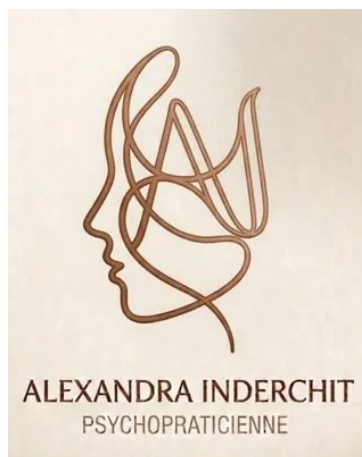




Parce que votre premier outil c'est vous !

Formation · Coaching · Bilan de compétences

Développez votre potentiel humain
Management, RH & Soft skills



"Certification qualité délivrée au titre des catégories : actions de formation et bilan de compétences"

**Retrouvez-moi sur
alexandrainderchit-psy.fr**

**Le Signal, 159 Allée Albert Sylvestre
73000 Chambéry
alexandra.inderchit@outlook.fr**

1. PRÉSENTATION & ENGAGEMENTS

Éditorial : L'humain au cœur de la formation	Page 3
Engagement Qualité : La certification Qualiopi	Page 4
Solutions de Formation : Inter, Intra et Sur-mesure	Page 5
Équipe Pédagogique : Expertise et domaines d'intervention	Page 6
Modalités Pratiques : Pédagogie, lieux et financements	Page 6

2. NOS PROGRAMMES DE FORMATION

A. Management & Leadership

Gérer au quotidien : Affirmer sa posture de leader	Page 8
Perfectionner ses pratiques managériales	Page 9
Manager avec la Communication Non Violente (CNV)	Page 10
Optimiser votre équipe : La méthode "The Five Behaviors"	Page 11
Optimiser son management avec le DISC	Page 12
Devenir Manager Coach	Page 13
Gérer les conflits (spécial managers)	Page 14

B. Ressources Humaines

Recrutement : Accueillir, intégrer, fidéliser et se séparer	Page 15
---	---------

C. Efficacité Relationnelle & Soft Skills

Anticiper et gérer les conflits	Page 16
Optimiser ses interactions avec le DISC	Page 17
Développer son assertivité et sa communication efficace	Page 18
Développer son charisme et son impact	Page 19
Prendre la parole en public	Page 20
Comportement constructif en cas de conflit (DISC)	Page 22

D. Bien-être au Travail & Prévention

Prévenir l'épuisement professionnel (Burn-out)	Page 23
Identifier et prévenir les Risques Psychosociaux (RPS)	Page 24
Accompagner la reprise de poste après un burn-out	Page 25
Intelligence émotionnelle : Confiance, engagement et coopération	Page 26

E. Compétences Métiers : Relation d'aide & Accompagnement

Accompagner les publics en difficulté : Posture et connaissance de soi	Page 27
Re-dynamiser l'entretien en insertion professionnelle	Page 28
Adopter une posture professionnelle ajustée	Page 29
Comprendre et accompagner les personnalités complexes	Page 30
Optimiser sa pratique professionnelle (Analyse de la pratique)	Page 31
Accompagner efficacement un public en difficulté	Page 32
L'autodétermination au cœur de l'accompagnement vers l'emploi	Page 33
Accompagner les profils neuroatypiques (TDAH, TSA, DYS, HPI)	Page 34
Développer sa posture professionnelle (Fondements et éthique)	Page 35

Dans un monde où la technologie occupe une place de plus en plus importante, je reste convaincue que l'essentiel demeure : l'humain, la communication et les relations interpersonnelles. Ce sont elles qui font avancer les équipes, apaisent les tensions, créent la confiance et donnent du sens.

Pourtant, ces compétences si précieuses ne s'improvisent pas : elles s'apprennent, se cultivent et se développent.

Depuis près de 25 ans, j'accompagne des personnes, des équipes et des organisations avec la conviction que lorsque les relations sont plus claires, plus fluides et mieux comprises, tout devient possible.

Les formations présentes dans ce catalogue sont nées de nombreuses rencontres avec des directeurs, responsables de formation, cheffes de service et équipes de terrain. Partout, les mêmes besoins reviennent : mieux communiquer, mieux se comprendre, mieux travailler ensemble.

J'ai donc choisi de construire des programmes concrets, accessibles et profondément humains, centrés sur l'expérientiel, l'échange et la compréhension de l'autre.

Parce que les compétences relationnelles — émotionnelles, sociales ou professionnelles — ne sont pas de simples « soft skills ». Ce sont des compétences essentielles, structurantes, indispensables pour s'épanouir et évoluer dans le monde d'aujourd'hui.

Ces formations s'adressent à toute personne souhaitant développer ses compétences, ainsi qu'aux professionnels désireux de faire monter leurs équipes en compétence.

Certaines sont spécifiquement pensées pour les professionnels de la relation et de l'accompagnement, afin d'enrichir leur pratique et de soutenir leur posture au quotidien.

Ces programmes évolueront naturellement, au rythme des besoins du terrain et des réalités humaines qui changent.

Je suis heureuse de vous présenter ce catalogue, conçu avec exigence, passion et bienveillance, pour vous accompagner vers des relations plus solides, plus sereines et plus constructives.

Alexandra Inderchit Coach professionnelle – Formatrice – Consultante en développement des compétences humaines

Références clients



Certification Qualiopi : Un Gage de Confiance et de Rigueur

Engagée dans une démarche qualité exigeante depuis 2018, j'ai obtenu et maintenu la certification Qualiopi pour mes actions de formation et mes bilans de compétences. Cette reconnaissance officielle atteste du strict respect du Référentiel National Qualité (RNQ).

Pourquoi choisir un organisme certifié ?

- Un processus rigoureux : La garantie d'une ingénierie pédagogique soignée, d'un suivi personnalisé et d'outils parfaitement adaptés à vos objectifs.
- Une amélioration continue : Un engagement humain fondé sur la clarté et la cohérence des parcours, pour répondre précisément aux besoins des apprenants et des organisations.
- Un levier financier : Cette certification rend mes prestations éligibles aux financements publics et mutualisés (OPCO, État, Régions, Caisse des Dépôts, France Travail, Agefiph).



"Certification qualité délivrée au titre des catégories : actions de formation et bilan de compétences"

[Cliquez ici](#)



Le Choix du Présentiel : L'Humain au Cœur de l'Apprentissage

Mes formations sont essentiellement dispensées en présentiel. Ce choix est profondément aligné avec ma vision de l'accompagnement : les compétences humaines — communication, émotions, posture — s'acquièrent avant tout par le vécu et l'échange réel.

Rien ne remplace la richesse d'un face-à-face ou la dynamique d'un groupe. À l'heure où la technologie est omniprésente, cultiver nos facultés de coopération et d'ajustement relationnel dans un environnement humain, sécurisant et vivant est, selon moi, le meilleur levier de progression et de transformation durable.

Mes solutions de formation

1. Formation Interentreprises

(Participants provenant de différentes organisations)

Avantages :

- Regards croisés et diversité des expériences : les échanges entre professionnels de secteurs variés enrichissent la réflexion et ouvrent de nouvelles perspectives.
- Prise de recul facilitée : être hors de son contexte habituel permet d'aborder les situations avec plus d'objectivité.
- Développement du réseau professionnel : opportunité de rencontrer d'autres métiers, d'autres pratiques, d'autres réalités.
- Coûts mutualisés : une solution économique pour les entreprises n'ayant qu'une ou deux personnes à former.
- Convivialité et dynamique stimulante : l'hétérogénéité du groupe favorise l'ouverture et la créativité.

2. Formation Intra-entreprises

(Formation dédiée à une seule entreprise, réunissant ses collaborateurs)

Avantages :

- Contenu adapté à la culture, aux enjeux et aux objectifs de l'entreprise.
- Cohésion renforcée : travailler ensemble développe la coopération, le dialogue et l'intelligence collective.
- Cas concrets de l'entreprise directement travaillés en formation : plus d'ancrage, plus de pertinence.
- Gain de temps et simplicité logistique : absence de déplacement, organisation plus souple.
- Confidentialité : les problématiques internes peuvent être abordées en toute sécurité.

3. Formation Sur-mesure

(Ingénierie pédagogique entièrement personnalisée)

Avantages :

- Solution 100% personnalisée : objectifs, durée, outils et méthodes pensés uniquement pour les besoins de l'organisation.
- Réponses précises à des problématiques identifiées : conflits, communication, management, émotions, posture pro, etc.
- Flexibilité totale : contenu, rythme, modalités, participants... tout s'adapte.
- Alignement parfait avec la stratégie et les attentes de l'entreprise.
- Impact renforcé : un programme conçu sur-mesure génère des transformations plus profondes et plus durables.

L'Équipe Pédagogique

Coach professionnelle certifiée, consultante en bilan de compétences et formatrice depuis près de 25 ans, je conçois et anime l'ensemble des programmes proposés dans ce catalogue.

Spécialiste des compétences psychosociales, de la communication interpersonnelle, de la posture professionnelle et de l'accompagnement des publics en difficulté, je veille à garantir la cohérence pédagogique, la qualité des contenus et leur adaptation aux besoins du terrain.

Mes Domaines d'expertise majeurs

- **Intelligence Relationnelle** : Compétences psychosociales, Communication interpersonnelle, Soft skills, Gestion des émotions.
- **Posture & Management** : Posture professionnelle, Personnalités complexes, Autodétermination.
- **Accompagnement Spécifique** : Relation d'aide & insertion professionnelle, Coaching (professionnel, scolaire, parental et jeunes), Bilan de compétences.

Chaque intervenant (lorsqu'il y a) est sélectionné pour :

- sa maîtrise technique,
- son expérience de terrain,
- sa pédagogie,
- et ses valeurs humaines alignées avec celles de l'organisme : bienveillance, qualité, écoute, exigence et respect de l'individu.

Mon Engagement

Il est important pour moi de proposer une pédagogie humaine, interactive et expérientielle, fondée sur :

- l'écoute,
- la participation active,
- l'adaptation aux publics,
- et l'amélioration continue.

L'équipe pédagogique s'engage dans une veille régulière, une formation continue, et la mise à jour constante des contenus pour offrir des formations vivantes, actuelles et profondément utiles sur le terrain.

Modalités Pédagogiques

Méthodes expérientielles
Méthodes participatives
Techniques de coaching
Accompagnements individualisés
Formations personnalisées - adaptées aux besoins identifiés en amont

Suivi et évaluation

Emargements
Evaluation en amont de la formation
Evaluation à chaud et à froid

Lieux

En individuel, je vous reçois à mon cabinet.
Possibilité de réaliser les formations dans votre entreprise ou structure (moins de coût).
Des salles sont mises à disposition dans le plus grand respect pour bénéficier des meilleures conditions pour les apprentissages

Financements

Je vous donne RDV sur le site internet

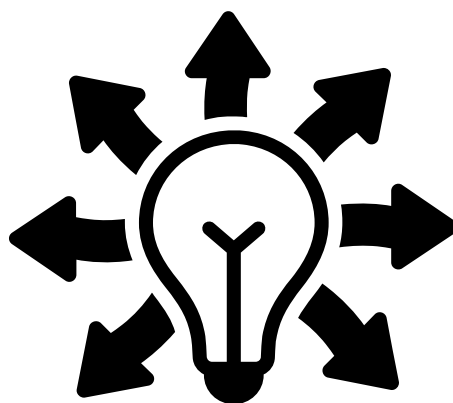
[Cliquez ici](#)





Entreprise & PME

Organisations



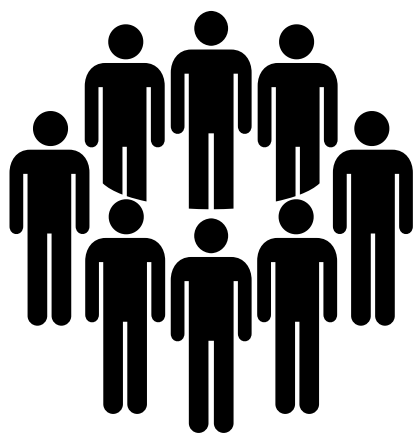
Structures & Assos

Insertion & social

À chacun son parcours, une même exigence de réussite

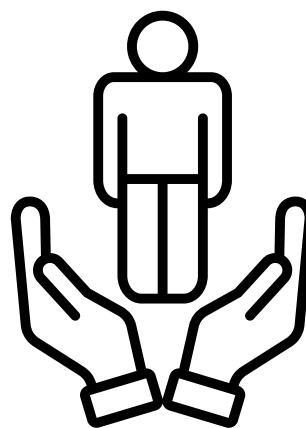
Parce que chaque environnement possède ses propres codes et chaque individu ses propres défis, j'ai conçu mon offre de formation pour s'adapter précisément à votre réalité de terrain.

Que vous représentiez une organisation en quête de performance collective, une administration soucieuse de sa posture de service public, ou que vous soyez un particulier en phase de transition, mon approche reste la même : placer l'humain au cœur de la réussite.



Collectivités

Administrations



Particuliers

Individuels & Jeunes



→ Objectifs:

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de piloter son équipe au quotidien en affirmant sa posture de leader, en adaptant sa communication pour prévenir les conflits et en accompagnant ses collaborateurs dans le changement, tout en s'appuyant sur une meilleure connaissance de ses propres leviers de motivation.

Durée : 21h
soit 3 jours

Public visé

Gérant et/ou manager ayant besoin de prendre confiance en sa qualité de gérant et /ou de manager, d'adopter une attitude positive pour définir des stratégies de changement

Pré requis

Evolution de poste et / ou occuper un poste à responsabilité

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1500 euros net de taxes
intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs Pédagogiques

- Structurer sa posture de manager en cohérence avec ses missions et ses valeurs personnelles.
- Piloter la performance de son équipe en adaptant son style de communication et de délégation.
- Désamorcer les situations conflictuelles en utilisant des outils de communication non-violente et le modèle DISC.
- Conduire le changement au sein de son service en levant les résistances individuelles et collectives.

→ Posture et Leadership : S'affirmer avec justesse

- Clarification du rôle : missions, responsabilités et limites du cadre.
- Intelligence émotionnelle : identifier ses forces, ses valeurs et ses croyances pour lever ses propres freins.
- Équilibre personnel : distinguer besoins et envies pour une gestion du stress efficace.

→ Pilotage et Motivation : Engager ses collaborateurs

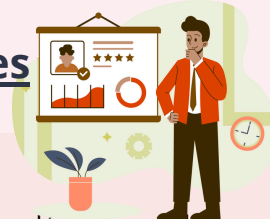
- Management situationnel : adapter son style (déléguer, diriger, motiver) selon le profil du collaborateur.
- Climat de confiance : créer un environnement propice à l'implication et à la performance.
- Communication valorisante : maîtriser le langage constructif et le feedback.

→ Gestion des Tensions : Prévenir et gérer les conflits

- Profil DISC : comprendre son comportement et celui des autres sous pression.
- Désamorçage : identifier les réactions destructrices et les pensées automatiques.
- Résolution constructive : transformer le conflit en opportunité de dialogue.

→ Accompagnement au Changement : Anticiper et oser

- Psychologie du changement : comprendre les étapes de transition pour mieux les piloter.
- Stratégie de réussite : définir des objectifs clairs et apprendre de ses expériences.
- Agilité : oser la prise de risque maîtrisée pour faire évoluer l'organisation.



Objectifs :

Cette formation permettra à toute personne d'acquérir et/ou développer des compétences managériales à travers d'outils opérationnels.

Durée : 21h
Soit 3 jours

Public visé

Gérant et/ou manager ayant besoin de prendre confiance en sa qualité de gérant et /ou de manager, d'adopter une attitude positive pour définir des stratégies de changement

Pré requis

Occuper un poste de manager

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 2200 euros net de taxes

Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

3. Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

- Affirmer son leadership en adaptant son style de management à chaque situation.
- Mobiliser ses équipes à travers une délégation structurée et motivante.
- Piloter la performance individuelle et collective avec des outils de communication concrets.
- Gérer les situations complexes (désaccords, démotivation) avec une attitude positive et constructive.

Posture et leadership du manager

- Les fondamentaux : clarifier ses rôles, missions et responsabilités pour gagner en légitimité.
- Autodiagnostic : analyser son style managérial dominant et identifier ses axes de progression.
- Intelligence émotionnelle : développer sa qualité d'écoute et son assertivité.

Connaissance des collaborateurs et motivation

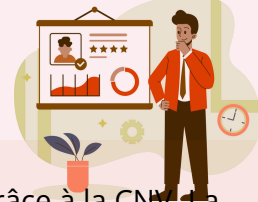
- Cartographie d'équipe : analyser les profils et les potentiels de chacun.
- Les leviers d'engagement : identifier les sources de motivation (et de démotivation) pour agir efficacement.
- Accompagnement : valoriser les points forts et accompagner la montée en compétences.

Mobilisation et délégation réussie

- L'art de déléguer : maîtriser le cadre, les étapes et le suivi de la délégation.
- Coordination : organiser et rythmer le travail collectif pour atteindre les résultats.
- Management au quotidien : adopter une attitude positive pour impulser le changement.

Pilotage de la performance et gestion des Conflits

- Méthodologie SMART : fixer des objectifs clairs et mesurables (Hard & Soft Skills).
- L'entretien de délégation : formaliser les échanges pour assurer le suivi et l'engagement.
- Régulation : appliquer la méthode DESC pour désamorcer les tensions et gérer les désaccords avec bienveillance.



Objectifs :

Permettre aux managers d'optimiser leur management grâce à la CNV. La Communication Non Violente permet des interactions positives et authentiques.

Durée : 14h
Soit 2 jours

Public visé

- Managers
- Dirigeants
- Responsables
- Toute personne souhaitant améliorer son management avec une communication bienveillante et authentique

Pré requis

Occuper un poste de manager

Délais d'accès

15 à 21 jours après réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1250 euros net de taxes
Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
 - Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
 - Questions orales et écrites (QCM).
 - Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs Pédagogiques

- Maîtriser les fondamentaux de la CNV et les appliquer au contexte managérial.
- Adopter une posture d'écoute active et d'empathie pour renforcer la confiance.
- Gérer les conflits avec sérénité en identifiant les besoins non satisfaits.
- Formuler des demandes claires et engageantes pour booster l'efficacité opérationnelle.
- Incarner un leadership bienveillant au service d'un management plus humain.

→ Les bases de la CNV au service du manager

- Histoire et définition : comprendre l'origine et l'intention du processus.
- Les enjeux managériaux : passer d'une culture de la critique à une culture de la responsabilité.
- Le mécanisme de la communication : différencier les faits des jugements.

→ Le processus OSBD (Observer, Sentir, Besoin, Demande)

- Observation : -décrire les faits de manière neutre.
- Sentiments : identifier et nommer ses émotions professionnelles sans tabou.
- Besoins : relier ses émotions à ses besoins (clarté, reconnaissance, efficacité, etc.).
- Demande : formuler des requêtes concrètes, positives et réalisables.

→ Posture et outils relationnels du manager

- L'écoute active : savoir entendre ce qui n'est pas dit.
- L'empathie et l'auto-empathie : outils de régulation émotionnelle pour le leader.
- L'affirmation de soi : savoir dire "non" ou recadrer avec respect et fermeté.

→ Pratique managériale et gestion des tensions

- Origine des conflits : comprendre le cercle vicieux des interprétations.
- Médiation CNV : utiliser le processus pour résoudre les désaccords en équipe.
- Leadership bienveillant : intégrer la CNV dans sa vision de manager-coach.

→ Plan d'action personnalisé

- Analyse de situations réelles vécues par les participants.
- Élaboration d'un plan d'intégration quotidien pour ancrer les nouveaux réflexes.

Management

Objectifs :

Optimisez votre équipe

Méthode "The five behaviors"

Vous souhaitez développer la culture du travail d'équipe auprès de vos collaborateurs?

Apprenez à développer les 5 comportements menant à une équipe cohésive.

Ce programme de formation peut être utilisé à des fins de développement personnel comme professionnel, individuel et collectif.

Un accompagnement personnel et collectif peut être proposé pour des besoins de cohésion d'équipe.



Durée : 14h

Soit 2 jours

Public visé

- Managers
- Dirigeants
- Responsables
- Toute personne souhaitant améliorer son management avec une communication bienveillante et authentique

Pré requis

Occuper un poste de dirigeant et/ou manager.

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1850 euros net de taxes

Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les piliers de la cohésion d'équipe et de la performance collective.
- Identifier et neutraliser les 5 dysfonctionnements majeurs d'une équipe.
- Décrypter leur propre profil comportemental au sein d'un collectif.
- Actionner des leviers concrets pour transformer les tensions en collaboration constructive.

Les Fondamentaux de la cohésion

- Définition et enjeux : pourquoi la cohésion est le moteur de la performance.
- Diagnostic : identifier les forces d'un groupe uni face aux risques d'une équipe fragmentée.

Le Modèle des "5 Comportements" (Five Behaviors)

- Immersion dans le modèle : comprendre la pyramide de Patrick Lencioni.
- Les paliers de la réussite : de la confiance à l'attention aux résultats.
- Les leviers d'activation : comment instaurer chaque comportement au quotidien.
- Getty Images

Auto-diagnostic et posture individuelle

- Mon profil d'équipier : identifier mes points d'appui et mes axes de progression.
- Impact individuel : comprendre comment mon rapport à la confiance et au conflit influence le groupe.

Surmonter les 5 dysfonctionnements

- Analyse des freins : identifier l'absence de confiance, la peur du conflit, le manque d'engagement, l'évitement des responsabilités et l'inattention aux résultats.
- Stratégies de résolution : outils pratiques pour transformer chaque dysfonctionnement en force de cohésion.

Plan d'action opérationnel

- Feuille de route : élaboration d'un plan d'action personnalisé pour mon équipe.
- Indicateurs de suivi : comment mesurer l'évolution de la cohésion dans le temps.

Management

Objectifs :

Optimiser son management avec le DISC

Apprendre aux responsables comment mobiliser, motiver et faire progresser les autres efficacement.

Aider les managers à mieux développer leurs intelligences émotionnelles. Il est focalisé sur les relations individuelles dans un environnement collectif, soit avec leurs collaborateurs soit avec leurs propres supérieurs hiérarchiques.



Durée : 14h
Soit 2 jours

Public visé

- Managers
- Dirigeants
- Responsables
- Toute personne souhaitant améliorer son management avec une communication bienveillante et authentique

Pré requis

Occuper un poste de dirigeant et/ou manager.

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1650 euros net de taxes

Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs de la formation

Décoder les profils comportementaux de leurs collaborateurs (Modèle DISC).

Adapter leur style de management pour gagner en efficacité et en fluidité.

Mobiliser et motiver durablement chaque membre de l'équipe.

Optimiser la délégation et le développement des talents.

Fondamentaux du modèle DISC

- Histoire et principes : comprendre les axes (Extraversion/Introversion et Tâches/Personnes).
- Les 4 styles de base : Dominant, Influent, Stable, Conforme.
- Forces et limites : identifier les zones de confort et les angles morts de chaque profil.

Cartographie de votre leadership (Everything DISC®)

- Auto-diagnostic : découvrir son style de management sur la carte DISC.
- Priorités managériales : identifier ce qui motive vos décisions et votre gestion du temps.
- Impact du style : comprendre comment votre profil façonne votre quotidien de manager.

Diriger, déléguer et motiver avec agilité

- Lecture comportementale : apprendre à reconnaître le profil DISC de ses collaborateurs.
- Adaptation du pilotage : ajuster son niveau de directivité et de soutien selon l'interlocuteur.
- Leviers de motivation : identifier les besoins spécifiques pour créer un environnement stimulant.

Développer les talents et la relation hiérarchique

- Plan de développement : accompagner la montée en compétences selon les préférences de chacun.
- Gestion de son propre manager : décrypter les attentes de sa hiérarchie et obtenir son adhésion.
- Plan d'action individualisé : élaborer une stratégie concrète pour un collaborateur cible.

Management

Devenir manager coach



A la fin de cette formation, vous adopterez la posture de manager coach; posture qui viendra optimiser votre management.

Vous serez dotés de divers outils pour améliorer votre niveau d'écoute, mener les entretiens permettant à vos collaborateurs d'être plus efficaces et d'accompagner leur développement tant sur le plan personnel que professionnel.

Objectifs :

Durée : 14h
Soit 2 jours

Public visé

Toute personnes ayant des fonctions d'accompagnement.

- Tout manager souhaitant développer ses compétences d'accompagnement

Pré requis

Etre en poste

- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions

Tarif

Inter entreprises : 1450 euros net de taxes

Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
 - Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
 - Questions orales et écrites (QCM).
 - Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des supports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs de la formation

Maîtriser les 5 leviers du management pour équilibrer technique et humain.

Adopter la posture "méta" du manager-coach pour prendre du recul.

Utiliser des outils de communication avancés pour désamorcer les conflits et motiver.

Piloter le changement par des objectifs clairs et des plans d'actions concrets.

Les fondamentaux du management global

- Les 5 leviers de la performance : équilibrer le pilotage de l'activité et le développement des compétences.
- Management hybride : savoir manager la technique (process, KPIs) tout en valorisant l'humain.
- Les boucles de réussite : créer un cercle vertueux de motivation et de résultats.

Développer la posture de manager-coach

- Définition et enjeux : passer du "faire faire" au "faire grandir".
- La position "Méta" : apprendre à observer une situation avec neutralité pour mieux agir.
- L'attitude et l'expertise : développer les caractéristiques clés (empathie, non-jugement, orientation solution).

Communication d'excellence et leadership

- La Méthode DESC : formuler un feedback constructif ou gérer un désaccord avec assertivité.
- Recadrage et reformulation : transformer les résistances en opportunités d'échange.
- L'Écoute Active : créer un climat de confiance pour libérer la parole.
- Les Positions de Vie (Analyse Transactionnelle) : comprendre les dynamiques relationnelles (OK/OK).

L'art de l'entretien et du questionnement

- Conduire des entretiens efficaces : structurer ses échanges (annuel, suivi, recadrage).
- Le questionnement puissant : utiliser les questions ouvertes pour stimuler la réflexion du collaborateur.
- Gestion des interférences : identifier et lever les freins à la performance.

Stratégies de changement et plan d'action

- Fixation d'objectifs (SMART) : définir des cibles claires et atteignables.
- Le plan d'action : traduire la vision en étapes concrètes et suivre le déploiement.



Objectifs

Durée : 3 jours

Soit 3 jours

Public visé

• Manager, RH, dirigeant,

Pré requis

Etre en poste -Occuper un poste de manager ou avoir une expérience en qualité de manager- Implication des participants
• Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1950 euros net de taxes

Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

3. Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Ce programme est accessible aux managers afin d'anticiper, de gérer et résoudre les conflits. A la fin de cette formation, les managers auront une meilleure connaissance d'eux-mêmes afin d'avoir une meilleure communication avec les collaborateurs et sauront faire évoluer des situations conflictuelles en conflits constructifs et sains.

Ils sauront identifier les situations conflictuelles, communiquer de façon adéquate en situation conflictuelle, utiliser les outils de communication en situation de conflit.

Programme

Objectifs de la formation

Décoder les mécanismes de la communication interpersonnelle et intergénérationnelle.

Détecter les signes avant-coureurs de tensions pour agir de manière proactive. Maîtriser des outils concrets (CNV, DESC, Analyse Transactionnelle) pour désamorcer les crises.

Adopter une posture de médiateur et transformer le conflit en levier de progrès.

Les Fondamentaux de la communication interpersonnelle

- Les codes du langage : maîtrise du verbal, du non-verbal et de la juste distance (proxémie).
- L'intelligence relationnelle : identifier les attitudes de Porter et pratiquer le mimétisme comportemental positif.
- Adaptation générationnelle : comprendre les attentes et besoins spécifiques de chaque génération au travail.

Comprendre et anticiper la dynamique conflictuelle

- Diagnostic de situation : Distinguer problème, tension, crise et conflit.
- Analyse du conflit : Identifier les facteurs déclencheurs, les signes avant-coureurs et les phases de l'escalade.
- Auto-diagnostic : comprendre son propre style de management et ses réactions naturelles face au stress et à l'opposition.

Shutterstock

Stratégies de prévention : désamorcer le conflit latent

- L'affirmation de soi : développer son assertivité et sortir des jeux psychologiques (Triangle de Karpman).
- Intelligence émotionnelle : accueillir et traiter ses émotions et celles de ses collaborateurs.
- Management proactif : anticiper les besoins et savoir accueillir les revendications avec empathie.

Résolution de conflit et médiation

- Intervention opérationnelle : utiliser les outils de régulation et savoir intervenir en tant que médiateur neutre.
- Négociation et consensus : argumenter, réfuter et élaborer des stratégies de contournement pour aboutir à des solutions "gagnant-gagnant".
- Cas pratiques managériaux : gérer les tensions lors d'un entretien d'évaluation, recadrer avec bienveillance ou gérer un conflit lié à une délégation.

La Boîte à outils de la communication positive

- La Communication Non-Violente (CNV) : pratiquer l'observation sans jugement.
- La méthode DESC : une structure simple pour exprimer un feedback ou une critique constructive.
- Écoute active & questionnement : maîtriser l'art de la reformulation pour valider la compréhension mutuelle.
- Analyse Transactionnelle : identifier les états du "Moi" pour mieux ajuster son discours.



→ Objectifs :

Permettre aux managers, dirigeants de mener un onboarding opérationnel et réussi de façon opérationnelle. Les participants auront les outils et contribueront à la création d'outils.

Durée : 21H
Soit 3 jours

Public visé

Managers, RH...

Pré requis

Occuper un poste clé dans le processus de recrutement
• Avoir occupé un poste RH ou de manager

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 2100 euros net de taxes

Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).

- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs de la formation

- Structurer un processus d'onboarding complet, du pré-onboarding à la première année.
- Coordonner les acteurs clés (managers, RH, parrains) pour une intégration fluide.
- Digitaliser et gamifier l'accueil pour moderniser l'image employeur.
- Accompagner la montée en compétences et l'acculturation des nouveaux arrivants.
- Gérer les fins de collaboration de manière humaine et professionnelle (offboarding).

→ Piloter la stratégie d'intégration

- Définir son style d'onboarding et coordonner les parties prenantes
- Digitalisation des outils et mise en place de KPIs de mesure.

→ L'art de l'accueil : du pré-onboarding au jour J

- Maintenir le lien avant l'arrivée et créer un livret d'accueil impactant.
- Optimiser la première journée : welcome pack, entretiens structurés et gamification.

→ Immersion et acculturation

- Mise en place du tutorat et facilitation du networking interne.
- Décryptage des codes de l'entreprise et journées d'intégration.

→ Performance et développement

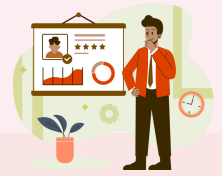
- Définition des objectifs d'intégration et rituels de feedback.
- Utilisation des nouvelles technologies (Chatbots) au service du collaborateur.

→ Fidélisation et engagement long terme

- Exploiter le rapport d'étonnement et les formats innovants.
- Transformer les collaborateurs en ambassadeurs de la marque employeur

→ L'Offboarding : réussir la séparation

- Maîtriser les étapes clés et la communication empathique.
- Maintenir la cohésion d'équipe et protéger la réputation de l'entreprise.



→ Objectifs :

Cette formation permettra de mieux comprendre le conflit pour le prévenir et le gérer. Il s'adresse à toute personne qui occupe un poste où la relation interpersonnelle est importante.

Durée : 21H

Soit 3 jours

Public visé

Gerant, manager, techniciens, ou toute personne occupant des postes avec des relations interpersonnelles importantes

Pré requis

Aucun pré requis

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1950 euros net de taxes
Intra entreprise/indépendant : demander devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
 - Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
 - Questions orales et écrites (QCM).
 - Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.
- Ressources remises aux apprenants**
 - **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

Analyser et diagnostiquer les situations conflictuelles
Maîtriser sa posture et son intelligence émotionnelle
Adapter sa communication face à la contradiction
Mettre en œuvre des outils de résolution concrets
Piloter la sortie de conflit et l'après-crise

→ 1. Comprendre et détecter : de la tension au conflit Apprendre à lire les signaux pour agir avant l'escalade.

- Clarification conceptuelle : distinguer problème, tension, crise et conflit.
- Cartographie des conflits : identifier les types (interpersonnels, organisationnels) et les niveaux de gravité.
- Signaux d'alerte : repérer les signes avant-coureurs et comprendre la dynamique de l'escalade conflictuelle.
- Impacts : évaluer les conséquences humaines et opérationnelles.

→ 2. Posture et Intelligence Emotionnelle : "Être présent" Développer son ancrage pour ne plus subir la confrontation.

- Gestion de soi : maîtriser son stress et ses émotions en situation dégradée.
- Présence active : se rendre disponible à l'autre sans s'oublier.
- La puissance du non-verbal : aligner son corps et sa voix pour apaiser l'échange.
- Écoute et silence : utiliser le silence comme outil de régulation.

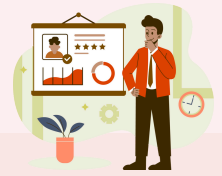
→ 3. Désamorcer et agir : Les techniques de communication Passer de l'affrontement à la coopération grâce à des méthodes éprouvées.

- Communication Non-Violente (CNV) : exprimer ses besoins sans susciter la défense.
- La Méthode DESC : une structure en 4 étapes pour formuler une critique constructive ou un désaccord.
- Art du questionnement : utiliser les questions ouvertes pour débloquer les impasses.
- Profils de contradicteurs : adapter son discours face aux différentes personnalités (agressifs, fuyants, manipulateurs).

→ 4. Résolution et sortie de crise Clôre l'épisode conflictuel pour préserver l'avenir.

- Les 6 issues du conflit : de la confrontation à la collaboration (Gagnant/Gagnant).
- Rétablir le lien : les clés pour une communication positive post-crise.
- Ancrer les solutions : s'assurer d'une sortie de conflit pérenne et partagée.

Optimiser ses interactions avec le DISC



→ Objectifs :

Aider chaque individu à optimiser ses relations professionnelles.
Aider chaque individu à optimiser ses relations professionnelles.
Bâtir des relations plus efficaces au travail pour une meilleure performance!

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Toute personne souhaitant bâtir des relations productives et efficaces au travail

Pré requis

- Etre en poste
- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1400 euros net de taxes
Intra entreprise : indépendant : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéo-projecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs de la formation

Décoder son propre profil de personnalité et comprendre son impact sur autrui.

Identifier les styles de comportement de ses interlocuteurs (collaborateurs, clients, managers).

Adapter sa communication pour instaurer un climat de confiance et d'efficacité.
Désamorcer les tensions et transformer les différences en forces collectives.

→ Les fondamentaux du modèle DISC

- Histoire et principes : comprendre les origines du modèle et les 4 styles de base (Dominant, Influent, Stable, Conforme).
- Les deux axes de lecture : perception de l'environnement (favorable/hostile) et orientation (action/réflexion).

→ Découverte de son profil personnel

- Identification de son style : analyse des priorités professionnelles, des motivations et des zones de confort.
- Forces et limites : prendre conscience de ses atouts naturels et de ses angles morts (facteurs de stress).
- Le modèle "Everything DISC" : apprendre à lire sa position sur la carte pour comprendre ses nuances.

→ Intelligence relationnelle : comprendre les autres

- Lecture comportementale : apprendre une méthode simple pour décoder les indices verbaux et non-verbaux chez autrui.
- Similitudes et différences : identifier ce qui facilite ou freine la communication selon les binômes de styles.
- Réactions instinctives : comprendre ses propres réflexes face aux styles opposés.

→ Stratégies d'adaptation et plan d'action

- Flexibilité relationnelle : développer des stratégies concrètes pour s'ajuster à chaque profil.
- Efficacité collective : utiliser le DISC pour renforcer la collaboration et surmonter les malentendus.
- Engagement : élaboration d'un plan d'action personnalisé pour appliquer les acquis sur le terrain dès le retour en entreprise.



→ Objectifs :

Savoir exprimer ses besoins et opinions tout en respectant ceux d'autrui pour instaurer des relations professionnelles saines et productives.

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Tout professionnel souhaitant gagner en efficacité relationnelle

Pré requis

- Aucun
- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1000 euros net de taxes
Intra-entreprise : sur devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.
- **Ressources remises aux apprenants**
- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs Généraux de la Formation

- Identifier leur propre style relationnel et repérer les mécanismes qui freinent une communication
- Adopter une posture assertive dans leurs échanges quotidiens
- Exprimer une demande, un ressenti ou un désaccord de manière claire
- Savoir dire "non" avec diplomatie et poser des limites professionnelles
- Gérer les situations conflictuelles et les critiques avec recul,
- Adapter leur communication aux outils digitaux

→ Les fondamentaux de l'affirmation de soi

- L'équilibre de l'assertivité : trouver le "juste milieu" entre l'effacement et la domination.
- Décryptage des comportements : identifier les 4 profils types (Passif, Agressif, Manipulateur, Assertif).
- Autodiagnostic : évaluer son propre style de communication et identifier ses freins psychologiques.

→ Les clés de la communication assertive

- L'écoute active : créer un climat de confiance avant de s'exprimer.
- La méthode DESC : un outil structuré pour exprimer un fait, une émotion, une solution et une conclusion positive.
- La puissance du "Je" : responsabiliser son discours et éviter l'accusation du "Tu" qui tue.

→ Maîtriser l'Art de Dire "Non" et poser ses limites

- L'importance des limites : pourquoi dire non à l'autre, c'est se dire oui à soi-même.
- Techniques de refus diplomatique : dire non sans culpabilité et sans rompre la relation.
- Gestion des sollicitations : prioriser ses missions face aux interruptions constantes.

→ Gérer les tensions et la critique

- Recevoir une critique : faire la part des choses entre les faits et le jugement.
- Le Feedback constructif : savoir formuler un recadrage tout en préservant la motivation.
- Désamorcer l'agressivité : garder son calme et neutraliser les comportements toxiques.

→ L'Assertivité à l'Ère du digital

- Communication asynchrone : éviter les malentendus et les pièges des écrits (Emails, Slack, Teams).
- Rédaction assertive : allier brièveté, courtoisie et efficacité dans ses messages.
- Droit à la déconnexion : affirmer ses limites horaires pour préserver son équilibre vie pro / vie perso.



→ Objectifs :

Le charisme vise à ce que l'interlocuteur ne retienne pas seulement le message, mais qu'il soit convaincu par la personne qui le porte. L'objectif est de donner au stagiaire les outils pour :

- Inspirer confiance immédiatement.
- Capturer et maintenir l'attention sans effort apparent.
- Augmenter son leadership naturel dans son environnement professionnel.

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Managers, dirigeants, porteurs de projet, ou toute personne souhaitant renforcer sa posture professionnelle.

Pré requis

Aucun prérequis technique ou diplôme spécifique n'est exigé.

Délais d'accès

15 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

A partir de 1650 euros net de taxes
Intra-entreprise sur devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs Pédagogiques

Identifier les composantes du charisme et son propre style de communication.

Maîtriser les techniques de communication non-verbale (posture, regard, voix).

Développer une présence active pour inspirer confiance et crédibilité.

Gérer son stress et ses émotions lors de prises de parole à fort enjeu.

→ Les fondations du charisme

- Autodiagnostic : découvrir son profil de communicant.
- Démystifier le charisme : Présence, Puissance et Chaleur.
- L'importance des premières secondes : l'impact de l'image.

→ Maîtriser son corps et sa voix

- Alignement corporel et ancrage (techniques de comédien).
- La voix comme instrument : débit, volume, silences et intonations.
- Micro-expressions et contact visuel.

→ Intelligence émotionnelle et écoute

- La présence : l'art de l'écoute active pour valoriser l'interlocuteur.
- Développer l'empathie sans perdre son autorité.
- Storytelling : captiver son auditoire par le récit.

→ S'affirmer lors de situations complexes

- Gérer les objections avec calme et répartie.
- Pratique de la communication assertive (DESC).
- Mises en situation filmées et feedback constructif.



Maîtriser l'art de la parole en public

→ Objectifs :

Se former à la prise de parole en public vous permet d'augmenter votre confiance en soi. Elle vous donne la capacité de gérer un groupe et d'attirer son attention lors des réunions, des conférences et des séminaires.

Ce programme de formation apporte les clés pour faire face et surpasser toutes vos problématiques de communication orale.

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public

Pré requis

- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Interentreprises : 950 euros net de taxes

Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

Développer leur charisme en identifiant leurs atouts personnels et en libérant leur expression corporelle.

Gérer leur stress et transformer leur trac en énergie positive.

Structurer des interventions percutantes grâce à une méthode de conception en 3 étapes.

Capter et maintenir l'attention d'un auditoire, quel que soit son nombre.

Maîtriser les outils techniques et évaluer leur propre performance pour progresser en autonomie.

→ Fondations et posture de l'orateur

- Connaissance de soi : identifier ses forces et son style de communication naturel.
- Intelligence émotionnelle : apprivoiser le trac et accepter le regard de l'autre.
- Le langage non-verbal : maîtriser la voix, le regard et la posture (le corps qui parle).

→ Méthodologie et préparation structurée

- Stratégie de communication : les 3 étapes clés pour concevoir un message clair.
- Préparation mentale et physique : techniques de mise en condition avant l'intervention.
- Construction du contenu : Storytelling et structure pour un discours mémorable

→ Animation et impact face à l'auditoire

- Techniques d'animation : savoir se présenter et créer un lien immédiat avec le public.
- Maîtrise de l'espace : gérer les groupes restreints comme les auditoires nombreux.
- Supports et logistique : choisir et utiliser les moyens techniques appropriés (visuels, micro, etc.).

→ Pratique et amélioration continue

- Mise en situation réelle : exercices pratiques de prise de parole filmés ou observés.
- Débriefing et évaluation : grilles d'auto-évaluation et feedback constructif.
- Validation des acquis : quiz de synthèse final.



→ Objectifs :

Permettre au bénéficiaire d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles ainsi que ses aptitudes et ses motivations, afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.

Durée : 24H
Soit 2 jours

Public visé

Toutes personnes qui souhaitent ou envisagent un changement professionnel, faire une reconversion professionnelle, une mobilité professionnelle, vérifier et / ou valider un projet tant professionnel que de formation.

Pré requis

- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 jours à partir de la réception des devis et conventions signés ou devis accepté sur "Mon Compte Personnel de formation"

Tarif

Jusqu'à 1 991 € net de taxes, selon la formule

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire. Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

**Ce programme de formation existe sous deux formules
(18 h - 24 h)**

Retrouvez-les sur alexandrainderchit-psy.fr

[Cliquez ici](#)



Phase préliminaire : Analyse des besoins

- Identifier les attentes et les besoins spécifiques du bénéficiaire.
- Analyser le parcours professionnel pour comprendre la dynamique de carrière.
- Définir les modalités de déroulement du bilan pour instaurer une relation de confiance.

Phase d'investigation : Auto-diagnostic et exploration

- Recenser les compétences techniques (hard skills) et transversales (soft skills).
- Explorer les centres d'intérêts, les valeurs professionnelles et les leviers de motivation.
- Identifier les points forts et les axes de développement personnel.
- Rechercher des pistes d'évolution professionnelle en adéquation avec le profil et le marché du travail.

Phase de conclusion

- Valider la faisabilité du ou des projets retenus (réalité économique, formation nécessaire).
- Formaliser les étapes clés de la mise en œuvre du projet (rétro-planning, financements).
- Co-rédiger le document de synthèse récapitulant les résultats du bilan.

**Ce programme de formation existe sous deux formules
(18 h - 24 h)**

Retrouvez-les sur alexandrainderchit-psy.fr

[Cliquez ici](#)





→ Objectifs :

Atténuer les attitudes destructrices pour que le conflit devienne productif et améliore le résultat ainsi que les relations humaines. Apprendre à trouver des solutions efficaces faces aux défis inéluctables et gênants lors de conflit au travail.

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Toutes personnes souhaitant mieux comprendre son rapport au conflit afin d'adopter un comportement constructif en situation conflictuelle

Pré requis

- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Suivi et évaluation

Inter entreprises : 950 euros net de taxes
Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
 - Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
 - Questions orales et écrites (QCM).
 - Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
 - **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.
- Ressources remises aux apprenants**
- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

Décoder les profils comportementaux via le modèle DiSC

Accroître leur conscience de soi

Maîtriser leurs comportements destructeurs

Adapter leur communication aux autres styles

Utiliser des outils concrets .

→ Fondements du modèle DiSC

- Origines et mécanique : comprendre les axes (Rythme et Priorités) et les 4 styles de base.
- Auto-diagnostic : identifier ses forces, ses limites et ses préférences générales.
- Lecture de l'autre : apprendre à reconnaître rapidement le style de ses interlocuteurs.

→ La psychologie du conflit

- Mécanismes du conflit : développer une vision conceptuelle et productive du désaccord.
- Le DiSC sous pression : analyse approfondie de son propre style en situation de crise.
- Pensées automatiques : identifier comment nos croyances internes déclenchent des comportements destructeurs.

→ Vers une réaction productive

- Technique de recadrage : passer de la réaction émotionnelle au choix conscient.
- Changement de comportement : méthode pour transformer les habitudes toxiques en réponses constructives.
- Plan d'action : évaluer et améliorer ses expériences conflictuelles passées et futures.

→ Outils collaboratifs et application (optionnel)

- La carte des conflits : cartographie des comportements productifs selon chaque profil.
- Rapports comparatifs : étude de binômes spécifiques pour fluidifier la collaboration.
- Déploiement opérationnel : intégrer la culture DiSC au sein de l'organisation pour une efficacité durable.

Bien être au Travail

→ Objectifs :

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

- Chefs d'entreprise, Managers, responsables,
- Toute personne souhaitant prévenir le burn out et s'en protéger
- Professionnel accompagnant

Pré requis

- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'acès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1150 euros net de taxes
Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.
- **Ressources remises aux apprenants**
- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Prévenir l'épuisement professionnel (Burn out)



Le burn-out n'est pas une simple fatigue, c'est un processus d'épuisement profond. Cette formation permet de décrypter les mécanismes de la souffrance au travail, d'identifier les signaux d'alerte (chez soi ou chez les autres) et de structurer un accompagnement efficace pour favoriser un retour à l'équilibre..

Programme

Objectifs Pédagogiques

- Distinguer le burn-out du stress chronique et de la dépression.
- Repérer les signaux d'alerte précoces
- Analyser les facteurs de risques organisationnels (liés au travail) et individuels (liés à la personnalité).
- Identifier les "Drivers" et les leviers émotionnels qui accélèrent l'épuisement.
- Adopter la posture adéquate pour accompagner une personne en souffrance.
- Mobiliser les acteurs et outils ressources

→ Comprendre le Burn-out : Au-delà du Stress

- Santé mentale et souffrance au travail : définir le cadre légal et humain.
- Le diagnostic différentiel : savoir différencier stress, dépression et burn-out.
- La mécanique de l'épuisement : comment le burn-out se déclenche-t-il ? (Processus insidieux).
- Frontière Vie Pro / Vie Privée : comprendre l'interpénétration des deux sphères.

→ Identifier les facteurs de risque

- Les causes organisationnelles : analyse approfondie des 7 facteurs de risque majeurs en entreprise.
- Les facteurs de risque individuels :
 - Identifier les messages contraignants
 - Rôle des émotions et des valeurs
- Conséquences : impact sur la santé, la performance et le collectif de travail.

L'accompagnement et la posture

- ### →
- Adapter sa posture : écoute empathique, non-jugement et juste distance.
 - Le processus d'accompagnement : de l'alerte au plan d'action.
 - Définir des objectifs de reconstruction : co-construire des étapes réalistes.

Ressources et réseaux de soutien

- ### →
- Les outils de prévention : grilles d'évaluation et protocoles internes.
 - La cartographie des acteurs : médecine du travail, RH, psychologues, experts externes.
 - Le retour au travail : préparer la reprise après un arrêt de longue durée.

Bien être au Travail

→ Objectifs :

Durée : 21H
Soit 3 jours

Public visé

Dirigeant, RH, managers, toute personne souhaitant accompagner les RPS

Pré requis

Implication des participants
Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1950 euros net de taxes
Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéo-projecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Prévenir l'épuisement professionnel (Burn out)



Face à l'évolution des organisations, la santé mentale au travail est devenue un enjeu majeur. Cette formation permet de décrypter les mécanismes du stress, d'identifier les facteurs de risques (RPS) et de maîtriser les outils de prévention. À travers une approche mêlant apports théoriques, auto-évaluation et leviers managériaux, vous apprendrez à protéger votre santé et celle de vos collaborateurs.

Programme

Objectifs Pédagogiques

Maîtriser les fondamentaux : Distinguer stress, souffrance au travail et RPS.

Détecter les signaux d'alerte : Identifier l'épuisement professionnel (Burn-out, Brow-out) et ses symptômes.

Évaluer la situation : Utiliser des outils de mesure reconnus (Test de Maslach - MBI).

Devenir acteur de la prévention : Appliquer les 3 niveaux de prévention (primaire, secondaire, tertiaire) et agir sur les leviers de motivation.

→ Décrypter les risques psychosociaux (RPS)

- Clarification des concepts : souffrance au travail, stress chronique et cadre légal.
- Le contexte actuel : pourquoi les RPS émergent-ils ? Comprendre les idées reçues.
- Cartographie des facteurs de risques : exigences du travail, rapports sociaux, conflits de valeurs.

→ L'Épuisement professionnel sous toutes ses formes

- Le triptyque de la souffrance : Burn-out (épuisement), Brow-out (perte de sens), Bore-out (ennui).
- Identifier les symptômes : signaux physiques, émotionnels et comportementaux.
- Outils de mesure : mise en pratique du test de Maslach (MBI) pour évaluer l'épuisement.

→ Manager la santé et le changement

- Styles de management : identifier les postures génératrices de stress vs les leviers de motivation.
- Accompagner le changement : comprendre les mécanismes de résistance et savoir les lever.
- Le rôle des acteurs : qui fait quoi ? (RH, Médecine du travail, CSE, Management).

→ Stratégies de prévention et posture individuelle

- Les 3 niveaux de prévention : agir sur l'organisation (Primaire), sur l'individu (Secondaire) et réparer (Tertiaire).
- Intelligence émotionnelle : gérer ses émotions, ses valeurs et ses croyances face à son environnement.
- Plan d'action : identifier ses propres leviers de résistance et de bien-être.

Bien être au Travail

Accompagner un collaborateur à la reprise de poste après un burn out



→ Objectifs :

Permettre aux participants de sécuriser le retour à l'emploi d'un collaborateur après un burn-out, en conciliant protection de la santé mentale, obligations légales et performance organisationnelle.

Durée : 21H
Soit 3 jours

Public visé

- Dirigeant, RH, managers, toute personne souhaitant accompagner les RPS

Pré requis

- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1650 euros net de taxes
Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs Pédagogiques

- Identifier les mécanismes des RPS et de l'épuisement professionnel.
- Détecter les signaux de détresse et évaluer la souffrance au travail via des outils standardisés.
- Préparer et mener l'entretien de retour après un arrêt long.
- Co-construire un plan de reprise durable en mobilisant les acteurs internes et externes.

→ Fondamentaux et compréhension du Burn-out

- Clarification terminologique : différencier RPS, stress, souffrance et pathologie.
- Le mécanisme de l'épuisement : Burn-out, Brow-out (perte de sens) et Bore-out.
- Facteurs de risques : identifier l'interaction entre l'individu et son environnement de travail.
- Étude de cas : analyse des causes organisationnelles vs individuelles.

→ Outils d'évaluation et signaux d'alerte

- Détection précoce : identifier les symptômes physiques, cognitifs et comportementaux.
- Mesurer la souffrance : présentation et cadre d'utilisation du Maslach Burnout Inventory (MBI).
- Croyances et biais : déconstruire les idées reçues sur la santé mentale pour une approche neutre

→ Le cadre de la prévention

- Les 3 niveaux de prévention :
 - Primaire : agir sur l'organisation du travail.
 - Secondaire : outiller le collaborateur (gestion du stress).
 - Tertiaire : accompagner la reprise et éviter la rechute.
- Les acteurs clés : rôles du manager, des RH, de la médecine du travail et du CSE.

→ L'Ingénierie du retour au poste

- La phase d'absence : maintenir le lien (ou non) et préparer le collectif de travail.
- L'entretien de reprise : méthodologie, posture d'écoute active et erreurs à éviter.
- Le plan de réintégration :
 - Aménagement de poste et charge de travail.
 - Leviers de motivation et redéfinition des valeurs professionnelles.
 - Gestion de la résistance au changement (individuelle et collective).

→ Posture du manager et équilibre personnel

- Moi face aux RPS : identifier mes propres émotions, valeurs et limites.
- Styles de management : adopter un management "sécure" et soutenant.

Bien être au Travail

Utiliser l'intelligence émotionnelle pour développer la confiance , l'engagement et la coopération



→ Objectifs :

Cette formation vous permettra d'apprivoiser vos émotions afin d'en faire vos alliés

Durée : 21H
Soit 3jours

Public visé

Dirigeant, RH , managers

Pré requis

- Implication des participants
- Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprise : 2800 euros net de taxes
Intra entreprises : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
 - Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
 - Questions orales et écrites (QCM).
 - Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
 - **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.
- Ressources remises aux apprenants**
- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs de la formation

Décoder les mécanismes émotionnels et identifier les besoins sous-jacents.
Réguler leurs émotions pour maintenir leur équilibre en situation de stress.
Développer leur empathie pour mieux comprendre leurs interlocuteurs.
Communiquer leurs sentiments de manière constructive et professionnelle.
Influencer positivement leur environnement pour désamorcer les tensions.



Les Fondements de l'Intelligence Émotionnelle (IE)

- Comprendre le mécanisme : Le rôle biologique des émotions et leur processus de génération.
- Le modèle de l'IE : Définition, composantes clés et interactions.
- L'enjeu professionnel : Pourquoi l'IE est aujourd'hui une compétence critique pour le management et la performance collective.



Conscience de soi : Maîtriser son écosystème intérieur

- Cartographie personnelle : repérer ses déclencheurs et ses schémas émotionnels récurrents.
- Responsabilité émotionnelle : s'ouvrir à ses émotions plutôt que de les subir.
- L'équilibre mental : techniques pour canaliser ses émotions et retrouver son calme rapidement.



Intelligence relationnelle : L'empathie en action

- Lecture de l'autre : décoder les états affectifs et les besoins non-dits chez ses collaborateurs.
- Pratique de l'empathie : mobiliser sa sensibilité pour renforcer la connexion et la confiance.
- L'art de l'expression : méthodologie simple pour verbaliser ses sentiments sans générer de conflit.



Leadership et influence positive

- Régulation du climat : adapter son comportement pour influencer constructivement l'équipe.
- Gestion de crise : faire évoluer positivement une situation difficile ou dégradée.
- Culture de l'IE : identifier les leviers pour diffuser l'intelligence émotionnelle au sein de l'entreprise.



→ Objectifs :

Durée : 17H
Soit 2 ,5jours

Public visé

Coach professionnels, professionnels de l'insertion, professionnels de la relation d'aide, formateurs, travailleurs sociaux...

Pré requis

Etre en poste
Implication des participants
Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprise : 1550 euros net de taxes
Intra entreprises : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs de la formation

Développer une posture professionnelle réflexive
Renforcer son leadership personnel et son intelligence émotionnelle
Communiquer avec impact et s'affirmer
Piloter le changement et atteindre ses résultats

→ Comprendre le public et soi-même

- Clarification conceptuelle : S'accorder sur la notion de "public en difficulté".
- Bilan personnel : identifier ses forces, ses ressources et ses limites professionnelles.
- Cartographie individuelle : mettre en lumière ses compétences, ses valeurs et ses besoins fondamentaux.

→ Dépasser les freins internes et gagner en agilité

- Économie psychique : identifier ses croyances limitantes et désactiver les messages inhibants.
- Mécanismes de défense : comprendre ses propres réactions pour mieux les réguler.
- Intelligence émotionnelle : identifier ses peurs pour en faire des alliées et transformer son discours intérieur.

→ Booster l'estime de soi et la motivation

- Socle de confiance : développer une estime de soi solide et durable.
- Moteurs d'action : activer ses propres leviers de motivation intrinsèque.
- Vision : définir ses envies et ses aspirations pour nourrir son engagement.

→ Communiquer et s'affirmer avec justesse

- Communication valorisante : adopter un langage positif et exprimer son ressenti avec clarté.
- Posture d'affirmation : apprendre à dire "non", accepter la critique et se protéger des influences négatives.
- Sécurité relationnelle : poser ses limites tout en maintenant le lien.

→ Piloter le changement et passer à l'action

- Stratégies de réussite : définir des objectifs concrets et mesurables.
- Audace maîtrisée : oser prendre des risques calculés et relever de nouveaux défis.
- Plan d'action : mettre en place des stratégies de changement pérennes.



→ Objectifs :

Aider les professionnels de l'insertion à rendre leurs entretiens plus engageants, interactifs et efficaces pour favoriser l'adhésion et la motivation des publics accompagnés.

Durée : 17H
Soit 2 ,5jours

Public visé

Coach professionnels, professionnels de l'insertion, professionnels de la relation d'aide, formateurs, travailleurs sociaux...

Pré requis

Etre en poste
Implication des participants
Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1150 euros net de taxes
Intra entreprise : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
 - Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
 - Questions orales et écrites (QCM).
 - Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

- Piloter un entretien stimulant en utilisant les techniques de coaching et de communication engageante.
- Mobiliser leur interlocuteur en identifiant les leviers de motivation et en levant les freins.
- Ajuster leur posture (empathie, authenticité, attitudes de Porter) pour créer une alliance de travail solide.
- Réguler les dynamiques émotionnelles et adapter leur communication aux publics en difficulté.
- Préserver leur propre énergie face à l'usure professionnelle.

→ Posture et fondamentaux de la relation d'aide

- L'impact de la posture : adopter une attitude authentique, empathique et dynamique.
- Les Attitudes de Porter : comprendre l'influence de nos réponses sur la relation d'accompagnement.
- Communication positive : maîtriser le langage non-verbal et les techniques d'accroche dès les premières minutes pour créer l'engagement.

→ Psychologie de la motivation et techniques de coaching

- Dynamiser l'échange : utiliser les outils du coaching pour mobiliser et rendre l'interlocuteur acteur de son projet.
- Leviers et Freins : identifier ce qui bloque la motivation et savoir activer les ressorts du changement.
- Animation interactive : utiliser des techniques de questionnement et de relance pour maintenir un rythme soutenu.

→ Gestion de la complexité et adaptabilité

- Intelligence Émotionnelle : identifier et réguler ses propres émotions tout en accueillant celles de l'autre.
- Adaptation au public : ajuster son discours et sa stratégie pour les publics en situation de difficulté ou de fragilité.
- Écologie du professionnel : stratégies de gestion de la fatigue et de l'usure pour durer dans l'accompagnement.

→ Pratique et plan d'action

- Ingénierie de l'entretien : Construire une trame d'entretien à la fois structurée et stimulante.
- Transfert en situation de travail : Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour intégrer ces outils dès le retour en poste.



→ Objectifs :

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Professionnels de la relation d'aide de l'accompagnement

Pré requis

Etre en poste
Implication des participants
Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1300 euros net de taxes
Intra entreprises : demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs Pédagogiques

Définir et intégrer les composantes de la posture professionnelle et les dynamiques de pouvoir.

Identifier et mobiliser les différentes postures de l'accompagnement (non-savoir, écoute, réflexivité).

Adapter son positionnement en fonction du public, de la structure et de ses missions.

Maîtriser les outils de communication verbale et non-verbale pour instaurer un climat de confiance.

→ Les fondamentaux de la posture

- Définitions clés : Clarifier la notion de posture professionnelle et son importance.
- Dynamique de pouvoir : comprendre les enjeux d'influence dans la relation d'aide.
- Le cadre professionnel : aligner sa mission avec les valeurs de la structure et le public accompagné.

→ La palette des postures de l'accompagnement

- La posture relationnelle : entre proximité et juste distance.
- La posture de "non-savoir" : se placer en position d'apprenant face à l'autre.
- L'écoute et le dialogue : développer une présence authentique et non-violente.
- La posture réflexive : apprendre à analyser sa propre pratique pour progresser.

→ Communication et techniques de l'accompagnement

- Les Attitudes de Porter : identifier et ajuster ses réactions spontanées (conseil, jugement, enquête, etc.).
- Communication Non-Verbale : maîtriser les gestes d'ouverture, l'énergie et le mimétisme comportemental.
- Outils opérationnels :
 - Le questionnement stratégique.
 - Les techniques d'écoute active.
 - Le décodage du langage et des émotions.

→ Analyse de pratique et développement personnel

- Auto-diagnostic : identifier ses freins personnels et ses forces naturelles.
- Adaptabilité : savoir pivoter selon les situations de crise ou de tension.
- Plan d'action : ancrer les nouveaux réflexes dans son quotidien professionnel.



→ Objectifs :

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Professionnels de la relation d'aide de l'accompagnement

Pré requis

Etre en poste
Implication des participants
Ouverture d'esprit

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1350 euros net de taxes
Indépendants/associations et intra entreprise
demander un devis

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
 - Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.
- Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :
- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
 - Questions orales et écrites (QCM).
 - Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
 - **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.
- Ressources remises aux apprenants**
- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs Pédagogiques

Décrypter les structures de personnalités complexes et les traits dits "difficiles".
Identifier les profils à haut potentiel et les particularités de la neurodiversité.
Repérer les signaux d'alerte liés aux troubles de l'humeur et de l'anxiété.
Adapter sa communication et sa posture d'accompagnement pour chaque profil.

→ Les personnalités complexes & difficiles

- Comprendre la structure de la personnalité : approches théoriques et outils d'évaluation.
- Analyse des profils spécifiques :
 - Les personnalités émotionnellement labiles (Borderline).
 - Les personnalités à forte demande d'attention (Histrionique).
 - Les enjeux de la personnalité Narcissique.
- Stratégies de communication : comment interagir avec des traits de personnalité "difficiles".

→ Neurodiversité & fonctionnements cognitifs singuliers

- Le Haut Potentiel Intellectuel (HPI) : au-delà du QI, comprendre la pensée arborescente.
- La Multipotentialité : accompagner la curiosité insatiable et la gestion des projets multiples.
- L'Hypersensibilité : identifier et valoriser la réactivité sensorielle et émotionnelle.
- Le TDAH chez l'adulte : repérer les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité

→ Santé mentale & états émotionnels complexes

- Identifier les fragilités psychiques : faire la différence entre un trait de caractère et un état pathologique.
- Les troubles de l'humeur : repérer l'état dépressif et ses masques.
- La gestion de l'anxiété : comprendre les mécanismes des états anxieux chroniques.
- Posture de l'accompagnant : établir des limites saines et savoir orienter vers des spécialistes.



→ Objectifs :

Cette formation immersive vous invite à explorer votre pratique professionnelle en profondeur pour mieux comprendre, analyser, et transformer votre posture. Grâce à des outils concrets et des mises en situation ciblées, vous apprendrez à vous adapter aux exigences de votre métier et à optimiser votre accompagnement.

Durée : 17H
Soit 2,5 jours

Public visé

Professionnels de la relation d'aide de l'accompagnement

Tarif

A partir de 1150 euros net de taxes
Intra entreprise : demander un devis

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Pré requis

Etre en poste
Implication des participants
Ouverture d'esprit

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.
- **Ressources remises aux apprenants**
- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel
Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

S'approprier le cadre de l'APP : définir les concepts clés
Réaliser un diagnostic de ses compétences
Développer sa réflexivité
Décoder les situations relationnelles complexes
Ajuster sa posture professionnelle

→ Fondamentaux et posture professionnelle

- Comprendre l'APP : définition, enjeux et bénéfices pour le professionnel et l'organisation.
- Clarification des concepts : distinguer pratique, posture et positionnement professionnel.
- Développer sa conscience professionnelle : aligner ses actions avec les valeurs et les attentes du métier.

→ Cartographie des compétences

- Bilan de compétences métier : identifier ses savoir-faire techniques, interpersonnels (soft skills) et transversaux.
- Auto-évaluation : analyser ses forces et identifier ses axes d'amélioration en toute objectivité.

→ Analyse réflexive des situations de travail

- Décryptage de l'action : analyser ses missions et l'impact de ses comportements sur les résultats et les relations.
- Gestion des interactions complexes : comprendre ses attitudes face aux conflits et lors des accompagnements.
- Gestion de l'enjeu : évaluer l'impact émotionnel et professionnel des situations à fort enjeu.

→ Ajustement et adaptation de la posture

- Prendre de la distance : maîtriser les outils de mise à distance pour analyser les situations complexes sans subir le stress.
- Adaptabilité relationnelle : ajuster sa posture et sa communication en fonction de l'interlocuteur et du contexte.
- Plan d'action individuel : définir des stratégies d'ajustement pour ses pratiques futures.



→ Objectifs :

Durée : 21H
Soit 2 jours

Public visé

Professionnels de l'accompagnement
(travailleurs sociaux, coachs, soignants).

Tarif

Inter entreprises : 1150 euros net de taxes

Intra entreprise : demander un devis

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Pré requis

Etre en poste

Implication des participants

Ouverture d'esprit

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Méthodes interactives privilégiant la mise en œuvre d'outils au travail de jeux, simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Ce programme est réservé aux professionnels de la relation d'aide et de l'accompagnement. En ayant une parfaite connaissance de soi, le professionnel sera à même d'optimiser son accompagnement. Il possèdera des outils pertinents quant à l'accompagnement de personnes en difficulté. Il aura pleinement conscience de ce qui se joue dans la relation avec la personne qu'il aide et/ou accompagne. Son expérience en formation et ses acquis lui serviront dans la compréhension de ce qui se joue chez l'autre.

Programme

Objectifs pédagogiques

Renforcer leur connaissance de soi (forces, valeurs, besoins) pour asseoir leur légitimité.

Identifier et lever les freins psychologiques (peurs, croyances, messages inhibants) qui entravent l'action.

Développer une posture professionnelle affirmée et sereine, même en situation de tension.

Optimiser leur communication interpersonnelle pour favoriser des échanges constructifs et valorisants.

Bâtir une stratégie de changement concrète pour atteindre leurs objectifs d'évolution.

→ Fondations : Cartographie du profil professionnel

- Capitaliser sur ses ressources : identifier ses compétences clés, ses qualités et ses leviers de motivation.
- Le système de valeurs : aligner ses actions professionnelles avec ses moteurs profonds.
- Besoins et envies : clarifier ses aspirations pour donner du sens à sa pratique.

→ Dépassement des freins et mécanismes internes

- Dépasser les blocages : identifier les croyances limitantes et neutraliser les messages inhibants.
- Apprivoiser ses émotions : transformer ses peurs en alliées et comprendre ses mécanismes de défense.
- Le dialogue intérieur : transformer son discours interne pour renforcer la confiance en soi.

→ Posture et affirmation face au public

- L'Estime de soi : socle de la posture juste face aux publics en difficulté.
- L'affirmation de soi (Assertivité) : savoir poser ses limites tout en restant ouvert.
- Protection émotionnelle : se préserver des influences négatives et gérer la critique avec recul.

→ Communication et relationnelle

- Le langage valorisant : adopter une communication positive et impactante.
- L'intelligence émotionnelle : savoir exprimer son ressenti de manière professionnelle.
- Réception de feedback : transformer la critique en outil d'amélioration.

→ Stratégies de changement et plan d'action

- Oser le risque maîtrisé : sortir de sa zone de confort pour progresser.
- Définition d'objectifs : utiliser des méthodes de planification efficaces.
- Synthèse et engagement : élaboration d'une feuille de route personnalisée pour ancrer le changement.



Objectifs

- Décoder les mécanismes de la motivation selon la Théorie de l'Autodétermination (TAD).
- Ajuster leur posture professionnelle pour créer une alliance de travail sécurisante.
- Utiliser un kit de 6 outils pratiques pour faire émerger les ressources et le pouvoir d'agir du bénéficiaire.
- Co-construire des plans d'action concrets favorisant la réussite et le maintien dans l'emploi

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

- Professionnels de l'insertion (CIP, conseillers emploi), du handicap (moniteurs d'atelier, éducateurs) et RH.

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

A partir de 1100 £ net de taxes/ jour
Intra-entreprise : Demander un devis

Pré requis

Pratiquer l'accompagnement individuel ou collectif.

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Tests de positionnement initial, quizz de validation des acquisitions en fin de parcours et remise d'un certificat de réalisation

Méthodes participatives

simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme



Les leviers psychologiques de l'engagement

- Comprendre les 3 besoins fondamentaux : Autonomie, Compétence, Appartenance.
- Identifier les freins à la motivation (amotivation, motivation contrôlée vs autonome).
- Diagnostic de situation : pourquoi certains parcours stagnent-ils ?



La posture de facilitateur (Approche coaching)

- Passer de la posture haute (expert) à la posture basse (facilitateur).
- Pratiquer le questionnement réflexif pour faire émerger les solutions du bénéficiaire.
- Gérer les résistances et l'ambivalence sans s'épuiser.



La boîte à outils "Pouvoir d'agir"

- Prise en main d'outils visuels : la Roue des besoins, l'Étoile des ressources, la Matrice de décision.
- Transformer une contrainte administrative en un objectif de valeur pour le candidat.
- Méthode Kaizen : sécuriser le parcours par la stratégie des "petits pas".



Mise en pratique et situations complexes

- Études de cas réels et simulations de situations de blocage.
- Élaboration d'un plan de transfert des acquis vers la pratique quotidienne.



Objectifs

- Caractériser les concepts de l'autodétermination.
- Adapter sa posture professionnelle vers l'étayage.
- Mobiliser des outils pratiques d'aide à la décision.
- Co-construire des solutions pour lever les freins à l'autonomie.

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

CIP, ETI, Encadrants techniques, Chargés d'insertion.

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1100 £ net de taxes/jour
Intra-entreprise : Demander un devis

Pré requis

Exercer une mission d'accompagnement ou d'encadrement dans le secteur de l'insertion (SIAE, ACI, Entreprises d'insertion).

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Tests de positionnement initial, quizz de validation des acquisitions en fin de parcours et remise d'un certificat de réalisation

Méthodes participatives

simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs Pédagogiques

Maîtriser les fondamentaux de l'autodétermination (autonomie, autorégulation, auto-réalisation).

Transformer sa posture professionnelle en passant d'une posture d'expert à celle d'accompagnant facilitateur.

Développer des techniques de communication favorisant le pouvoir d'agir et le choix des personnes.

Mobiliser des outils concrets pour co-construire le projet professionnel avec le public en insertion.



Fondamentaux et posture de facilitateur

- Le cadre de l'autodétermination : comprendre les piliers (autonomie, autorégulation) en lien avec les évolutions de la Loi 2002-2.
- Évolution de posture : passer du "faire pour" au "faire avec". Distinction entre le rôle d'expert et le rôle d'accompagnant.
- Analyse de terrain : diagnostic du degré d'autonomie au sein de sa structure.



Outils de communication et écoute active

- Techniques de communication : maîtrise de l'écoute active, du questionnement ouvert et de la "juste distance".
- Leviers psychologiques : identifier et lever les mécanismes de l'impuissance acquise chez le public accompagné.
- Entretien de suivi : adapter son discours pour encourager l'expression des choix individuels.



Outils de co-construction et pratiques de terrain

- Boîte à outils facilitateurs : supports visuels, échelles de motivation et méthodes de co-construction du projet professionnel.
- Situations complexes : élaborer des scénarios de remobilisation pour les publics dits "passifs".
- Co-développement : résolution de problématiques réelles rencontrées en atelier ou chantier (ACI/EI).



Objectifs

Cette formation permet de décoder le fonctionnement des profils neuroatypiques (TDAH, TSA, Troubles Dys, HPI) pour transformer l'accompagnement en un levier d'inclusion et de performance.

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Coachs, RH, formateurs, managers, conseillers en insertion.

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 950 € net de taxes/ jour
Intra entreprise/indépendant : demander un devis

Pré requis

Pratiquer l'accompagnement individuel ou collectif.

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire avant et après la formation.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur, supports dynamiques, paperboard et kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de cours synthétique (points clés et schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Tests de positionnement initial, quizz de validation des acquisitions en fin de parcours et remise d'un certificat de réalisation

Méthodes participatives

simulations, mises en situation avec des apports en outils et connaissances pour bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

Identifier les spécificités et les besoins des profils neuroatypiques.

Adopter une posture de facilitateur pour favoriser l'autonomie.

Repérer les signaux faibles et évaluer les situations sans diagnostic médical.

Co-construire des aménagements concrets et des outils d'aide à l'organisation.

Gérer les situations complexes et prévenir la surcharge cognitive.



Décoder la neurodiversité

- Les fondamentaux : distinguer TDAH, TSA, Troubles Dys et HPI.
- Déconstruction des biais : dépasser les idées reçues pour une vision objective.
- Enjeux d'inclusion : analyse de l'impact en milieux scolaire et professionnel.



L'Art de l'accompagnement (Posture & écoute)

- Posture du facilitateur : passer de l'expert au guide (posture basse).
- Alliance de travail : créer un cadre sécurisant et une communication sans implicites.
- Questionnement réflexif : faire émerger les solutions directement du bénéficiaire.



Observation et analyse des besoins

- Évaluation de terrain : observer sans diagnostiquer (méthodologie de l'observateur).
- Études de cas : analyse de profils types et synthèse des besoins spécifiques.



Boîte à outils & aménagements opérationnels

- Gestion du temps et de l'espace : outils visuels, Time Timer et structuration.
- Remédiation : techniques simples pour limiter la fatigue cognitive et émotionnelle.
- Co-construction : élaborer des aménagements de poste réalistes et efficaces.



Pratique professionnelle & situations complexes

- Mises en situation : jeux de rôle sur des entretiens (motivation, recadrage, bilan).
- Résolution de problèmes : analyse des problématiques terrain apportées par les stagiaires.
- Plan d'action : définition d'une feuille de route individuelle post-formation.



Objectifs

- Définir son positionnement professionnel
- Identifier ses propres préjugés et adopter une posture neutre
- Poser un cadre et des limites tout en encourageant l'autonomie
- Être capable de reconnaître et de gérer ses émotions ainsi que celles des bénéficiaires
- Acquérir les outils d'auto-évaluation et de pratique réflexive

Durée : 14H
Soit 2 jours

Public visé

Professionnels de
l'accompagnement, de
l'insertion, de la formation...

Délais d'accès

15 à 21 jours à partir de la réception
des devis et conventions signés

Tarif

Inter entreprises : 1100 £ net de taxes Intra
entreprise/indépendant: demander un devis

Pré requis

Pratiquer l'accompagnement individuel
ou collectif.

Suivi et évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au
long de la session au travers des
multiples exercices, mise en situation et
étude de cas à réaliser. Le formateur
remet en fin de formation une
attestation avec les objectifs acquis ou
non par le stagiaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de la
formation :

- Feuilles de présence.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de
la formation.

Dispositif d'évaluation des résultats de
la formation :

- Auto-diagnostic réalisé par le stagiaire
avant et après la formation.
- Questions
orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.

Sur la base de ces éléments, le formateur
remet en fin de formation une
attestation avec les objectifs acquis ou
non par le stagiaire.

Moyens et supports pédagogiques

- **Présentiel** : Salles adaptées au travail
de groupe et exercices de posture.
- **Équipement** : Vidéoprojecteur,
supports dynamiques, paperboard et
kits de jeux pédagogiques.

Ressources remises aux apprenants

- **Livret pédagogique** : Support de
cours synthétique (points clés et
schémas)

Modalités pédagogiques

Présentiel

Tests de positionnement initial, quizz de
validation des acquisitions en fin de parcours
et remise d'un certificat de réalisation

Méthodes participatives

simulations, mises en situation avec des
apports en outils et connaissances pour
bien réaliser les exercices pratiques.

Programme

Objectifs pédagogiques

Consolider leur identité professionnelle

Maîtriser les techniques de communication relationnelle

Exercer un cadre rassurant (Autorité Bienveillante)

Développer son intelligence émotionnelle

Inscrire sa pratique dans une démarche réflexive



Fondements de la posture professionnelle

- L'identité de l'accompagnant : définir les piliers de la posture dans
le secteur de l'insertion sociale.
- L'impact relationnel : comprendre comment la posture influence
l'engagement et l'autonomie du bénéficiaire.



Communication empathique et écoute active

- Développer son écoute : s'approprier les théories de la
communication pour une écoute profonde.
- Outils pratiques : utiliser les leviers de la communication
empathique pour désamorcer les tensions et favoriser le
dialogue.



La neutralité bienveillante au quotidien

- Théorie et application : intégrer la neutralité comme outil de
respect et de non-jugement.
- Déconstruction des biais : apprendre à identifier et neutraliser ses
propres préjugés pour un accompagnement équitable.



Exercer une autorité bienveillante

- L'autorité constructive : comprendre le principe d'autorité qui
protège sans dominer.
- Gestion des comportements complexes : adapter son
positionnement face aux publics en situation de dépendance ou
de résistance.



Intelligence émotionnelle et analyse de pratique

- Régulation émotionnelle : identifier, comprendre et gérer ses
émotions en situation de travail.
- Prise de recul : initier une démarche d'analyse de pratique pour
intégrer durablement les acquis et prévenir l'épuisement
professionnel.

Chaque formation du catalogue est personnalisable.

Modalités d'inscription et de devis

Parce que chaque projet de montée en compétences est unique, j'ai à cœur de vous proposer un accompagnement fluide et personnalisé dès notre premier contact.

1. Analyse de votre besoin (Diagnostic offert)

Toute demande d'inscription fait l'objet d'un échange préalable (téléphonique ou visio).

Cette étape est essentielle pour :

- Comprendre vos enjeux et vos attentes.
- Vérifier l'adéquation du programme avec le profil des stagiaires.
- Identifier les éventuels besoins d'adaptation (notamment pour les Personnes en Situation de Handicap).

2. Demande de devis

Pour toute demande de formation, un devis détaillé vous est adressé sous 48h à 72h.

- **Pour l'intra-entreprise** : nous définissons ensemble les dates et le lieu de l'intervention (dans vos locaux ou en extérieur). Le programme peut être ajusté pour correspondre parfaitement à votre culture d'entreprise.
- **Pour l'individuel / Bilan de compétences** : le devis précise les modalités de prise en charge (OPCO, plan de développement des compétences, etc.).

3. Validation de l'inscription

L'inscription est considérée comme ferme et définitive à réception du devis signé et de la convention de formation complétée.

4. Délais d'accès

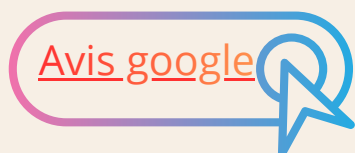
Le délai moyen entre votre demande et le début de la formation est de 15 à 21 jours.

Ce délai permet d'effectuer les démarches administratives et de garantir une préparation pédagogique optimale.

Prêt(e) à lancer votre projet ? Contactez-moi directement pour obtenir votre devis personnalisé ou convenir d'un rendez-vous de diagnostic :

☎ 06 28 23 77 37

✉ alexandra.inderschit@outlook.fr



Référente Handicap

Alexandra Inderchit

Contact: 0628237737 ou par mail :

alexandra.inderschit@outlook.fr

Modalités d'inscription et de devis

Parce que chaque projet de montée en compétences ou d'évolution personnelle est unique, j'ai à cœur de vous proposer un accompagnement fluide et personnalisé dès notre premier contact.

1. Analyse de votre besoin (Diagnostic offert)

Toute demande d'intervention fait l'objet d'un échange préalable (téléphonique ou visio). Cette étape est essentielle pour :

- Comprendre vos enjeux et vos attentes (contexte professionnel ou cadre privé).
- Vérifier l'adéquation du programme ou du coaching avec le profil et les besoins.
- Identifier les éventuels besoins d'adaptation (notamment pour les Personnes en Situation de Handicap).

2. Domaines d'intervention & devis

Pour chaque demande, un devis détaillé vous est adressé sous 48h à 72h.

- Entreprises (Intra-entreprise) : Développement des compétences, posture managériale et cohésion d'équipe. Le programme est ajusté pour coller parfaitement à votre culture d'entreprise et à vos enjeux de performance.
- Bilan de Compétences & Coaching Pro : Le devis précise les modalités de prise en charge (OPCO, plan de développement des compétences, etc.).
- Particuliers & Familles (Scolaire, Parental, Jeunes) : Ces prestations font l'objet d'un contrat de coaching spécifique précisant les objectifs, la durée de l'accompagnement et les modalités de règlement.

3. Validation de l'inscription

- Pour la Formation : L'inscription est considérée comme ferme et définitive à réception du devis signé et de la convention de formation complétée.
- Pour le Coaching (Privé ou Scolaire) : L'accompagnement débute après signature du contrat de coaching et validation des conditions de collaboration.

4. Délais d'accès

Le délai moyen entre votre demande et le début de l'intervention est de 15 à 21 jours. Ce délai permet d'effectuer les démarches administratives (conventions OPCO) et de garantir une préparation pédagogique ou un diagnostic approfondi.

Prêt(e) à lancer votre projet ? Que ce soit pour optimiser la performance de vos équipes ou pour un accompagnement privé (parental, scolaire, jeunes), contactez-moi directement pour un échange personnalisé :

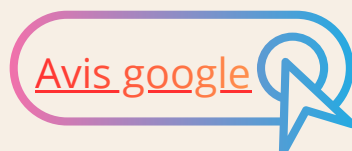
☎ 06 28 23 77 37 ✉ alexandra.inderchit@outlook.fr

Référente Handicap:

Alexandra Inderchit

Contact: 0628237737 ou par mail :

alexandra.inderchit@outlook.fr



Alexandra **INDERCHIT**

Coach • Consultante • Formatrice

Expertise en Posture professionnelle et relationnelle

*"Parce que dans un monde qui s'accélère, votre premier outil de réussite reste **l'humain**."*

Accompagner la clarté et la fluidité des relations pour une performance durable.



Téléphone

06 28 23 77 37



E-mail

alexandra.inderchit@outlook.fr
contact@alexandrainderchit-psy.fr



Site Web

alexandrainderchit-psy.fr



Adresse & Siège Social

Alexandra Inderchit
Le Signal, 159 Allée Albert Sylvestre
73000 Chambéry



"Certification qualité délivrée au titre des catégories : actions de formation et bilan de compétences"

Accessibilité PSH : Les formations sont adaptables aux personnes en situation de handicap (obligatoire pour le public)

SIRET : 525 139 168 00039