



**Agiter la connaissance.
Transformer le travail.
Donner envie d'apprendre.**

Aneo Institut
Guide des formations



Aneo

Un modèle horizontal pour favoriser l'intelligence collective et l'innovation

- **Aneo est son propre terrain de jeu et son propre laboratoire. Depuis + de 10 ans Aneo est basé sur un modèle horizontal où les strates, les silos, la hiérarchie n'existent plus, ce pour laisser place à l'innovation et l'intelligence collective**
- **Fort de sa compréhension et sa maîtrise des technologies et des organisations, Aneo aide ses partenaires en transformation managériale et culturelle, en agilisation, expérience collaborateur, conduite du changement, élaboration de nouveaux modèles économiques...**
- **Aneo Institut, son organisme de formation, est né de cette dynamique pour partager, modéliser, et transmettre ces pratiques qui façonnent sa culture au quotidien.**



Notre signature



Notre ambition

Faire de chaque formation une expérience transformatrice, humaine et engageante. Nos accompagnements sont conçus pour que les compétences aient un impact immédiat sur le terrain ... et dans les esprits.



Notre mission

Ce que nous faisons va au-delà de la simple transmission de savoirs. Nous croyons que la formation doit provoquer des déclics, bousculer les habitudes, faire grandir les individus et renforcer les collectifs.



Des professionnels qui forment avec sens et impact

Nos intervenants sont avant tout des acteurs de terrain : coaches, managers, facilitateurs, experts métiers, designers... Tous partagent une conviction forte : la formation doit créer du sens, du lien et du mouvement.



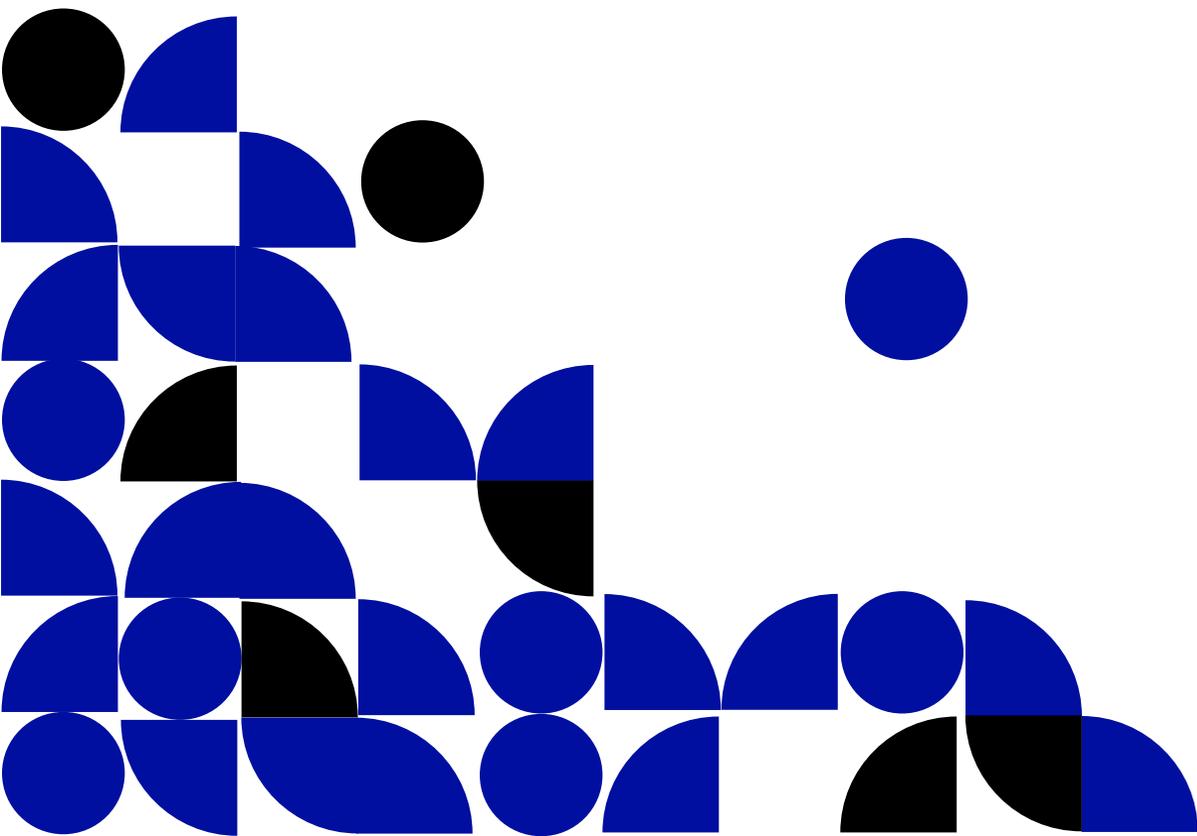


Sommaire

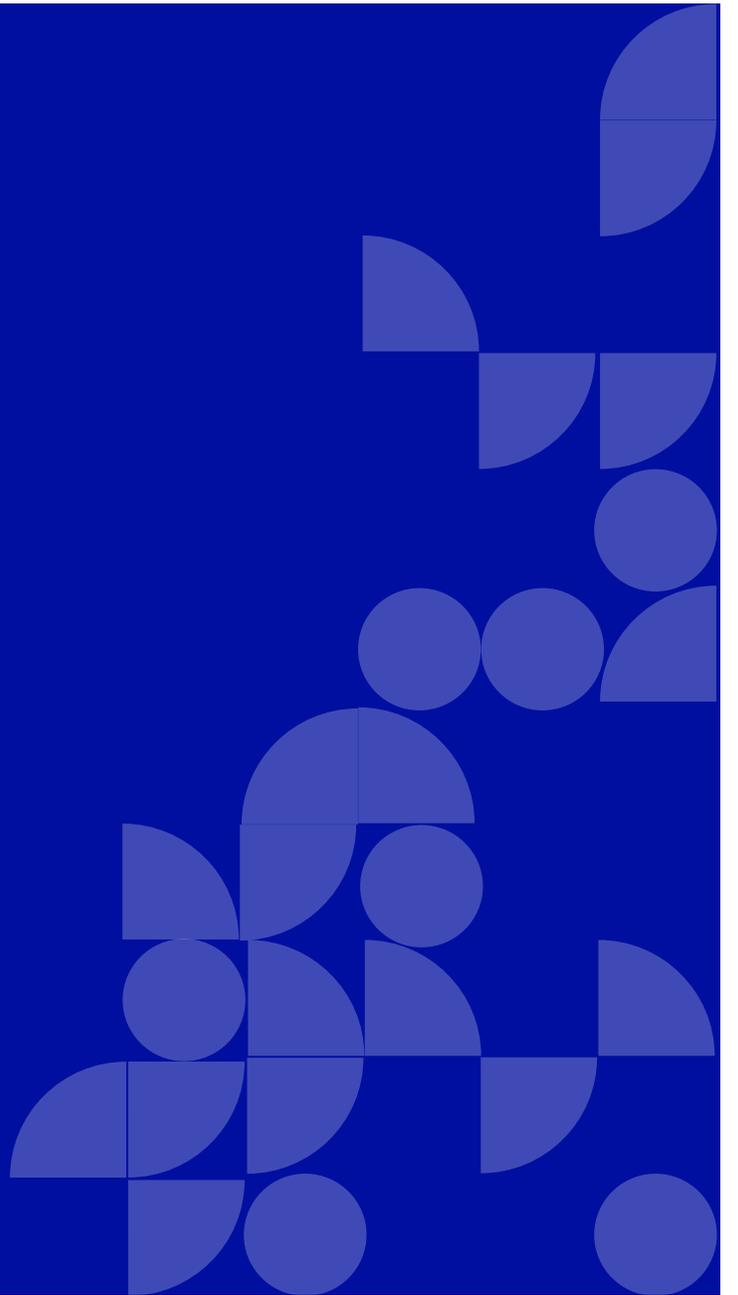
1. Notre offre

2. Nos formations

3. Aneo en un clin d'oeil

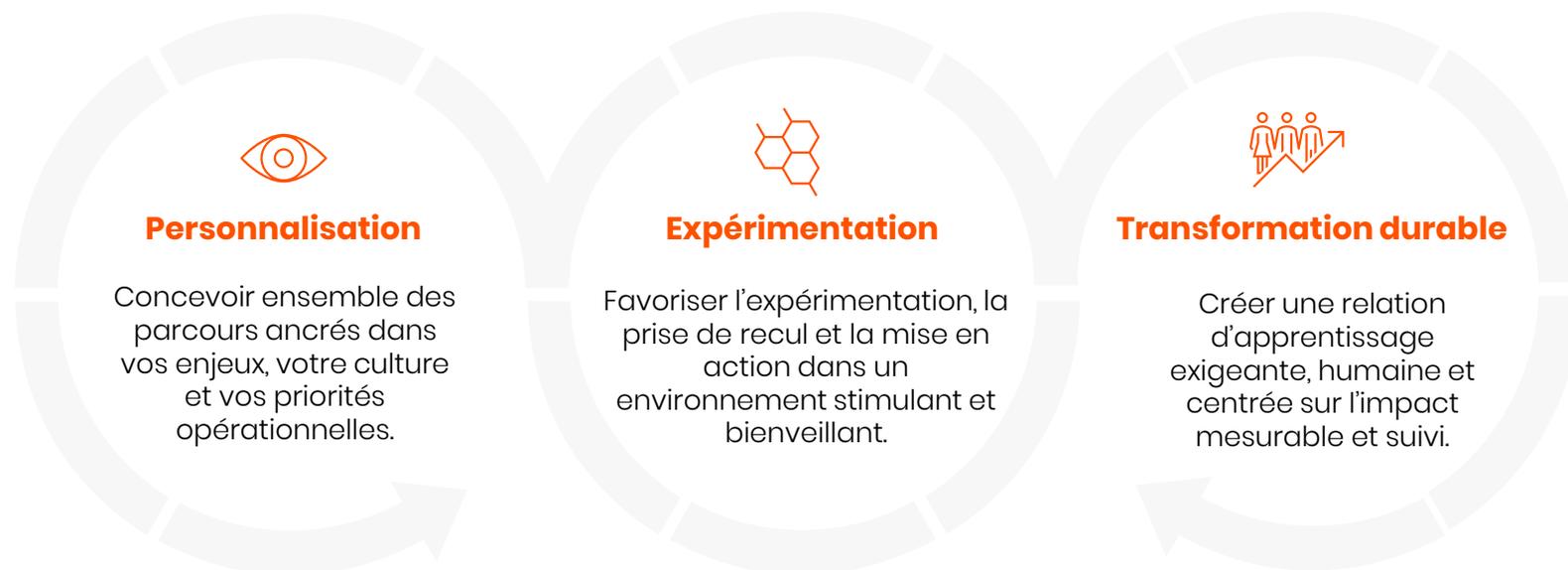


1. Notre offre



Une approche fondée sur 3 piliers

Ce qui rend nos accompagnements uniques, c'est une approche profondément humaine, alignée sur vos enjeux et tournée vers l'action.



MOVE : de la prise de conscience à la mise en mouvement

Notre méthode pour allier sens, action et résultats, et garantir un impact durable pour les apprenants et l'organisation.



Notre socle pédagogique

Des modalités pédagogiques conçues pour maximiser l'engagement, la transposition sur le terrain et l'apprentissage entre pairs.

Une pédagogie ancrée dans l'action

Nos dispositifs sont bâtis sur un principe simple : 80% de pratique, 20% d'apports ciblés. Cela se traduit par :



Des cas concrets issus du quotidien



Des mises en situation, des jeux de rôles, simulations et ateliers collaboratifs



Des outils directement actionnables

Une animation inspirée du coaching

Chaque formation est aussi une occasion de prise de recul :



Questionnement guidé pour faire émerger les prises de conscience



Alternance de temps collectifs et individuels



Déclenchement d'actions concrètes après ou entre les sessions

Des formats hybrides et adaptables

Nos formats s'adaptent à vos contraintes et à vos usages :



Présentiel expérientiel et immersif



Distanciel synchrone (visio live) ou asynchrones (supports autonomes)



Formations flash, parcours, ateliers, cours particuliers ou communautés apprenantes.

Nos formats d'accompagnement



Conférences inspirantes et séminaires

Bousculer, sensibiliser, donner envie de changer. Des formats innovants pour impulser de nouveaux regards et engager les équipes.



Formations

Construire pour vous des dispositifs engageants, en lien direct avec vos objectifs stratégiques et opérationnels.



Coaching

Déployer le potentiel de vos collaborateurs dans une relation de confiance et un cadre créatif sur-mesure.



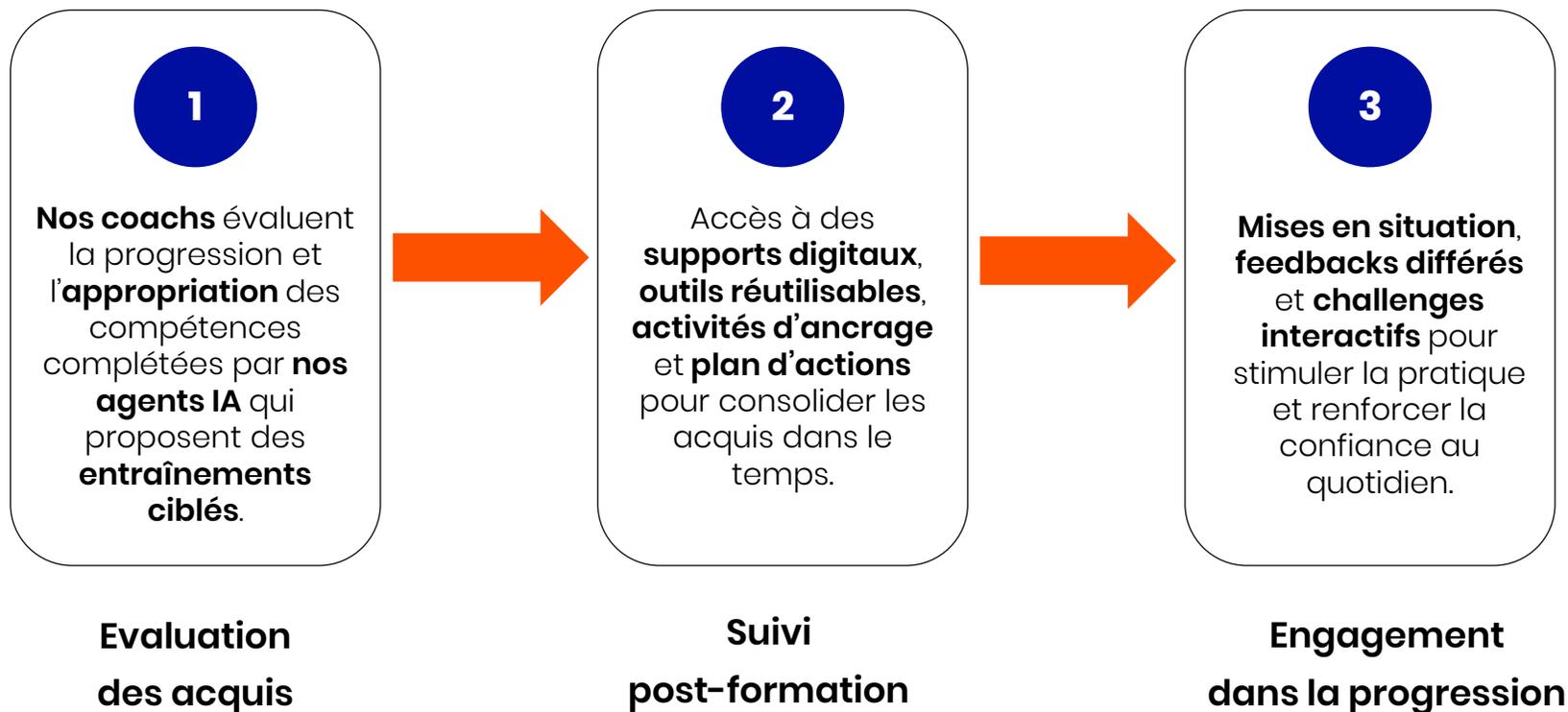
Communautés de pratique et codéveloppement

Renforcer l'autonomie et la collaboration par l'échange entre pairs et la capitalisation des savoirs et des pratiques.



Notre engagement : évaluer, ancrer, faire durer

L'apprentissage se prolonge au-delà de la formation pour garantir impact et progression.



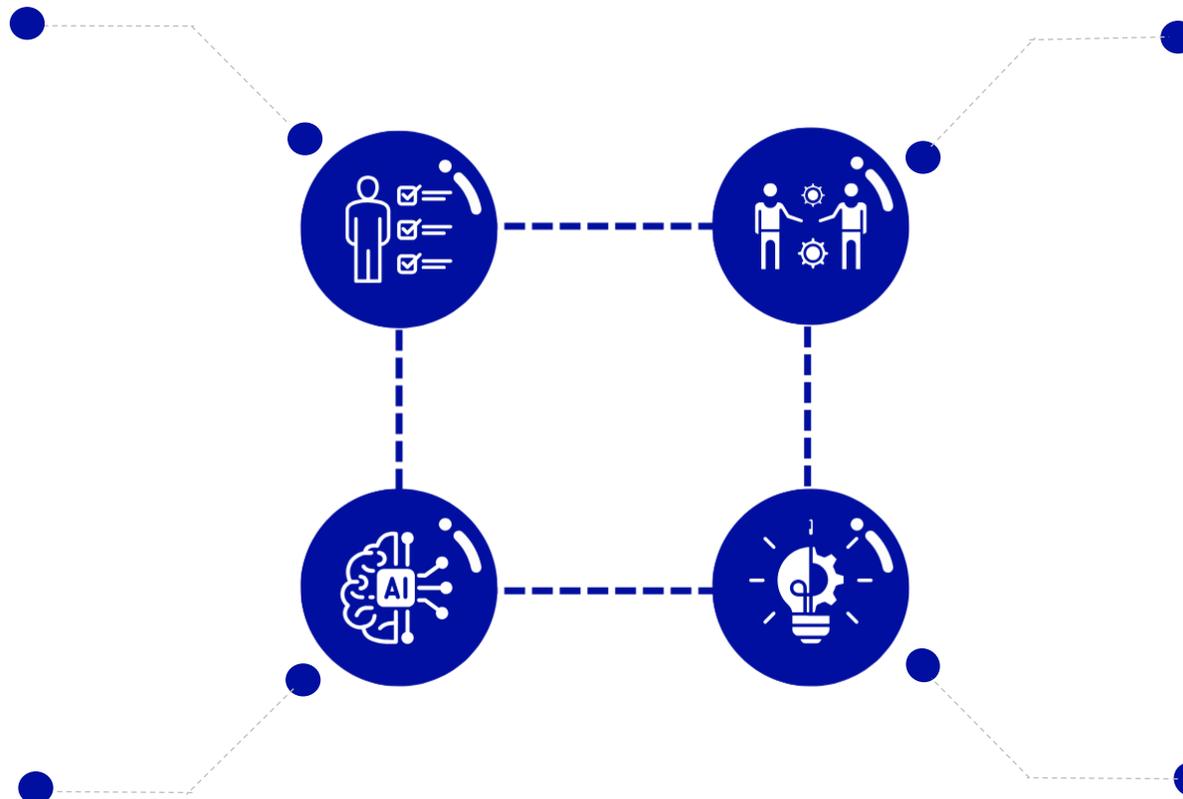
Nos champs d'intervention

1. Développer les compétences individuelles

Libérer le potentiel humain
 Communication | Gestion de soi | Confiance | Efficacité

4. Intégrer l'intelligence artificielle dans les pratiques

IA & humain : un duo gagnant
 Comprendre l'IA | IA générative | Éthique | Projets IA



2. Renforcer les pratiques managériales et collaboratives

Des managers inspirants, des équipes engagées
 Leadership | Feedback | Coopération | Management | Care

3. Accompagner la transformation et l'innovation

Transformer pour mieux performer
 Conduite du changement | Design thinking | Lean | RSE

Nos thématiques



Axe	Objectif pédagogique	Bénéfice opérationnel	Thématiques
 DEVELOPPER LES COMPETENCES INDIVIDUELLES	Favoriser la prise de recul, la posture professionnelle, la communication et la gestion de soi	Renforcer les compétences transversales et l'autonomie des collaborateurs.	<ul style="list-style-type: none">• Développement personnel• Gestion des émotions et du stress• Prise de parole et assertivité• Confiance en soi et posture professionnelle• Organisation personnelle et efficacité
 RENFORCER LES PRATIQUES MANAGERIALES ET COLLABORATIVES	Installer une posture managériale saine et un cadre propice à la performance collective.	Outiller les managers, stimuler l'intelligence collective et fluidifier les relations de travail.	<ul style="list-style-type: none">• Leadership et management• Communication interpersonnelle• Feedback, reconnaissance, coopération• Management à distance / Hybride• Facilitation et dynamique d'équipe• Postures de soutien et care management
 ACCOMPAGNER LES TRANSFORMATIONS ET L'INNOVATION	Préparer les équipes aux évolutions organisationnelles, technologiques et culturelles	Faire des collaborateurs des acteurs agiles, capables de s'adapter et d'innover.	<ul style="list-style-type: none">• Gestion de projet et pilotage• Design thinking et expérience utilisateur• Responsabilité sociétale et développement durable• Conduite du changement• Innovation managériale• Excellence opérationnelle et lean
 INTEGRER L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE DANS LES PRATIQUES PROFESSIONNELLES	Optimiser la collaboration entre intelligence humaine, collective et artificielle.	Rendre l'IA compréhensible, accessible et utile pour tous.	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre l'IA et ses enjeux• S'initier à l'IA générative• Managers face à l'IA• IA et éthique• Conduire un projet IA en entreprise



Notre approche holistique projet & pédagogique

Lancement #1



Préparation et cadrage


Critères de succès de l'accompagnement (suivi au global du programme, à la phase et à l'action...)
Construction des supports de communication, de formation, du fonds documentaire

Comitologie
Kick-off
Comités pédagogiques
Comités de validation

Lancement #2



Mise en œuvre
 

Priorisation des actions en cohérence avec la stratégie
Définition des personnes ciblées, périmètre du pilote
Feuille de route et calendrier
Lancement des formations
Ajustement des contenus

Comitologie
REX n°1
Comitologie de validation

Lancement #3



Mise à l'échelle
 

Déploiement sur les populations cibles
Vérification que le programme est bien perçu, amène de la valeur et répond à vos objectifs (suivi des indicateurs, critères, ...)

Comitologie bimensuelle
1h en distanciel
REX



Capitalisation
 

Optimisation du modèle et du programme
Mise en place d'indices de recommandation, REX

Bilan annuel



Le dispositif s'appuie sur la plateforme Optiformation pour la gestion des inscriptions, des émargements et des livrables Qualiopi.



Notre point de contact unique pour la coordination de l'ensemble du projet. Elle veille également au respect des procédures, à la mutualisation des REX et à l'organisation du pool de formateurs.



Co-création



Test & Learn

Nous appliquons une démarche Qualiopi robuste

01 Avant la formation : positionner et préparer

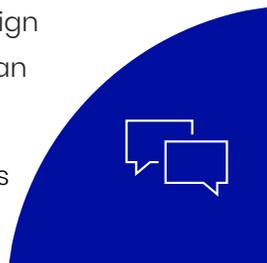
Auto-positionnement des apprenants (questionnaire en ligne, 4 niveaux de notion à expertise)

Attentes et besoins spécifiques recueillis (y compris handicap)

Relances automatiques assurées par la plateforme Edusign

Analyse par le formateur référent : rapport formaté et plan d'adaptation pédagogique

- **Preuves fournies** : rapport d'analyse des auto-positionnements + tableau des attentes et adaptations prévues



Après la formation : noter et consolider

03

Notation croisée : le formateur renseigne, compétence par compétence, le niveau acquis (1 à 4)

Commentaire obligatoire : progression de chaque stagiaire renseignée

Rapport validé : envoi automatique aux stagiaires des questionnaires via Edusign (satisfaction à chaud puis à froid 3/6 mois)

Synthèse annuelle exploitant les rapports Edusign (progressions, taux d'atteinte, points de vigilance)

- **Preuves fournies** : notations stagiaires & commentaires formateurs + Rapport de progression et d'atteinte des objectifs + note annuelle de synthèse (amélioration continue)



02 Pendant la formation : suivre et adapter

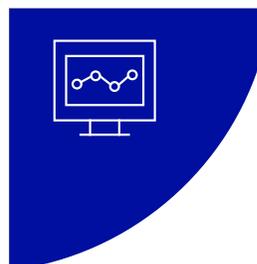
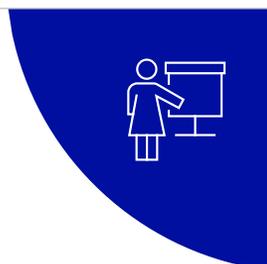
Evaluations formatives intégrées : quiz, ateliers, mises en situation, restitutions

Suivi en continu : progression des stagiaires suivis par les formateurs

Adaptations en temps réel : méthodes, supports ou rythme (y compris cas de handicap)

Capitalisation : production des stagiaires (canevas, plans d'action) conservées et partagées

- **Preuves fournies** : grilles de suivi individuelles et collectives + productions réalisées en séance + traces des adaptations pédagogiques



Niveau organisationnel : suivre la qualité et améliorer en continu

04

Recrutement et suivi des formateurs : CVs actualisés, formation continue, veille

Prise en compte des retours stagiaires : partage des retours, capitalisation et actions d'amélioration éventuelles en fonction

Mutualisation et capitalisation des retours d'expérience dans le pool de formateurs

Bilan annuel transmis (preuves Qualiopi, ajustements, recommandations)

- **Preuves fournies** : CV formateurs actualisés, REX toutes les 4 sessions, note de synthèse annuelle,



Garanties de robustesse

- Traçabilité totale des preuves
- Double évaluation (auto-positionnement + formateur)

Evaluer et améliorer le programme : le REX

- 1** Les évaluations des retours stagiaires à chaud par le formateur et à froid via les questionnaires digitaux
- 2** Retours du formateur après chaque session d'animation (corrélation attentes participants et contenus, qualité de la relation avec les apprenants, etc.)
- 3** 5 axes d'analyse : la pertinence du contenu, la qualité de l'animation, l'efficacité de la formation, l'organisation, les indicateurs chiffrés de participations (inscrits, no shows, etc.)
- 4** Un engagement de l'organisme ANEO et de ses formateurs à prendre en compte les retours pour faire évoluer aussi bien le contenu que l'animation ou l'organisation de la formation.

Modalités du REX



Contenu des REX

- ✓ Récolte, centralisation et analyse des données d'évaluations et rapports d'évaluation à chaud et à froid
- ✓ Recommandations de nos experts et propositions d'améliorations
- ✓ Evaluation de l'impact des modifications sur le contenu de la formation



Périodicité

- ✓ REX 1 : après la session pilote
- ✓ REX xx : toutes les 4 sessions



Participants

- ✓ ANEO via votre point de contact Stéphanie
- ✓ Ponctuellement, les formateurs Aneo
- ✓ L'équipe pédagogique client
- ✓ L'équipe organisation/logistique client



Format

- ✓ 1h avec un support préalablement envoyé à l'ensemble des participants
- ✓ En distanciel

Quelques talents



Stéphanie
Responsable Aneo Institut
Coach

Votre contact privilégié

+15 ans d'expérience



Emilie
Coach, formatrice
Posture & Efficacité
Professionnelle

+15 ans d'expérience



Isabelle
Coach, Sophrologue

Posture de soutien & Care
Management

+20 ans d'expérience



Philippe
Coach, Comédien

Leadership &
Prise de parole en public

+20 ans d'expérience



Arthur
Coach agile, formateur

Intelligence collective
& Agilité

10 ans d'expérience



Emmanuel
Consultant, formateur

Gestion de projets &
piloteage

20 ans d'expérience



Chloé
Coach, formatrice

Conduite du changement
& Intelligence émotionnelle

10 ans d'expérience



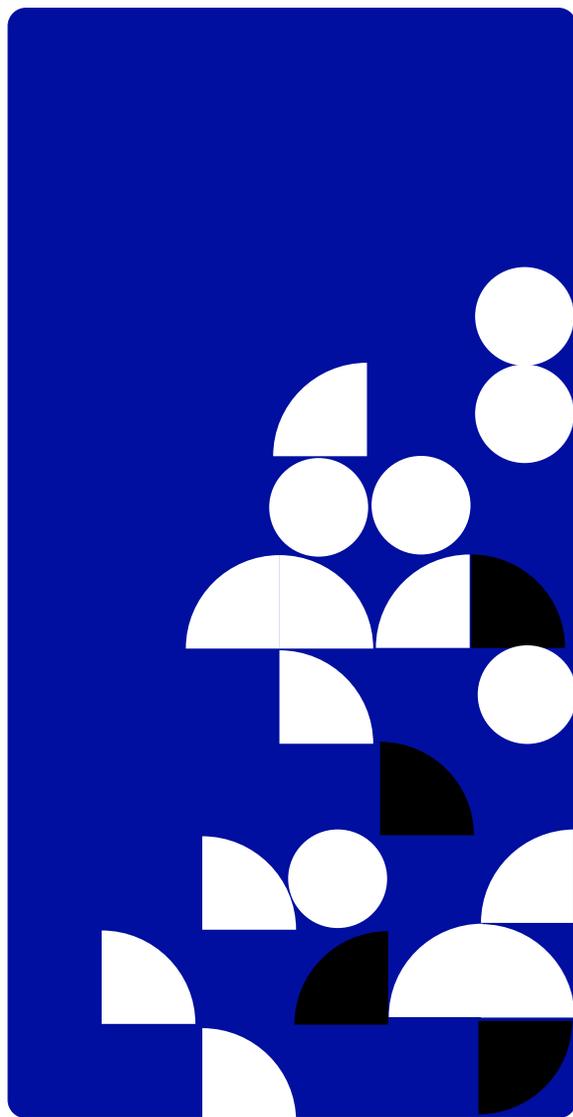
Antoine
Consultant, formateur

Expert Intelligence
Artificielle

7 ans d'expérience



Nous faisons appel à toutes typologies d'experts tout au long de nos missions, notamment pour inspirer, éclairer l'équipe, qu'ils soient sectoriels (e.g., santé, banque, assurance, énergie etc.) ou métier (e.g., coach, ergonomes, psychologues, systémicien, consultant, etc.)



Recrutement initial, vérification des compétences, formation et intégration des formateurs

Un processus structuré, conforme aux exigences Qualiopi ...

- **Vérification systématique des diplômes et certifications** (pédagogie, intelligence collective, transition écologique, ingénierie de formation)
- Validation des **expériences professionnelles** : animation de formation d'adultes, accompagnement de collectivités, facilitation d'ateliers multi-acteurs
- Entretien et **mise en situation pédagogique** systématique
- Mobilisation d'un **vivier interne préqualifié** de formateurs expérimentés, permettant une réponse réactive aux besoins

... Et garantissant l'expertise continue de notre pool de formateurs

- Parcours d'intégration spécifique : **appropriation des ressources et dispositifs de nos clients**
- Participation à **une session de lancement** garantissant cohérence et acculturation aux enjeux
- Supervision initiale par **un coordinateur référent** chargé d'accompagner chaque nouveau formateur.

Suivi annuel et développement continu

- **Mise à jour annuelle obligatoire des CVs** avec preuves de formation ou certification suivies.
- Collecte **d'attestations individuelles** de participation à des formations, séminaires, colloques ou communautés de pratique.
- Dispositif de **formation continue interne** :
 - ✓ Minimum 0.5j par mois consacré à la formation et à la veille
 - ✓ Possibilité de sortie de mission 1 jour par mois pour participer aux formations des cercles d'expertise internes
 - ✓ Accès à un plan de formation financé à hauteur de 4,7% de la masse salariale
- Supervision régulière par le **coordinateur référent** pour garantir homogénéité, conformité et qualité pédagogique.
- Organisation d'un **temps de partage et d'échanges entre formateurs** (séminaires annuels, retours d'expérience, communautés d'expertise)

Preuves et livrables transmis

- **Attestation de recrutement et suivi annuel**
- **CV actualisé des formateurs, transmis chaque année**
- **Diplômes et certifications de chaque formation**
- **Synthèse annuelle des actions de formation, veille et partages réalisés**

Notre démarche RSE

Sobriété numérique

- **Supports dématérialisés**
- **Eco-conception**
- **Hébergement bas carbone**

Nous privilégions les supports dématérialisés, en limitant les impressions au strict nécessaire. Les ressources mises à disposition sont conçues selon des principes d'éco-conception (poids optimisé, accessibilité numérique, hébergement bas-carbone). Nous suivons les recommandations de l'État et de l'ADEME en matière de numérique responsable.

Mobilité bas-carbone

- **Train, transports collectifs**
- **Covoiturage**
- **Distanciel optimisé**

Les déplacements liés à l'animation privilégient systématiquement le train, les transports collectifs et le covoiturage. Pour les sessions en distanciel, nous veillons à adapter les outils de visioconférence afin de réduire l'empreinte numérique tout en maintenant la qualité pédagogique

Accessibilité et inclusion

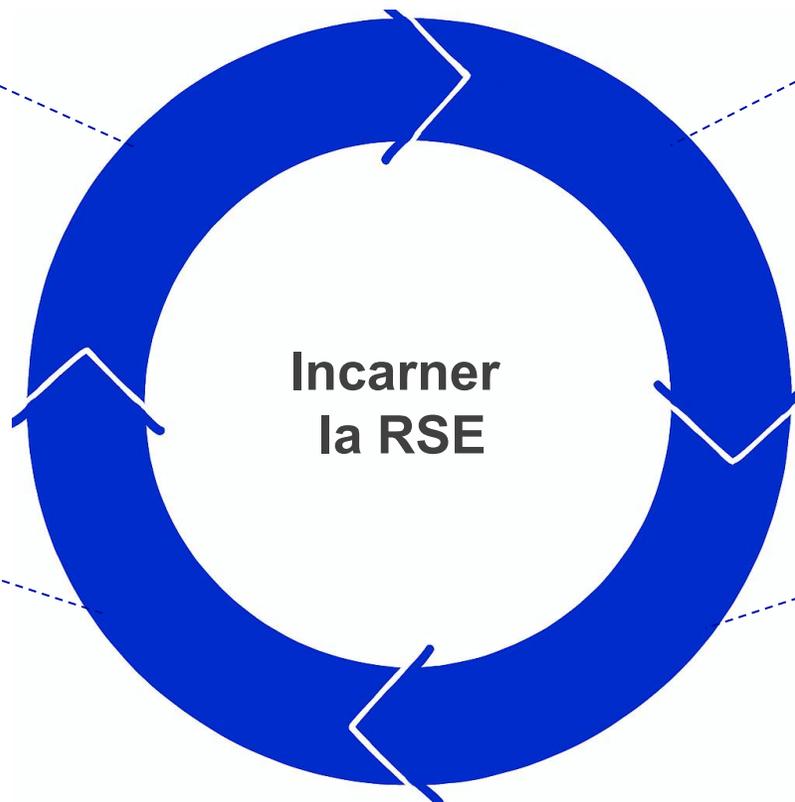
- **Supports inclusifs**
- **Adaptations pédagogiques**
- **Référent handicap**

Nos supports pédagogiques sont conçus pour être inclusifs (polices adaptées, contrastes lisibles, sous-titrage des vidéos). Nous prévoyons des aménagements spécifiques en cas de besoins particuliers (adaptation du rythme, formats alternatifs, accompagnement renforcé). Chaque formateur est sensibilisé à l'accueil de personnes en situation de handicap, en lien avec le référent handicap ADEME.

Engagement social et sociétal

- **Egalité des chances**
- **Insertion professionnelle**
- **Formation continue**

Nous veillons à l'égalité des chances et à la diversité dans la constitution du pool de formateurs. Nous encourageons l'insertion professionnelle de personnes éloignées de l'emploi et investissons dans la formation continue de nos équipes (veille, participation à des colloques, mutualisation des pratiques).



Amélioration continue et transparence

Un bilan annuel RSE sera intégré au bilan de formation afin de mesurer l'impact environnemental et sociétal de nos activités et de proposer des pistes d'amélioration.

2. Nos formations



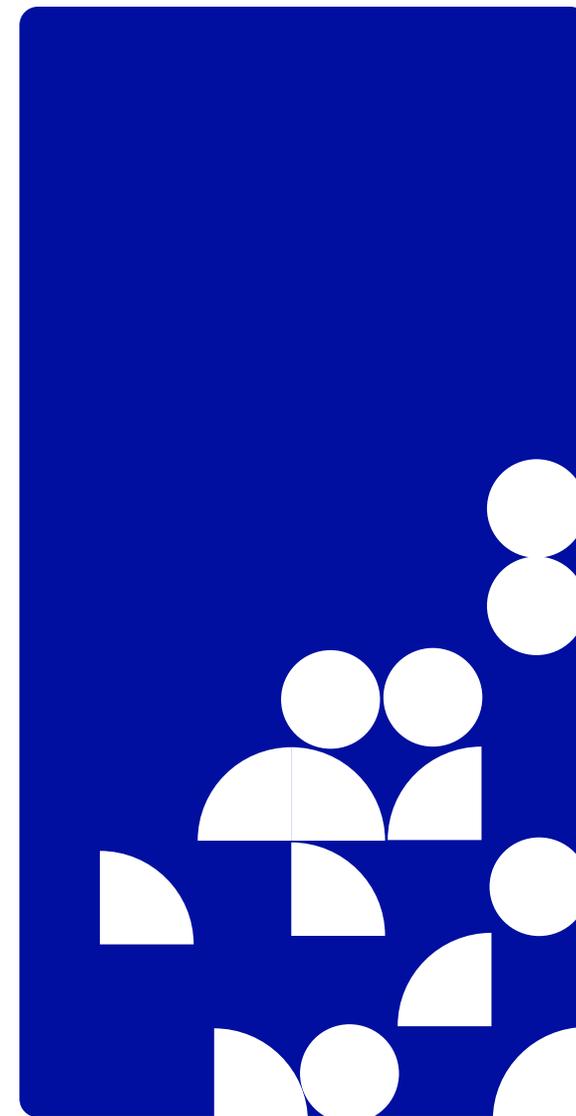


Développer les compétences personnelles

Prendre du recul, affirmer sa posture et renforcer son efficacité pour évoluer avec confiance dans un environnement en mouvement.

Nos enjeux clefs :

- **Renforcer la confiance en soi**
Valoriser ses atouts et adopter une posture professionnelle affirmée
- **Améliorer la communication interpersonnelle**
S'exprimer avec clarté, impact et assertivité
- **Gérer ses émotions et son stress**
Transformer les contraintes en leviers de performance
- **Optimiser son organisation personnelle**
Libérer sa performance
- **Stimuler sa créativité**
Explorer de nouvelles approches pour innover au quotidien





Mieux se connaître avec le DISC, la PCM ... S'affirmer en améliorant la qualité de sa communication

La communication est au cœur de toute réussite professionnelle, mais elle devient un véritable défi lorsque les interlocuteurs ont des façons de penser, de ressentir et d'agir très différentes. Cette formation-coaching propose une immersion dans la compréhension fine des styles de personnalité et de leurs besoins psychologiques.

En apprenant à reconnaître vos propres modes de fonctionnement et ceux de vos interlocuteurs, vous pourrez établir des relations plus fluides, désamorcer les tensions et adapter votre communication avec précision, même dans des situations complexes ou sous stress.

Objectifs pédagogiques

- Identifier son profil individuel, ses points forts, ses limites et besoins psychologiques
- Reconnaître les différents types de personnalités et leurs styles de communication
- Adapter le discours et le canal de communication avec chaque profil pour améliorer l'efficacité des échanges
- Détecter les signaux de stress chez les autres et savoir s'ajuster en conséquence

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, de prises de reculs individuelles et d'expérimentations
 Décodage vidéo pour illustrer les concepts
 Analyse et debriefing de profils
 Découverte et appropriation de son profil personnel

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure connaissance de leur fonctionnement et de leurs besoins psychologiques
 Des techniques concrètes pour adapter leur communication selon leur interlocuteur
 Une meilleure capacité à prévenir et gérer les situations de tension
 Un profil PCM ou DISC complet
 Un plan d'actions pour ancrer les apprentissages au quotidien

Programme

1. Poser le cadre de la formation

Icebreaker et recueil des attentes

2. Découvrir le modèle

Présenter les principes du modèle et appropriation des styles par le jeu

3. Identifier et analyser son profil individuel

Prendre connaissance de son profil et analyse

4. Comprendre et s'adapter aux autres

Reconnaître les différents profils, repérer les styles de communication et apprendre à s'ajuster

5. Prévenir et gérer les situations sous stress

Identifier les signaux de stress chez soi et chez les autres, comprendre leurs causes et mettre en place des stratégies d'adaptation.

6. Mises en situation et clôture

Jeux de rôles, analyse collective et plan d'actions



Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : inventaire de personnalité

Durée : 2 jours (14h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Transformer ses émotions en force

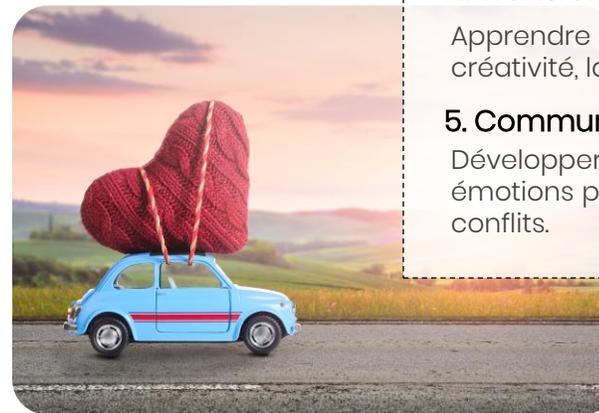
Développer son intelligence émotionnelle pour mieux agir et interagir

Dans un environnement professionnel complexe et changeant, nos émotions influencent directement nos décisions, nos relations et notre bien-être. Savoir les comprendre et les canaliser est devenu un atout stratégique pour maintenir efficacité, motivation et sérénité.

Cette formation propose aux participants d'apprendre à identifier, accueillir et transformer leurs émotions en leviers d'action positive, afin d'améliorer leurs interactions et renforcer leur impact professionnel.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions
- Identifier les déclencheurs émotionnels
- Mettre en place des stratégies pour canaliser les émotions difficiles
- Transformer une émotion en moteur d'action constructive
- Développer une communication émotionnelle authentique et constructive



Programme

1. Décoder ses émotions

Comprendre les mécanismes émotionnels, leurs fonctions et leurs messages pour mieux les accueillir.

2 Identifier ses déclencheurs émotionnels

Repérer les situations et interactions qui suscitent des réactions émotionnelles fortes.

3. Canaliser les émotions difficiles

Découvrir et expérimenter des techniques de régulation émotionnelle (respiration, ancrage, reformulation...)

4. Transformer l'émotion en énergie positive

Apprendre à mobiliser ses émotions pour stimuler la créativité, la motivation et la prise de décision

5. Communiquer avec intelligence émotionnelle

Développer une expression claire et apaisée de ses émotions pour favoriser la coopération et éviter les conflits.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques issus de l'approche neurocognitive et comportementale et de la psychologie positive

Exercices pratiques d'auto-observation et de mises en situation

Partage d'expériences et échanges entre pairs

Jeux de rôle pour expérimenter de nouvelles postures émotionnelles

Elaboration d'un plan d'actions individuel

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure connaissance de leur profil émotionnel

Des outils concrets pour réguler et canaliser leurs émotions

Des stratégies pour transformer une émotion en ressource

Des clés pour améliorer la qualité de leurs relations

interpersonnelles

Un plan d'actions pour maintenir un équilibre émotionnel dans leur quotidien professionnel

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Dynamiser son parcours professionnel grâce à l'Ikigai

Retrouver du sens, révéler ses talents et redéfinir son cap professionnel

Dans un monde professionnel en constante mutation, il devient essentiel de prendre le temps de redonner du sens à son parcours. La méthode japonaise de l'ikigai aide à (re)trouver l'équilibre entre ce que l'on aime, ce dans quoi on est doué, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi l'on peut être rémunéré.

Cette formation propose un espace de réflexion et d'action pour identifier ses forces, clarifier ses priorités et bâtir un projet professionnel aligné, réaliste et motivant.

Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur leur parcours professionnel (passé et présent)
- Identifier leurs talents, leurs moteurs de motivation et leurs fiertés
- Utiliser la méthode Ikigai pour redonner du sens à leur trajectoire
- Explorer différents scénarios professionnels et établir leurs priorités
- Construire un plan d'actions clair et motivant pour la suite de leurs parcours
- Présenter et valoriser leur projet auprès de leur manager (communication ascendante)



Programme

1. Faire le bilan de son parcours

Identifier les lignes directrices, les moments clés, les apprentissages et les sources de satisfaction.

2 Valoriser ses talents et ses fiertés

Repérer ses forces, ses réussites et ses savoir-faire différenciants.

3. Découvrir et appliquer la méthode Ikigai

Explorer ses zones de plaisir, de compétence, d'utilité et de viabilité ; croiser les 4 cercles pour faire émerger son ikigai personnel.

4. Elaborer son projet professionnel

Identifier plusieurs scénarios possibles, établir des priorités, bâtir un plan d'actions et des indicateurs de progression.

5. Communiquer et valoriser son projet

Lever les croyances limitantes, s'entraîner à la communication ascendante, présenter son projet à son manager ou RH.

Modalités pédagogiques

Alternance d'introspection individuelle et d'échanges collectifs pour croiser les regards
 Utilisation de la méthode Ikigai comme fil conducteur du parcours
 Exercices de valorisation des réussites et de projection sur les possibles
 Jeux de rôle et mises en situation pour s'entraîner à « vendre » son projet à son manager
 Debriefings, retours d'expérience et plan d'actions

Ce avec quoi repartent les participants

Une cartographie complète de leur parcours et de leurs talents
 Leur Ikigai personnel formalisé et mise en perspective avec leur environnement professionnel
 Un plan d'actions opérationnel pour piloter la suite de leur trajectoire
 Des outils et des fiches pratiques pour poursuivre la réflexion
 Une meilleure confiance en leur valeur ajoutée

Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Booster sa carrière

Prendre du recul et construire son projet professionnel

À l'heure où la mobilité professionnelle et les transformations rapides redéfinissent les trajectoires de carrière, prendre du recul pour clarifier ses envies et ses ambitions est plus que jamais un levier de réussite.

Cette formation-coaching accompagne les participants dans l'identification de leurs motivations, l'exploitation de leurs talents spécifiques, le développement de leur réseau et la définition d'un plan d'actions concret pour réussir leur projet professionnel.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses motivations, ambitions et aspirations pour se projeter dans un projet professionnel clair
- Valoriser ses atouts et talents spécifiques pour évoluer en confiance
- Optimiser son impact et son influence dans son environnement professionnel
- Construire et faire vivre un réseau professionnel de qualité
- Définir un plan d'actions personnalisé pour réussir ses projets professionnels



Programme

1. Apprendre à parler de soi et clarifier ses motivations

Poser le cadre recueillir les attentes, créer la confiance. Identifier les freins et croyances limitantes. Prendre conscience de son image et de ses forces et questionner ses motivations profondes.

2. Faire le point et rechercher du feedback

Recueillir les retours extérieurs, reconstituer sa ligne de vie professionnelle et affiner la compréhension de son parcours.

3. Identifier et activer son réseau professionnel

Prendre conscience de la richesse de son parcours à travers le regard de ses pairs, cartographier son réseau, et s'organiser pour développer son influence professionnelle.

4. Synthèse et plan d'actions

Faire le bilan des acquis, intégrer les apprentissages et construire un plan d'actions opérationnel pour poursuivre son développement de carrière.

Modalités pédagogiques

Animation en mode coaching collectif favorisant la participation active

Alternance d'expérimentations, de partages d'expérience et de prises de recul

Travail individuel, en binômes et en sous-groupes pour favoriser la richesse des échanges

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure connaissance de leurs motivations et talents

Une vision claire de leur parcours et de leurs aspirations

Des outils concrets pour optimiser leur communication et leur influence

Une cartographie et une stratégie pour développer leur réseau professionnel

Un plan d'actions personnalisé pour mener à bien leur projet d'évolution

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : inventaire ViaCharacter

Durée : 2 jours (14h)

Présentiel ou distanciel

8 participants max

Tarif sur devis.



Accroître son rayonnement

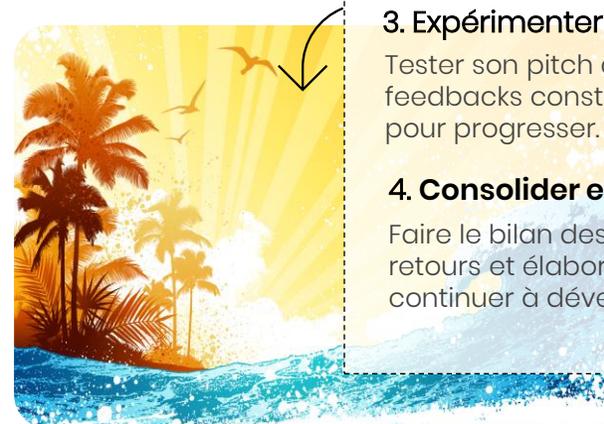
Maîtriser l'art de raconter son histoire

Dans un contexte professionnel marqué par une forte concurrence et une digitalisation croissante des échanges, savoir se démarquer devient essentiel. Savoir parler de soi et valoriser son parcours est un levier puissant pour renforcer sa visibilité et son impact professionnel.

Cette formation-coaching propose d'accompagner chaque participant dans la construction d'une image positive, la prise de conscience de sa valeur et le développement d'une communication authentique et engageante à travers le storytelling personnel.

Objectifs pédagogiques

- Développer une image de soi positive et valorisante de soi
- Prendre conscience de sa valeur personnelle et professionnelle
- Identifier et dépasser les freins à parler de soi
- Concevoir un pitch personnel impactant et authentique
- S'entraîner à présenter son histoire avec confiance et fluidité



Programme

1. Poser les bases et se marketer

Poser le cadre de la formation, recueillir les attentes, identifier les freins liés aux croyances limitantes qui empêchent de parler de soi. Prendre conscience de l'image que l'on projette et identifier ses forces.

2. Construire son pitch personnel

Découvrir les facteurs clefs d'un pitch réussi, s'approprier une méthode structurée et préparer son propre pitch

3. Expérimenter et enrichir son pitch

Tester son pitch devant le groupe, recevoir des feedbacks constructifs et s'appuyer sur les retours pour progresser.

4. Consolider et planifier

Faire le bilan des apprentissages, intégrer les retours et élaborer un plan d'actions personnelle pour continuer à développer son rayonnement.

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques outillés, d'expérimentations et de partages d'expériences
Prise de recul individuelle pour favoriser la prise de conscience
Exercices pratiques et mises en situations filmées (optionnel)

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure image de soi et une confiance renforcée
Une prise de conscience claire de leur valeur
Un pitch personnel structuré et impactant
Des techniques pour dépasser les freins à la communication de soi
Un plan d'actions concret pour poursuivre leur développement personnel et professionnel

Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : inventaire ViaCharacter
Durée : 1 jour (7h)
Présentiel ou distanciel
12 participants max
Tarif sur devis.



Etre acteur et non spectateur

Reprendre la main sur son quotidien professionnel

Dans un contexte professionnel en constante évolution, il est essentiel de reprendre la main sur son quotidien et d'adopter une posture proactive. Cette formation invite à changer de regard sur son poste, à comprendre les mécanismes émotionnels et relationnels qui influencent notre action, et à s'outiller pour instaurer des relations professionnelles apaisées et constructives.

En combinant apports issus des neurosciences, du développement personnel et du management 3.0, elle prépare les participants à devenir pleinement acteurs de leur vie professionnelle.

Objectifs pédagogiques

- Changer de regard sur son poste et l'appréhender positivement
- Prendre de la hauteur sur ses freins à l'action
- Mettre du double sens dans la relation collaborateurs/managers
- Savoir communiquer pour créer des relations sereines
- Pratiquer les 4 accords Toltèques

Modalités pédagogiques

Alternances d'apports issus des neurosciences, du développement personnel et du management 3.0
Prises de recul individuelles, échanges en binômes et en collectif
Exercices pratiques, mises en action et élaboration d'un plan d'actions

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure compréhension des mécanismes personnes qui freinent la mise en action dans leur quotidien professionnel
Des outils concrets pour instaurer une communication positive et constructive
Les 4 accords Toltèques appliqués à la posture professionnelle
Des pratiques de questionnements pour mieux gérer les situations

Programme

1. Changer de regard sur son poste

Poser le cadre de la formation, recueillir les attentes des participants et initier une prise de hauteur sur les freins personnels à l'action.

2. Comprendre et gérer les émotions au travail

Identifier les mécanismes émotionnels qui influencent notre posture professionnelle et apprendre à les réguler grâce à des outils issus des neurosciences.

3. Développer une communication apaisée et constructive

Découvrir et s'approprier les 4 accords Toltèques pour améliorer ses relations professionnelles.

4. S'entraîner à mettre en action de nouveaux comportements

Elaborer un plan d'actions concret, partager en binômes, recevoir du feedback de ses pairs et définir les étapes pour devenir pleinement acteur de sa vie professionnelle.



Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
Présentiel
10 participants max
Tarif sur devis.



S'épanouir dans un monde en mouvement

S'adapter en toutes situations

Dans un environnement professionnel en constante évolution, la capacité à s'adapter rapidement et efficacement aux imprévus est devenue une compétence clé. Cette formation vise à accompagner les participants dans le développement de leur flexibilité comportementale et relationnelle, afin de mieux gérer les changements, les différences interpersonnelles et les situations incertaines.

S'appuyant sur le modèle DISC et l'improvisation théâtrale, ce parcours offre des outils concrets pour mieux gérer l'imprévu et les différences relationnelles.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses réactions spontanées face aux imprévus et aux changements
- Adapter sa communication et son comportement selon les profils et situations
- Utiliser des techniques d'improvisation pour renforcer son agilité et sa confiance en soi
- Argumenter de manière assertive et bienveillante en cas de désaccord
- Elaborer un plan d'actions concret pour intégrer ces compétences au quotidien

Modalités pédagogiques

Alternances apports théoriques et pratiques
Outils concrets transférables
Partages d'expérience et travail collaboratif
Utilisation du modèle DISC
Exercices corporels et d'improvisation
Vidéos feedback pour prise de conscience

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure connaissance de leurs réactions face à l'imprévu
Des techniques concrètes pour ajuster leur comportement
Une posture plus assertive
Des outils simples pour gérer le stress
Des méthodes issues de l'improvisation pour développer créativité et réactivité
Un plan d'actions personnalisé



Programme

1. Poser le cadre de la formation

Icebreaker et recueil des attentes

2. Explorer son rapport à la flexibilité

Identifier ses réactions, partager les perceptions, coconstruire les leviers.

3. Comprendre et accepter nos différences

Découvrir le modèle DISC, jeu de rôles, défi flexibilité

4. L'improvisation comme outil d'ouverture

Collaboration spontanée, réaction positive à l'imprévu.

5. Accepter l'imprévu de manière générale

Argumenter avec bienveillance, débat inversé.

6. Mises en situation et clôture

Jeux de rôles filmés, analyse collective et plan d'actions



Vivre sereinement le flex office

Développer sa capacité d'adaptation dans un environnement en mouvement

Le passage au flex office transforme en profondeur les habitudes de travail et les repères quotidiens. Ce mode d'organisation, qui supprime le poste de travail attribué, offre plus de flexibilité mais peut aussi générer du stress et un sentiment d'instabilité.

Cette formation propose des outils pratiques et des techniques issues de la sophrologie pour vivre sereinement cette transition, améliorer son confort et maintenir sa performance dans ce nouveau cadre.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les freins personnels et contextuels qui empêchent de dire non
- Comprendre l'impact de la difficulté à dire non sur l'efficacité et le bien-être
- Gérer ses émotions dans des situations de refus
- Appliquer des techniques verbales et comportementales pour dire non avec assertivité
- Maintenir la relation tout en affirmant ses limites

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur l'assertivité et la communication constructive
 Test de de Gordon pour évaluer son niveau d'assertivité
 Découverte et utilisation de la matrice des positions de vie pour analyser ses comportements
 Expérimentation de la méthode DESC pour structurer un refus
 Mises en situation issues du quotidien

Ce avec quoi repartent les participants

Outil d'auto-diagnostic de son assertivité
 Méthodologie claire pour dire non de manière constructive
 Techniques verbales et non verbales pour affirmer ses limites
 Stratégies pour gérer la pression relationnelle
 Plan d'actions personnel pour oser dire non dans son contexte professionnel

Programme

1. Comprendre le stress lié au changement

Découvrir els effets du stress, comprendre son utilité et ses mécanismes.

2. Identifier les signes du stress

Repérer les manifestations physiques, émotionnelles et comportementales du stress

3. Maîtriser sa respiration

Apprendre la respiration complète et la cohérence cardiaque pour réguler ses émotions

4. Retrouver la détente au travail

Intégrer des pauses corporelles régulières pour relâcher les tensions.

5. Libérer les tensions corporelles

Identifier les zones tendues et utiliser des exercices simples pour s'en libérer et recharger son énergie



Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours ou 4 modules de 0.5j (14h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Faire du stress un allié

Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le dompter

Dans un contexte professionnel où la pression et la réactivité sont devenues la norme, savoir gérer son stress n'est plus un simple atout, mais une compétence clé pour préserver sa performance et son bien-être. Le stress, souvent perçu comme un ennemi, peut devenir un allié puissant lorsqu'on en comprend les mécanismes et qu'on sait le canaliser.

Cette formation permet aux participants d'apprendre à décoder les signaux du stress, à agir efficacement face à lui et à développer des stratégies durables pour le transformer en moteur positif.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'utilité et le fonctionnement du stress
- Identifier les signes du stress chez soi et chez les autres
- Mettre en place des actions adaptées en situation de stress
- Expérimenter différentes techniques pour prévenir ou réduire le stress
- Développer un mode de vie favorisant la sérénité et la performance



Programme

1. Le stress : de l'ennemi à l'allié

Comprendre les mécanismes du stress, ses effets, ses fonctions pour mieux le canaliser et l'utiliser. .

2 Identifier ses déclencheurs et ses limites

Repérer les sources internes et externes de stress, ainsi que des schémas de réaction qui amplifient la pression.

3. Agir en situation de stress

Découvrir et pratiquer des outils concrets pour agir avec lucidité et efficacité, même sous tension.

4. Emotions et stress : un duo à apprivoiser

Développer une écoute active de ses émotions pour désamorcer le stress et en faire un signal d'action constructive.

5. Mettre en place un art de vivre anti-stress

Elaborer des habitudes et stratégies personnelles pour entretenir équilibre et énergie sur le long terme.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques issus de l'approche neurocognitive et comportementale

Analyses de situations concrètes issues des expériences des participants

Exercices pratiques de régulation et de prévention du stress

Partages d'expériences et apprentissages entre pairs

Utilisation du journal de bord pour mesurer les progrès

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire des mécanismes du stress

Des techniques concrètes pour gérer efficacement les situations stressantes

Une meilleure capacité à identifier leurs signaux précoces de stress

Des stratégies préventives pour maintenir un équilibre émotionnel

Un plan d'actions personnalisé

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours (14h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Prendre soin de soi et de son équipe

Faire attention à son équipe et à soi-même

Dans un contexte professionnel où la performance et la rapidité d'exécution sont souvent prioritaires, les managers se retrouvent fréquemment en tension entre leurs propres responsabilités et le bien-être de leurs équipes. Préserver sa santé mentale et physique tout en veillant à l'équilibre collectif est devenu un enjeu majeur.

Cette formation permet d'identifier les signaux d'alerte, d'ajuster son organisation et de trouver un rythme de travail durable, au service de la performance et de la cohésion d'équipe.

Objectifs pédagogiques

- Evaluer leur charge de travail et ajuster leur organisation pour préserver leur équilibre
- Identifier les signaux de baisse d'énergie chez eux-mêmes et leurs collaborateurs
- Piloter la charge collective tout en favorisant l'entraide et la coopération
- Mettre en place des pratiques de concentration et de recentrage au quotidien
- Détecter les changements de comportement et agir de manière positive



Programme

1. Se positionner comme collaborateur

Identifier ses signes de baisse d'énergie, gérer sa charge et préserver son énergie.

2. Renforcer sa concentration

Se recentrer sur l'instant présent pour optimiser sa performance.

3. Se positionner comme manager

Piloter la charge de travail de l'équipe, organiser les réunions de façon efficace et encourager l'entraide.

4. Prévenir les risques relationnels

Détecter les changements de comportement et développer l'écoute active.

5. Mise en pratique et synthèse

Exercices et entraînements à partir de situations réelles des participants.

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'expérimentations d'outils simples et concrets
 Temps individuels de prise de recul pour favoriser l'appropriation
 Partages d'expériences entre pairs
 Exercices de pratiques et mises en situation
 Approche inspirée du coaching pour favoriser le passage à l'action

Ce avec quoi repartent les participants

Outils pratiques de gestion de la charge de travail individuelle et collective
 Méthodes pour détecter et gérer la baisse d'énergie
 Techniques simples de concentration et de recentrage
 Clés pour favoriser l'entraide et la coopération dans l'équipe
 Plan d'actions personnalisé pour appliquer les apprentissages au quotidien

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Prendre du recul face à la pression

Garder la clarté d'esprit même dans les moments critiques

Dans un monde où les délais se raccourcissent et où les sollicitations se multiplient, savoir prendre du recul est devenu essentiel pour préserver sa performance et sa santé mentale. La pression, lorsqu'elle est bien gérée peut devenir un moteur de réussite plutôt qu'une source d'épuisement.

Cette formation aide les participants à agir efficacement en situation de forte charge et à ajuster leurs priorités avec lucidité pour rester maîtres de leurs choix et de leur énergie.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'utilité et le fonctionnement du stress
- Identifier les signes du stress chez soi et chez les autres
- Agir efficacement en situation de forte pression
- Prendre du recul face à une charge de travail importante
- Ajuster leur feuille de route tout en respectant leurs objectifs



Programme

1. Comprendre les mécanismes du stress

Identifier comment le stress agit sur le corps et l'esprit et apprendre à reconnaître les signaux précoces pour mieux les gérer.

2. Expérimenter des techniques de régulation

Découvrir et pratiquer des outils concrets, dont la respiration et la cohérence cardiaque, pour se protéger des effets négatifs du stress.

3. Clarifier ses priorités

Faire la distinction entre objectifs réalistes et exigences excessives, et savoir réajuster sa feuille de route.

4. Activer son mode mental adaptatif

Explorer les modes mentaux et apprendre à déclencher son potentiel créatif et sa capacité d'adaptation.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques issus de l'approche neurocognitive et comportementale
 Expérimentations basées sur des situations réelles vécues
 Exercice de sophrologie pour réguler la pression et retrouver le bon équilibre
 Mise en pratique des techniques de cohérence cardiaques
 Echanges et apprentissages entre pairs

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire des mécanismes du stress
 Des outils pratiques et directement applicables pour réguler la tension au quotidien
 La capacité à distinguer et prioriser efficacement les tâches
 Une méthode pour ajuster ses objectifs sans perdre en performance
 Des techniques de respiration et de relaxation pour maintenir la clarté d'esprit

Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Identifier et gérer les facteurs de RPS

Parlons des RPS pour mieux les prévenir

Dans un contexte professionnel en constante évolution, la pression et les contraintes peuvent engendrer des risques psychosociaux (RPS) ayant un impact direct sur la santé et la performance. Savoir repérer les signaux faibles et agir rapidement est essentiel pour préserver un climat de travail sain.

Cette formation propose des clés concrètes pour identifier les facteurs de RPS et mettre en place des stratégies de protection adaptées à chaque situation.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les signaux faibles annonciateurs de RPS
- Analyser les conséquences des RPS dans un contexte professionnel
- Adapter une posture préventive et protectrice
- Appliquer des techniques pour sortir d'un état de stress
- Mettre en place des feedbacks réguliers pour améliorer la qualité de vie au travail

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'illustrations concrètes
Exercices pratiques et mises en situation
Temps de réflexion individuelle pour la prise de recul
Échanges et partages d'expériences entre pairs
Analyse de situations vécues par les participants et recherche collective de solutions
Outils et méthodes directement transposables au contexte professionnel

Ce avec quoi repartent les participants

Grille de lecture des signaux faibles de RPS
Outils de prévention et de gestion du stress
Techniques de feedback préventif
Posture renforcée face aux situations à risque
Plan d'actions personnalisé pour son environnement de travail

Programme

1. Adopter la bonne posture

Comprendre les conséquences des RPS, reconnaître les signaux faibles et développer l'écoute active

2. Comprendre le stress

Intégrer les mécanismes du stress pour en faire un allié.

3. Se protéger

Identifier ce qui empêche de rester à sa juste place et sortir d'un état de stress

4. Maintenir un environnement sain

Instaurer des feedbacks réguliers pour prévenir les tensions et faire le bilan des apprentissages.





Prévenir les TMS : un atout pour votre bien-être au travail

Apprendre à gérer ses tensions corporelles et préserver sa performance au quotidien

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent aujourd'hui l'une des principales causes d'arrêt de travail et d'inconfort professionnel. Ils impactent directement la santé, la qualité de vie et la performance au travail.

Cette formation vise à sensibiliser les participants aux enjeux des TMS, à leur donner des outils simples pour prévenir leur apparition et à intégrer des pratiques de détente et de mobilité dans leur quotidien professionnel.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les impacts des TMS sur la santé et l'efficacité au travail
- Identifier les tensions corporelles et apprendre à les relâcher
- Adopter des postures adaptées pour réduire les risques
- Mettre en pratique des techniques de détente simples et rapides
- Intégrer des routines de prévention pour rester performant au quotidien



Programme

1. Comprendre les TMS

Définir les TMS, recueillir les attentes et identifier les situations à risque

2. Repérer et libérer les tensions

Scan corporel, prise de conscience des zones tendues, exercices de relâchement

3. Améliorer ses postures de travail

Bonnes pratiques pour éviter les tensions, conseils ergonomiques.

4. Expérimenter des techniques flash

Pauses actives, micro-détente et relax flash en 12 secondes

5. Respirer pour se relâcher

Découvrir et pratiquer la respiration complète pour libérer le corps.

6. Installer la stabilité

Renforcer sa conscience corporelle, protéger sa journée de travail et ancrer une routine de prévention.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les TMS et leurs causes
Exercices pratiques de respiration et relaxation corporelle
Mise en situation avec analyse des postures de travail
« Techniques flash » pour libérer les tensions
Sophrologie pour renforcer la conscience corporelle
Partages d'expériences et échanges sur les pratiques existantes

Ce avec quoi repartent les participants

Fiches pratiques sur les exercices de respiration et de détente
Outils simples de prévention à utiliser au bureau ou en télétravail
Techniques rapides pour soulager les tensions musculaires
Stratégies pour intégrer des pauses bien-être dans leur quotidien
Plan d'actions personnel pour limiter durablement les risques de TMS

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h) ou ateliers selon besoins
Présentiel ou distanciel
12 participants max
Tarif sur devis.



Développer confiance et assertivité

S'affirmer avec respect et renforcer sa posture relationnelle

Dans un contexte professionnel où la collaboration et la prise de décision sont omniprésentes, savoir s'affirmer sans agressivité ni passivité est un atout majeur. L'assertivité permet de gagner en confiance, de clarifier ses positions et de construire des relations équilibrées.

Cette formation propose des outils concrets pour développer une posture assertive, adaptée aux différentes situations, et améliorer la qualité de ses interactions professionnelles.

Programme

1. Le cadre de confiance

Faire connaissance, partager l'intention et recueillir les attentes

2. Comprendre l'assertivité

Définir le concept, lien avec la confiance en soi, autodiagnostic et analyse collective

3. Identifier ses freins

Repérer les comportements qui limitent l'assertivité et les transformer en leviers de progrès

4. Pratiquer l'assertivité

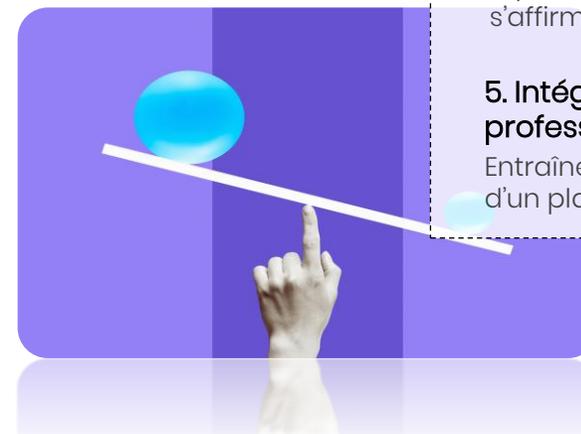
Expérimenter les techniques concrètes pour s'affirmer avec respect

5. Intégrer l'assertivité dans son quotidien professionnel

Entraînement à partir de cas réels et construction d'un plan d'actions personnalisé.

Objectifs pédagogiques

- Définir et comprendre les fondements de l'assertivité
- Identifier leurs comportements actuels grâce à des outils de diagnostic
- Reconnaître les différentes postures relationnelles et leurs impacts
- Utiliser des techniques pratiques pour affirmer leurs besoins avec respect
- Développer leur agilité relationnelle selon les situations rencontrées



Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur l'assertivité et l'intelligence émotionnelle
Exercices pratiques et mises en situation pour expérimenter les différentes postures
Partages d'expériences et analyse collective de situations vécues
Entraînements guidés pour pratiquer le « gagnant-gagnant » dans la communication.

Ce avec quoi repartent les participants

Autodiagnostic de leur niveau d'assertivité
Outils pratiques pour s'affirmer dans différentes situations
Techniques pour gérer les émotions et comportements dans les échanges
Posture renforcée pour construire des relations équilibrées
Plan d'actions personnel pour développer leur assertivité au quotidien

Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour
Présentiel ou distanciel
12 participants max
Tarif sur devis.



Dire non avec confiance

Oser refuser pour mieux se respecter et préserver la qualité de ses relations

Dans la vie professionnelle, savoir dire non est une compétence essentielle pour préserver son équilibre, gérer ses priorités et maintenir des relations saines. Pourtant, de nombreux freins émotionnels ou culturels empêchent d'oser poser des limites.

Cette formation permet d'identifier ces freins, de comprendre leurs impacts et d'acquérir des techniques concrètes pour refuser de manière assertive, constructive et respectueuse.

Objectifs pédagogiques

- Analyser les impacts du flex office sur leur organisation et leur bien-être
- Reconnaître et comprendre les manifestations du stress dans ce contexte
- Appliquer des techniques de respiration et de détente pour réguler leurs émotions
- Adopter une posture corporelle détendue et relâcher les tensions
- Maintenir un état d'esprit positif et centré au quotidien

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de pratiques corporelles issues de la sophrologie
 Exercices guidés de respiration, relaxation, cohérence cardiaque
 Ateliers de prise de recul pour analyser son vécu face au flex office
 Echanges et retours d'expériences en groupes
 Mise en pratique immédiate sur des cas du quotidien

Ce avec quoi repartent les participants

Fiches pratiques et techniques de respiration et de détente
 Méthodes rapides de régulation du stress utilisables en toute autonomie
 Stratégies personnelles pour mieux vivre le flex office
 Posture corporelle optimisée pour prévenir les tensions
 Plan d'actions individuel pour maintenir son bien-être dans un environnement changeant

Programme

1. Identifier ses freins

Explorer ses besoins personnels et professionnels, analyser les peurs et émotions liées au refus.

2. Comprendre ses émotions

Décoder les messages des émotions et agir de manière maîtrisée, même dans l'urgence.

3. Dire non avec assertivité

Techniques à chaud et à froid, pratique de la méthode DESC, entraînement sur des cas concrets.



Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 0.5j
 Distanciel
 8 participants max
 Tarif sur devis.



Améliorer son impact avec les outils de la PNL

Maîtriser les clefs mentales et relationnelles de la réussite

Dans un environnement professionnel où la communication, l'adaptabilité et la clarté des objectifs sont essentielles, la PNL offre des leviers puissants pour mieux comprendre ses modes de fonctionnement et interagir avec impact.

Cette formation permet de découvrir et d'appliquer les outils clés de la PNL pour gagner en confiance, clarifier ses intentions et améliorer ses relations professionnelles. Elle allie prise de recul, entraînement et mises en pratique pour favoriser un changement concret et durable.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes fondamentaux de la PNL et leur utilité dans le contexte professionnel
- Identifier et utiliser les canaux de communication adaptés à leurs interlocuteurs
- Formuler des objectifs positifs, motivants et atteignables
- Développer leur capacité d'action en s'appuyant sur leurs valeurs et leurs forces
- Utiliser des techniques pour gérer le stress et se ressourcer efficacement

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques issus de la PNL et d'exercices pratiques
 Séances de réflexion individuelle pour favoriser la prise de recul
 Partages d'expériences et échanges entre pairs
 Mises en situation concrètes pour faciliter le transfert en situation professionnelle

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire des concepts clés de la PNL
 Une méthode claire pour formuler des objectifs motivants
 Des outils pratiques pour améliorer leur communication
 Des techniques simples pour gérer le stress
 Une meilleure connaissance d'eux-mêmes et de leurs motivations
 Un plan d'actions personnel pour mettre en œuvre les acquis

Programme

1. Découvrir les bases de la PNL

Comprendre l'origine, les principes et les canaux de communication de la PNL, et identifier ses propres croyances limitantes.

2. Formuler des objectifs motivants

Apprendre à définir des objectifs clairs, positifs et engageants, en anticipant les freins et en contextualisant ses ambitions.

3. Développer sa capacité d'action

Identifier ses valeurs et forces, comprendre ce qui alimente sa motivation et aligner ses actions avec ses objectifs.

4. Gérer le stress et se ressourcer

Découvrir des stratégies concrètes pour réduire le stress, renforcer son lâcher-prise et maintenir un bon équilibre émotionnel.



Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Communiquer un message clair et impactant

Formaliser et diffuser efficacement une information orale

Dans un environnement où l'information circule vite et où les situations peuvent générer incompréhension ou stress, savoir délivrer un message clair et adapté est une compétence clef.

Cette formation permet d'acquérir une méthode simple pour construire, formaliser et transmettre un message professionnel percutant. Elle met l'accent sur l'écoute des besoins, la clarté des formulations et la maîtrise de la communication orale.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les situations nécessitant la diffusion d'un message clair et précis
- Comprendre les attentes et les besoins des interlocuteurs pour adapter sa communication
- Construire un message structuré répondant aux critères d'efficacité
- Développer sa capacité à gérer les situations délicates avec professionnalisme
- S'exercer à formuler et diffuser des messages oraux en conditions réelles



Programme

1. Identifier les situations de communication sensibles

Prendre conscience des contextes qui nécessitent une information claire et structurée

2. Analyser les besoins et les attentes des interlocuteurs

Comprendre l'impact d'un message sur la perception et la satisfaction des destinataires.

3. Structurer un message professionnel efficace

Apprendre à construire un message avec cause, conséquence, durée et alternatives

4. Adapter son style de communication à la situation

Développer l'écoute, la clarté et l'adaptation pour répondre aux besoins des différents publics. .

5. S'entraîner à la diffusion de messages en conditions réelles

Mettre en pratique par des exercices d'enregistrement, de restitution et de feedback

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en pratiques

Exercices collaboratifs (brainstorming, binômes, travail de groupe)

Jeux de rôles et simulations basées sur des cas réels

Enregistrements audios suivis d'analyses collectives

Utilisation d'outils concrets (fiches observation, grilles de message) pour ancrer les apprentissages

Ce avec quoi repartent les participants

Une méthode simple et structurée pour formuler un message pro
Des techniques pour s'adapter aux besoins et attentes de leurs interlocuteurs

Des repères concrets pour rendre leurs communications claires, concises et efficaces

Une expérience pratique grâce à des mises en situation enregistrées et analysées

Plus d'aisance et de confiance dans la diffusion de messages oraux en situation professionnelle

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Gestion des tensions

Anticiper, désamorcer et transformer les situations difficiles

Les tensions et désaccords font partie intégrante des relations professionnelles. Mal gérés, ils peuvent rapidement dégénérer en conflits et impacter la qualité du travail, le climat social et la motivation des équipes.

Cette formation propose des outils concrets pour identifier les sources de tension, gérer les objections avec assertivité et adopter les bons leviers pour restaurer un dialogue constructif.

Objectifs pédagogiques

- Anticiper et identifier les sources potentielles de tension
- Acquérir des techniques de gestion des objections
- Savoir gérer un désaccord sans laisser place à l'escalade conflictuelle
- Développer ses propres leviers personnels pour restaurer un climat apaisé
- Expérimenter des techniques d'assertivité pour s'affirmer sans agressivité



Programme

1. Identifier les sources de tension et comprendre leur dynamique

Repérer les signaux faibles et distinguer critique, plainte, mécontentement et conflit

2. Gérer les objections avec méthode

Utiliser la technique de l'Accusé de Réception pour écouter, clarifier et traiter efficacement.

3. Analyser et travailler sur des situations concrètes

S'exercer à adopter les bonnes attitudes face à des cas pratiques issus du terrain

4. Expérimenter les techniques assertives

Découvrir et mettre en pratique 9 techniques pour désamorcer une tension. .

5. Développer ses leviers personnels et sa posture de médiation

Construire une approche personnalisée pour gérer les désaccords avec confiance et sérénité.

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques (conflit, désaccord, objections, assertivité)

Exercices pratiques et mises en situation réalistes

Travail individuel et en groupe sur des cas vécus

Jeux de rôle pour expérimenter différentes techniques de gestion

Feedback collectif et debriefings pour ancrer les acquis

Ce avec quoi repartent les participants

Des repères clairs pour distinguer critique, plainte, mécontentement et conflit

Une meilleure connaissance de leur leviers personnels face aux situations tendues

Une boîte à outils pratique de 9 techniques assertives pour désamorcer les tensions, gérer les objections et désaccords

Une confiance renforcée pour adopter une posture constructive en cas de conflit

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Prévenir les conflits avec la CNV

L'art et la manière de désamorcer les tensions et construire un dialogue durable

Les tensions et incompréhensions sont inévitables dans un environnement professionnel, mais elles peuvent être transformées en opportunités d'amélioration grâce à une communication adaptée. La Communication Non Violente (CNV), développée par Marshall Rosenberg, propose un cadre puissant pour exprimer ses besoins, écouter activement et construire une relation constructive, même dans des contextes difficiles.

Cette formation permet de comprendre les sources des conflits et de maîtriser la méthode CNV pour prévenir et résoudre les situations tendues.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les causes et les déclencheurs potentiels de conflits
- Reconnaître les signaux annonciateurs de tensions
- Appliquer les 4 étapes de la communication non violente
- Reformuler efficacement pour améliorer la compréhension mutuelle
- Développer une posture favorisant un dialogue bienveillant et constructif



Programme

1. Comprendre les sources du conflit

Analyser les inducteurs de tensions et découvrir son rapport au conflit

2. Poser les fondements de la CNV

Découvrir l'intention et les objectifs de la CNV

3. Maîtriser sa respiration

S'approprier les 4 étapes, pratiquer la reformulation et l'expression de besoins

4. Pratiquer et s'entraîner

Mises en situation sur des cas concrets issus du terrain des participants

5. Bilan et intégration

Retours sur les apprentissages, plan d'actions pour intégrer la CNV au quotidien.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les principes de la CNV et ses fondements

Analyse des origines des conflits (jeux psycho, stress, transactions déséquilibrées)

Jeux de rôles sur des cas concrets et debriefs collectifs

Echanges d'expériences et bonnes pratiques individuelles

Ce avec quoi repartent les participants

Fiche pratique les 4 étapes de la CNV

Outil de diagnostic des situations de tension

Techniques de reformulation et d'expression des besoins

Stratégies pour désamorcer l'agressivité

Plan d'actions personnalisé pour prévenir et gérer les conflits

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours ou 4 modules de 0.5j (14h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Développer son écoute active

Trouver les clefs pour comprendre et décrypter votre interlocuteur

Dans un monde professionnel où la rapidité et la complexité des échanges peuvent freiner la compréhension mutuelle, savoir écouter activement est une compétence stratégique. L'écoute active permet de capter les signaux verbaux et non verbaux, de créer un climat de confiance et d'améliorer la qualité des interactions.

Inspirée des travaux de Carl Rogers, cette formation propose des outils concrets pour développer une posture d'écoute et renforcer son efficacité relationnelle.

Objectifs pédagogiques

- Evaluer leur propre niveau d'écoute et identifier leurs axes de progrès
- Pratiquer les fondements de l'écoute active (empathie, reformulation, questionnement)
- Développer une posture d'accueil favorisant des échanges authentiques
- Poser des questions pertinentes pour clarifier et approfondir la compréhension
- Décrypter le langage non verbal pour enrichir la communication

Modalités pédagogiques

Apports théoriques issus des travaux de Carl Rogers sur l'écoute active
Exercices pratiques de reformulation et de questionnement guidé
Etudes de cas et mises en situation inspirées du quotidien professionnel
Ateliers collaboratifs en sous-groupes avec feedback croisé

Ce avec quoi repartent les participants

Autodiagnostic de leur niveau d'écoute
Outils pratiques pour la reformulation et le questionnement
Techniques pour décrypter le langage non verbal
Posture renforcée pour instaurer un climat de confiance

Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours
Présentiel ou distanciel
12 participants max
Tarif sur devis.

Programme

1. Moi et ma posture d'écoute

Définir l'écoute active, analyser ses freins personnels, identifier ses préférences

2. Moi et mes relations

Développer empathie, langage non verbal et regard comme leviers de communication efficace

3. Poser les bonnes questions

S'approprier la boussole du langage et la boussole de l'intention pour améliorer son questionnement

4. Pratiquer et s'entraîner

Mises en situation entre pairs, debrief collectif et plan d'actions individuel

5. Bilan et intégration

Retours sur les apprentissages, plan d'actions pour intégrer l'écoute active au quotidien





Manier le feedback et la reconnaissance

Renforcer la communication et la confiance grâce à des échanges constructifs

Dans un environnement professionnel où la coopération et la performance reposent sur la qualité des interactions, le feedback et la reconnaissance sont des leviers puissants de motivation et de progression. Bien utilisés, ils renforcent la confiance, clarifient les attentes et améliorent la cohésion d'équipe.

Cette formation fournit des outils et des méthodes pour donner, recevoir et valoriser les contributions de manière constructive et bienveillante.

Objectifs pédagogiques

- Différencier le feedback et les signes de reconnaissance
- Identifier les clefs d'un feedback réussi et les pièges à éviter
- Structurer et formuler un feedback constructif
- Adapter leur communication au profil et aux préférences de leur interlocuteur
- Intégrer la reconnaissance comme levier de motivation et de performance



Programme

1. Comprendre les principes

Distinguer feedback et reconnaissance, identifier les étapes du feedback de performance, découvrir les prérequis d'un feedback réussi

2. S'adapter à son interlocuteur

Reconnaître les préférences de communication, utiliser les accords Toltèques pour favoriser la réception du message.

3. Pratiquer et s'entraîner

Mises en situation à partir de cas réels, expérimentations avec retours du groupe.

4. Capitaliser sur les apprentissages

Bilan collectif avec l'étoile du changement, intégration des méthodes et outils dans la pratique professionnelle.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les principes et bonnes pratiques du feedback
 Analyse collective de situations vécues
 Découverte et application des accords Toltèques
 Echanges de bonnes pratiques
 Construction d'outils personnalisés pour préparer et conduire un feedback
 Exercices pratiques avec mises en situation réelles

Ce avec quoi repartent les participants

Guide pratique pour préparer et donner un feedback constructif
 Outil pour intégrer la reconnaissance dans les échanges au quotidien
 Techniques pour adapter sa communication
 Plan d'actions personnel pour instaurer une culture du feedback

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Gérer son temps et ses priorités

Passer d'un temps subi à un temps choisi

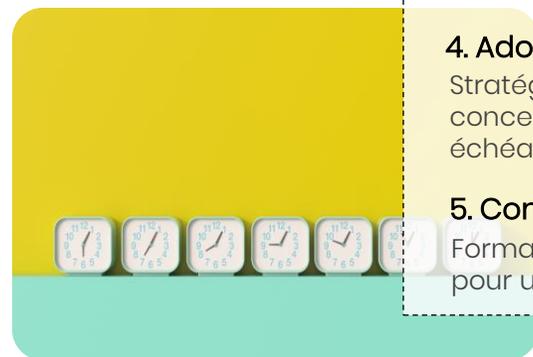
Dans un contexte professionnel où les sollicitations sont nombreuses et les urgences constantes, il est fréquent de se sentir dépassé par le temps.

Cette formation vise à permettre aux participants de reprendre le contrôle de leur organisation, afin de passer d'une gestion du temps subie à un temps choisi et maîtrisé.

Au-delà des simples outils d'organisation, il s'agit de comprendre ses propres rythmes, identifier ses priorités réelles et apprendre à s'affirmer pour optimiser son quotidien professionnel sans stress inutile.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes et enjeux liés à la gestion du temps
- Identifier et hiérarchiser efficacement ses priorités
- Mettre en place des stratégies adaptées à leur rythme et contrainte
- Savoir dire non et gérer les interruptions
- Construire un plan d'actions personnalisé pour optimiser son organisation



Programme

1. Comprendre les fondamentaux de la gestion du temps

Découverte des concepts clefs : temps subi vs temps choisi, identification des voleurs de temps, analyse de son propre emploi du temps

2. Prioriser et planifier efficacement

Apprentissage des méthodes de priorisation (matrice d'Eisenhower, loi de Pareto, etc.), élaboration d'une planification réaliste adaptée à ses objectifs.

3. Gérer les interruptions et apprendre à dire non

Techniques pour mieux gérer les sollicitations, poser des limites claires et préserver son temps pour les tâches importantes.

4. Adopter des habitudes favorisant l'efficacité

Stratégies pour optimiser son énergie et sa concentration au quotidien, gérer le stress lié aux échéances et éviter la procrastination.

5. Construire son plan d'actions personnalisé

Formalisation d'un plan concret, réaliste et adaptable pour une meilleure maîtrise de son temps au travail.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques contextualisés
Exercices pratiques et réflexions individuelles
Mises en situation et études de cas
Partage d'expériences et échanges entre pairs
Elaboration d'un plan d'actions personnalisé

Ce avec quoi repartent les participants

La prise de conscience de leur rapport au temps et à leurs priorités
Des outils pratiques et adaptés pour planifier et gérer les sollicitations
Un plan d'actions personnalisé pour appliquer les acquis
Une posture renforcée pour s'affirmer dans la gestion de leur temps professionnel

Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
Présentiel ou distanciel
12 participants max
Tarif sur devis.



Développer votre créativité

Libérer et nourrir son potentiel créatif pour innover au quotidien

Dans un contexte professionnel en perpétuelle évolution, la créativité n'est plus un simple atout : c'est une compétence clé pour s'adapter, innover et trouver des solutions inédites. Face à l'automatisation croissante et à la complexité des enjeux actuels, savoir penser autrement et générer des idées nouvelles devient un véritable avantage compétitif, tant sur le plan individuel que collectif.

Cette formation vous invite à explorer et stimuler votre créativité grâce à des techniques éprouvées, des outils inspirants et des mises en pratique concrètes afin de l'intégrer dans vos projets et votre quotidien.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes et les freins liés à la créativité
- Expérimenter les différents outils de production créative
- Utiliser des techniques de storytelling pour enrichir leurs idées et leur communication
- Développer leur capacité à générer des idées originales et pertinentes
- Intégrer la créativité dans leur pratique professionnelle au quotidien

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en pratiques créatives
 Exercices favorisant l'expérimentation
 Utilisation d'outils variés : mindmapping, moodboard...
 Analyse et échanges autour de vidéos inspirantes
 Temps de réflexion individuels et partages entre pairs
 Mises en situation finale pour réinvestir les techniques vues

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire des processus créatifs et leurs leviers
 Des outils concrets pour stimuler et canaliser leur créativité
 Des méthodes pour dépasser les freins et cultiver l'audace
 Une boîte à idée et des techniques du storytelling pour valoriser leurs projets
 Un plan d'actions personnel pour continuer à développer leur créativité

Programme

1. Comprendre la créativité

Identifier ce qu'est la créativité, ses caractéristiques cognitives et prendre conscience de ses freins et de ses forces.

2. Stimuler l'inspiration

Expérimenter des techniques pour éveiller son imagination et se connecter à son potentiel créatif

3. Nourrir son réservoir créatif

Découvrir comment s'entourer de sources d'inspirations et utiliser des outils visuels comme le moodboard.

4. Explorer les outils de production créative

Tester différentes méthodes d'idéation, de résolution de problèmes et de sélection d'idées.

5. Mettre en pratique et innover

Travailler en sous-groupe sur un défi créatif, mobiliser les techniques vues et présenter ses solutions.





Libérer sa prise de parole en public

Structurer, mémoriser, parler et improviser devant un auditoire

Dans un environnement professionnel où la communication orale est omniprésente et souvent décisive, maîtriser sa prise de parole en public est un véritable levier de performance. Savoir captiver son auditoire, gérer le stress et s'adapter aux imprévus est aujourd'hui indispensable pour convaincre, inspirer et fédérer autour de ses idées.

Cette formation-coaching accompagne les participants pour gagner en aisance, gérer les imprévus, structurer leurs discours et s'adapter efficacement à leur auditoire.

Objectifs pédagogiques

- Se présenter avec confiance devant un public
- Gérer le stress et les imprévus lors de sa prise de parole
- Structurer et mémoriser un discours clair et impactant
- S'adapter aux attentes et réactions de son auditoire
- Développer son impact à travers une communication orale vivante et authentique



Programme

1. Assumer son corps et sa présence

Poser le cadre recueillir les attentes, apprendre à se présenter et rebondir efficacement lorsque la prise de parole ne se déroule pas comme prévu

2. Libérer sa tête et gérer son stress

Découvrir et expérimenter des techniques d'improvisation théâtrale pour assumer l'imprévu, gérer le trac et se visualiser grâce aux passages filmés.

3. Construire et mémoriser un discours

Apprendre à utiliser la carte heuristique pour structurer son propos et mettre en pratique cette méthode pour mieux mémoriser son intervention.

4. Performer dans les différentes formes de prises de paroles

Maîtriser les spécificités des différents espaces de prises de parole en public et s'entraîner par des mises en situation concrètes.

Modalités pédagogiques

Techniques théâtrales et improvisation pour développer spontanéité et présence

Jeux de rôles, mises en scènes et passages filmés avec debriefing individuel et collectif

Alternance d'apports pratiques, d'expérimentations et de prises de recul

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure maîtrise corporelle et une confiance accrue

Des outils pour gérer le stress et les imprévus

Une méthode efficace pour structurer et mémoriser un discours

Une capacité renforcée à s'adapter à différents publics

Une expérience concrète grâce à la vidéo et aux mises en situation

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours

Présentiel

10 participants max

Tarif sur devis.



Etre convaincant grâce au pitch

L'as du pitch, c'est vous !

Dans un monde professionnel où capter l'attention rapidement est crucial, la capacité à convaincre en quelques minutes s'impose comme une compétence clé.

Cette formation-coaching permet aux participants de maîtriser les techniques du pitch, d'améliorer leur prise de parole en public et de délivrer des messages synthétiques et impactants pour marquer durablement leurs interlocuteurs.

Objectifs pédagogiques

- Développer sa capacité à convaincre en un temps restreint
- Améliorer son aisance et son impact lors de la prise de parole en public
- Construire des messages clairs, synthétiques et percutants
- Préparer et structurer efficacement son pitch professionnel
- S'entraîner à présenter son pitch en s'appuyant sur le feedback et l'analyse vidéo



Programme

1. Découvrir les techniques clefs du pitch

Poser le cadre recueillir les attentes, définir ce qu'est un bon pitch, les bonnes pratiques pour maximiser son impact. Explorer les apports des neurosciences et s'appuyer sur l'improvisation pour développer sa confiance et sa présence.

2. Préparer son pitch personnel

Savoir se présenter efficacement, formuler clairement son idée ou projet et structurer son message pour captiver l'auditoire.

3. S'entraîner à pitcher et progresser

Tester son pitch en individuel et en groupe, analyser les vidéos des prestations, recevoir des feedbacks constructifs et améliorer sa performance à travers des jeux de rôles, mises en scène et enregistrements..

4. Synthèse et plan d'actions

Synthétiser les apprentissages et définir un plan d'actions pour continuer à progresser dans l'art du pitch.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques enrichis d'extraits vidéo et analyses
Exercices pratiques : improvisation, jeux de rôle, mises en scène
Enregistrements vidéo des pitches avec debriefing individuel et collectif

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure maîtrise des techniques de pitch
Une prise de parole plus confiante et impactante
Des messages clairs, concis et convaincants
Une expérience concrète grâce à l'enregistrement et au feedback vidéo
Un plan d'actions personnalisé pour continuer à s'entraîner et progresser

Durée et organisation

Public visé : tout public
Prérequis : aucun
Durée : 1 à 2 jours selon les besoins
Présentiel ou distanciel
10 participants max
Tarif sur devis.



Réussir ses prises de parole

Niveau 1

Prendre la parole en public est un exercice incontournable dans le monde professionnel : présenter un projet, convaincre un client, animer une réunion ou encore défendre une idée. Pourtant, cet exercice reste souvent source de stress ou d'appréhension. Cette formation propose d'acquiescer des techniques concrètes, issues notamment du théâtre et de la rhétorique, pour gagner en assurance et en impact.

Les participants apprendront à préparer, structurer et incarner leur message tout en s'adaptant à leur auditoire.

Objectifs pédagogiques

- S'entraîner aux trois temps de la prise de parole : avant, pendant et après
- Développer son style oratoire pour être plus convaincant et impactant.
- Gérer les situations déstabilisantes grâce à la répartie et au rebond
- Mobiliser voix, gestes et respiration pour renforcer son message
- Gagner en plaisir et en confiance lors de ses interventions orales.

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Jeux de rôles, mises en situation inspirées de la vie professionnelle, exercices d'improvisation

Enregistrements vidéo suivis d'analyse constructive

Echanges collectifs favorisant le partage d'expérience et le feedback bienveillant

Ce avec quoi repartent les participants

Une meilleure maîtrise de leur communication verbale, vocale et non verbale

Des techniques simples et efficaces pour structurer leurs interventions

Des outils concrets pour gérer le trac et capter l'attention du public

Une expérience pratique grâce à des mises en situation filmées et debriefées



Programme

1. Poser le cadre de la formation

Icebreaker et recueil des attentes

2. L'athlète d'entreprise

Expérimenter les techniques permettant de s'échauffer et de gérer au lieux ses émotions

3. Le jeu des Ministres

Identifier le style oratoire du participant dans un temps très court.

4. Improvisation théâtrale

Expérimenter le travail de préparation de l'orateur.

5. Séquence cinéma

Visionnage d'extraits de discours politiques, économiques avec échanges

5. Elevator pitch

Se présenter, présenter un projet dans un temps limité.

6. Le mot de la fin

Synthèse et clôture

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 1 jours (7h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Réussir ses prises de parole

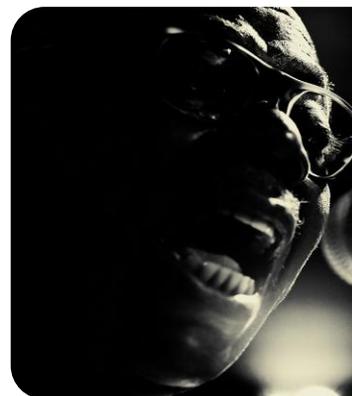
Niveau 2

Après avoir acquis les bases de la prise de parole, ce second niveau propose d'aller plus loin dans la maîtrise de l'art oratoire. Il s'agit d'apprendre à marquer les esprits dès les premières secondes, à structurer son discours et à accrocher son auditoire grâce à des techniques plus fines et différenciantes.

La formation met l'accent sur la mise en situation et l'appropriation de son style personnel, pour parler avec impact et authenticité.

Objectifs pédagogiques

- Revisiter et approfondir les bonnes pratiques de l'art oratoire
- Savoir se présenter efficacement et faire forte impression en peu de temps
- Construire un pitch singulier et différenciant pour capter l'attention
- Impliquer et faire participer son auditoire de manière positive.
- Développer sa posture et son alignement tête-cœur-corps pour gagner en crédibilité.



Programme

1. Poser le cadre de la formation

Icebreaker et recueil des attentes

2. Le triangle de la prise de parole

Prendre conscience des 3 dimensions de la prise de parole (auteur, orateur, public)

3. Le jeu du procès

Identifier son style oratoire en identifiant ses forces et ses faiblesses.

4. Improvisation théâtrale

Expérimenter l'importance du lâcher prise

5. Les grands orateurs

Prendre possession d'un texte afin de restituer toute la puissance du travail de l'auteur.

5. Le Grand Jury

Apprendre à devenir convaincant et impactant à l'oral.

6. Le mot de la fin

Synthèse et clôture.

Modalités pédagogiques

Exercices pratiques variés (pitch, plaidoirie, discours, bilan professionnel)

Jeux de rôles et improvisations pour stimuler aisance et réactivité

Analyses collectives, mises en situation filmées, debrief

Apports théoriques issus de la rhétorique et du théâtre

Ce avec quoi repartent les participants

Une aisance renforcée dans des contextes variés (réunion, jury, discours)

Des techniques avancées pour convaincre et captiver dès l'introduction

Une meilleure maîtrise de leur voix, de leur débit et de leur silence

Une confiance accrue pour prendre la parole dans des situations exigeantes

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Storytelling – L’art de convaincre par le récit

Construire un message impactant grâce à la narration

Le storytelling est un outil puissant pour capter l’attention, susciter l’émotion et laisser une trace durable. Dans un contexte professionnel où l’information circule vite et beaucoup, savoir raconter une histoire devient un atout stratégique.

Cette formation propose de découvrir et d’expérimenter l’approche narrative pour structurer ses messages, renforcer ses présentations et élaborer un pitch mémorable. Les participants apprendront à devenir auteurs et interprètes de récits percutants, adaptés à leurs contextes professionnels.

Programme

1. Poser le cadre de la formation

Icebreaker et recueil des attentes

2. Découvrir les fondamentaux du storytelling

S’appropriier une méthode simple pour construire des messages clairs, impactants et mémorables

3. Expérimenter le pitch et la narration personnelle

Travailler son récit professionnel pour développer un pitch singulier et différenciant.

4. Mobiliser les émotions et gérer les objections

Apprendre à impliquer son auditoire, à susciter l’adhésion et à rebondir face aux situations.

5. Mettre en pratique dans des situations réelles

S’entraîner au travers d’exercices concrets et de mises en situation filmées pour progresser en confiance et en impact.



Objectifs pédagogiques

- Expérimenter l’approche narrative pour construire un message clair et singulier
- Devenir l’auteur de son propre pitch grâce à une méthode simple et efficace
- S’appuyer sur les mécanismes du récit pour susciter émotions et adhésion
- Gérer les situations déstabilisantes avec répartie et créativité
- Développer sa créativité et son plaisir à communiquer autrement

Modalités pédagogiques

Alternance de contenus théoriques (schéma narratif, cercle d’or, rhétorique)

Etudes de cas et analyse d’exemples thématiques

Exercices pratiques de construction et de mise en récit

Entraînements au pitch avec mises en situation

Ateliers collaboratifs et feedback collectif

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire du schéma narratif et de ses applications

Un pitch personnalisé et différenciant, prêt à être utilisé

Des techniques pour rendre leurs présentations plus vivantes et inspirantes

Des outils pour gérer objections et imprévus avec aisance

Des références et exemples concrets pour enrichir leur communication

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.

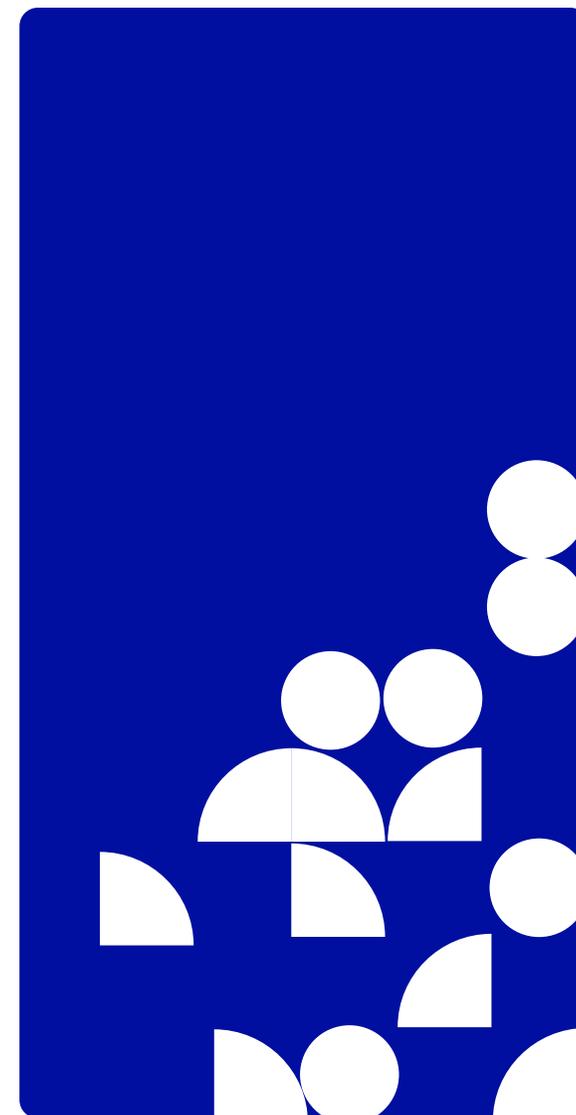


Renforcer les compétences managériales et collaboratives

Installer une posture managériale équilibrée, cultiver la coopération et créer les conditions d'une performance collective durable.

Nos enjeux clés :

- **Développer un leadership authentique**
Inspirer et mobiliser par l'exemplarité et la vision
- **Encourager l'intelligence collective**
Construire des solutions et briser les silos
- **Piloter la performance individuelle et collective**
Accompagner les personnes vers leur plein potentiel au service de la performance collective
- **Fluidifier les relations de travail**
Renforcer la confiance et la reconnaissance mutuelle
- **Adapter son management**
Maintenir l'engagement dans des contextes complexes





Accompagner la croissance et les transformations

Inspirer, motiver et soutenir les équipes dans un contexte de changement

La croissance et les transformations font partie intégrante de la vie des organisations. Elles représentent des opportunités mais aussi des sources de déséquilibre, pouvant générer du stress ou des résistances. Le rôle du manager est alors déterminant pour impulser une dynamique positive, inspirer ses collaborateurs et créer les conditions d'une adaptation réussie.

Cette formation permet de renforcer sa posture de leader en développant sa capacité à motiver, convaincre et accompagner le changement.

Objectifs pédagogiques

- Gérer son énergie et préserver son équilibre personnel pour rester disponible et efficace
- Identifier les leviers de motivation individuels et collectifs
- Adapter sa communication aux différents profils de ses interlocuteurs
- Créer les conditions favorables à l'engagement de son équipe
- Impulser et soutenir une dynamique de croissance durable



Programme

1. Gestion de soi

Savoir gérer son énergie, identifier ses sources d'agacement et découvrir les leviers de motivation

2. Compréhension de l'autre

Identifier les motivations de ses collaborateurs et analyser l'impact des changements sur leur engagement

3. Gestion de la relation

Créer les conditions d'une écoute active et formaliser les enjeux de développement de l'équipe

4. Engager le collectif

Fixer un cap motivant, expérimenter les clefs d'une communication impactante et mobilisatrice.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur la motivation, l'engagement et la communication managériale
 Exercices pratiques de communication adaptée aux différents profils
 Etudes de cas et mises en situation inspirées des transformations vécues par les participants.
 Ateliers en sous-groupes pour partager expériences et bonnes pratiques
 Jeux de rôles pour renforcer sa posture de leader inspirant

Ce avec quoi repartent les participants

Outil de diagnostic personnel sur les leviers de motivation
 Techniques concrètes pour maintenir leur énergie et celle de leur équipe
 Méthodes de communication adaptées aux différents profils
 Posture renforcée pour inspirer et mobiliser un collectif
 Plan d'actions individuel pour accompagner efficacement les transformations

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Les clefs de la relation managériale

Acquérir les méthodes et outils pour manager efficacement son équipe

Le rôle de manager requiert de jongler entre pilotage opérationnel, accompagnement des collaborateurs et animation collective. Pour être efficace, il est indispensable de développer une relation managériale solide, basée sur la communication, la confiance et la clarté des rôles.

Cette formation propose des outils pratiques et une prise de recul pour affiner son style managérial et renforcer son efficacité au quotidien.

Objectifs pédagogiques

- Situer son rôle et ses responsabilités de manager
- Installer une relation de confiance avec ses collaborateurs
- Mettre en place une communication interpersonnelle efficace
- Développer leur assertivité et leur intelligence émotionnelle
- Animer et fédérer son équipe autour d'une culture de la performance saine



Programme

1. Poser le cadre et développer la relation

Définir son rôle, installer la relation collaborateur, poser les bases d'une communication interpersonnelle réussie.

2. Développer la relation managériale

Apprendre à utiliser le feedback comme outil de progression et de reconnaissance

3. Appréhender et animer le collectif

Prendre en compte la diversité des sensibilités, renforcer son assertivité et son intelligence émotionnelle

4. Installer une culture de performance saine

Réussir ses points individuels et collectifs, découvrir et expérimenter le codéveloppement

5. Bilan et projection

Formaliser ses apprentissages et construire son plan d'action managérial

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les fondamentaux du management et la communication
 Exercices pratiques et étude de cas issues du quotidien des managers
 Prises de recul individuelles pour affiner son style managérial
 Ateliers collaboratifs et partages d'expériences entre pairs

Ce avec quoi repartent les participants

Outils pratiques pour structure leurs entretiens et points collectifs
 Méthodes pour installer une communication claire et constructive
 Techniques de feedback applicables immédiatement
 Posture renforcée pour fédérer et animer une équipe
 Plan d'actions personnalisé pour affiner leur style managérial

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Adopter une posture de manager coach

Révéler les potentiels et responsabiliser ses collaborateurs

Le rôle du manager évolue vers une posture d'accompagnant, qui vise à développer l'autonomie, la motivation et le potentiel de ses collaborateurs. En adoptant une posture de coach, le manager instaure une relation gagnant-gagnant et favorise l'engagement de ses équipes.

Cette formation apporte des outils concrets issus du coaching pour enrichir sa pratique managériale et créer un climat propice à la responsabilisation et à la performance.

Objectifs pédagogiques

- Différencier les postures de manager et de coach
- Comprendre les enjeux et bénéfices d'une posture de coaching
- Utiliser des outils pratiques de questionnement et d'écoute active
- Mettre en place un dialogue favorisant la responsabilisation des collaborateurs
- Développer des rituels managériaux pour soutenir la performance et l'engagement



Programme

1. Comprendre la posture de manager coach

Définir les différences entre manager et coach, identifier les bénéfices d'une posture de coach

2. Découvrir les outils du coach

Pratiquer l'écoute active, développer ses capacités d'observation et de questionnement, expérimenter le codéveloppement

3. Installer un cadre propice à la performance

Utiliser les accords Toltèques, instaurer un dialogue constructif basé sur les motivations (ex. Moving Motivators)

4. Développer la responsabilisation

Mettre en place des rituels individuels et collectifs, renforcer le suivi par le feedback, s'entraîner à partir de cas réels.

5. Bilan et projection

Retour collectif sur les apprentissages, formalisation du plan d'actions individuel.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et pratiques sur les fondamentaux du coaching appliqués au management
Mises en situation pour expérimenter le questionnement et l'écoute active
Ateliers de codéveloppement pour partager les pratiques et coconstruire des solutions
Feedbacks collectifs pour progresser dans sa posture
Partages d'expériences entre pairs pour enrichir la réflexion

Ce avec quoi repartent les participants

Grille de questionnement pour adopter une posture de coach
Outils de pratiques pour instaurer le feedback et les rituels managériaux
Techniques de facilitation pour responsabiliser ses collaborateurs
Posture renforcée d'accompagnant et de leader inspirant
Plan d'actions concret pour intégrer le coaching dans leur management au quotidien

Durée et organisation

Public visé : managers

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours (14h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Développer son leadership

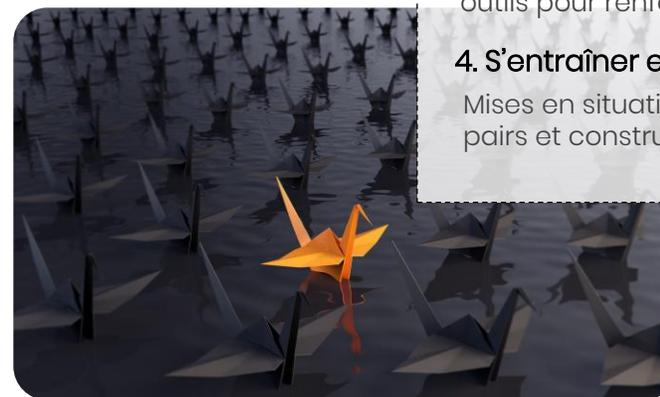
Réveiller le leader qui est en vous

Être leader ne se résume pas à occuper une position hiérarchique : il s'agit avant tout d'incarner une vision, de donner du sens et de fédérer autour d'un projet. Dans un contexte professionnel complexe, les leaders authentiques inspirent la confiance et stimulent l'engagement.

Cette formation permet de réfléchir à sa posture, de découvrir ses forces et axes de développement, et d'acquérir des outils pratiques pour affirmer son leadership au quotidien.

Objectifs pédagogiques

- Définir sa propre vision du leadership et identifier ses leviers personnels
- Différencier les postures de manager et de leader
- Développer son charisme et son rayonnement auprès des équipes
- Intégrer émotions et authenticité à son management
- Prendre du recul pour agir avec discernement dans des situations complexes



Programme

1. Définir son leadership

Explorer les différences entre manager et leader, identifier les caractéristiques d'un leadership authentique

2. Découvrir son style personnel

Utiliser le photolangage, analyser ses forces et zones de vigilance, se situer dans le concept de servant leader

3. Développer son rayonnement

Intégrer émotions et authenticité, expérimenter des outils pour renforcer son impact et sa confiance

4. S'entraîner et progresser

Mises en situation sur des cas réels, feedback des pairs et construction de son plan d'actions individuel.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les différents modèles et styles de leadership
 Photolangage et outils créatifs pour stimuler la réflexion
 Ateliers collaboratifs et échanges entre pairs pour enrichir sa posture
 Jeux de rôle et mises en situation pour expérimenter différents styles de leadership
 Feedback des pairs et du formateur pour affiner sa pratique

Ce avec quoi repartent les participants

Autodiagnostic de leurs forces et axes de développement en leadership
 Outils pratiques pour affirmer leur posture et leur authenticité
 Techniques pour intégrer émotions et intelligence collective dans leur management
 Capacité renforcée à fédérer et inspirer leurs équipes
 Plan d'actions personnalisé pour incarner leur leadership au quotidien

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Savoir déléguer

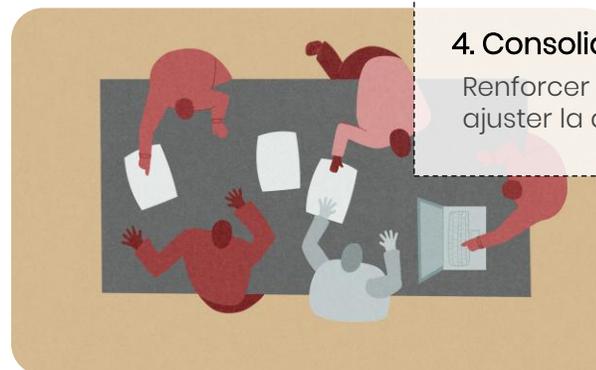
Etre plus efficace en s'appuyant sur les autres

La délégation est un levier essentiel du management : elle permet de gagner en efficacité, de responsabiliser ses collaborateurs et de renforcer la confiance mutuelle. Pourtant, beaucoup de managers hésitent à déléguer ou le font partiellement, par manque de méthode ou de confiance.

Cette formation propose des outils concrets pour déléguer avec discernement, développer l'autonomie de ses collaborateurs et libérer du temps pour les missions à forte valeur ajoutée.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux et bénéfices de la délégation
- Evaluer sa propre pratique et repérer ses freins à déléguer
- Choisir le bon niveau de délégation en fonction de la situation du collaborateur
- Mettre en œuvre les étapes clés d'une délégation efficace
- Renforcer l'autonomie et la responsabilisation de ses collaborateurs



Programme

1. Comprendre et analyser la délégation

Définir les enjeux, identifier ses freins, poser le cadre et situer sa pratique actuelle

2. Analyser son style de management

Explorer les 4 styles de management et choisir le bon niveau de délégation

3. Mettre en œuvre une délégation efficace

Découvrir les 7 niveaux de délégation, préparer et cadrer le processus.

4. Consolider la responsabilisation

Renforcer l'autonomie grâce au feedback, suivre et ajuster la délégation au fil du temps.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les mécanismes de la délégation
 Exercices pratiques pour expérimenter les 7 niveaux de délégation
 Etudes de cas et mises en situation inspirées des contextes des participants
 Partages d'expériences et analyse collective des bonnes pratiques

Ce avec quoi repartent les participants

Outil d'auto-diagnostic de sa pratique de la délégation
 Grille des 7 niveaux de délégation et des 4 styles de management
 Méthodologie pas-à-pas pour mettre en place une délégation réussie
 Techniques de suivi et de feedback pour consolider l'autonomie
 Plan d'actions personnel

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Affiner son style managérial

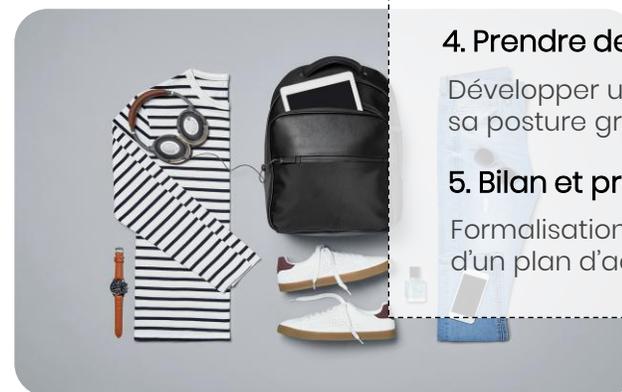
Façonner son identité de manager et développer sa posture

Chaque manager développe un style qui lui est propre, influencé par ses expériences, ses croyances et ses automatismes comportementaux. Mais certains réflexes peuvent limiter l'efficacité et créer des tensions dans la relation avec les collaborateurs.

Cette formation propose d'identifier ses « drivers » personnels, de comprendre leur impact sur son management et d'acquérir des outils pour ajuster sa posture avec plus de discernement et d'agilité.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les comportements types qui influencent leur style managérial
- Comprendre l'impact des drivers et des jeux psychologiques dans la relation
- Prendre du recul sur sa posture et développer une position meta
- Adapter son management en fonction des situations et des équipes
- Développer une posture managériale plus équilibrée et consciente



Programme

1. Identifier ses drivers

Découverte des drivers, analyse de ses points forts et limites, diagnostic de son style managérial

2. Comprendre leurs impacts

Repérer l'influence des drivers dans la relation avec son équipe, identifier les zones de friction

3. Analyser les jeux psychologiques

Introduction au triangle dramatique (persécuteur, victime, sauveur) et ses implications managériales.

4. Prendre de la hauteur

Développer une posture méta; s'entraîner à ajuster sa posture grâce au codéveloppement

5. Bilan et projection

Formalisation des apprentissages et construction d'un plan d'actions personnalisé.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques issus de l'Analyse Transactionnelle et des drivers de Taibi Kahler
 Photolangage pour explorer sa représentation du rôle managérial
 Etudes de cas et mises en situation sur des cas réels
 Ateliers collaboratifs et échanges pour enrichir la réflexion collective
 Pratique du codéveloppement professionnel pour affiner sa posture

Ce avec quoi repartent les participants

Auto-diagnostic de ses drivers managériaux
 Grille de lecture des jeux psychologiques dans les relations professionnelles
 Outils pratiques pour ajuster son style de management
 Posture renforcée pour gagner en agilité relationnelle
 Plan d'actions concret pour affiner et faire évoluer leur identité managériale

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Management intergénérationnel

Accompagner les différentes générations pour mieux collaborer

Les équipes actuelles rassemblent plusieurs générations aux valeurs, attentes et modes de communication différents. Ces différences, parfois sources d'incompréhensions, peuvent aussi devenir de puissants leviers de complémentarité et de performance collective. Le rôle du manager est d'instaurer un climat de reconnaissance mutuelle et de coopération.

Cette formation apporte des repères sociologiques et des outils pratiques pour transformer la diversité intergénérationnelle en atout pour l'équipe.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les caractéristiques et valeurs propres aux différentes générations
- Déconstruire les stéréotypes et perceptions réciproques qui freinent la coopération
- Créer un cadre favorisant la reconnaissance mutuelle et le respect des différences
- Exploiter la complémentarité des générations comme facteur de succès collectif
- Développer une posture managériale adaptée aux dynamiques intergénérationnelles

Modalités pédagogiques

Apports théoriques en sociologie et management intergénérationnel
 Analyse des représentations et déconstruction des stéréotypes
 Jeux de rôles pour expérimenter différentes postures managériales
 Etudes de cas concrets inspirés de situations vécues
 Partage d'expérience entre pairs pour enrichir les pratiques

Ce avec quoi repartent les participants

Grille de lecture des caractéristiques des générations présentes en entreprise
 Outils pour dépasser les stéréotypes et installer un climat de reconnaissance
 Méthodes pour valoriser les complémentarités générationnelles
 Stratégies pour instaurer une coopération et un dialogue constructif

Programme

1. Observer les générations

Découvrir les fondements historiques, analyser les caractéristiques sociologiques et cartographier les forces de chaque génération.

2. Dépasser les perceptions réciproques

Identifier les stéréotypes, analyser leurs impacts et favoriser un dialogue constructif

3. Valoriser la complémentarité

Utiliser le quadrant d'Ofman pour comprendre que les qualités peuvent être des pièges, mettre en avant les atouts de chaque génération.

4. Construire une coopération durable

Ateliers d'intelligence collective, partage des visions et formalisation des leviers de collaboration intergénérationnelle.





Devenir Manager de Managers

Réussir sa transition vers un rôle de pilotage et d'accompagnement de managers

Passer du rôle de manager à celui de manager de managers implique un changement profond de posture. Il ne s'agit plus seulement d'animer une équipe opérationnelle, mais de piloter des managers, d'harmoniser les pratiques et de porter une vision stratégique.

Cette formation accompagne les participants dans cette transition clé, en leur donnant les outils nécessaires pour affirmer leur leadership, accompagner la transformation et mobiliser efficacement leurs relais managériaux.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les spécificités et enjeux du rôle de manager de managers
- Définir un cadre de fonctionnement clair et partagé avec leurs relais managériaux
- Développer des pratiques de pilotage et d'accompagnement adaptées
- Accompagner les managers dans un contexte de transformation
- Renforcer son leadership et sa capacité d'influence



Programme

1. Poser le nouveau cadre

Définir les différences entre manager et manager de managers, cadrer la relation avec ses relais et harmoniser les pratiques.

2. Développer son leadership stratégique

Fixer la feuille de route et ses modalités de suivi, impliquer et responsabiliser ses relais managériaux

3. Accompagner la transformation

Comprendre les dynamiques de changement, identifier les leviers d'engagement et gérer les résistances

4. Déployer son influence

Analyser le jeu des acteurs, utiliser la carte des partenaires et développer ses leviers d'influence.

5. Bilan et projection

Formaliser les apprentissages et construire un plan d'action individuel

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les spécificités du rôle et les pratiques clefs du management intermédiaire
 Etudes de cas concrets pour illustrer les enjeux du pilotage de managers
 Exercices pratiques pour définir et mettre en place un cadre de fonctionnement partagé
 Jeux de rôle pour expérimenter la communication avec ses relais managériaux
 Partage d'expériences et échanges entre pairs

Ce avec quoi repartent les participants

Grille de lecture des spécificités du rôle de managers de managers
 Outils pour cadrer et harmoniser les pratiques managériales
 Méthodes pour mobiliser et responsabiliser ses relais managériaux
 Techniques pour accompagner efficacement une transformation
 Plan d'actions personnalisé pour renforcer son leadership

Durée et organisation

Public visé : managers de managers
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Manager avec agilité

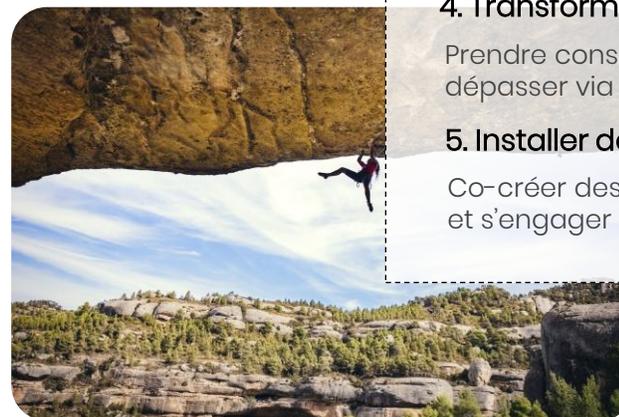
Développer une posture souple, coopérative et adaptable

Dans un environnement industriel en pleine mutation, les managers de proximité jouent un rôle clé pour accompagner les transformations. Ils doivent dépasser les logiques de silos, renforcer la coopération interservices et adopter une posture agile face aux imprévus. Les enjeux sociaux, générationnels et digitaux exigent des pratiques managériales plus responsabilisantes et collaboratives.

Cette formation-action ancre l'agilité managériale dans la réalité opérationnelle pour renforcer la cohésion et l'efficacité des collectifs.

Objectifs pédagogiques

- Développer une posture managériale agile, souple et coopérative
- Savoir réagir face aux imprévus en conservant clarté et assertivité
- Identifier les freins invisibles et les transformer en leviers d'intelligence collective
- Créer et animer des rituels collaboratifs simples et efficaces
- Instaurer des pratiques durables au service de la coopération et de la performance



Programme

1. Créer un climat de confiance

Identifier les enjeux et zones de frottement et les leviers de coopération intra et inter-équipes

2. Réagir face à l'imprévu

Développer assertivité et agilité relationnelle grâce à des outils de communication et de feedback.

3. Comprendre les principes de l'agilité managériale

Explorer la posture du manager agile et trouver l'équilibre entre cadre, écoute et réactivité.

4. Transformer les freins en leviers collectifs

Prendre conscience des résistances invisibles et les dépasser via l'intelligence collective.

5. Installer des pratiques collaboratives durables

Co-créer des micro-rituels, construire sa boîte à outils et s'engager dans des gestes managériaux concrets.

Modalités pédagogiques

Formation action ancrée dans les réalités terrain des participants
Jeux de rôle et mises en situation issus du quotidien
Outils concrets immédiatement applicables
Ateliers collaboratifs de codesign et expérimentation
Alternance d'apports, d'échanges et de pratique en intelligence collective

Ce avec quoi repartent les participants

Un plan d'actions personnel et réaliste
Des rituels collaboratifs adaptés à leur équipe
Une boîte à outils du manager agile
Des repères clairs pour ajuster leur posture managériale
Un engagement individuel et collectif pour ancrer la transformation

Durée et organisation

Public visé : managers
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours
Présentiel ou distanciel
12 participants max
Tarif sur devis.



Installer une culture du feedback

Améliorer la performance tout en renforçant la qualité des relations

Le feedback est un levier puissant d'apprentissage et de performance. Pourtant, il reste souvent perçu comme un exercice difficile, parfois réduit à une critique. Instaurer une culture du feedback, c'est créer un environnement où chacun peut donner, recevoir, demander et refuser un retour de manière constructive.

Cette formation apporte des clés concrètes pour faire du feedback un outil relationnel et un moteur de progrès collectif.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les objectifs et bénéfices du feedback dans la performance collective
- Identifier les facteurs de réussite ou d'échec d'un échange de feedback
- Structurer et préparer un feedback constructif
- Développer une posture favorisant le feedback positif comme critique
- Intégrer le feedback dans la dynamique relationnelle au quotidien

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices de mises en situation vécues
Ateliers pratiques de construction et de formulation de feedbacks
Travail en sous-groupes pour identifier les bonnes pratiques
Expérimentations guidées pour développer posture et intelligence relationnelle

Ce avec quoi repartent les participants

Guide pratique pour préparer et structurer un feedback
Outils pour intégrer le feedback dans les interactions quotidiennes
Techniques pour donner et recevoir un feedback sans détériorer la relation
Posture renforcée d'ouverture et d'écoute constructive
Plan d'actions personnel

Programme

1. Clarifier l'utilité et les objectifs

Coconstruire la définition du feedback, comprendre ses limites et ses bénéfices

2. Préparer un feedback efficace

Distinguer les étapes clefs, adapter son approche selon son intention (renforcement ou critique constructive)

3. Déployer la performance relationnelle

Identifier les sensibilités et points aveugles, développer sa posture et sa congruence relationnelle.

4. Pratiquer et expérimenter

S'exercer à donner, recevoir et demander du feedback à partir de cas concrets, analyser les impacts et intégrer les apprentissages.



Durée et organisation

Public visé : tout collaborateur

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Planifier et organiser l'activité d'une équipe

Optimiser la gestion des ressources et organiser la charge de travail

Le rôle du manager implique de répartir équitablement la charge de travail, d'anticiper les besoins en ressources et d'assurer une organisation fluide. Une planification efficace améliore non seulement la performance collective mais aussi le bien-être au travail en limitant les surcharges.

Cette formation fournit des outils concrets pour structurer, piloter et optimiser l'activité de son équipe dans un contexte en constante évolution.

Objectifs pédagogiques

- Analyser la charge de travail de leur équipe et identifier les déséquilibres
- Construire un plan de charge et modéliser l'activité de leur équipe
- Mettre en adéquation la charge et la capacité des disponibles
- Anticiper la saisonnalité et les besoins en ressources
- Gérer les compétences et développer la polyvalence de l'équipe

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les principes de planification et d'organisation d'équipes
 Exercices pratiques de calcul et de lissage de la charge de travail
 Etudes de cas pour modéliser l'activité et définir les besoins en ressources
 Ateliers collaboratifs pour partager bonnes pratiques et outils
 Mises en situation sur l'élaboration d'un plan de charge

Ce avec quoi repartent les participants

Méthodologie pour analyser et équilibrer la charge de travail
 Outils pratiques pour modéliser l'activité et anticiper les besoins en ressources
 Techniques pour élaborer un plan de charge opérationnel et projet
 Stratégies pour gérer compétences et polyvalence au sein de l'équipe
 Plan d'actions pour optimiser l'organisation de son équipe



Programme

1. Analyser la charge de travail

Identifier les grandes activités de l'équipe, mesurer le temps consacré et calculer la charge globale

2. Mettre en adéquation charge et capacité

Modéliser son activité, gérer la saisonnalité, équilibrer charge et ressources

3. Elaborer un plan de charge projet

Introduction aux plans de charge, construction d'un plan pour une équipe projet, mise en pratique sur un cas concret.

4. Gérer compétences et polyvalence

Cartographier les compétences, développer la polyvalence, piloter les évolutions

5. Bilan et projection

Partage des apprentissages et formalisation d'un plan d'actions individuel

Durée et organisation

Public visé : managers, chefs de projets
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Piloter et améliorer la performance de l'activité

Créer les conditions d'une performance durable

Le pilotage de la performance ne se limite pas au suivi d'indicateurs : il s'agit de mettre en place un système clair et partagé qui favorise la progression continue. Les managers doivent apprendre à définir des objectifs pertinents, instaurer des rituels de dialogue constructifs et mobiliser leurs équipes autour d'une logique d'amélioration.

Cette formation propose des méthodes pratiques et des outils concrets pour renforcer le pilotage et installer une dynamique durable de performance collective.

Programme

1. Définir les objectifs et indicateurs

Introduction au pilotage, principes clefs, bonnes pratiques pour fixer des objectifs et choisir les bons indicateurs

2. Mettre en place un système de pilotage

Organiser un dialogue de performance, repenser les rituels managériaux, animer un management visuel.

3. Résoudre les problèmes pour progresser

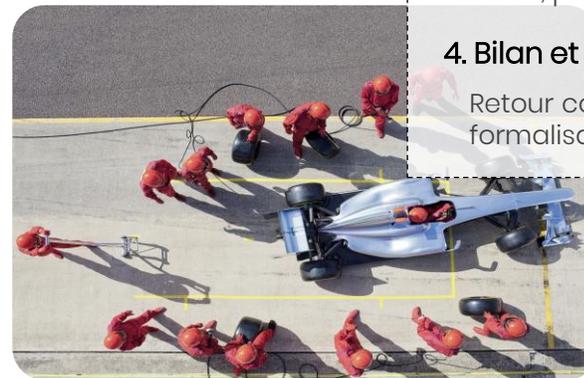
Identifier et définir un problème, analyser les causes racines, prioriser et déployer des actions correctives.

4. Bilan et projection

Retour collectif sur les apprentissages et formalisation d'un plan d'actions individuel

Objectifs pédagogiques

- Définir des objectifs clairs et alignés avec la stratégie
- Construire et utiliser des indicateurs pertinents pour mesurer la performance
- Mettre en place un système de pilotage simple et efficace
- Animer des rituels de dialogue de performance motivants
- Développer une démarche d'amélioration continue en équipe



Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur le pilotage et l'amélioration continue
 Etudes de cas pour illustrer la mise en place d'indicateurs et de système de suivi
 Travaux en sous-groupe autour d'un cas fil rouge pour expérimenter les outils
 Simulation de résolution de problèmes pour ancrer la démarche d'amélioration continue

Ce avec quoi repartent les participants

Grille de bonnes pratiques pour définir objectifs et indicateurs pertinents
 Méthodologie pour structurer un système de pilotage efficace
 Outils concrets pour animer un dialogue de performance motivant
 Techniques pour intégrer l'amélioration continue dans le quotidien

Durée et organisation

Public visé : managers, chefs de projets
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Le REX au service de futurs projets

Capitaliser sur l'expérience pour sécuriser et améliorer ses projets

Chaque projet, qu'il soit un succès ou un échec, recèle des enseignements précieux. Trop souvent, ces retours d'expérience (REX) ne sont pas exploités, et les mêmes erreurs se répètent. Intégrer une démarche structurée de REX permet de capitaliser sur les bonnes pratiques, d'anticiper les risques futurs et de renforcer la performance des projets à venir.

Cette formation donne les clés pour mettre en place une méthodologie simple, partagée et efficace afin de transformer l'expérience en levier de progrès.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'intérêt et les bénéfices d'une démarche REX
- Identifier les prérequis pour réussir un retour d'expériences
- Utiliser des outils adaptés pour structurer et formaliser un REX
- Capitaliser sur les apprentissages pour améliorer les pratiques futures
- Communiquer efficacement les enseignements au sein de l'organisation



Programme

1. Comprendre l'importance du REX

Analyser les raisons de mettre en place un REX, découvrir ses bénéfices individuels, collectifs et organisationnels

2. Mettre en œuvre une démarche REX

Découvrir les 5 étapes clés pour construire un processus adapté grâce à des outils d'idéation

3. Animer et capitaliser

Utiliser des outils agiles et collaboratifs pour animer un RX, développer une posture de facilitateur et formaliser les enseignements.

4. Bilan et projection

Partager les apprentissages et définir les actions à mettre en place pour intégrer durablement la démarche dans ses projets.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et exercices pratiques pour découvrir et appliquer une méthodologie de REX en 5 étapes
 Etudes de cas pour analyser des retours d'expérience réussis et moins réussis
 Utilisation d'outils agiles et d'intelligence collective pour animer un REX
 Atelier collaboratif pour coconstruire un processus de capitalisation

Ce avec quoi repartent les participants

Grille de bonnes pratiques pour définir objectifs et indicateurs pertinents
 Méthodologie pour structurer un système de pilotage efficace
 Outils concrets pour animer un dialogue de performance motivant
 Techniques pour intégrer l'amélioration continue dans le quotidien

Durée et organisation

Public visé : managers, chefs de projets
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Management à distance et hybride

Piloter la performance et la cohésion d'équipe, même à distance

Le travail à distance et les modes hybrides ont profondément transformé la dynamique des équipes. La réduction des échanges informels, la multiplicité des outils numériques et le risque d'isolement mettent à l'épreuve la cohésion, la confiance et l'efficacité collective.

Cette formation donne aux managers les repères et les outils nécessaires pour piloter à distance, maintenir la motivation et créer un climat collaboratif durable, quelle que soit la configuration de travail.

Objectifs pédagogiques

- Piloter leur équipe à distance ou en mode hybride tout en maintenant performance et cohésion
- Développer une communication claire et adaptée aux canaux numériques
- Renforcer l'autonomie, l'engagement et le sentiment d'appartenance des collaborateurs
- Identifier et activer les leviers de motivation à distance
- Prévenir l'isolement et réguler les tensions à travers une posture managériale adaptée
- Concevoir et animer un espace collaboratif hybride et efficace



Programme

1. Comprendre les enjeux du management hybride

Partager les représentations, identifier les risques et les opportunités.

2. Communiquer à distance avec impact

Ecoute active et feedback. Ajuster sa communication selon les canaux et les profils, mener des entretiens à distance.

3. Fixer le cadre et piloter la performance

Coconstruire des objectifs SMART, suivre l'avancement grâce à des outils collaboratifs et clarifier les attentes mutuelles.

4. Mobiliser et maintenir la motivation

Identifier les leviers d'engagement, adapter son style de management selon l'autonomie des collaborateurs, instaurer la confiance à distance.

5. Réguler les tensions et les conflits

Repérer les signaux faibles, utiliser la CNV et faciliter la résolution collective de désaccords.

5. Structurer l'espace collaboratif

Formaliser un plan d'actions personnel et collectif pour pérenniser les bonnes pratiques et renforcer la cohésion.

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'expérimentations sur les cas réels des participants

Ateliers collaboratifs et codéveloppement pour résoudre des situations concrètes

Utilisation d'outils numériques immersifs

Feedbacks croisés pour ancrer les apprentissages

Plan d'actions personnalisé pour renforcer la performance de leur équipe hybride

Ce avec quoi repartent les participants

Une boîte à outils digitale pour animer, suivre et motiver à distance

Des grilles et modèles (feedback, réunion, pilotage SMART, diagnostic et conflits)

Une charte de l'équipe hybride

Des capacités renforcées en communication, facilitation et gestion des tensions

Durée et organisation

Public visé : managers en contexte hybride ou pilotant une équipe à distance

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours (14h)

Présentiel ou distanciel, 12 participants max

Tarif sur devis.



Développer l'intelligence collective

Coopération et transversalité au service de la performance

La performance durable d'une organisation repose sur la capacité de ses équipes à coopérer, partager et innover ensemble. L'intelligence collective permet de mobiliser les talents, de renforcer la créativité et de favoriser l'engagement.

Cette formation propose des méthodes concrètes pour instaurer un cadre de travail collaboratif, développer la confiance et stimuler la participation de chacun afin de tirer le meilleur du collectif.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les leviers et conditions de l'intelligence collective
- Mettre en place un cadre favorisant la coopération et l'expression de chacun
- Utiliser des outils et méthodes pour animer efficacement un collectif
- Prendre des décisions partagées en valorisant les contributions du groupe
- Favoriser la créativité et l'épanouissement au sein de son équipe

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les dynamiques de groupe et les leviers de coopération
 Analyse de la performance collective à travers le modèle de Tuckman
 Etudes de cas concrets pour illustrer les apports de l'intelligence collective
 Ateliers collaboratifs pour expérimenter des outils de co-constructions
 Exercices pratiques de prise de décision collective

Ce avec quoi repartent les participants

Grille de lecture des dynamiques d'équipe et des leviers de coopération
 Outils concrets pour animer un collectif et favoriser la prise de parole
 Méthodes pour stimuler la créativité et l'innovation au sein d'une équipe
 Stratégies pour instaurer un cadre de confiance et d'engagement durable

Programme

1. Comprendre les fondements de l'intelligence collective

Poser le cadre, analyser les dynamiques d'équipe, identifier les conditions de réussite.

2. Créer un cadre de coopération

Intégrer les ingrédients clés de la performance collective, s'inspirer d'analogies sportives et construire un plan d'actions

3. Déployer l'intelligence collective

Animer des ateliers collaboratifs, favoriser la prise de parole individuelle et pratiquer la décision partagée

4. Renforcer la créativité et l'engagement

Expérimenter des outils d'idéation et pratiquer le feedback de performance en collectif

5. Bilan et projection

Debrief des apprentissages et formalisation d'un plan d'actions individuel et collectif





Animer un groupe de codéveloppement

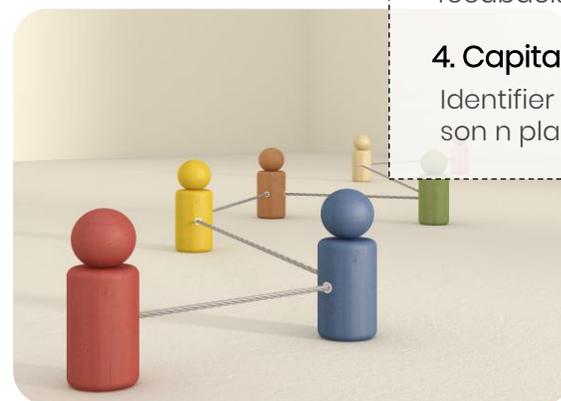
Disposer des clefs pour animer efficacement des ateliers de co-apprentissage

Le codéveloppement est une méthode d'intelligence collective qui permet à un groupe de pairs de progresser ensemble grâce à l'échange structuré autour de situations réelles. L'animateur joue un rôle central pour garantir le cadre, stimuler la réflexion et favoriser la co-construction de solutions.

Cette formation fournit aux participants les outils et la posture nécessaires pour animer avec succès un groupe de codéveloppement et en faire un véritable levier de progrès collectif

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes, objectifs et apports du codéveloppement
- Adopter la posture et les réflexes d'un facilitateur efficace
- Maîtriser les étapes clefs du processus de codéveloppement
- Animer un atelier en respectant la méthode et en gérant les dérives possibles
- Capitaliser sur les apprentissages du groupe pour renforcer la dynamique collective



Programme

1. Découvrir la méthode

Comprendre les objectifs, étapes et posture attendue de l'animateur,, analyser les dérives possibles

2. Vivre un atelier

Expérimenter un atelier de codéveloppement animé par le formateur, analyser les ressentis et apprentissages

3. S'entraîner à animer

Animation par les participants, debriefing collectif, feedback croisé et enrichissement des pratiques

4. Capitaliser sur les apprentissages

Identifier les facteurs clefs de succès et formaliser son n plan d'actions pour animer en autonomie

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur la méthodologie et le rôle de l'animateur
 Analyse de situations réelles et identification des points de vigilance
 Expérimentation d'ateliers en conditions réelles
 Training pratique : animation par les participants avec feedback du groupe et du formateur
 Partages d'expériences et échanges collectifs pour enrichir les apprentissages

Ce avec quoi repartent les participants

Guide pratique de l'animateur de codéveloppement
 Outils et canevas pour structurer un atelier pas à pas
 Méthodologie pour gérer les dérives et maintenir le cadre
 Expérience concrète d'animation avec feedback constructif
 Plan d'actions personnalisé pour animer efficacement en autonomie

Durée et organisation

Public visé : tout collaborateur
Prérequis : aucun
Durée : 2 à 3 jours
 Présentiel
 10 participants max
 Tarif sur devis.



Collaborer efficacement

Renforcer sa posture et ses outils pour des interactions fluides et constructives

Dans un environnement professionnel où les échanges sont multiples et souvent transverses, la capacité à collaborer devient un facteur clé de performance collective. Pourtant, les réunions mal préparées, les incompréhensions et les postures défensives peuvent freiner la coopération.

Cette formation propose des repères simples et concrets pour améliorer la qualité des interactions, structurer les temps collectifs et adopter une posture proactive au service du collectif.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les conditions d'une collaboration fluide et constructive
- Identifier les freins et leviers des dynamiques collectives
- S'appropriier des outils concrets pour mieux préparer, participer ou co-animer une réunion
- Adopter une posture de coopération, même sans position hiérarchique
- Structurer et animer un temps collectif utile, engageant et orienté solution
- Gérer les tensions et blocages de manière constructive grâce à la communication assertive

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de briefings

Etudes de cas issus de situations réelles des participants

Techniques d'animation inspirées de l'intelligence collective

Utilisation d'outils visuels simples et réutilisables

Un plan d'actions individuel

Ce avec quoi repartent les participants

Des outils concrets et réutilisables pour préparer et animer des temps collectifs

Une posture collaborative renforcée, favorisant l'écoute, la co-responsabilité et la fluidité relationnelle.

Des clés de communication assertive pour gérer les désaccords et maintenir la coopération

Une meilleure aisance en animation et participation de réunion

Programme

1. Les fondamentaux de la collaboration efficace

Identifier les ingrédients d'une dynamique constructive, repérer ses freins personnels et relationnels.

2. Adopter une posture collaborative

Passer de spectateur à acter en réunion, comprendre son rôle dans le collectif, expérimenter les postures collaboratives.

3. Préparer et structurer une réunion utile

Concevoir un déroulé clair avec le canevas des 4C (Cadre, Contenu, Cadence, Conclusion)

4. Animer avec simplicité et clarté

Ouvrir, rythmer et conclure une réunion, s'exercer au pitch de lancement et à la clôture participative.

5. Gérer les tensions et les blocages

Techniques de reformulation, de recadrage doux et boussole du langage pour réagir sans subir.



Durée et organisation

Public visé : managers, direction opérationnelle, chefs de projet transverse

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel, 12 participants max

Tarif sur devis.



Coopération et intelligence collective

Développer des dynamiques collectives performantes et durables

Dans un environnement en transformation rapide, la réussite ne repose plus sur la seule expertise individuelle, mais sur la capacité des équipes à penser, créer et décider ensemble. La coopération et l'intelligence collective deviennent des leviers essentiels pour innover, renforcer la cohésion et fluidifier les relations interservices.

Cette formation offre un cadre concret et expérientiel pour comprendre les ressorts de la coopération, développer les postures clés et s'appropriier des méthodes d'animation favorisant la participation et la créativité.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes et bénéfices de l'intelligence collective
- Distinguer coopération, coordination et collaboration
- Identifier les conditions de réussite d'une démarche collective
- Adopter les postures favorisant la confiance, l'écoute et l'expression équilibrée
- Expérimenter les outils et méthodes d'animation collaboratives simples et efficaces
- Concevoir et animer des réunions participatives

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'expérimentations et de debriefings collectifs
 Travaux en sous-groupes et jeux coopératifs pour ancrer les apprentissages
 Expérimentation directe d'outils d'intelligence collective
 Apprentissage par la pratique

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire des leviers de la coopération et de l'intelligence collective
 Des outils concrets d'animation pour stimuler la participation et la créativité
 Une posture collaborative renforcée, basée sur l'écoute, la confiance et la régulation
 Des méthodes transférables dans leurs réunions et projets transverses

Programme

1. Comprendre l'intelligence collective

Définitions, différences entre coopération, coordination et collaboration, bénéfices et conditions de succès.

2. Développer des postures coopératives

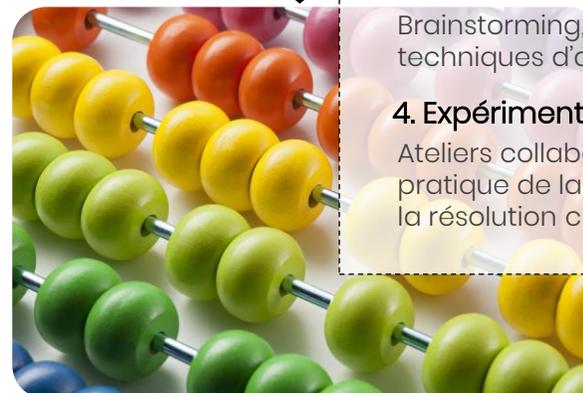
Ecoute active, empathie, expression assertive, accueil de la diversité des points de vue, gestion des tensions.

3. Découvrir les outils et méthodes de facilitation

Brainstorming, vote pondéré, matrices de priorisation, techniques d'animation participative.

4. Expérimenter en collectif

Ateliers collaboratifs et jeux coopératifs ; mise en pratique de la méthode des Chapeaux de Bono pour la résolution créative de problèmes.



Durée et organisation

Public visé : managers, direction opérationnelle, chefs de projet transverse
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
 Présentiel ou distanciel, 12 participants max
 Tarif sur devis.



Management collaboratif et intelligence collective

Fluidifier la coopération pour une performance collective durable

Dans des organisations où les métiers s'entrecroisent et les rythmes divergent, les silos freinent la qualité de service et l'efficacité opérationnelle. Renforcer le management collaboratif devient un levier stratégique pour développer la transversalité, mieux coordonner les équipes et améliorer l'expérience client.

Cette formation immerge les participants dans leurs réalités terrain pour dépasser les frictions interservices et installer des rituels de coopération durables

Objectifs pédagogiques

- Diagnostiquer les complémentarités, interdépendances et zones de frictions entre services
- Animer des ateliers d'intelligence collective adaptés aux contextes
- Installer des rituels collaboratifs et un dialogue de performance
- Décider collectivement avec des méthodes robustes
- Développer une posture de manager-facilitateur favorisant écoute, participation et co-responsabilité
- Mesurer l'impact de la coopération sur la performance et la satisfaction



Programme

1. Cartographier et objectiver

Révéler la diversité des métiers, expliciter les attentes, cartographier les interdépendances et identifier les zones de friction.

2. Comprendre les leviers du collectif

Conditions de réussite, repérage des freins, expérimentation

3. S'outiller et décider

Les étapes de l'intelligence collective, panorama d'ateliers et outils, méthodes de décisions et simulation sur des cas réels.

4. Prévenir les risques relationnels

Posture de manager-facilitateur, animation de réunions, management visuel, indicateurs de collaborations.

5. Bilan et perspective

Faire le bilan des apprentissages et définir son plan d'actions individuel, engagement

Modalités pédagogiques

Apports théoriques ciblés pour poser des repères clairs
Mises en situation, jeux de rôles et simulations directement issues des cas des participants
Echanges entre pairs et codebriefings pour mutualiser les expériences et capitaliser sur les bonnes pratiques
Plan d'actions individuel pour favoriser le transfert opérationnel et le suivi dans la durée

Ce avec quoi repartent les participants

Boîte à outils d'intelligence collective et un cadre de rituels
Des méthodes de facilitation pour faire parler tous les profils et gérer les désaccords
Capacité à animer des rituels collaboratifs avec des outils concrets et applicables
Capacité à mobiliser tous les profils et fluidifier la prise de décision collective

Durée et organisation

Public visé : managers, direction opérationnelle, chefs de projet transverse
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
Présentiel ou distanciel, 12 participants max
Tarif sur devis.

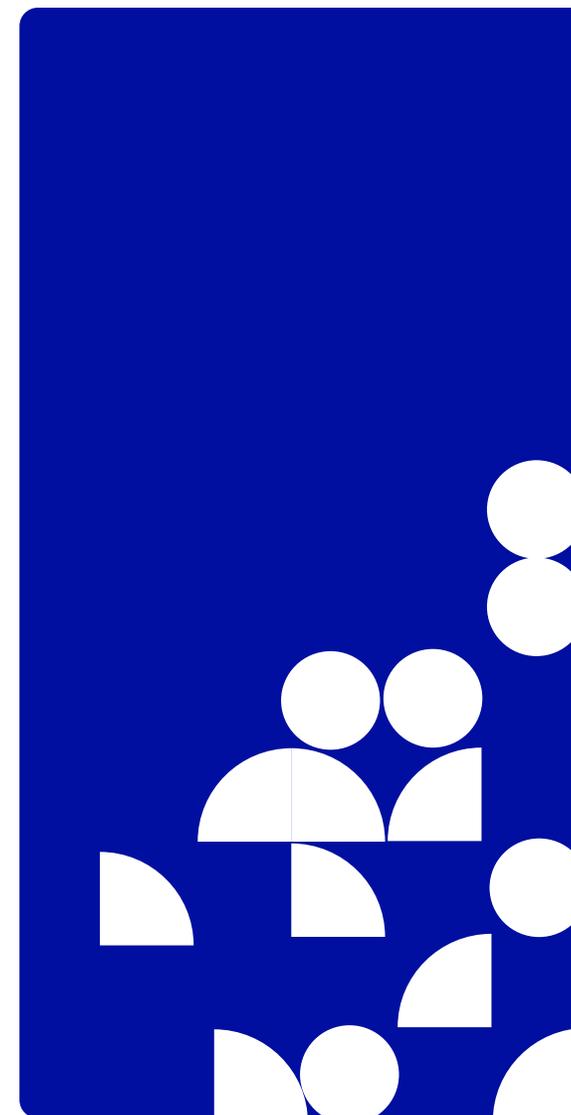


Accompagner les transformations et l'innovation

Préparer les équipes aux évolutions organisationnelles, technologiques et culturelles pour transformer les changements en opportunités.

Nos enjeux clefs :

- **Conduire le changement avec impact**
Mobiliser et embarquer les équipes autour d'une vision partagée
- **Favoriser l'agilité organisationnelle**
Réagir rapidement aux enjeux et contraintes
- **Développer des pratiques innovantes**
Intégrer le design thinking et l'expérimentation dans les projets
- **Renforcer la responsabilité sociétale**
Intégrer les enjeux RSE dans les stratégies et les pratiques
- **Réussir les projets complexes**
Piloter et coordonner efficacement dans des environnements mouvants





Sensibiliser aux principes de la gestion de projets

Acquérir les bons réflexes pour contribuer efficacement à un projet

La gestion de projets est devenue une compétence incontournable dans de nombreuses organisations, même pour les collaborateurs qui n'ont pas le rôle de chef de projet. Comprendre les bases du fonctionnement d'un projet permet de mieux collaborer, d'anticiper les risques et de s'intégrer efficacement dans la dynamique collective.

Cette formation propose une sensibilisation pratique et accessible aux fondamentaux de la gestion de projets.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les rôles et interactions entre les différentes parties prenantes d'un projet
- Identifier les étapes clés et les livrables attendus dans le cycle de vie d'un projet
- Cartographier et anticiper les principaux risques
- Contribuer activement et efficacement au succès d'un projet
- Adopter les bonnes pratiques pour collaborer dans une logique projet

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et exemples concrets sur les bases de la gestion de projets
 Etudes de cas et analyses de situations projets simples
 Ateliers collaboratifs pour travailler sur les situations des participants
 Partages d'expériences pour enrichir la compréhension collective

Ce avec quoi repartent les participants

Vision claire des étapes et acteurs d'un projet
 Outils simples pour cadrer et suivre un projet
 Bonnes pratiques pour collaborer efficacement dans une dynamique projet
 Sensibilisation aux principaux risques et leviers de réussite
 Plan d'actions personnel pour contribuer activement aux projets



Programme

1. Introduction à la gestion de projets

Définir ce qu'est un projet et les enjeux associés, découvrir les rôles et responsabilités, cadrer et préparer un comité de validation

2. Maîtriser les étapes clés

Construire une roadmap, élaborer un planning, identifier les ressources et risques associés

3. Participer au pilotage d'un projet

Mettre en place une comitologie adaptée, suivre l'avancement et ajuster les actions.

4. Collaborer efficacement

Co-construction autour de cas pratiques, partage d'expériences et de bonnes pratiques.

5. Bilan et projection

Synthèse des apprentissages et plan d'actions individuel

Durée et organisation

Public visé : tout public

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel

12 participants max

Tarif sur devis.



Les fondamentaux de la gestion de projets

Poser des bases solides pour réussir ses projets

La réussite d'un projet repose sur une préparation rigoureuse, un suivi attentif et une gestion proactive des risques. Trop souvent, les projets échouent faute de cadrage initial ou de pilotage adapté.

Cette formation propose aux chefs de projet débutants de s'approprier les fondamentaux de la gestion de projets, à travers une approche structurée et pragmatique, afin de sécuriser leurs projets et d'assurer leur bon déploiement.

Objectifs pédagogiques

- Définir et cadrer un projet en tenant compte de ses enjeux et contraintes
- Identifier et gérer les parties prenantes du projet
- Elaborer un budget prévisionnel et suivre les coûts associés
- Anticiper et gérer les risques liés au projet
- Construire un plan de déploiement opérationnel et en mesurer l'impact



Programme

1. Comprendre la gestion de projets

Définir le projet, ses enjeux, ses parties prenantes et son cycle de vie

2. Cadrer efficacement en projet

Formaliser les objectifs, préparer le comité de validation, identifier et anticiper les risques

3. Structurer et piloter un projet

Elaborer le budget, planifier les activités, suivre les coûts et mesurer l'avancement opérationnel

4. Gérer le déploiement et le changement

Préparer le plan de déploiement, intégrer les ajustements et accompagner la transformation.

5. Bilan et projection

Retour collectif sur les apprentissages et formalisation d'un plan d'actions individuel.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les étapes clés de la gestion de projets
 Etudes de cas et analyses de projets réussis ou en difficulté
 Exercices pratiques de cadrage, de planification et de gestion des risques
 Ateliers collaboratifs pour construire des plans réalistes
 Partages d'expériences entre pairs pour enrichir la compréhension

Ce avec quoi repartent les participants

Boîte à outils opérationnelle pour cadrer et piloter les projets
 Méthodologie claire pour anticiper et gérer les risques
 Techniques pour élaborer un budget et suivre les coûts
 Stratégies pour réussir le déploiement et accompagner le changement
 Plan d'actions concert pour sécuriser leurs premiers projets

Durée et organisation

Public visé : chefs de projets débutants
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Enrichir ses compétences de chef de projets

Développer une posture mature et adaptée aux projets complexes

La gestion de projets requiert des compétences multiples : coordination, communication, anticipation des risques et capacité à fédérer. Lorsque les projets deviennent plus complexes, transverses ou internationaux, le chef de projet doit élargir sa palette d'outils et affiner sa posture.

Cette formation propose aux chefs de projet expérimentés un cadre d'analyse et des pratiques concrètes pour gagner en efficacité et en assurance dans la conduite de projets exigeants.

Objectifs pédagogiques

- Prendre du recul sur sa posture de chef de projet et identifier les axes de progrès
- Comprendre les enjeux spécifiques des projets complexes et transverses
- S'approprier différentes méthodologies de gestion de projet et savoir les adapter
- Piloter un portefeuille de projet et rendre compte de l'avancement
- Développer son leadership et sa capacité à fédérer dans des contextes multiculturels ou multisites



Programme

1. Gérer un projet transverse et complexe

Comprendre les spécificités, expérimenter sur un cas concret multisites et multiculturel

2. Explorer les méthodologies de gestion de projets

Revue des principales approches (agile, cycle en V, hybride...). Identification des forces et limites de chacune.

3. Piloter par la valeur

Introduction au pilotage par la valeur, gestion d'un portefeuille de projets, reporting et indicateurs clefs

4. Développer son leadership de Chef de projet

Fédérer des équipes diverses, gérer les sensibilités culturelles, renforcer sa posture de leader.

5. Bilan et projection

Synthèse des apprentissages et plan d'actions individuel pour enrichir sa pratique.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les étapes clefs de la gestion de projets
 Etudes de cas en environnement transverse ou international
 Exercices pratiques de pilotage de projets et de gestion des portefeuilles
 Ateliers collaboratifs pour comparer et adapter différentes méthodologies
 Mise en situation de gestion d'un projet complexe

Ce avec quoi repartent les participants

Grille d'analyse des différentes méthodologies de gestion de projets
 Outils pratiques pour piloter un portefeuille et reporter efficacement
 Stratégies pour gérer les complexités liées aux environnements multiculturels et transverses
 Posture renforcée de chef de projet leader et facilitateur
 Plan d'actions concret pour progresser

Durée et organisation

Public visé : chefs de projets
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Intégrer les risques dans la gestion de projets

Anticiper et transformer les risques en opportunités

Tout projet comporte une part d'incertitude. Ne pas anticiper les risques, c'est s'exposer à des retards, des surcoûts ou des échecs. La gestion proactive des risques permet de sécuriser le projet, de prendre des décisions éclairées et, dans certains cas, de transformer les menaces en opportunités.

Cette formation propose une méthodologie structurée et des outils pratiques pour identifier, analyser et piloter les risques tout au long du cycle de vie d'un projet.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la notion de risque et son impact sur la réussite d'un projet
- Identifier et cartographier les risques liés à un projet
- Réaliser des analyses quantitatives et qualitatives de risques
- Définir et mettre en œuvre des stratégies de traitement adaptées
- Suivre l'évolution des risques et ajuster les plans d'actions en conséquence



Programme

1. comprendre la gestion des risques

Introduction aux concepts, terminologie et processus de management des risques

2. Identifier et analyse les risques

Méthodes d'identification outils de cartographie, analyses qualitatives et quantitatives.

3. Définir les stratégies de traitement

Priorisation des risques, options de traitement, transformation en opportunités

4. Piloter les risques dans la durée

Suivi, surveillance et ajustement des plans d'actions, attitude face aux risques

5. Bilan et projection

Retour collectif sur les apprentissages, construction d'un plan d'intégration des risques dans la pratique projet

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les concepts et processus de gestion de risques
 Etudes de cas pour illustrer
 Exercices pratiques de cartographie et d'analyse
 Simulation de gestions de risques à travers des scénarios projets
 Ateliers collaboratifs pour définir des stratégies de traitement adaptées

Ce avec quoi repartent les participants

Méthodologie claire pour intégrer la gestion des risques dans les projets
 Outils de cartographie et d'analyse de risques
 Stratégies concrètes de traitement et de suivi des risques
 Capacités renforcées pour anticiper et sécuriser leurs projets
 Plan d'actions individuel pour déployer la démarche dans son contexte

Durée et organisation

Public visé : chefs de projets
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



S'orienter client

Développer une posture orientée client pour renforcer la satisfaction et la fidélisation

La réussite d'un projet repose sur une préparation rigoureuse, un suivi attentif et une gestion proactive des risques. Trop souvent, les projets échouent faute de cadrage initial ou de pilotage adapté.

Cette formation propose aux chefs de projet débutants de s'approprier les fondamentaux de la gestion de projets, à travers une approche structurée et pragmatique, afin de sécuriser leurs projets et d'assurer leur bon déploiement.

Objectifs pédagogiques

- Définir et cadrer un projet en tenant compte de ses enjeux et contraintes
- Identifier et gérer les parties prenantes du projet
- Elaborer un budget prévisionnel et suivre les coûts associés
- Anticiper et gérer les risques liés au projet
- Construire un plan de déploiement opérationnel et en mesurer l'impact



Programme

1. Comprendre la gestion de projets

Définir le projet, ses enjeux, ses parties prenantes et son cycle de vie

2. Cadrer efficacement en projet

Formaliser les objectifs, préparer le comité de validation, identifier et anticiper les risques

3. Structurer et piloter un projet

Elaborer le budget, planifier les activités, suivre les coûts et mesurer l'avancement opérationnel

4. Gérer le déploiement et le changement

Préparer le plan de déploiement, intégrer les ajustements et accompagner la transformation.

5. Bilan et projection

Retour collectif sur les apprentissages et formalisation d'un plan d'actions individuel.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les étapes clefs de la gestion de projets
 Etudes de cas et analyses de projets réussis ou en difficulté
 Exercices pratiques de cadrage, de planification et de gestion des risques
 Ateliers collaboratifs pour construire des plans réalistes
 Partages d'expériences entre pairs pour enrichir la compréhension

Ce avec quoi repartent les participants

Boîte à outils opérationnelle pour cadrer et piloter les projets
 Méthodologie claire pour anticiper et gérer les risques
 Techniques pour élaborer un budget et suivre les coûts
 Stratégies pour réussir le déploiement et accompagner le changement
 Plan d'actions concert pour sécuriser leurs premiers projets

Durée et organisation

Public visé : chefs de projets débutants
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours (14h)
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Instaurer une culture de l'amélioration continue

La résolution structurée de problèmes

Les problèmes récurrents ou mal traités freinent la performance et la motivation des équipes. Mettre en place une démarche structurée de résolution de problèmes permet non seulement de gagner en efficacité, mais aussi d'ancrer une culture d'amélioration continue.

Inspirée du Lean Management, cette formation propose des outils concrets et une méthodologie pas à pas pour identifier, analyser et traiter durablement les problèmes rencontrés en entreprise.

Objectifs pédagogiques

- Identifier et qualifier un problème selon la démarche structurée
- Comprendre les principes fondamentaux du lean et leur lien avec la résolution de problèmes
- Construire et utiliser un support A3 pour formaliser une analyse
- Identifier et prioriser les causes racines d'un problème
- Mettre en place un plan d'actions correctif et préventif pour ancrer les résultats dans la durée

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports et d'études de cas sur les fondamentaux du lean et l'amélioration continue
 Exercices pratiques de construction d'un A3 sur des problématiques réelles
 Ateliers collaboratifs pour analyser les causes racines et co-construire des solutions
 Simulations de mise en œuvre de plan d'actions dans un cadre expérimental

Ce avec quoi repartent les participants

Support A3 pour formaliser la démarche de résolution de problèmes
 Méthodologie claire et reproductible pour analyser et traiter un problème
 Outils lean pour renforcer l'efficacité et la rigueur dans la résolution
 Capacité à mobiliser son équipe autour d'une démarche d'amélioration continue

Programme

1. Introduction à l'amélioration continue

Poser le cadre, découvrir les principes du lean et les situations où utiliser la démarche

2. Construire un A3 de résolution de problème

Définir et analyser le problème, identifier les causes, élaborer des actions curatives et préventives

3. Déployer la logique d'amélioration continue

Détecter un problème, organiser la démarche avec son équipe, suivre les résultats et ancrer les apprentissages.

4. Bilan et plan d'actions

Retours collectifs sur les apprentissages et formalisation d'un plan d'actions individuel



Durée et organisation

Public visé : Managers, chefs de projet

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel

12 participants max

Tarif sur devis.



Manager dans l'incertitude

Donner du sens et mobiliser ses équipes face à l'imprévisible

Les organisations évoluent aujourd'hui dans un environnement instable, complexe et en perpétuelle mutation. Le manager se trouve souvent en première ligne : il doit maintenir la confiance, mobiliser ses équipes et prendre des décisions sans disposer de toutes les informations.

Cette formation propose une approche pragmatique pour renforcer sa capacité à piloter et à communiquer dans le flou, à développer la résilience collective et à incarner un leadership apaisant et mobilisateur en période d'incertitude.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les impacts de l'incertitude sur les individus et les collectifs
- Identifier les leviers de stabilité et de confiance dans un contexte mouvant
- Adapter sa posture de manager pour piloter et décider dans l'incertitude
- Développer une communication claire, mobilisatrice et sécurisante
- Soutenir la cohésion et l'engagement des équipes dans la durée

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et outils opérationnels pour agir dans l'incertitude avec l'Accompagnement NeuroComportemental (ANC)
 Etudes de cas et mises en situation inspirées de situations réelles
 Outils de pilotage et de communication en contexte mouvant
 Partages d'expériences, analyses croisées et co-développement

Ce avec quoi repartent les participants

Une grille de lecture pour comprendre les réactions face à l'incertitude
 Des outils pratiques pour décider et communiquer dans le flou
 Des repères pour maintenir la confiance et l'énergie collective
 Un plan d'actions personnel pour renforcer sa posture de manager résilient

Programme

1. Comprendre les dynamiques de l'incertitude

Identifier les sources d'incertitude et leurs effets sur les individus et les équipes.

2. Se positionner en tant que leader dans le flou

Adopter une posture de confiance et de décision face à l'ambiguïté.

3. Communiquer et mobiliser dans l'incertitude

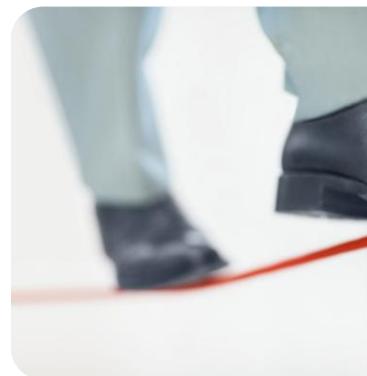
Donner du sens, rassurer et maintenir de la cohésion malgré le flou.

4. Renforcer la résilience collective

Stimuler l'adaptation, la coopération et la stabilité de l'équipe

5. Bilan et projection

Capitaliser les apprentissages et formaliser son plan d'actions managérial.



Durée et organisation

Public visé : managers, chefs de projets, responsables d'équipes

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel ou distanciel, 12 participants max

Tarif sur devis.



Donner du sens et de la méthode à la transformation

Structurer, collaborer, innover

Dans un environnement en constante mutation, les organisations doivent s'adapter rapidement et efficacement.

La réussite des projets de transformation repose sur une méthode partagée, une culture commune et une coopération renforcée.

Au-delà des outils, il s'agit de développer des postures favorisant l'écoute, la créativité et l'agilité.

Cette formation apporte un cadre, des pratiques concrètes et une vision partagée pour réussir vos projets collectifs

Objectifs pédagogiques

- Appliquer une méthode de gestion de projet commune et structurée
- Utiliser des outils issus du design thinking pour analyser les besoins et prioriser les actions
- Intégrer une conduite du changement centrée sur l'humain dès la phase de cadrage
- Développer une posture d'écoute, d'adaptabilité et de coopération
- Mobiliser les fondamentaux de l'agilité pour piloter les projets de manière plus fluide.



Programme

1. Structurer et partager une méthode projet commune

Découvrir un langage commun de la gestion de projets et formaliser le cadrage à travers outils et livrables types.

2. Adopter une posture de designer

Explorer le Design Thinking et apprendre à identifier les besoins réels grâce aux outils d'empathie et de réflexion collective

3. Accompagner la conduite du changement

Comprendre les dynamiques du changement, anticiper les résistances et développer une posture d'ouverture.

4. Découvrir les pratiques agiles

S'approprier les rôles, rituels et outils agiles pour adapter son style de pilotage aux différentes situations

5. Construire une culture commune de la transformation

Co-crée une vision collective de la transformation et engager chaque participant durablement.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques, de partages et d'ateliers pratiques.
Utilisation d'outils concrets : canevas, icebreakers, outils de design thinking

Focalisation sur des cas concrets issus de l'équipe participante

Ateliers d'intelligence collective pour co-construire des livrables communs

Exercices de mises en situation et jeux de rôles

Ce avec quoi repartent les participants

Une charte projet type alignée avec la culture de transformation

Un canevas de cadrage Design Thinking prêt à l'emploi

Un plan synthétique de conduite du changement

Une vision partagée de la transformation sous forme de pitch collectif

Des outils et méthodes transposables immédiatement dans leurs projets

Durée et organisation

Public visé : managers, chefs de projet transverses

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours

Présentiel ou distanciel, 12 participants max

Tarif sur devis.



Porter la stratégie et accompagner le changement

Donner du sens et mobiliser ses équipes face aux transformations

Les transformations sont aujourd'hui omniprésentes dans les organisations, qu'elles soient liées à la stratégie, à la digitalisation ou à l'évolution des marchés. Le manager joue un rôle clé dans leur réussite : il doit incarner la vision, mobiliser ses équipes et lever les résistances.

Cette formation propose une approche concrète pour comprendre les mécanismes du changement, anticiper les résistances et impliquer les collaborateurs dans une dynamique constructive.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les facteurs de succès et d'échec des transformations
- Identifier les mécanismes de résistance au changement
- Communiquer efficacement pour donner du sens et susciter l'adhésion
- Impliquer les parties prenantes et mobiliser les énergies collectives
- Développer une posture de leader du changement



Programme

1. Comprendre les dynamiques du changement

Analyser les types de changements, identifier les facteurs de succès et d'échec, repérer les résistances

2. Communiquer avec impact

Travailler le cercle d'or de Simon Sinek, construire et tester un pitch mobilisateur sur des cas concrets

3. Mobiliser les parties prenantes

Cartographier les acteurs, utiliser la stratégie des alliés et impliquer les collaborateurs dans la construction des solutions

4. S'ancrer dans la durée

Intégrer les impacts du changement, identifier les actions prioritaires et formaliser un plan d'actions

5. Bilan et projection

Partager les apprentissages, renforcer la posture de leader du changement et définir son plan d'actions individuel

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les mécanismes du changement et de la résistance
Analyse des réussites et échecs vécus par les participants
Exercices pratiques de communication et de mobilisation collective
Etudes de cas inspirés de projets de transformation réels
Feedback des pairs pour progresser dans sa posture de leader du changement

Ce avec quoi repartent les participants

Grille de lecture des mécanismes de résistance au changement
Méthodologie pour construire un pitch de mobilisation impactant
Outils pour cartographier les acteurs et mobiliser les alliés
Posture renforcée pour incarner et porter la stratégie
Plan d'actions concret pour accompagner efficacement une transformation

Durée et organisation

Public visé : managers, chefs de projets
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour (7h)
Présentiel ou distanciel
12 participants max
Tarif sur devis.



Intégrer la RSE au cœur de votre culture d'entreprise

Allier prise de conscience et pragmatisme pour transformer vos pratiques

Les enjeux environnementaux et sociétaux sont devenus incontournables pour les organisations. Intégrer la Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) au cœur de la culture d'entreprise permet non seulement de répondre aux attentes des parties prenantes, mais aussi de renforcer la performance globale et l'attractivité.

Cette formation propose une approche pragmatique pour comprendre les piliers de la RSE et identifier des actions concrètes à mettre en place dans son organisation.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les grands enjeux environnementaux et sociétaux contemporains
- Identifier les leviers et objectifs de la démarche RSE
- Découvrir les 7 piliers de la RSE et leurs applications concrètes
- Réfléchir aux actions adaptées à son contexte organisationnel
- Construire une feuille de route pragmatique et réaliste pour intégrer la RSE



Programme

1. Comprendre les enjeux globaux

Dérèglement climatique, biodiversité, équilibres sociétaux et rôle de l'activité économique

2. Identifier les leviers de la RSE

Découverte des 7 piliers de la RSE et analyse de leur pertinence dans différents contextes

3. Appliquer la RSE dans son organisation

Diagnostic de la politique RSE existante, identification des axes de progrès et bonnes pratiques

4. Construire une feuille de route RSE

Ateliers collaboratifs pour définir des actions concrètes et formaliser un plan d'actions.

5. Bilan et projection

Partage des engagements individuels et collectifs, synthèse des apprentissages.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les enjeux de la RSE
Ateliers pratiques pour expérimenter et traduire les concepts en actions concrètes
Etudes de cas et réflexions individuelles et collectives
Echanges contradictoires pour confronter différents points de vue
Co-construction d'une feuille de route RSE adaptée au contexte des participants

Ce avec quoi repartent les participants

Vision claire des enjeux environnementaux et sociétaux actuels
Outils pratiques pour analyser et appliquer les 7 piliers de la RSE
Exemples inspirants d'intégration réussie
Méthode pour construire une feuille de route adaptée à leur organisation
Plan d'actions pour intégrer durablement la RSE dans leur culture

Durée et organisation

Public visé : Tout collaborateur
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour à 2 jours
Présentiel
12 participants max
Tarif sur devis.



Découvrir la fresque du climat

Comprendre le changement climatique et agir à son échelle

Le changement climatique est un défi majeur pour nos sociétés et nos organisations. Pour agir efficacement, il est essentiel de comprendre les mécanismes en jeu, leurs causes et leurs conséquences. La Fresque du Climat, outil collaboratif reconnu, permet d'appréhender de manière ludique et collective la complexité du dérèglement climatique.

Cette formation favorise la prise de conscience, stimule la réflexion et encourage le passage à l'action.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes scientifiques du changement climatique
- Identifier les causes, conséquences et interdépendances des phénomènes climatiques
- Prendre conscience de l'urgence et de l'ampleur des enjeux
- Réfléchir à des leviers d'action individuels et collectifs
- Initier une dynamique de mobilisation au sein de leur organisation

Modalités pédagogiques

Apports théoriques vulgarisés sur les mécanismes du dérèglement climatique
 Utilisation de la Fresque du Climat comme support collaboratif et ludique
 Travail an sous-groupes pour analyser et structurer les connaissances
 Ateliers créatifs, partages d'expériences et réflexions collectives

Ce avec quoi repartent les participants

Une vision claire et partagée des mécanismes du changement climatique
 Une meilleure compréhension des liens entre activités humaines et dérèglement climatique
 Des pistes d'actions individuelles et collectives pour contribuer à la transition
 Plan d'action personnel ou collectif pour initier des changements concrets

Programme

1. Construction collective

Accueil, collecte des attentes, découverte et compréhension des mécanismes du dérèglement climatique à travers la fresque.

2. Créativité et réflexion

Stimulation de l'imaginaire, échanges autour des solutions possibles et leviers d'actions.

3. Debrief et mise en action

Partage des ressentis, réflexion collective sur les ordres de grandeur, ouverture sur l'avenir et sur les actions concrètes.

4. Bilan

Partage des engagements individuels et collectifs, synthèse des apprentissages.



Durée et organisation

Public visé : Tout collaborateur
Prérequis : aucun
Durée : 0.5j
 Présentiel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Découvrir la fresque du numérique

Prendre conscience de l'impact environnemental du numérique

Le numérique est souvent perçu comme immatériel et neutre, pourtant il a une empreinte écologique majeure, de la fabrication des équipements jusqu'à la gestion des données. Comprendre ces impacts est une étape clé pour développer des usages plus responsables.

La Fresque du Numérique est un atelier collaboratif qui permet de visualiser la matérialité cachée du numérique et d'identifier des leviers d'action concrets.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'empreinte environnementale du numérique et ses principaux postes d'impact
- Identifier les causes et les conséquences de l'utilisation massive des outils numériques
- Prendre conscience des interdépendances entre usages, ressources et climat
- Réfléchir à des pratiques numériques plus responsables
- Définir des pistes d'action pour réduire l'impact numérique de leur organisation

Modalités pédagogiques

Apports théoriques vulgarisés sur la matérialité du numérique et ses impacts
 Utilisation de la Fresque du Numérique comme support visuel et collaboratif
 Travail en sous-groupes pour analyser les impacts et faire émerger des liens
 Ateliers créatifs, partages d'expériences
 Débats et réflexions collectives pour identifier des leviers d'action applicables

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire des impacts environnementaux du numérique
 Des outils pédagogiques visuels pour sensibiliser à leur tour leurs équipes
 Pistes d'actions concrètes pour adopter des usages numériques plus responsables
 Capacité renforcée à mobiliser autour d'une démarche numérique durable

Programme

1. Construction collective

Accueil, collecte des attentes, découverte des concepts clefs et analyse des impacts environnementaux du numérique.

2. Créativité et réflexion

Travail collaboratif pour cartographier les effets, stimulation de l'imaginaire et identification de solutions responsables.

3. Restitution et mise en perspective

Définition d'actions concrètes pour réduire l'impact numérique au niveau individuel et organisationnel.

4. Bilan

Partage des engagements individuels et collectifs, synthèse des apprentissages.



Durée et organisation

Public visé : Tout collaborateur

Prérequis : aucun

Durée : 0.5j

Présentiel

12 participants max

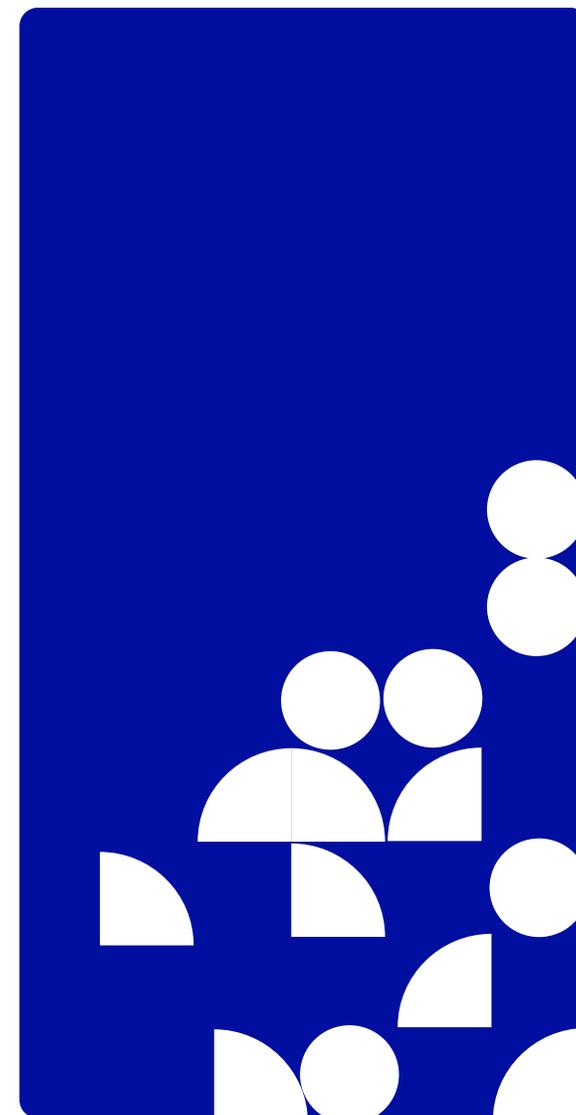
Tarif sur devis.

Intégrer l'intelligence artificielle dans les pratiques professionnelles

Rendre l'IA compréhensible, accessible et utile pour optimiser la collaboration entre intelligence humaine, collective et artificielle.

Nos enjeux clefs :

-  **Démystifier l'IA**
Comprendre ses principes, ses usages, ses limites
-  **Accompagner les managers face à l'IA**
Adapter la posture et les pratiques managériales
-  **Optimiser les process avec l'IA générative**
Gagner en efficacité et en pertinence
-  **Garantir l'éthique et la conformité**
Maîtriser les enjeux réglementaires et sociétaux
-  **Conduire des projets IA en entreprise**
Structurer et déployer des solutions à valeur ajoutée





Découvrir la fresque de l'IA

Comprendre les enjeux et impacts de l'IA pour mieux agir

L'intelligence artificielle transforme en profondeur nos façons de travailler, de consommer et d'interagir. Derrière les opportunités offertes par ces technologies se cachent également des enjeux éthiques, sociétaux et environnementaux. La Fresque de l'IA est un atelier collaboratif qui permet de comprendre de manière ludique et pédagogique les mécanismes, les impacts et les leviers d'action liés à l'IA.

Cette formation offre un cadre de réflexion collective pour adopter des pratiques plus éclairées et responsables.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de fonctionnement de l'IA et ses domaines d'application
- Identifier les impacts positifs et négatifs de l'IA (éthiques, sociétaux, environnementaux)
- Développer un regard critique sur les usages de l'IA dans leur environnement professionnel
- Réfléchir aux leviers d'action individuels et collectifs pour intégrer une IA responsable
- Co-construire des pistes concrètes pour intégrer l'IA de manière durable et éthique

Modalités pédagogiques

Apports théoriques vulgarisés sur l'IA, ses usages, et ses impacts
 Atelier collaboratif basé sur la Fresque de l'IA : travail en sous-groupes et mise en commun
 Utilisation de supports visuels et pédagogiques pour structurer la réflexion
 Débats et discussions collectives pour développer l'esprit critique

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire et vulgarisée du fonctionnement de l'IA
 Une vision globale des enjeux et impacts de l'IA sur leur organisation et la société
 Outils pédagogiques pour sensibiliser à leur tour leurs équipes
 Une posture critique et constructive face aux usages de l'IA
 Un plan d'actions concret pour des pratiques numériques et IA plus responsables et éclairées

Programme

1. Comprendre l'IA

Poser les bases, découvrir les principes de fonctionnement et les usages courants de l'IA

2. Explorer les impacts

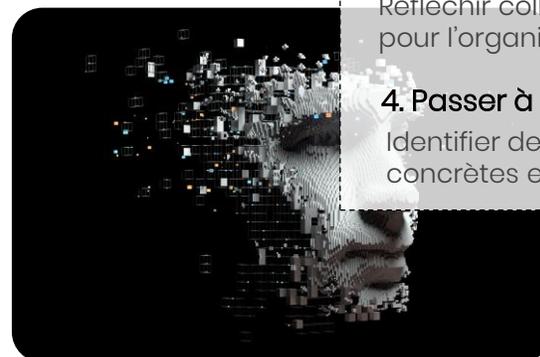
Analyser les enjeux éthiques, sociétaux, économiques et environnementaux

3. Co-construire une vision

Réfléchir collectivement aux opportunités et risques pour l'organisation et les métiers

4. Passer à l'action

Identifier des leviers d'action, imaginer des solutions concrètes et définir un plan d'actions responsable.





Faire entrer l'IA dans son quotidien

Découvrir les usages et enjeux de l'IA dans le monde du travail

L'intelligence artificielle (IA) est de plus en plus présente dans nos outils et nos pratiques professionnelles : automatisation de tâches, analyse de données, support à la décision, création de contenus... Pourtant, son fonctionnement et ses impacts restent souvent mal compris.

Cette sensibilisation interactive permet de mieux appréhender les apports et les limites de l'IA, de réfléchir collectivement à ses usages, et d'identifier des pistes concrètes pour en faire un levier de performance responsable.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est (et n'est pas) l'IA ainsi que ses principaux domaines d'application
- Identifier les opportunités offertes par l'IA pour optimiser le travail au quotidien
- Développer un regard critique sur les usages actuels et émergents de l'IA
- Reconnaître les enjeux humains, éthiques et organisationnels associés
- Initier une réflexion personnelle et collective sur l'intégration de l'IA dans leurs pratiques

Modalités pédagogiques

Apports théoriques vulgarisés pour rendre l'IA compréhensible à tous
 Illustrations concrètes d'applications de l'IA dans différents métiers et contextes
 Etudes de cas rapides pour explorer opportunités et limites
 Débats et échanges pour partager visions et questionnements

Ce avec quoi repartent les participants

Support A3 pour formaliser la démarche de résolution de problèmes
 Méthodologie claire et reproductible pour analyser et traiter un problème
 Outils lean pour renforcer l'efficacité et la rigueur dans la résolution
 Capacité à mobiliser son équipe autour d'une démarche d'amélioration continue

Programme

1. Démystifier l'IA

Définitions simples, mythes et réalités, panoramas des applications actuelles

2. Explorer les usages professionnels

Exemples concrets d'IA appliqués à la productivité, à la communication et au management.

3. Identifier les enjeux clefs

Impacts humains, organisationnels, éthiques et sociétaux.

4. Réflexion collective

Echanges sur les opportunités et limites, identification des bonnes pratiques à adopter.

5. Conclusion et mise en perspective

Echanges sur les opportunités et limites, identification de bonnes pratiques à adopter.





Manager avec l'IA

Exploiter l'intelligence artificielle pour piloter, décider et accompagner les équipes

L'intelligence artificielle transforme les organisations et redéfinit les modes de management. Automatisation des tâches, aide à la décision, optimisation des processus ou encore gestion des données : l'IA offre des opportunités majeures, mais soulève aussi des défis en matière d'éthique, de compétences et de posture managériale.

Cette formation donne aux managers les clés pour intégrer l'IA dans leur pratique, renforcer leur rôle stratégique et accompagner leurs équipes dans cette transition.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les grands principes et applications actuelles de l'IA dans le management
- Identifier les opportunités offertes par l'IA pour optimiser les processus et la prise de décision
- Adapter leur posture managériale face aux transformations induites par l'IA
- Intégrer l'IA dans le pilotage de la performance et la gestion de projets
- Accompagner les équipes dans le développement des compétences et l'appropriation des outils IA
- Prendre en compte les enjeux éthiques et humains à l'usage de l'IA



Programme

1. Comprendre l'IA et ses usages

Vulgarisation des concepts clés, panorama des applications de l'IA dans l'entreprise et le management.

2. Manager avec l'IA

Utiliser l'IA comme aide à la décision, au pilotage de la performance et à la gestion de projets

3. Adapter sa posture managériale

Redéfinir son rôle face à l'IA, intégrer l'humain et l'éthique dans sa pratique quotidienne

4. Accompagner son équipe

Développer les compétences numériques, faciliter l'adoption des outils et gérer les résistances.

5. Passer à l'action

Ateliers pratiques avec outils IA, élaboration d'un plan d'actions pour intégrer l'IA dans son management.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les usages actuels et émergents de l'IA en management
 Etudes de cas concrets (RH, pilotage de la performance, gestion de projets)
 Ateliers collaboratifs pour réfléchir aux impacts sur la posture managériale et les pratiques quotidiennes
 Jeux de rôle et simulation pour intégrer l'IA dans des scénarios managériaux clés
 Partages d'expériences entre pairs

Ce avec quoi repartent les participants

Une vision claire des usages concrets de l'IA dans le management
 Outils et cas pratiques pour intégrer l'IA dans la prise de décision et le pilotage d'équipe
 Méthodes pour accompagner ses collaborateurs dans l'adoption des outils IA
 Posture managériale renforcée face aux enjeux éthiques et humains

Durée et organisation

Public visé : Managers, Chefs de projet
Prérequis : aucun
Durée : 1 à 2 jours
 Présentiel ou distanciel
 12 participants max
 Tarif sur devis.



Travailler et manager avec l'IA (Niveau avancé)

Comprendre, adopter et piloter l'IA comme un levier de performance

Après une première sensibilisation, il devient essentiel d'aller plus loin pour intégrer l'IA de manière concrète et durable dans les pratiques professionnelles et managériales. Comprendre son fonctionnement, gérer son adoption par les équipes, piloter un projet IA et en assurer la pérennité : tels sont les enjeux de cette formation avancée.

Elle donne aux participants les outils pour ne plus subir l'IA mais l'utiliser comme un véritable levier stratégique.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement des différentes IA et les comparer avec l'intelligence humaine
- Gérer l'adoption de l'IA et accompagner les comportements des collaborateurs face à son usage
- Définir, choisir et déployer un projet IA adapté à leur équipe ou organisation
- Budgéter et piloter un projet IA en tenant compte des contraintes humaines, techniques et financières
- Maintenir et faire évoluer les outils de l'IA dans le temps
- Anticiper les évolutions et perspectives de l'IA pour adapter leur stratégie

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur le fonctionnement des IA
 Etudes de cas d'intégration d'IA dans des organisations
 Exercices pratiques de choix et cadrage d'un projet
 Ateliers collaboratifs pour réfléchir aux enjeux humains, éthiques et organisationnels
 Simulations de déploiement et de gestion d'un outil IA dans une équipe
 Partages d'expériences entre pairs pour enrichir les pratiques

Ce avec quoi repartent les participants

Une compréhension claire du fonctionnement des différentes IA
 Outils pour accompagner l'adoption de l'IA dans une équipe
 Méthodologie pour choisir, cadrer et budgéter un projet IA
 Stratégies pour maintenir et piloter des outils IA dans le temps
 Vision prospective pour préparer leur organisation aux évolutions futures

Programme

1. L'IA sous le capot

Comprendre les différentes approches de l'IA, comparer avec les mécanismes humains, démystifier

2. L'IA : nouveau collaborateur

Accompagner l'adoption des outils, gérer les comportements, définir les règles d'usage partagées

3. L'IA comme projet IT

Choisir un outil adapté, définir ses cas d'usage, cadrer et budgéter un projet IA, organiser son déploiement dans une équipe

4. Piloter l'IA dans la durée

Maintenir, mettre à jour et évaluer l'efficacité des outils, identifier les dérives possibles, anticiper les perspectives et évolutions de l'IA

5. Synthèse et plan d'actions

Formalisation d'un plan d'intégration de l'IA adapté au contexte des participants.



Durée et organisation

Public visé : Managers, Chefs de projets

Prérequis : avoir suivi sensibilisation à l'IA ou équivalent

Durée : 2 jours

Présentiel ou distanciel, 12 participants max

Tarif sur devis.



Manager la stratégie et la transformation avec l'IA

Conduire le changement et créer de la valeur grâce à l'IA

L'intelligence artificielle est un levier de transformation stratégique pour les organisations. Au-delà des outils, elle interroge les modèles économiques, les modes de gouvernance et les postures managériales. Les dirigeants et managers de managers doivent anticiper ses impacts, définir une vision claire et accompagner leurs équipes dans cette mutation.

Cette formation propose un cadre stratégique et opérationnel pour piloter la transformation avec l'IA, tout en intégrant les enjeux humains, éthiques et organisationnels.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les impacts stratégiques de l'IA sur les organisations et les métiers
- Identifier les opportunités de création de valeur liées à l'IA
- Définir une vision et une feuille de route de transformation intégrant l'IA
- Adapter sa posture de leader dans un environnement en mutation rapide
- Conduire le changement en mobilisant les relais managériaux
- Intégrer les enjeux éthiques, sociétaux et réglementaires dans la stratégie IA

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sur les tendances de l'IA et leurs impacts sur les business models
 Etudes de cas d'organisations ayant intégré l'IA dans leur stratégie
 Ateliers collaboratifs de construction de feuilles de route
 Travaux en sous-groupe sur les impacts de l'IA dans les métiers et les processus
 Jeux de rôles autour de la conduite du changement et de la mobilisation des parties prenantes

Ce avec quoi repartent les participants

Une vision claire des usages concrets de l'IA dans le management
 Outils et cas pratiques pour intégrer l'IA dans la prise de décision et le pilotage d'équipe
 Méthodes pour accompagner ses collaborateurs dans l'adoption des outils IA
 Posture managériale renforcée face aux enjeux éthiques et humains



Programme

- 1. Comprendre l'IA comme levier stratégique**
Panorama des tendances, analyse des impacts sur les organisations et modèles économiques
- 2. Identifier les puits de valeur**
Etudes de cas sectorielles, identification des leviers de performance et d'action
- 3. Définir sa feuille de route IA**
Aligner vision, objectifs et usages, formaliser une stratégie de déploiement adaptée
- 4. Manager la transformation**
Adapte son rôle de leader, mobiliser ses relais managériaux et accompagner le changement
- 5. Intégrer les enjeux éthiques et sociétaux**
Régulation, transparence, responsabilité et acceptabilité sociale.
- 6. Projection et plan d'actions**
Co-construction d'un plan d'actions stratégique et opérationnel à déployer dans leur organisation.

Durée et organisation

Public visé : Managers de managers, dirigeants, responsables stratégiques
Prérequis : aucun
Durée : 2 jours
 Présentiel ou distanciel, 12 participants max.
 Tarif sur devis.

3. Aneo en un clin d'oeil

Aneo a réalisé 23,3 M€ de CA en 2024 avec +100 clients actifs et +200 talents

CA 2024

Par piliers 100% = 23,3 M€

Transfo. des organisations

13,8 M€

59%



Technologies avancées

9,5 M€

41%

+100 de clients actifs

Répartis sur une douzaine de secteurs



Banques & Finance



Transport & Défense



Services Publics



Assurance



Distribution



Energies

+200 talents

Avec une Moyenne de + 5 ans d'ancienneté



150 employés



35 ans de moyenne d'âge



45% De femmes en interne

Certifications



Ecovadis positionne Aneo dans le Top 10 des cabinets de conseil éco-responsables



Notre certification Qualiopi atteste et garantit la qualité des formations dispensées

Aneo est un cabinet de conseil dont le positionnement favorise un impact viable et durable car il allie compétences en technologies avancées et en transformation des organisations

Technologies avancées

DevOps & Cloud

Support au déploiement de vos applications dans le cloud en vous aidant à cibler les meilleures infrastructures en termes de services et de coûts associés

Développement & Architecture

De la phase de conception jusqu'au déploiement de vos solutions métiers incl. DevOps, MLOps, IA, technologies avancées- C++/C# - Java - Python

Calcul Haute Performance (HPC)

Accompagnement depuis l'audit technique jusqu'à l'implémentation de solutions optimisées basées sur CPU, GPU et/ou massivement parallélisées au sein de vos infrastructures ou dans le cloud



Transformation des organisations

Agilité

+ 50 acteurs pour renforcer vos équipes et définir votre stratégie de transformation

Product/Project Management

Des spécialistes qui proposent des approches de gestion plus efficaces en tenant compte de votre contexte et des éléments de valeur

Innovation Managériale

Des experts en conduite du changement, transformation, formation pour vous soutenir dans l'appropriation et l'adoption de nouvelles approches de travail

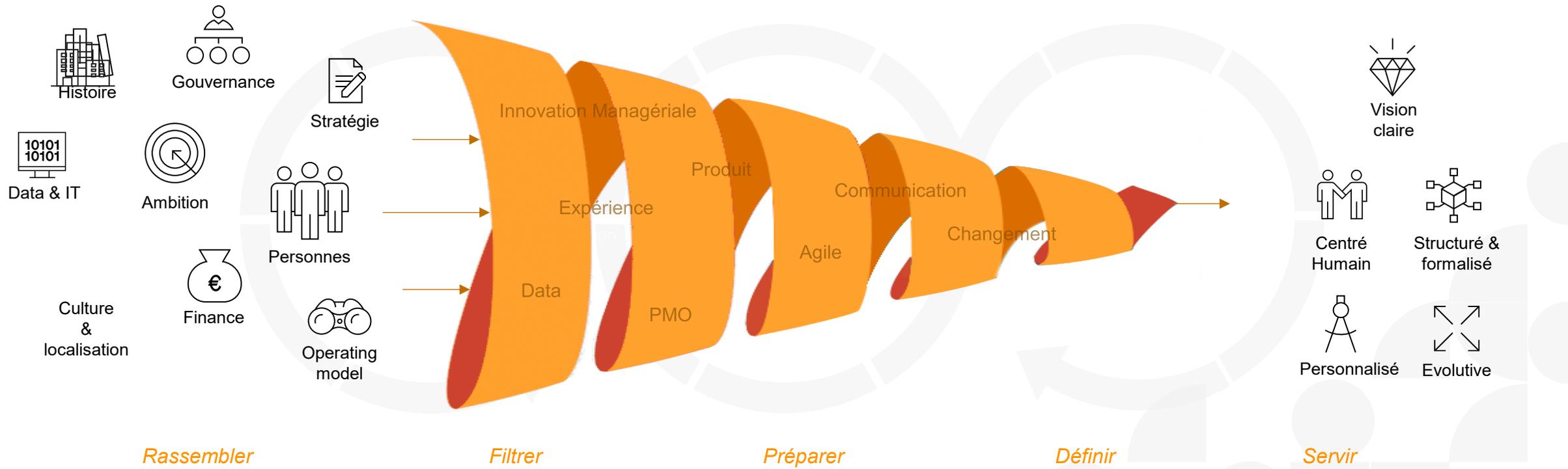
Notre approche est itérative et adaptée à votre réalité, votre histoire et les personnes qui la composent

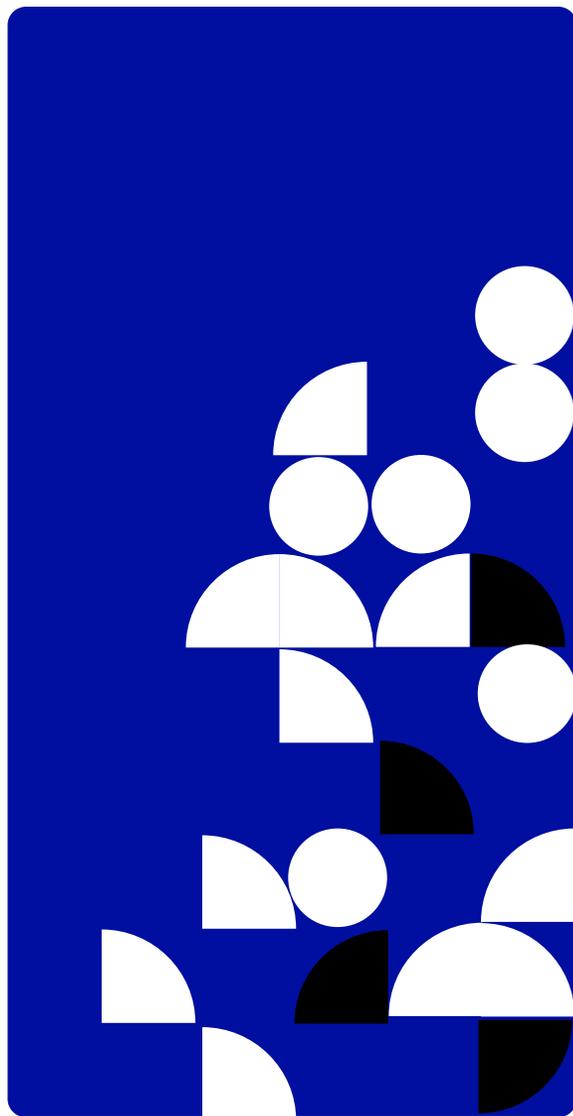
1 Inputs — 2 Aneo's mixer — 3 Outputs →

En tenant compte de votre environnement, de votre histoire, de vos forces, de vos faiblesses, de vos compétences, de vos talents, de votre ambition, de votre stratégie, etc.

Réaliser des revues, formaliser les tendances, les données, l'analyse, l'idée, la perspective, la co-création, l'identification des points faibles, des poches de valeur, etc.

Concevoir et prioriser des hypothèses pour définir une feuille de route claire et tangible, et accompagner les équipes pour opérer votre stratégie à tous les niveaux





Nos forces



ANEO Institut

Un organisme de formation certifié QUALIOP1 réunissant plus de 30 personnalités : coaches, formateurs, sociologues, consultants, autodidactes, artistes, intellos ... Des personnalités plurielles et diverses, curieuses de l'autre et passionnées par la transmission, réunies par un point commun, le design.



Des talents à la fois experts, formateurs et consultants

Des talents de toutes origines, forts de parcours et d'expériences variés dont la recherche, l'enseignement, la formation, et capables de vous accompagner et de vous conseiller au quotidien.



Des équipes multidisciplinaires et flexibles

Des expertises complémentaires alliant technologie et organisation, propices à l'idéation et à la valorisation, avec pour cible, la résolution de problèmes.



R&D

Une envie permanente d'aller toujours plus loin, de se dépasser, de repousser les limites en exploitant tous les leviers possibles.

Notre démarche qualité

Certification QUALIOPI

En tant qu'organisme de formation, l'Aneo Institut est certifié QUALIOPI. Cette certification délivrée par l'État garantit la qualité de nos services conformément au référentiel national de qualité (RNQ) défini en juin 2019.

Et concrètement :

- **Pour vous**, c'est la possibilité de financer vos actions de formations grâce à des Opérateurs de Compétences (OPCO)
- **Pour nous**, c'est vous assurer d'adapter toutes nos propositions à vos besoins, la mesure et l'atteinte d'objectifs opérationnels, de favoriser l'engagement de vos collaborateurs et d'optimiser tout le processus d'organisation

En bref :

- Formations alignées avec les référentiels de branche
- Accessibilité adaptée à tous les publics. Contact : rh@aneo.fr
- Co-évaluation continue et ajustements terrain
- Satisfaction mesurée à chaque étape.



Notre politique RGPD

Conscient de ses responsabilités vis-à-vis de la protection et gouvernance de la donnée, Aneo s'attache à définir une politique RGPD vis-à-vis de ses collaborateurs mais aussi de ses interlocuteurs externes.

4 piliers majeurs

- 1 La gouvernance de la donnée
- 2 Privacy by design & privacy by default
- 3 Les obligations réglementaires
- 4 Le traitement, la conservation de la donnée & le transfert de la donnée hors UE

Gouvernance de la donnée

ANEO met en œuvre les principes du RGPD et de la loi informatique et liberté via notamment une gouvernance de traitement des données à caractère personnel. Il s'est doté un DPO qui est le garant du respect de la politique et échange régulièrement avec un référent au sein de la CNIL, en l'espèce en la personne de Vanessa INTILITH.

La dite gouvernance est matérialisée par la Charte relative à la protection des données personnelles qui énonce et décrit les principes suivis par ANEO pour la protection des données à caractère personnel des personnes concernées et a pour objectif de les informer sur :

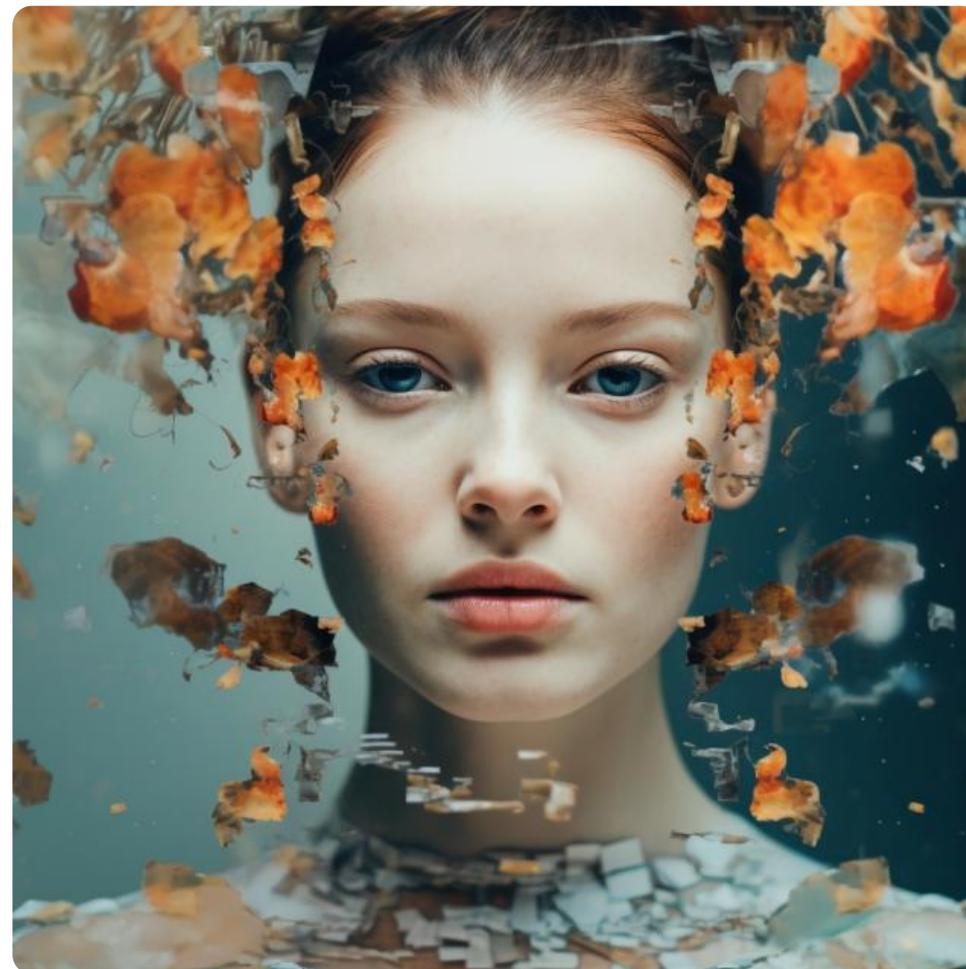
- Les DCP que le ANEO collecte et la finalité de cette collecte ;
- La façon dont sont utilisées ces DCP ;
- Les droits des personnes concernées sur leurs données.

Au sein de sa politique interne, ANEO a formé ses collaborateurs au respect de la réglementation applicable au traitement de données à caractère personnel et constitue chaque année un plan de formation prenant en compte les dernières évolutions réglementaires en la matière. Un rappel annuel leur est proposé afin de leur rappeler les principaux principes.

Une IA responsable et transparente

Nous plaçons la responsabilité et la transparence au cœur de notre politique IA :

- Traçabilité de nos modèles : chaque version est documentée, justifiée et auditable
- Neutralité algorithmique : nous minimisons les biais en phase d'entraînement et auditons régulièrement les performances
- Respect du RGPD : aucune donnée personnelle n'est utilisée sans base légale. Nos traitements sont conformes aux exigences européennes et les utilisateurs peuvent exercer leurs droits à tout moment





Outils et technologies maîtrisés

Nos outils IA sont développés ou maîtrisés en interne. Nous utilisons un écosystème technologique de pointe :

- Environnements d'entraînement sécurisés (on-premise ou cloud privé)
- Pipelines MLOps sur mesure
- Monitoring continu des performances et dérives
- Cryptage et contrôle d'accès sur toutes les données utilisées



Une charte IA claire et évolutive

Nous avons rédigé une charte éthique de l'IA, que chaque membre de notre équipe s'engage à respecter. Elle repose sur 4 piliers :

1. **Utilité** : nos modèles doivent apporter une valeur réelle à l'utilisateur
2. **Explicabilité** : les décisions automatisées sont compréhensibles
3. **Sécurité** : les systèmes sont robustes et testés avant déploiement
4. **Équité** : pas de discrimination, directe ou indirecte



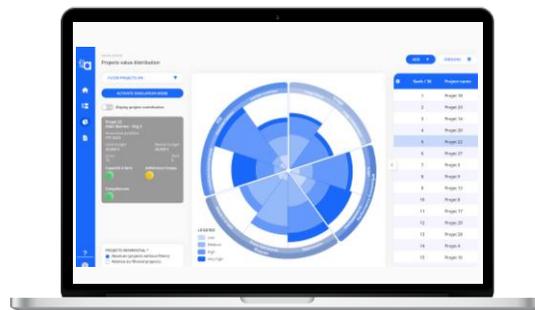
Cette charte est revue régulièrement pour rester alignée avec les évolutions légales, technologiques et sociétales.

La R&D est au cœur de notre modèle opérationnel et est à l'origine de solutions « home made »



Armonik

Armonik est un orchestrateur moderne basé sur Kubernetes, conçu pour distribuer d'énormes quantités de tâches de calcul sur site et en multi-cloud pour des simulations HTC/HPC massives.



PiVal

Pilotage par la Valeur – Fruit de 3 années de R&D et d'un partenariat avec de grands noms du marché. Cette solution permet d'aligner les hommes d'une part, et la stratégie avec les opérations d'autre part. Il gère les projets sur la base de valeurs quantitatives et qualitatives avec un outil logiciel accompagné d'un processus et d'une méthode.



Evaluation de la maturité

Nous avons développé un outil pour évaluer la maturité d'une personne, d'une équipe ou d'une organisation autour de la transformation incluant des verticaux spécifiques comme l'agilité, le produit, la gestion de projet, etc. Cette solution vous permet de mieux vous connaître, et nous pouvons vous en proposer davantage. un accompagnement adapté selon nos méthodes (ex. : solutions, service & expertise, formation, conseil, etc.)



Vanessa Inthilith

Managing Partner

vinthilith@aneo.fr

06 16 32 27 12



Stéphanie Bonnet

Manager

sbonnet@aneo.fr

06 86 42 14 61

Merci !



122 avenue du general Leclerc

91 200 Boulogne-Billancourt

www.aneo.eu