir : se conditionner au succès

Descriptif

Concrétiser ses objectifs et venir à bout des obstacles issus d'un processus d'auto-sabotage est le souhait de tout un chacun. Ceci nécessite cependant une connaissance approfondie de soi, de ses besoins, attentes, désirs et projets. Or un tel processus d'introspection requiert la mise en pratique d'outils adaptés parmi lesquels le « Coaching Mental » occupe une place de choix.
L'objectif de cette formation est de permettre aux participants de définir leurs attentes professionnelles et de développer un dialogue intérieur positif et soutenant, grâce à une véritable conscientisation de leurs pensées. Ils seront ainsi à même d'identifier les causes de leurs difficultés, de lever leurs obstacles mentaux et émotionnels puis de focaliser leur énergie mentale sur les objectifs mis en lumière.

Objectifs

- Définir des objectifs spécifiques en accord avec leurs personnalités et aspirations individuelles
- Explorer les mécanismes de la pensée en s'appuyant sur la Loi de la Quintessence
- Découvrir et mettre en application les principes des phénomènes d'attraction pour atteindre leurs objectifs
- Prendre conscience de leurs processus de réflexion et les mettre à profit afin de prendre soin de leur santé mentale, physique et émotionnelle
- Développer leurs aptitudes cognitives lors de la préparation et de la confrontation aux diverses étapes de la vie professionnelle
- Accroître leur capacité de concentration
- Mettre en application une technique de visualisation en construisant des scénarios gagnants

Durée

1 journée

Rester positif, malgré tout

Descriptif

Face à un avenir incertain, dans un contexte difficile ou sous l'afflux de mauvaises nouvelles, rester positif devient un réel défi. Pourtant l'optimisme, cette capacité à rester positif et confiant quelles que soient les circonstances, est toujours possible. Cela devient alors un choix conscient, parce que c'est le meilleur moyen de mobiliser les ressources en termes de compétences, de créativité et d'énergie pour solutionner ou améliorer une situation difficile.
Cette journée de formation, riche en remises en question et prises de conscience, a pour objectif d'accompagner les participants dans la recherche systématique du côté positif de toute chose, pour les aider à accepter que la vie est faite de hauts et de bas et que « L'important, n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que nous faisons avec ce qui nous arrive. » (Aldous Huxley)

Objectifs

- Faire un état des lieux réaliste de la situation : observer aussi ce qui va bien
- Prendre conscience de l'importance de son dialogue interne
- Mesurer le ratio entre les pensées positives et négatives
- Prendre conscience de l'impact de ces pensées sur le moral
- Sélectionner ses pensées pour percevoir davantage le positif que le négatif
- Se fabriquer chaque jour sa D.O.S.E. de neurotransmetteurs favorisant un bon moral
- Etre capable de retrouver un état interne positif en quelques minutes
- Installer de nouvelles habitudes mentales pour maintenir l'optimisme dans le temps

Durée

1 journée

Rester optimiste malgré la crise

Descriptif

Le FLOW est un état émotionnel bénéfique dans lequel compétences et challenges sont réunis pour produire simultanément du bien-être et de la performance. Une personne confrontée à une situation émotionnelle négative dans son travail va rencontrer des problèmes de motivation et vivre un stress nuisible jusqu'à en tomber malade. La mauvaise santé émotionnelle est la conséquence d'un mauvais usage des « compétences non techniques ». Celles-ci sont des aptitudes fondamentales qui se développent à travers toutes les expériences accumulées au cours de la vie et sont essentielles pour être davantage performant dans son travail. L'objectif de cette formation est d'apprendre à bien gérer ses compétences non-techniques pour en faire de véritables « moteurs » à même de transformer le savoir et le savoir-faire en talents.

Objectifs

- Prendre du recul et faire un état des lieux objectif de la situation en se focalisant sur ce qui va bien
- Prendre conscience de l'importance de son dialogue interne et de l'impact de ses pensées sur son moral
- Fabriquer chaque jour sa D.O.S.E. d'hormones et neurotransmetteurs de bien-être
- Installer de nouvelles habitudes mentales pour maintenir l'optimisme dans le temps

Durée

1 journée

Revaloriser son estime de soi

Descriptif

L'estime de soi est une donnée fluctuante qui peut grandir ou diminuer au cours de la vie. Prérequis à un bon niveau de confiance en soi, une bonne estime de soi est un gage d'assurance et de performance dans la vie professionnelle car elle autorise des relations plus harmonieuses, plus authentiques, loin des masques et jeux de pouvoir. Elle amène à davantage de bienveillance, de tolérance, de respect envers soi-même et aussi envers les autres. Elle autorise à se remettre en question et donc, d'apprendre de ses erreurs pour progresser. C'est une invitation à s'accepter tel que nous sommes sans se sentir blessé par les propos de l'autre.
Cette journée de formation a pour objectif de modifier le regard des participants envers eux-mêmes, de les accompagner dans la découverte de leur richesse intérieure, de leurs talents et dans l'acceptation bienveillante de tous les aspects d'eux-mêmes, ceux qu'ils considèrent comme des qualités, mais aussi les autres.

Objectifs

- Distinguer confiance en soi et estime de soi
- Évaluer son niveau d'estime de soi et l'impact sur les relations interpersonnelles et la vie professionnelle
- Identifier les croyances et autres conditionnements qui nuisent à une bonne estime de soi
- Faire taire le critique interne qui juge et dévalorise
- Approcher les expériences de vie sans négativisme, mais avec neutralité et objectivité
- Oser se montrer dans sa version la plus grandiose de qui on est
- S'affirmer, s'accepter, se respecter et s'aimer tels que l'on est
- Développer l'affirmation de soi pour une communication assertive

Durée

1 journée

Se préparer à la retraite : en route vers une nouvelle vie

Descriptif

Le départ à la retraite est une période de transition considérée par certains comme une véritable épreuve de vie. Face au vide professionnel, à la perte du statut social, à une possible baisse de revenus, il y a de quoi se sentir déstabilisé(e). De plus, outre les changements professionnels, les bouleversements concernent/impactent également la vie personnelle (relation de couple, réseau amical). C'est pourquoi, comme pour tous les grands changements, il convient de préparer ce passage afin d'envisager cette nouvelle tranche de vie positivement. L'objectif de cette formation est d'offrir aux participants un cadre de référence vers lequel se tourner pour aborder sereinement leur prochain départ à la retraite. Cela passe par un retour à soi, à travers de nombreux questionnements et exercices pratiques pour aboutir à un plan d'actions personnalisé.

Objectifs

- Comprendre les tenants et les aboutissants du processus de deuil consécutif au départ à la retraite
- Evaluer ses perceptions et résistances face au changement ainsi que ses zones d'incertitude
- Redéfinir une image cohérente de son identité à ce stade de son existence, à travers l'application de diverses méthodes de connaissance de soi
- Repérer sa valeur directrice et ses valeurs accessoires
- Reconnaître ses besoins, ses attentes, ses souhaits et ses désirs à ce moment clé de sa vie
- Réaliser un état des lieux de ses réseaux familiaux, amicaux, sociaux et relationnels et mettre en place des actions pour renforcer ces derniers
- Développer sa créativité en vue de faire émerger un nouveau projet de vie
- Créer un plan d'actions individuel enthousiasmant et facilement réalisable

Durée

1 journée

Vivre en bonne intelligence avec ses émotions

Descriptif

Les émotions font partie de nos vies. Elles influencent nos relations interpersonnelles sans que nous en ayons conscience. Elles facilitent ou handicapent notre communication selon notre faculté ou notre difficulté à les métaboliser. Souvent refoulées, elles sont la plupart du temps niées, tant elles effrayent ou renvoient à un volet de l'être humain jugé à tort comme incontrôlable. Contrairement aux compétences techniques, l'éducation émotionnelle ne fait pas encore partie des programmes scolaires. Comment dès lors aborder les émotions avec sérénité et en faire de véritables alliées au quotidien ?
C'est à cette question essentielle que cette formation se propose de répondre.

Objectifs

- Comprendre le processus émotionnel et accueillir les manifestations physiques, physiologiques et cognitives de l'émotion, de son expression la plus simple au processus de somatisation plus complexe
- Reconnaître les différentes catégories d'émotions et leurs canaux d'expression
- Décoder et entendre les messages véhiculés par les indicateurs émotionnels
- Identifier les désirs et besoins liés à ces catégories d'émotions
- Mettre en place des actions concrètes ou symboliques pour satisfaire ces besoins
- Se référer le cas échéant au langage symbolique et au processus de dissociation
- Apporter une réponse appropriée aux émotions inadéquates dans la sphère professionnelle
- Appréhender les aspects émotionnels du processus de changement
- Pratiquer les bases d'une communication sereine et respectueuse de tous les acteurs

Durée

1 journée

Dépasser les différences et réussir ensemble

Descriptif

Avec la mondialisation et le déplacement des talents, la diversité de nationalités, de cultures est devenue la norme dans les entreprises et dans les équipes. Or la rencontre de l'altérité amène à des remises en question pas toujours confortables que certains préfèrent éviter par des comportements de minimisation, de dénigrement ou de rejet, se privant ainsi de la complémentarité de l'autre. Dans le même temps, la concurrence oblige à toujours plus de créativité, de flexibilité et de productivité.
Apprendre à être à l'aise dans la différence devient donc une compétence indispensable que cette formation propose de développer. Comprendre et intégrer les différences au sein des équipes permet alors à chacun de mobiliser les ressources en présence pour mieux travailler et réussir ensemble.

Objectifs

- Identifier les principales différences qui sont sources de divergences, de tensions et de perte d'efficience (modèle du T.O.C. de Philippe Rosinski)
- Rechercher les forces et faiblesses de chaque préférence
- Se situer de manière confortable dans sa préférence
- Mettre en place des échanges relationnels sains et appropriés en tenant compte de la diversité
- Éviter les 4 pièges relationnels défavorables à des relations respectueuses et constructives (selon les travaux du Dr Milton Bennet)
- Aborder sereinement les désaccords et tensions inhérents aux confrontations de points de vue
- Favoriser la rencontre avec l'autre dans la diversité
- Accompagner le changement avec tact et respect en tenant compte des différences de personnalités

Durée

1 journée

Développer sa résilience en période difficile

Descriptif

Il est dans la nature humaine de résister au changement, en particulier lorsqu'il se présente sous la forme d'une adversité ou d'un défi. Mais le changement est inévitable, et le développement de la résilience aide non seulement à survivre au changement, mais aussi à apprendre, à grandir et à s'épanouir.
La résilience n'est pas un trait de caractère inné, elle implique des comportements, des pensées et des actions qui peuvent être appris et développés chez tout le monde.
Cette formation d'une demi-journée vous permettra de changer votre façon d'envisager les obstacles pour en faire des occasions d'apprentissage et d'évolution.

Objectifs

- Mettre en évidence les diverses stratégies de défense face aux épreuves de vie
- Identifier les facteurs favorisant la résilience et trouver du sens dans ce qui est vécu
- Appliquer les principes de résilience à des difficultés concrètes
- Découvrir le challenge dans l'épreuve pour en faire une source d'énergie qui fait avancer vers l'avenir

Durée

½ journée

Accompagner le retour au bureau

Descriptif

Un nouveau défi se présente pour les sociétés qui ont connu une période de télétravail prolongée : faire revenir leurs collaborateurs sur site en toute sérénité. L'incertitude liée au retour sur le lieu de travail reste élevée pour beaucoup. Les employeurs sont confrontés à des défis uniques qui accompagnent la mise en place d'un retour au bureau. Il s'agit notamment de diriger et de soutenir les employés pendant cette transition vers le retour au travail.
L'objectif de cette formation est de vous donner les outils pour accompagner efficacement vos collaborateurs vers un retour au bureau.

Objectifs

- Mettre l'accent sur la communication afin de dissiper les inquiétudes de votre équipe
- Partager les nouvelles attentes concernant la politique au bureau
- Pratiquer l'écoute active et permettre à chaque membre de l'équipe d'exprimer ses préoccupations
- Faciliter les connexions interpersonnelles afin de retrouver les liens humains
- Surveiller et maîtriser vos émotions
- Comprendre le processus de résilience et les facteurs qui la favorise
- Redynamiser l'esprit d'équipe dans un contexte de sortie de crise
- Tirer des enseignements suites aux dernières situations vécues

Durée

1 journée

Faciliter le travail hybride

Descriptif

L'organisation du travail tend aujourd'hui vers un modèle hybride, alliant télétravail et présentiel. Entre le retour sur site et le télétravail, le défi de la préservation du lien social, du renforcement de la motivation et de l'engagement au sein de l'entreprise se pose. Préparer votre équipe ou votre département à une combinaison de télétravail et de travail sur site modifie notre façon de nous réunir et exige que nous concevions l'inclusion pour permettre au travail hybride de réussir et éviter qu'il soit considéré comme un échec.

Objectifs

- Maintenir les liens et favoriser la communication entre les collaborateurs d'une même équipe
- S'équiper d'outils collaboratifs
- Optimiser l'organisation de tous les collaborateurs
- Animer efficacement une réunion d'équipe hybride
- Développer l'autonomique et renforcer la confiance collective
- Respecter si possible les préférences de chacun, tout en maintenant l'équité nécessaire
- Identifier les comportements de repli (conflit latent) et susciter le traitement des désaccords
- Instaurer et communiquer les règles nécessaires pour une bonne organisation collective
- Développer la responsabilisation

Durée

1 journée

Retour au travail après une longue absence - public staff

Descriptif

Le retour au travail après une absence de longue durée se prépare. Absence due au travail (burnout, accident de travail, …) ou pour raisons personnelles (congé maternité, parental, sans solde, …), tous les acteurs de l'entreprise ont un rôle à jouer dans la reprise du travail.
L'accompagnement de la réintégration professionnelle par la sphère managériale est un élément clé qui permettra aux collaborateurs de se sentir en confiance et d'aborder un retour serein.

Objectifs

Après une absence due au travail :

- Évaluer les blessures internes et mettre des mots sur leurs maux
- Retrouver confiance en soi et estime de soi, oser s'affirmer et poser ses limites
- Se préserver des personnes toxiques et se construire au besoin un bouclier
- Identifier le moment opportun pour délivrer un feedback à un collaborateur
- Gérer positivement le stress du retour et les contacts avec les collègues
- Dire les choses pour être compris, notamment vis-à-vis de la hiérarchie
- Tirer les leçons positives de la situation
- Gérer positivement ses émotions et découvrir des techniques pour apprendre à lâcher-prise
- Redéfinir son échelle des valeurs personnelles, notamment vis-à-vis du travail

Durée

1 journée

Retour au travail après une longue absence - public staff

Descriptif

Le retour au travail après une absence de longue durée se prépare. Absence due au travail (burnout, accident de travail, …) ou pour raisons personnelles (congé maternité, parental, sans solde, …), tous les acteurs de l'entreprise ont un rôle à jouer dans la reprise du travail.
L'accompagnement de la réintégration professionnelle par la sphère managériale est un élément clé qui permettra aux collaborateurs de se sentir en confiance et d'aborder un retour serein.

Objectifs

Après une absence pour raisons personnelles :

- Garder le contact avec l'entreprise et planifier à l'avance la façon d'effectuer cette transition et ce retour
- Définir son cadre professionnel avec son N+1 et ses collègues afin de garantir un retour approprié au travail
- Gérer positivement le stress du retour et les contacts avec les collègues, gérer les priorités et préserver son énergie
- Redéfinir son échelle des valeurs personnelles, notamment vis-à-vis du travail
- Identifier les enjeux de l'équilibre sur le plan professionnel et personnel
- Faire la coupure entre ses sphères personnelle et privée sans culpabilité (ou choisir de ne pas la faire sans se plaindre) et définir ses propres attentes en matière d'équilibre de vie
- Appliquer la méthode S.T.O.P. pour rétablir l'équilibre en cas d'excès
- Utiliser les clés d'une organisation qui supporte les changements et les aléas de la vie

Durée

1 journée

Retour au travail après une longue absence - public managers

Descriptif

Le retour au travail après une absence de longue durée se prépare. Absence due au travail (burnout, accident de travail, …) ou pour raisons personnelles (congé maternité, parental, sans solde, …), tous les acteurs de l'entreprise ont un rôle à jouer dans la reprise du travail.
L'accompagnement de la réintégration professionnelle par la sphère managériale est un élément clé qui permettra aux collaborateurs de se sentir en confiance et d'aborder un retour serein.

Objectifs

Après une absence due au travail :

- Préparer le retour du collaborateur et composer avec les émotions en jeu dans toute relation interpersonnelle
- Apprendre et appliquer les techniques d'entretien de questionnement et de reformulation
- Évaluer le climat de l'entreprise ou de l'équipe pour éviter d'autres cas
- Identifier le potentiel de développement de ses collaborateurs et les accompagner dans celui-ci
- Définir un cadre d'organisation, de fonctionnement et de communication correspondant aux besoins de l'équipe
- Reconnaître et accepter les différences, les présenter comme des ressources et non comme des sources de conflits
- Créer un environnement de confiance pour que chaque membre de l'équipe puisse être au maximum de sa performance
- Décrypter et analyser les comportements managériaux à adopter face à des situations spécifiques

Durée

1 journée

Retour au travail après une longue absence - public managers

Descriptif

Le retour au travail après une absence de longue durée se prépare. Absence due au travail (burnout, accident de travail, …) ou pour raisons personnelles (congé maternité, parental, sans solde, …), tous les acteurs de l'entreprise ont un rôle à jouer dans la reprise du travail.
L'accompagnement de la réintégration professionnelle par la sphère managériale est un élément clé qui permettra aux collaborateurs de se sentir en confiance et d'aborder un retour serein.

Objectifs

Après une absence pour raisons personnelles :

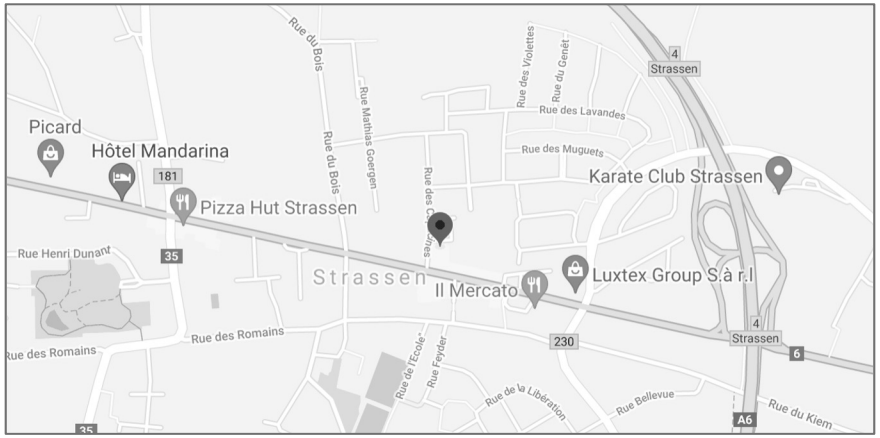
- Garder le contact avec ses collaborateurs et préparer le retour du collaborateur
- Apprendre et appliquer les techniques d'entretien de questionnement et de reformulation
- Identifier le potentiel de développement de ses collaborateurs et les accompagner dans celui-ci
- Définir un cadre d'organisation, de fonctionnement et de communication correspondant aux besoins de son équipe
- Reconnaître et accepter les différences, les présenter comme des ressources et non comme des sources de conflits
- Créer un environnement de confiance pour que chaque membre de l'équipe puisse être au maximum de sa performance
- Décrypter et analyser les comportements managériaux à adopter face à des situations spécifiques.

Durée

1 journée

Informations pratiques

Pour se rendre dans nos locaux



148, route d'Arlon (Bâtiment B)
L-8010 Strassen

Nous contacter

(+352) 26 10 87 16

148, route d'Arlon
L-8010 Strassen

info@petillances.com

Organisme de Formation – N°10030417/1
R.C. B171031 – TVA LU25613986
IBAN : LU65 0099 7800 0032 3972
BIC : CCRALULL