



CATALOGUE FORMATION 2026



**Nous vous accompagnons dans le développement de vos compétences
et dans la construction de vos projets professionnels.**

**Chez DGLS DEVELOPPEMENT nous croyons que l'on apprend mieux
quand on se sent écouté, impliqué et acteur de son évolution.**

**Des formations humaines, concrètes et ludiques, au service des compétences et des
personnes.**

**Vous ne trouvez pas votre bonheur, aucun
souci, Contactez-nous :**

- 1019 route des Berlands 33920 Civrac de Blaye
- 06 04 53 54 08
- contact@dgls-developpement.fr

www.dgls-developpement.fr



SOMMAIRE

INTRODUCTION

- Qui sommes nous? Page 9
- Nos engagements et nos valeurs Page 10
- Notre pédagogie et la fondatrice Page 11
- Modalité spécifiques Page 12

MANAGEMENT ET PILOTAGE

PARCOURS SIGNATURE TRANSFORMANTS (5J)

- Manager-leader : posture, courage managérial et performance durable Page 13
- Manager dans la complexité : décider, prioriser et agir sous incertitude, pression et changement ... Page 14

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

POSTURE ET ROLE

- Les fondamentaux du rôle de manager : posture, responsabilités et impact opérationnel Page 15
- Droits, devoirs et responsabilités du manager : sécuriser ses pratiques managériales Page 16
- Développer sa posture de manager-leader dans des environnements exigeants Page 17
- Affirmer son autorité avec justesse : cadre, décisions et relations équilibrées Page 18
- Courage managérial : oser dire, décider et trancher dans des situations complexes Page 19

MANAGEMENT D'EQUIPE

- Déléguer efficacement pour renforcer l'autonomie et la performance collective Page 20
- Motiver et engager durablement ses collaborateurs dans un contexte sous tension Page 21
- Réussir l'intégration et la fidélisation des collaborateurs dès les premiers mois Page 22
- Réussir la promotion d'un collaborateur : manager ses anciens collègues avec légitimité Page 23
- Manager sous tension : émotions, conflits et résilience managériale Page 24
- Manager sans lien hiérarchique : développer un leadership transversal et influent Page 25

MANAGEMENT SPECIFIQUE

- Manager à distance et en télétravail : maintenir engagement, performance et lien collectif Page 26
- Management intergénérationnel : faire coopérer toutes les générations avec efficacité Page 27
- Management interculturel : travailler efficacement dans la diversité et les différences Page 28
- Manager son manager : influencer, coopérer et agir sans autorité hiérarchique Page 29
- Devenir tuteur : transmettre les compétences et accompagner la montée en autonomie Page 30
- Se manager quand on est seul : motivation, organisation et discipline personnelle Page 31



SOMMAIRE

MANAGEMENT ET PILOTAGE

PILOTAGE ET PERFORMANCE

- Décliner une stratégie en plan d'actions opérationnel et mobilisateur Page 32
- Fixer des objectifs clairs, motivants et mesurables pour piloter la performance Page 33
- Choisir les bons indicateurs de performance (KPI) utiles à la décision Page 34
- Construire des tableaux de bord clairs, lisibles et orientés action Page 35
- Manager la performance sans démotiver les équipes Page 36
- Gestion de projet : méthodes et outils essentiels pour réussir ses projets Page 37

CHANGEMENT & COMPLEXITE

- Agir dans le changement ; de l'émotion à l'action Page 38
- Prévenir les Risques Psychosociaux (RPS) et accompagner "les survivants" d'un PSE Page 39
- Piloter le changement post-PSE : Reconstruire et fédérer Page 40
- Comprendre et accompagner les résistances au changement avec intelligence émotionnelle Page 41
- Manager le changement sans épuiser ses équipes Page 42
- Changement organisationnel : posture, communication et rôle du manager Page 43
- Traverser le changement avec sérénité et efficacité opérationnelle Page 44
- Développer une conscience claire de son impact business en tant que manager Page 45

PARCOURS FLASH DECLIC (3 HEURES)

- Prendre sa place de manager Page 46
- Autorité juste et cadre managérial Page 47
- Déléguer sans perdre le contrôle Page 48
- Motiver quand les leviers classiques ne suffisent plus Page 49
- Gérer les émotions difficiles dans l'équipe Page 50
- Désamorcer tensions et conflits du quotidien Page 51
- Fixer des objectifs mobilisateurs Page 52
- Choisir des KPI utiles Page 53
- Communiquer en période de changement Page 54
- Manager l'incertitude Page 55

COMMUNICATION ET LEADERSHIP

PARCOURS SIGNATURE TRANSFORMANTS (5J)

- Leadership d'impact : influencer, communiquer et incarner une posture crédible Page 56



SOMMAIRE

COMMUNICATION ET LEADERSHIP

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

- Prendre la parole en public avec impact, assurance et crédibilité Page 57
- S'exprimer avec clarté et conviction dans les échanges professionnels Page 58
- Posture business : communiquer avec crédibilité et influence managériale Page 59
- Réaliser un reporting clair, synthétique et orienté décision Page 60
- Mieux communiquer pour renforcer des relations professionnelles harmonieuses Page 61

RELATIONS & COOPÉRATION

- Optimiser sa communication Page 62
- Écoute active, empathie et communication assertive au service de la coopération Page 63
- Gérer les conflits avec efficacité et intelligence relationnelle Page 64
- Animer des réunions dynamiques, productives et engageantes Page 65
- Culture d'entreprise et sentiment d'appartenance : renforcer la cohésion collective Page 66

LEADERSHIP

- (Re)devenir un leader humain et affirmé après un PSE Page 67
- Adopter un mindset de leader pour atteindre ses objectifs professionnels Page 68
- Développer son charisme et son impact personnel dans ses interactions Page 69
- Prendre des décisions avec confiance, clarté et responsabilité Page 70

PARCOURS FLASH DECLIC (3 HEURES)

- S'exprimer avec clarté et impact Page 71
- Communication assertive au quotidien Page 72
- Dire non sans détériorer la relation Page 73
- Prévenir les conflits par la communication Page 74
- Prendre la parole avec assurance en réunion Page 75
- Gérer le trac et le stress à l'oral Page 76
- Incarner une posture de leader crédible Page 77

PEDAGOGIE ET LUDO PEDAGOGIE

PARCOURS SIGNATURE TRANSFORMANTS (4J)

- Former autrement : pédagogie active et ludopédagogie au service de l'engagement Page 78



SOMMAIRE

PEDAGOGIE ET LUDO PEDAGOGIE

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

- Devenir formateur interne : les fondamentaux Page 79
- Concevoir des formations engageantes et efficaces Page 80
- Initiation à la ludopédagogie : apprendre par le jeu Page 81
- Pédagogie active et ludopédagogie : apprendre autrement pour mieux ancrer Page 82
- Animer une formation dynamique, participative et impactante Page 83
- Intégrer le jeu et l'expérimentation dans les apprentissages professionnels Page 84
- Jouer avec les émotions pour mieux apprendre et mémoriser Page 85
- Apprendre par l'expérience : outils ludiques et créatifs transférables Page 86

PARCOURS FLASH DECLIC (3 HEURES)

- Découvrir la ludopédagogie Page 87
- Concevoir une séquence engageante Page 88
- Dynamiser ses animations de formation Page 89
- Mobiliser l'émotion pour favoriser l'apprentissage Page 90

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

PARCOURS SIGNATURE TRANSFORMANTS (4J)

- Intelligence émotionnelle & performance durable Page 91
- Confiance et affirmation de soi Page 92

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

CONFIANCE & AFFIRMATION DE SOI

- Développer sa confiance en soi pour mieux s'affirmer professionnellement Page 93
- Renforcer son estime de soi et oser passer à l'action Page 94
- Oser prendre la parole avec assurance dans les situations professionnelles Page 95

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Développer son intelligence émotionnelle Page 96
- Comprendre et apprivoiser ses émotions pour gagner en efficacité Page 97
- Émotions et performance : transformer ses émotions en alliées professionnelles Page 98
- La boussole des émotions : mieux se comprendre pour mieux décider Page 99
- Les clés de l'intelligence émotionnelle au quotidien professionnel Page 100



SOMMAIRE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

GESTION DU STRESS & ÉQUILIBRE

- Transformer son stress en énergie positive et productive Page 101
- Gérer la pression et les émotions en situation professionnelle exigeante Page 102
- Apprendre à lâcher prise pour décider plus vite et agir plus efficacement Page 103
- Équilibre vie professionnelle / vie personnelle : trouver un alignement durable Page 104
- Zen et efficace : gérer son stress avec sérénité et performance Page 105
- Décompresser sans culpabiliser : outils et méthodes anti-stress applicables au travail Page 106

ORGANISATION PERSONNELLE

- Mieux gérer son temps pour gagner en efficacité professionnelle Page 107
- Savoir dire non et prioriser sans culpabiliser dans un contexte exigeant Page 108
- Gestion du temps et des priorités en environnement à forte charge Page 109

PARCOURS FLASH DECLIC (3 HEURES)

- Comprendre et réguler ses émotions Page 110
- Faire face à la pression sans s'épuiser Page 111
- Transformer le stress en ressource Page 112
- S'affirmer sans se justifier Page 113
- Prioriser efficacement Page 114
- Dire non sans culpabiliser Page 115

RESSOURCES HUMAINES

PARCOURS SIGNATURE TRANSFORMANTS (4J)

- Professionnaliser la fonction RH : sécuriser, structurer et accompagner..... Page 116

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

FONDAMENTAUX RH

- Les bases des Ressources Humaines pour non-RH Page 117
- Administration du personnel : sécuriser ses pratiques RH Page 118
- Droit du travail : l'essentiel pour managers et RH Page 119



SOMMAIRE

RESSOURCES HUMAINES

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

RECRUTEMENT & PARCOURS COLLABORATEURS

- Réussir ses recrutements : méthodes, posture et outils Page 120
- Intégration et départ des collaborateurs : sécuriser les étapes clés du parcours Page 121
- Rompre un contrat de travail avant son terme : cadre légal et bonnes pratiques Page 122

PAIE & RELATIONS SOCIALES

- Comprendre la paie pour mieux manager et dialoguer avec les équipes Page 123
- Relations sociales : bases, cadre et posture professionnelle Page 124

EMPLOI & COMPÉTENCES

- GEPPMM / GPEC : anticiper et piloter les compétences de demain Page 125
- Construire et piloter un plan de développement des compétences Page 126
- Réussir ses entretiens annuels et professionnels : posture et méthode Page 127

PARCOURS FLASH DECLIC (3 HEURES)

- Les bases RH pour managers Page 128
- Réussir un entretien de recrutement Page 129
- Sécuriser les étapes clés du parcours collaborateur..... Page 130
- Comprendre la logique compétences..... Page 131

BUREAUTIQUE

PARCOURS SIGNATURE TRANSFORMANTS (4J)

- Productivité & efficacité professionnelle Page 132

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

- Maîtriser le Pack Office pour gagner en efficacité au quotidien Page 133
- Excel opérationnel pour le pilotage et le reporting Page 134
- Découvrir et utiliser l'Intelligence Artificielle au travail Page 135
- IA & productivité : gagner du temps et se concentrer sur l'essentiel Page 136
- Excel : Débutant Page 137
- Excel : Intermédiaire Page 138
- Excel : Avancé (initiation VBA) Page 139



SOMMAIRE

BUREAUTIQUE

PARCOURS FLASH DECLIC (3 HEURES)

- Gagner du temps dans son organisation Page 140
- Excel : bases utiles Page 141
- Excel : outils clés de pilotage Page 142
- Découvrir l'IA pour le travail quotidien..... Page 143

ACCOMPAGNEMENT EMPLOI

PARCOURS SIGNATURE TRANSFORMANTS (4J)

- Réussir dans sa recherche d'emploi avec stratégie et confiance Page 144
- Savoir se vendre en entretien d'embauche sans se dénaturer Page 145

PARCOURS BOOST EXPLORATION (1 A 2J)

- Clarifier son projet professionnel Page 146
- Valoriser son parcours Page 147
- Réussir ses entretiens avec confiance Page 148

QUI SOMMES NOUS

DGLS Développement est un **organisme de formation indépendant et un cabinet de conseils RH** spécialisé dans les domaines suivants:

Management et pilotage	Communication Leadership	Pédagogie	Soft Skills	Ressources Humaines	Bureautique	Démarches emploi/études
------------------------	--------------------------	-----------	-------------	---------------------	-------------	-------------------------

Que vous soyez une petite entreprise, une multinationale, un indépendant ou un particulier notre organisme vous accompagne dans le développement de vos compétences

Des formations humaines, engageantes et opérationnelles, où l'expérience, le jeu et le sens sont au cœur des apprentissages

Des parcours modulables, pensés pour une montée en compétences durable et directement applicable.

DGLS Développement en quelques chiffres (2025)

- **136 formations** clés en main
- **7 domaines** d'expertise
- **208 stagiaires** formés
- **98,2%** de taux de satisfaction
- **100%** de taux de recommandation



🗨 **NOTRE CONVICTION : ON APPREND MIEUX, QUAND ON EXPÉRIMENTE, QUAND ON SE SENT IMPLIQUÉ ET QUAND ON S'AMUSE** 🗨

NOS ENGAGEMENTS ET NOS VALEURS

Chez DGLS Développement, nous nous engageons à proposer des formations :



Centrées sur l'humain

Parce que derrière chaque compétence, il y a une personne, une histoire, un parcours.



Ancrées dans la réalité professionnelle

Des contenus concrets, applicables immédiatement, en lien avec les situations vécues sur le terrain.



Engageantes et participatives

Les participants sont acteurs de leur apprentissage, jamais spectateurs.



Respectueuses des parcours et des rythmes

Nous adaptons nos méthodes aux publics, aux niveaux et aux objectifs.



Conformes aux exigences de la formation professionnelle

DGLS Développement s'inscrit dans une démarche de qualité, en lien avec les attendus Qualiopi.

Nos valeurs

Chez DGLS Développement, l'amusement, le jeu et la bienveillance ne sont pas des à-côtés : ce sont de véritables leviers d'engagement, de confiance et de progression.


Apprendre avec plaisir

Le jeu et la ludopédagogie stimulent l'engagement, la participation et la mémorisation.



Un cadre sécurisant et bienveillant

La confiance et le droit à l'erreur permettent à chacun d'oser et de progresser.

♥ L'humain avant tout

Chaque parcours est respecté, chaque personne est considérée dans sa singularité.



Une pédagogie innovante et active

Expérimentation, intelligence collective et outils créatifs favorisent un apprentissage durable.



Du sens et du concret

Des formations utiles, applicables et ancrées dans les réalités professionnelles.



Développer l'autonomie et la confiance

Accompagner chacun vers plus d'assurance, de responsabilité et de pouvoir d'agir.





NOTRE PEDAGOGIE ET LA FONDATRICE

Nous avons fait le choix d'une pédagogie active et ludique, fondée sur l'expérimentation, l'intelligence collective et l'émotion comme leviers d'apprentissage.

Chez DGLS Développement, apprendre, c'est :

- **expérimenter**
- **questionner**
- **pratiquer**
- **prendre du recul**
- **et donner du sens**

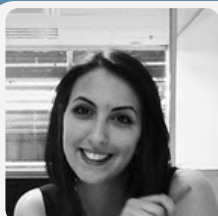


Nos formations alternent apports théoriques, mises en situation, jeux pédagogiques, études de cas et temps d'échanges.

Cette approche favorise l'ancrage des connaissances, la prise de confiance et l'autonomie des apprenants.

Apprendre sérieusement, sans jamais se prendre trop au sérieux, pour apprendre mieux et plus durablement.

La fondatrice



Sofia DOUGLAS

**Fondatrice
DGLS
Développement
et formatrice**

“J’ai créé cet organisme avec la conviction profonde que la formation peut être à la fois exigeante, profondément humaine, vivante et amusante.

À mon actif, j’ai plus de 10 ans d’expérience dans les domaines des Ressources Humaines et de la formation. J’ai été responsable formation et ai créé plusieurs centres de formation.

Lors de mes diverses expériences j’ai eu à accompagner un grand nombre de directeurs, managers, collaborateurs et étudiants autour du management, de la communication, des ressources humaines, du développement personnel et de l’accompagnement vers l’emploi.

Je conçois et j’anime les formations en m’appuyant sur :

- *l’écoute, la bienveillance*
- *l’expérience du terrain*
- *la pédagogie active et la ludopédagogie*
- *et une approche centrée sur la personne*

Selon les projets et les besoins, je travaille également en collaboration avec un réseau de formateurs et de professionnels partenaires, partageant les mêmes valeurs pédagogiques et humaines.

MES PLUS

Dynamique et Naturelle, je transmets avec incarnation et passion, rire et rigueur.”



MODALITES SPECIFIQUES

Le financement formation

• Les OPCO

Anciennement les OPCA, les Opérateurs de Compétences sont des organismes agréés par l'État qui permettent (entre autres) de financer des actions de formation pour les entreprises. L'URSSAF est chargée de collecter les fonds de cotisation à la formation professionnelle des entreprises et l'OPCO finance. Il existe 11 OPCO qui se répartissent différents secteurs d'activité.

• Les FAF

Les FAF (fonds d'assurance formation) sont les organismes qui gèrent le financement des formations pour les travailleurs indépendants. Il en existe deux :

- Le FIF-PL (Fonds interprofessionnel de formation des professionnels libéraux)
- l'AGEFICE (chefs d'entreprises /dirigeants non salariés et leurs conjoints collaborateurs ou associés).

L'Urssaf décide de quel organisme est en charge selon l'activité du travailleur indépendant.

• Le CPF

Le Compte Personnel de Formation est utilisable par tout salarié, tout au long de sa vie active, y compris en période de chômage, pour suivre une formation qualifiante ou certifiante.

Le CPF a remplacé le droit à la formation (DIF). Les salariés ne perdent pas les heures acquises au titre du Dif. Ils doivent les intégrer avant le 1er Juillet 2021 pour les conserver. Certaines formations d'Audioforméa pourront être financées avec le CPF.



DGLS
Développement est
en cours de
certification
QUALIOP

Modalités communes à toutes nos formations

Conditions, modalités et délais d'accès:

- **L'Accès à une session de formation** est possible jusqu'à la veille du démarrage en fonction des places disponibles.
- **La formation en inter - entreprise: DGLS DEVELOPPEMENT** veille à s'assurer de la conformité des salles qu'elle met à disposition.
- **Accessible aux personnes en situation de handicap** : contactez-nous.
- **Hébergement, restauration, transport** : Une liste des hébergements et des points de restauration à proximité du centre sont transmis avec chaque convocation par mail. Ainsi qu'un plan.

MANAGER-LEADER : POSTURE, COURAGE MANAGERIAL ET PERFORMANCE DURABLE



DUREE

35 heures
-
5 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Adopter une posture de manager-leader claire, affirmée et responsable.
- Exercer un courage managérial opérationnel dans la communication, la décision et la gestion des situations complexes.
- Déployer des pratiques managériales favorisant l'engagement et une performance durable.

€ Prix INTER : 2750€ HT
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> Manager ou encadrant, en charge d'une équipe

PRE REQUIS

> Avoir une expérience de management d'au moins 1 an

PROGRAMME

1. **Posture du manager-leader et leadership authentique**
(repères théoriques, auto-diagnostics, ateliers ludiques)
2. **Courage managérial : communication assertive, feedback, recadrage**
(mises en situation, jeux de rôles, débriefings)
3. **Motivation, engagement et dynamique d'équipe**
(modèles de motivation, serious games, travaux collaboratifs)
4. **Performance durable et responsabilité managériale**
(apports conceptuels, cas pratiques, réflexions collectives)
5. **Ancrage des pratiques managériales**
(co-développement, expérimentation terrain, plan d'actions)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL



MANAGER DANS LA COMPLEXITE: DECIDER, PRIORISER ET AGIR SOUS INCERTITUDE, PRESSION ET CHANGEMENT



DUREE

35 heures
/
5 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Analyser et prioriser efficacement** dans des environnements complexes et changeants.
- **Prendre des décisions et agir sous incertitude** et pression tout en mobilisant leur équipe.
- **Développer des pratiques managériales résilientes et adaptatives** pour accompagner le changement.

€ **Prix** INTER : **2750€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager ou encadrant, en charge d'une équipe**

PRE REQUIS

> **Avoir déjà été confronté à des situations complexes**

PROGRAMME

1. **Comprendre la complexité et l'incertitude**
(apports théoriques, modèles de décision, études de cas)
2. **Décider et prioriser sous pression**
(ateliers pratiques, simulations de situations réelles, jeux de rôle)
3. **Agir et mobiliser son équipe dans le changement**
(outils de communication, co-développement, mises en situation)
4. **Gérer les risques, tensions et imprévus**
(repères théoriques, analyse de scénarios, feedback collectif)
5. **Consolider des pratiques managériales adaptatives**
(plan d'actions individuel, débriefings, exercices ludiques)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

LES FONDAMENTAUX DU RÔLE DE MANAGER: POSTURE, RESPONSABILITÉS ET IMPACT OPERATIONNEL



DURÉE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Clarifier ses rôle et posture de manager** pour agir avec légitimité et cohérence.
- **Assumer ses responsabilités opérationnelles** tout en mobilisant son équipe.
- **Mesurer et optimiser son impact** sur la performance et l'engagement de ses collaborateurs.



Prix INTER : **700€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **Être manager ou encadrant, même débutant**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. Rôle et posture du manager

(apports théoriques, auto-diagnostics, exercices pratiques)

2. Responsabilité managériale et prise d'initiative

(mises en situation, retours d'expérience, jeux de rôle)

3. Impact opérationnel sur l'équipe et les résultats

(outils concrets, mini-cas pratiques, échanges collaboratifs)

4. Consolidation et plan d'actions

(co-développement, feedback collectif, engagements individuels)

METHODES PÉDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



DROITS, DEVOIRS ET RESPONSABILITES DU MANAGER: SECURISER SES PRATIQUES MANAGERIALES



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Connaître les droits et obligations légales du manager** pour sécuriser ses pratiques.
- **Assumer ses responsabilités managériales** en toute confiance et conformité.
- **Mettre en œuvre des pratiques managériales fiables et efficaces**, adaptées à leur équipe et à l'entreprise.



Prix INTER : **700€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **Être manager ou encadrant, même débutant**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. Cadre légal et obligations du manager

(apports théoriques, repères réglementaires, quiz interactif)

2. Responsabilités managériales et bonnes pratiques

(mises en situation, études de cas, échanges d'expérience)

3. Sécuriser ses pratiques au quotidien

(outils concrets, check-lists, simulations de situations critiques)

4. Consolidation et plan d'actions

(co-développement, retours collectifs, engagements individuels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

DEVELOPPER SA POSTURE DE MANAGER-LEADER DANS DES ENVIRONNEMENTS EXIGEANTS



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Renforcer sa posture de manager-leader** pour agir avec légitimité et impact.
- **Gérer les situations exigeantes et complexes** tout en maintenant engagement et motivation des équipes.
- **Déployer des pratiques managériales efficaces** adaptées à son environnement et aux exigences de performance.

€ **Prix** INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> Être manager ou encadrant,
même débutant

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1. **Posture et leadership du manager-leader**
(repères théoriques, auto-diagnostics, ateliers ludiques)
2. **Gestion des environnements exigeants**
(mises en situation, jeux de rôle, études de cas)
3. **Motivation, engagement et performance sous pression**
(modèles de motivation, serious games, travaux collaboratifs)
4. **Communication et influence dans des contextes complexes**
(feedback, simulations, échanges collectifs)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, débriefings, engagements opérationnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

AFFIRMER SON AUTORITE AVEC JUSTESSE : CADRE, DECISIONS, ET RELATIONS EQUILIBREES

MANAGEMENT ET PILOTAGE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Clarifier et affirmer son autorité** dans le respect du cadre et des collaborateurs.
- **Prendre des décisions justes et efficaces** tout en maintenant la motivation et la confiance de l'équipe.
- **Construire des relations équilibrées et performantes** avec ses collaborateurs.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **Être manager ou encadrant, même débutant**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

- 1. Posture et légitimité du manager**
(repères théoriques, auto-diagnostics, ateliers ludiques)
- 2. Cadre et règles managériales**
(apports conceptuels, quiz interactif, discussions de cas)
- 3. Décision et assertivité**
(mises en situation, jeux de rôle, retours collectifs)
- 4. Relation équilibrée avec l'équipe**
(exercices pratiques, feedback, simulations de situations délicates)
- 5. Consolidation et plan d'actions**
(co-développement, engagements individuels, synthèse opérationnelle)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



COURAGE MANAGERIAL: OSER DIRE, DECIDER ET TRANCHER DANS DES SITUATIONS COMPLEXES



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer son courage managérial** pour s'exprimer et agir avec assertivité.
- **Prendre des décisions et trancher** dans des situations complexes ou conflictuelles.
- **Conduire ses équipes** avec clarté et responsabilité, même sous pression.



INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **Être manager ou encadrant, même débutant**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

- 1. Posture et légitimité du manager**
(repères théoriques, auto-diagnostics, ateliers ludiques)
- 2. Oser dire et recadrer**
(mises en situation, jeux de rôle, débriefings collectifs)
- 3. Prise de décision dans la complexité**
(modèles de décision, études de cas, simulations)
- 4. Gestion des tensions et situations sensibles**
(apports conceptuels, échanges d'expérience, mini-cas pratiques)
- 5. Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse opérationnelle, engagements pratiques)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DELEGUER EFFICACEMENT POUR RENFORCER L'AUTONOMIE ET LA PERFORMANCE COLLECTIVE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier ce qui peut être délégué** et clarifier les responsabilités associées.
- **Mettre en place une délégation efficace** favorisant autonomie et engagement des collaborateurs.
- **Renforcer la performance collective** tout en maintenant un suivi et un cadre adapté.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> Être manager ou encadrant, même débutant

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

- Fondamentaux de la délégation**
(apports théoriques, repères conceptuels, exercices pratiques)
- Clarification des responsabilités et attentes**
(ateliers ludiques, mises en situation, jeux de rôle)
- Suivi et accompagnement des collaborateurs**
(retours d'expérience, simulations, échanges collaboratifs)
- Optimiser l'autonomie et l'efficacité collective**
(outils pratiques, mini-cas, débriefings)
- Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, engagements opérationnels, synthèse pratique)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

MOTIVER ET ENGAGER DURABLEMENT SES COLLABORATEURS DANS UN CONTEXTE SOUS TENSION



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les leviers de motivation individuels et collectifs** dans des contextes exigeants.
- **Maintenir l'engagement et la performance** des équipes malgré la pression ou les contraintes.
- **Mettre en place des pratiques managériales durables** favorisant la cohésion et la résilience.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> Être manager ou encadrant, même débutant

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Comprendre les facteurs de motivation et d'engagement**
(apports théoriques, repères conceptuels, exercices interactifs)
2. **Identifier et gérer les tensions dans l'équipe**
(mises en situation, jeux de rôle, études de cas)
3. **Pratiques managériales pour renforcer l'engagement**
(serious games, outils concrets, échanges collaboratifs)
4. **Communication motivante et mobilisation des équipes**
(feedback, simulations, mini-cas pratiques)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements opérationnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

REUSSIR L'INTEGRATION ET LA FIDELISATION DES COLLABORATEURS DES LES PREMIERS MOIS



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Construire un parcours d'intégration efficace** pour accueillir et sécuriser les nouveaux collaborateurs.
- **Mettre en place des actions** favorisant l'engagement et la fidélisation dès les premiers mois.
- **Développer des pratiques managériales et RH** durables pour renforcer la cohésion et la motivation de l'équipe.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> Être manager ou responsable RH impliqué dans l'intégration d'équipes

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1. **Principes clés de l'intégration réussie**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
2. **Pratiques pour sécuriser et engager les nouveaux collaborateurs**
(jeux de rôle, mises en situation, mini-cas pratiques)
3. **Communication et accompagnement dans les premiers mois**
(feedback, ateliers ludiques, outils concrets)
4. **Stratégies de fidélisation et cohésion d'équipe**
(serious games, simulations, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements opérationnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**



REUSSIR SA PROMOTION : MANAGER SES ANCIENS COLLEGUES AVEC LEGITIMITE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Assumer sa nouvelle fonction et légitimité** après une promotion au sein de l'équipe.
- **Adapter sa posture managériale** pour instaurer l'autorité tout en maintenant la confiance.
- **Mettre en place des pratiques concrètes** pour manager efficacement d'anciens collègues et renforcer la cohésion.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> Être récemment promu ou être en position de promotion interne

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Comprendre les enjeux d'une promotion interne**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
2. **Construire et affirmer sa légitimité managériale**
(mises en situation, jeux de rôle, ateliers collaboratifs)
3. **Adapter sa posture pour gérer les relations avec ses anciens collègues**
(simulations, feedback, mini-cas pratiques)
4. **Pratiques pour maintenir motivation et engagement de l'équipe**
(serious games, outils concrets, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements opérationnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

MANAGER SOUS TENSION: EMOTIONS, CONFLITS, RESILIENCE COLLECTIVE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

- LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Stabiliser les collectifs et désamorcer les tensions** post-crise.
- **Outiller les managers** à la gestion émotionnelle et relationnelle.
- **Favoriser la résilience collective.**



INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **managers, chefs de service, RH**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1 Piloter dans la tempête

- Les 3 postures du manager en crise (soutien – décision – transparence).
- Leadership adaptatif vs leadership héroïque.

2 Réguler les tensions collectives

- Initiation à la médiation : cadre de sécurité, posture neutre.
- Cercles restauratifs : inspirés de la justice réparatrice.

3 Gérer le stress et restaurer la sécurité psychologique

- Techniques : respiration cohérente, ancrage, body-scan.
- Utilisation de l'écoute active et du silence stratégique.

4 Développer son intelligence émotionnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

MANAGER SANS LIEN HIERARCHIQUE: DEVELOPPER UN LEADERSHIP TRANSVERSAL ET INFLUENT



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer un leadership transversal** pour influencer sans autorité hiérarchique directe.
- **Construire des relations collaboratives et engageantes** avec des équipes à coordonner.
- **Mettre en œuvre des pratiques managériales** efficaces favorisant la coopération et l'atteinte des objectifs communs.



INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **chef de projet ou responsable d'équipe avec responsabilités transverses**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Fondamentaux du management transversal**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
2. **Influence et légitimité sans autorité hiérarchique**
(ateliers ludiques, mises en situation, jeux de rôle)
3. **Communication et collaboration avec des équipes diverses**
(simulations, feedback, mini-cas pratiques)
4. **Pratiques pour renforcer l'engagement et la coopération**
(serious games, outils concrets, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements opérationnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

MANAGER À DISTANCE ET EN TÉLÉTRAVAIL : MAINTENIR ENGAGEMENT, PERFORMANCE ET LIEN COLLECTIF



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Maintenir l'engagement et la motivation** des équipes à distance.
- **Optimiser la performance collective** malgré le télétravail et la dispersion géographique.
- **Développer des pratiques managériales** favorisant la cohésion et le lien collectif dans un contexte digital.



INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **manager ou encadrant d'une équipe à distance ou en télétravail**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Enjeux et spécificités du management à distance**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
2. **Maintenir l'engagement et la motivation des collaborateurs**
(jeux de rôle, mises en situation, mini-cas pratiques)
3. **Communication et coordination à distance**
(outils collaboratifs, simulations, feedback collectif)
4. **Renforcer la cohésion et le lien collectif**
(serious games, ateliers ludiques, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements opérationnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

MANAGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL : FAIRE COOPÉRER TOUTES LES GÉNÉRATIONS AVEC EFFICACITÉ



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les spécificités et valeurs** de chaque génération pour mieux collaborer.
- **Adapter sa posture et sa communication** afin de créer une coopération efficace entre générations.
- **Mettre en place des pratiques managériales** inclusives et performantes pour renforcer la cohésion et la performance collective

€ Prix INTER : **1400€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager ou encadrant d'une équipe**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

- 1. Identifier et comprendre les différentes générations au travail**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
- 2. Adapter sa communication et sa posture managériale**
(ateliers ludiques, mises en situation, jeux de rôle)
- 2. Construire la coopération intergénérationnelle**
(mini-cas pratiques, serious games, retours d'expérience)
- 3. Gérer les tensions et différences de points de vue**
(apports conceptuels, simulations, feedback collectif)
- 4. Consolider des pratiques inclusives et un plan d'actions opérationnel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements individuels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



MANAGEMENT INTERCULTUREL : TRAVAILLER EFFICACEMENT DANS LA DIVERSITÉ ET LES DIFFÉRENCES



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les enjeux et spécificités de la diversité culturelle** dans un environnement professionnel
- **Adapter sa posture et sa communication** pour collaborer efficacement avec des équipes multiculturelles
- **Mettre en œuvre des pratiques managériales inclusives**



INTER : **1400€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager ou encadrant d'une équipe**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Découvrir et comprendre la diversité culturelle au travail**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
2. **Adapter sa communication et son leadership aux différences culturelles**
(ateliers ludiques, mises en situation, jeux de rôle)
3. **Construire la coopération et la cohésion dans un environnement multiculturel**
(mini-cas pratiques, serious games, retours d'expérience)
4. **Gérer les tensions et malentendus culturels**
(apports conceptuels, simulations, feedback collectif)
5. **Consolider des pratiques managériales inclusives et plan d'actions opérationnel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements individuels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

MANAGER SON MANAGER : INFLUENCER, COOPÉRER ET AGIR SANS AUTORITÉ HIÉRARCHIQUE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer sa capacité d'influence** auprès de leur manager sans lien hiérarchique inverse.
- **Renforcer la coopération** et la qualité de la relation managériale.
- **Agir avec justesse et efficacité** pour faire avancer les décisions et les projets.



INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **Collaborateur souhaitant développer son influence et sa posture relationnelle**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Comprendre les enjeux du "management vers le haut"**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
2. **Influencer sans autorité hiérarchique**
(ateliers ludiques, mises en situation, jeux de rôle)
3. **Communiquer avec clarté et assertivité**
(simulations, feedback, mini-cas pratiques)
4. **Développer une relation de coopération et de confiance**
(serious games, outils concrets, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements opérationnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DEVENIR TUTEUR : TRANSMETTRE LES COMPÉTENCES ET ACCOMPAGNER LA MONTÉE EN AUTONOMIE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Assumer son rôle de tuteur** dans l'accueil, l'accompagnement et la transmission des compétences.
- **Structurer et sécuriser la montée en compétences** des personnes accompagnées.
- **Favoriser l'autonomie et l'engagement** par des pratiques pédagogiques adaptées.

€ **Prix** INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> Être ou devenir tuteur, référent ou professionnel expérimenté

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Rôle, missions et posture du tuteur**
(apports théoriques, repères pédagogiques, échanges pratiques)
2. **Transmettre efficacement les compétences**
(ateliers ludiques, mises en situation, jeux de rôle)
3. **Accompagner la montée en autonomie**
(outils concrets, mini-cas pratiques, simulations)
4. **Suivre, évaluer et ajuster l'accompagnement**
(repères méthodologiques, feedback, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions tutorat**
(co-développement, synthèse opérationnelle, engagements individuels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

SE MANAGER QUAND ON EST SEUL : MOTIVATION, ORGANISATION ET DISCIPLINE PERSONNELLE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer sa motivation et son engagement** personnel.
- **Structurer son organisation et ses priorités** pour gagner en efficacité.
- **Mettre en place une discipline personnelle durable** au service de la performance et de l'équilibre.



Prix INTER : **950€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **Travailler en autonomie**
(indépendant, télétravailleur,
manager isolé, chef de projet, etc.)

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Comprendre les enjeux du self-management**
(apports théoriques, auto-diagnostics, échanges pratiques)
2. **Motivation personnelle et gestion de l'énergie**
(modèles de motivation, ateliers ludiques, exercices réflexifs)
3. **Organisation, priorisation et gestion du temps**
(outils concrets, mini-cas pratiques, mises en situation)
4. **Discipline personnelle et ancrage des bonnes pratiques**
(serious games, simulations, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel**
(co-développement, synthèse opérationnelle, engagements personnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

DÉCLINER UNE STRATÉGIE EN PLAN D'ACTIONS OPÉRATIONNEL ET MOBILISATEUR



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

- LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Traduire une stratégie en objectifs clairs et opérationnels.
- Construire des plans d'actions concrets et structurés alignés avec les enjeux de l'entreprise.
- Mobiliser les équipes autour d'actions engageantes et porteuses de sens.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> manager, chef de projet ou responsable d'équipe

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1. **Comprendre les enjeux de la déclinaison stratégique**
(apports théoriques, repères méthodologiques, échanges pratiques)
2. **Transformer la stratégie en objectifs et priorités**
(ateliers ludiques, mini-cas pratiques, travaux collaboratifs)
3. **Construire des plans d'actions opérationnels**
(outils concrets, simulations, mises en situation)
4. **Mobiliser et engager autour des actions**
(serious games, feedback collectif, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions individuel ou collectif**
(co-développement, synthèse opérationnelle, engagements)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



FIXER DES OBJECTIFS CLAIRS, MOTIVANTS ET MESURABLES POUR PILOTER LA PERFORMANCE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir des objectifs clairs, partagés et mesurables.
- Aligner les objectifs individuels et collectifs avec les enjeux de performance.
- Mobiliser et piloter les équipes grâce à des objectifs motivants et suivis.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> manager, chef de projet ou responsable d'équipe

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1. **Comprendre le rôle des objectifs dans la performance**
(apports théoriques, repères méthodologiques, échanges pratiques)
2. **Formuler des objectifs clairs et mesurables**
(ateliers ludiques, exercices pratiques, mini-cas)
3. **Rendre les objectifs motivants et engageants**
(modèles de motivation, serious games, travaux collaboratifs)
4. **Piloter la performance et ajuster les objectifs**
(outils de suivi, simulations, feedback collectif)
5. **Consolidation et plan d'actions opérationnel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

CHOISIR LES BONS INDICATEURS DE PERFORMANCE (KPI) UTILES À LA DÉCISION



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les indicateurs de performance** réellement utiles à la prise de décision.
- **Construire et sélectionner des KPI pertinents** alignés avec les objectifs et la stratégie.
- **Piloter la performance et ajuster les actions à partir d'indicateurs** fiables et lisibles.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Comprendre le rôle des KPI dans la performance et la décision**
(apports théoriques, repères méthodologiques, échanges pratiques)
2. **Définir des indicateurs pertinents et mesurables**
(ateliers ludiques, exercices pratiques, mini-cas)
3. **Lire, analyser et interpréter les KPI**
(simulations, études de cas, feedback collectif)
4. **Utiliser les KPI pour piloter et décider**
(serious games, outils concrets, retours d'expérience)
5. **Consolidation et plan d'actions opérationnel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

CONSTRUIRE DES TABLEAUX DE BORD CLAIRS, LISIBLES ET ORIENTÉS ACTION



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

- LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Structurer des tableaux de bord clairs et compréhensibles** par tous les acteurs.
- **Sélectionner et organiser les indicateurs clés** pour un pilotage efficace.
- **Utiliser les tableaux de bord comme outil d'aide à la décision et d'actions.**



INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Appétence pour l'analyse et la structuration des données**

PROGRAMME

1. **Rôle et finalité d'un tableau de bord managérial**
(apports théoriques, bonnes pratiques, échanges)
2. **Choisir et hiérarchiser les indicateurs pertinents**
(ateliers pratiques, exercices ludiques, cas concrets)
3. **Concevoir un tableau de bord lisible et visuel**
(travaux en sous-groupes, mises en situation, feedback)
4. **Analyser et exploiter les données pour décider et agir**
(simulations, études de cas, partage d'expériences)
5. **Formaliser un tableau de bord opérationnel et actionnable**
(plan d'actions individuel, synthèse collective)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

MANAGER LA PERFORMANCE SANS DÉMOTIVER LES ÉQUIPES



DURÉE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Piloter la performance individuelle et collective** sans générer de démotivation.
- **Trouver l'équilibre entre exigence, reconnaissance et confiance.**
- **Adapter son management de la performance** aux profils et contextes.

€ **Prix** INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Être confronté à des enjeux de résultats, d'objectifs**

PROGRAMME

1. **Comprendre les leviers de la performance durable**
(apports théoriques : motivation, engagement, performance – échanges guidés)
2. **Fixer un cadre clair et des objectifs mobilisateurs**
(ateliers ludiques, mises en situation managériales, cas concrets)
3. **Manager par le feedback, la reconnaissance et l'ajustement**
(jeux de rôle, entraînements, débriefings collectifs)
4. **Gérer la pression, les écarts et les baisses de performance**
(études de situations complexes, analyse collective, outils pratiques)
5. **Développer une culture de la performance responsabilisante**
(co-construction, intelligence collective, plan d'actions managérial)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

GESTION DE PROJET : MÉTHODES ET OUTILS ESSENTIELS POUR RÉUSSIR SES PROJETS



DURÉE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Structurer et piloter un projet** de bout en bout avec des méthodes adaptées.
- **Utiliser les outils clés de la gestion de projet** pour sécuriser délais, coûts et qualité.
- **Mobiliser les acteurs du projet et gérer les aléas** efficacement.



INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout public**

PRE REQUIS

> **Être amené à conduire ou contribuer à des projets**

PROGRAMME

1. **Les fondamentaux de la gestion de projet**
(apports théoriques : cycle de vie du projet, rôles, responsabilités)
2. **Cadrer et planifier efficacement un projet**
(ateliers pratiques : objectifs, périmètre, planning, priorités)
3. **Piloter l'avancement et gérer les risques**
(jeux de simulation, outils de suivi, études de cas)
4. **Animer l'équipe projet et la communication**
(mises en situation, intelligence collective, retours d'expérience)
5. **Gérer les imprévus et sécuriser la réussite du projet**
(cas complexes, méthodes d'arbitrage, plan d'actions opérationnel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

AGIR DANS LE CHANGEMENT: DE L'EMOTION A L'ACTION



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Adopter une posture proactive et positive face au changement.
- Développer sa résilience individuelle et collective.
- S'engager dans le changement en mobilisant des outils concrets de communication et d'action au service de la performance et du bien-être.



Prix

INTER : **800€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> Ingénieurs, techniciens, cadres

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1 – Comprendre et accueillir le changement

a. Décoder ses réactions

- Identifier les émotions, résistances et mécanismes face à la nouveauté.
- La courbe du changement de Kübler-Ross

b. L'art de la résilience en entreprise

- Les piliers de la résilience (acceptation, adaptation, action).
- Exercice collectif : "Le rebond des pros" – étude de cas humoristique

c. Mini atelier : "Ce que je contrôle / ce que je ne contrôle pas"

- Travail sur la zone d'influence pour focaliser son énergie sur l'action.

2 – Passer de la réaction à l'action

a. Atelier collaboratif : "Mission Changement"

→ Jeu de rôles ou défi en équipe pour transformer une situation de changement en plan d'action concret.

b. Construire sa posture positive

- Communication constructive et langage d'engagement.
- Micro-coaching entre pairs : feedback positif et reformulation assertive.

c. Plan d'action personnel

- Identifier ses leviers personnels et collectifs.
- Formalisation d'un "Engagement de changement" individuel.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Observation des comportements et participation pendant les activités.
- Restitution collective des apprentissages clés en fin de journée.
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**



PREVENIR LES RPS ET ACCOMPAGNER "LES SURVIVANTS" D'UN PSE

MANAGEMENT ET PILOTAGE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les impacts psychosociaux du PSE sur les collaborateurs restants.
- Mettre en œuvre une veille managériale active des RPS.
- Construire une culture de vigilance partagée.



INTER : **1250€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> managers, chefs de service, RH.

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1 Comprendre le syndrome du survivant

- Emotions post-PSE : culpabilité, anxiété, défiance.
- Études de cas (Tchernobyl, grandes fusions, restructurations).

2 Identifier les signaux faibles des RPS

- Grille INRS : intensité du travail, autonomie, relations, valeurs, insécurité.
- Analyse des situations par le prisme du triangle de Karpman.

3 Mettre en place une culture de vigilance partagée

- Acteurs clés : managers, RH, CSE, SST.
- Organisation d'une cellule de veille (inspirée de la méthode Amélineau).

4 Accompagner avec justesse

- Théorie du care : écouter, soutenir, relier.
- Limites du rôle managérial et ressources mobilisables.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL



PILOTER LE CHANGEMENT POST PSE : RECONSTRUIRE ET FEDERER



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

- LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les dynamiques humaines du changement post-crise.
- Redonner du sens au travail et réengager les équipes.
- S'approprier des outils éprouvés pour conduire le changement.



INTER : **1250€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> managers, chefs de service, RH.

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1 Psychologie du changement : comprendre les réactions humaines

- Courbe du deuil (Kübler-Ross), dynamique des pertes.
- Les résistances selon Lewin (freeze – unfreeze – refreeze).

2 Redonner du sens au collectif

- Le sens au travail (François Dupuy, Dan Ariely).
- Mission, vision, valeurs : outils de co-construction.

3 Conduire le changement avec méthode

- Comparaison Kotter vs ADKAR.
- Atelier : cartographie des résistances et leviers d'action.

4 Réengager les équipes au quotidien

- Création de rituels collectifs (ex : brief d'équipe collaboratif).
- Outils : méthode Appreciative Inquiry, management par les forces.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL



COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES RÉSISTANCES AU CHANGEMENT AVEC INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

MANAGEMENT ET PILOTAGE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les mécanismes des résistances** au changement individuelles et collectives.
- **Mobiliser l'intelligence émotionnelle** pour accompagner les transitions.
- **Adopter une posture managériale facilitatrice et sécurisante.**



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou acteur du changement**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. **Comprendre les résistances au changement**
(apports théoriques : mécanismes psychologiques, émotions, réactions humaines)
2. **Décoder les émotions et les signaux de résistance**
(exercices ludiques, mises en situation, auto-diagnostics)
3. **Adapter sa communication et sa posture managériale**
(jeux de rôle, entraînements, feedbacks collectifs)
4. **Transformer les résistances en leviers d'engagement**
(cas concrets, intelligence collective, plan d'actions opérationnel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

MANAGER LE CHANGEMENT SANS ÉPUISER SES ÉQUIPES



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Accompagner le changement** tout en préservant l'énergie et la motivation des équipes.
- **Adapter sa posture et sa communication** pour sécuriser et mobiliser.
- **Mettre en place des pratiques managériales durables** face aux transformations.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Être confronté à des changements ou transformations**

PROGRAMME

1. **Comprendre l'impact du changement sur les équipes**
(apports théoriques : fatigue, engagement, motivation – échanges pratiques)
2. **Identifier les facteurs de démotivation et de résistance**
(ateliers ludiques, mises en situation, études de cas)
3. **Communiquer et accompagner avec clarté et bienveillance**
(jeux de rôle, feedbacks, simulations)
4. **Maintenir engagement et performance malgré la transformation**
(outils pratiques, retours d'expérience, mini-cas)
5. **Consolider un plan d'actions individuel et collectif**
(co-développement, synthèse opérationnelle, engagements)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

CHANGEMENT ORGANISATIONNEL : POSTURE, COMMUNICATION ET RÔLE DU MANAGER



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre le rôle clé du manager dans les changements organisationnels.
- Adapter sa posture et sa communication pour accompagner les équipes efficacement.
- Mettre en œuvre des pratiques managériales favorisant l'engagement et la performance.



INTER : **1250€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> manager, chef de projet ou responsable d'équipe

PRE REQUIS

> Être confronté à des changements ou transformations

PROGRAMME

1. **Comprendre les enjeux du changement organisationnel**
(apports théoriques : mécanismes, impacts, facteurs de réussite – échanges pratiques)
2. **Développer sa posture managériale face au changement**
(ateliers ludiques, mises en situation, auto-diagnostics)
3. **Communiquer avec clarté et assertivité**
(jeux de rôle, simulations, feedback collectif)
4. **Accompagner et sécuriser les équipes**
(mini-cas pratiques, études de situations complexes, retours d'expérience)
5. **Construire un plan d'actions managérial concret et opérationnel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements individuels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



TRAVERSER LE CHANGEMENT AVEC SÉRÉNITÉ ET EFFICACITÉ OPÉRATIONNELLE

MANAGEMENT ET PILOTAGE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Gérer sa propre adaptation au changement** avec sérénité et confiance.
- **Maintenir l'efficacité opérationnelle malgré les transformations.**
- **Accompagner et soutenir ses équipes** dans les phases de transition.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Être confronté à des situations de transformation ou d'évolution**

PROGRAMME

1. **Comprendre les mécanismes du changement et ses impacts**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
2. **Développer sa résilience et sa sérénité face aux transformations**
(exercices pratiques, ateliers ludiques, auto-diagnostics)
3. **Maintenir la performance et l'organisation dans l'incertitude**
(mini-cas, mises en situation, feedback collectif)
4. **Accompagner et sécuriser les équipes pendant le changement**
(jeux de rôle, retours d'expérience, outils pratiques)
5. **Consolider un plan d'actions individuel et opérationnel**
(co-développement, synthèse pratique, engagements personnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DÉVELOPPER UNE CONSCIENCE CLAIRE DE SON IMPACT BUSINESS EN TANT QUE MANAGER

MANAGEMENT ET PILOTAGE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre l'impact direct de ses décisions et actions** sur la performance de l'entreprise.
- **Mesurer et piloter sa contribution** aux résultats business.
- **Adapter sa posture et son management** pour maximiser l'efficacité et l'engagement des équipes.



INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

- > **manager ou responsable d'équipe**
- PRE REQUIS**
- > **Avoir des responsabilités dans la performance opérationnelle ou stratégique**

PROGRAMME

1. **Identifier les leviers de performance individuelle et collective**
(apports théoriques, repères conceptuels, échanges pratiques)
2. **Analyser son impact business en tant que manager**
(exercices pratiques, ateliers ludiques, mini-cas)
3. **Aligner actions managériales et objectifs stratégiques**
(mises en situation, feedback collectif, outils concrets)
4. **Piloter ses équipes en cohérence avec les résultats attendus**
(jeux de rôle, simulations, retours d'expérience)
5. **Consolider un plan d'actions opérationnel et mesurable**
(co-développement, synthèse pratique, engagements individuels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



PRENDRE SA PLACE DE MANAGER



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Clarifier son rôle et ses responsabilités** de manager.
- **Affirmer sa posture et sa légitimité** auprès de ses équipes.
- **Mettre en place des actions concrètes** pour assumer pleinement leur management.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager ou en situation de management**

PRE REQUIS

> **Motivation pour développer sa posture et sa légitimité**

PROGRAMME

1. Clarifier son rôle de manager et ses responsabilités
(apports théoriques, échanges pratiques)

2. Développer sa posture managériale et sa légitimité
(mini-ateliers, jeux de rôle, feedback)

3. Premiers outils pour agir efficacement et mobiliser son équipe
(exercices pratiques, plan d'actions individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

AUTORITÉ JUSTE ET CADRE MANAGÉRIAL



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Clarifier son rôle et son autorité** en tant que manager.
- **Établir un cadre managérial** clair et respecté.
- **Appliquer une autorité juste et équilibrée** pour guider et mobiliser ses équipes.



INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager ou en situation de management**

PRE REQUIS

> **Motivation pour développer sa posture et sa légitimité**

PROGRAMME

1. Comprendre l'autorité et le cadre managérial
(apports théoriques, échanges pratiques)

2. Développer une posture d'autorité juste
(mini-ateliers, jeux de rôle, feedback collectif)

3. Mettre en place un cadre opérationnel clair
(exercices pratiques, plan d'actions individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DÉLÉGUER SANS PERDRE LE CONTRÔLE



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier ce qui peut être délégué efficacement.
- Mettre en place une délégation claire et sécurisée.
- Suivre et accompagner sans micro-manager, en gardant le contrôle sur les résultats.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> manager ou responsable d'équipe

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1. Comprendre les principes et enjeux de la délégation
(apports théoriques, échanges pratiques)

2. Structurer et formaliser la délégation
(mini-ateliers, jeux de rôle, feedback collectif)

3. Suivre et accompagner sans perdre le contrôle
(jeux de rôle, simulations, plan d'actions individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

MOTIVER QUAND LES LEVIERS CLASSIQUES NE SUFFISENT PLUS



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les causes de démotivation** persistante chez leurs collaborateurs.
- **Explorer et utiliser des leviers alternatifs de motivation.**
- **Adapter sa posture et son management** pour mobiliser durablement ses équipes.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. Comprendre les mécanismes de motivation et de démotivation
(apports théoriques, échanges pratiques, repères conceptuels)

2. Identifier les leviers classiques et alternatifs de motivation
((mini-ateliers, études de cas, feedback collectif)

3. Mettre en œuvre des actions concrètes pour motiver autrement
(jeux de rôle, simulations, plan d'actions individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

GÉRER LES ÉMOTIONS DIFFICILES DANS L'ÉQUIPE



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre les émotions difficiles** au sein de l'équipe.
- **Adopter une posture managériale régulatrice** et sécurisante.
- **Intervenir de manière appropriée** pour préserver le climat de travail et la performance.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, encadrant ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Être confronté à des tensions émotionnelles ou relationnelles**

PROGRAMME

1. Comprendre les émotions difficiles au travail

(apports théoriques : émotions, stress, réactions humaines – échanges guidés)

2. Décoder les signaux émotionnels dans l'équipe

((mini-ateliers, exercices ludiques, auto-diagnostics)

3. Agir face aux émotions difficiles

(jeux de rôle, mises en situation, plan d'action managérial)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DÉSAMORCER TENSIONS ET CONFLITS DU QUOTIDIEN



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier rapidement les sources de tensions et de conflits.
- Adopter une posture de régulation et de prévention.
- Intervenir de manière efficace pour apaiser les situations du quotidien.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> manager, encadrant ou membre d'une équipe

PRE REQUIS

> Être confronté à des tensions

PROGRAMME

1. **Comprendre les mécanismes des tensions et conflits**
(apports théoriques : origines, escalade, perceptions – échanges pratiques)
2. **Repérer les signaux faibles et prévenir les conflits**
(mini-ateliers, exercices ludiques, études de cas)
3. **Désamorcer et gérer les conflits du quotidien**
(jeux de rôle, mises en situation, plan d'actions managérial)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



FIXER DES OBJECTIFS MOBILISATEURS



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Formuler des objectifs clairs, motivants et partagés.**
- **Aligner les objectifs** individuels et collectifs.
- **Utiliser les objectifs comme levier de mobilisation et de performance.**



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, responsable d'équipe ou chef de projet**

PRE REQUIS

> **Avoir à fixer ou décliner des objectifs**

PROGRAMME

1. **Comprendre le rôle des objectifs dans la motivation**
(apports théoriques : motivation, sens, engagement – échanges guidés)
2. **Construire des objectifs mobilisateurs et réalistes**
(mini-ateliers, exercices ludiques, cas concrets)
3. **Partager et suivre les objectifs dans la durée**
(jeux de rôle, mises en situation, plan d'action managérial)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



CHOISIR DES KPI UTILES



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre le rôle des KPI** dans le pilotage de la performance.
- **Sélectionner des indicateurs réellement utiles** à la décision.
- **Éviter les KPI contre-productifs** et se recentrer sur l'essentiel.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, responsable d'équipe ou chef de projet**

PRE REQUIS

> **Être impliqué dans le suivi d'objectifs ou de résultats**

PROGRAMME

1. Comprendre les fondamentaux des KPI

(apports théoriques : indicateurs, pilotage, prise de décision – échanges guidés)

2. Différencier indicateurs utiles et indicateurs inutiles

(mini-ateliers, exercices ludiques, études de cas)

3. Construire une première sélection de KPI pertinents

(mises en situation, cas pratiques, plan d'action)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

COMMUNIQUER EN PÉRIODE DE CHANGEMENT



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Adapter sa communication** aux contextes de changement.
- **Transmettre des messages clairs, cohérents et rassurants.**
- **Maintenir l'engagement et la confiance** pendant les phases de transition.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou acteur du changement**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux de la communication en période de changement

(apports théoriques : perception, émotions, résistances – échanges guidés)

2. Structurer des messages clairs et mobilisateurs

(mini-ateliers, exercices ludiques, cas concrets)

3. Communiquer avec justesse dans les situations sensibles

(jeux de rôle, mises en situation, plan d'actions opérationnel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



MANAGER L'INCERTITUDE



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les mécanismes de l'incertitude et leurs impacts** sur les équipes.
- **Adopter une posture managériale rassurante et agile.**
- **Agir et décider** malgré le flou en maintenant l'engagement et l'efficacité.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou encadrant**

PRE REQUIS

> **Être confronté à des situations d'incertitude ou de changement**

PROGRAMME

1. Comprendre l'incertitude et ses effets sur les comportements
(apports théoriques : incertitude, stress, réactions humaines – échanges guidés)

2. Adapter sa posture et sa communication managériale
(mini-ateliers, exercices ludiques, auto-diagnostics)

3. Décider et agir dans un contexte incertain
(jeux de rôle, mises en situation, plan d'action opérationnel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

LEADERSHIP D'IMPACT : INFLUENCER, COMMUNIQUER ET INCARNER UNE POSTURE CRÉDIBLE



DUREE

35
heures
/
5 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer un leadership crédible et aligné**, en cohérence avec leur rôle et leurs valeurs.
- **Influencer et communiquer avec impact**, y compris dans des contextes complexes.
- **Incarnar une posture de leader inspirante**, favorisant engagement et performance durable.



Prix INTER : **2750€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, cadre, dirigeant ou chef de projet confirmé**

PRE REQUIS

> **Aucun**

PROGRAMME

- 1. Fondamentaux du leadership d'impact**
(apports théoriques : leadership, crédibilité, influence – échanges guidés)
- 2. Développer une posture de leader alignée et assumée**
(auto-diagnostics, ateliers ludiques, travail sur la posture et la présence)
- 3. Influencer sans autorité et mobiliser durablement**
(jeux de rôle, mises en situation, études de cas managériaux)
- 4. Communiquer avec clarté, justesse et impact**
(outils de communication, simulations, feedback collectif)
- 5. Décider, agir et incarner le leadership au quotidien**
(cas complexes, intelligence collective, plan d'actions individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC AVEC IMPACT, ASSURANCE ET CRÉDIBILITÉ



DURÉE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Structurer et délivrer une prise de parole claire et impactante.
- Renforcer son assurance et sa crédibilité à l'oral.
- Adapter sa communication orale aux publics et aux contextes.



INTER : **1250€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> tout public

PRE REQUIS

> Être amené à prendre la parole en public ou en réunion

PROGRAMME

- 1. Les fondamentaux de la prise de parole en public**
(apports théoriques : communication orale, crédibilité, impact – échanges guidés)
- 2. Développer assurance, posture et présence**
(exercices corporels et vocaux, ateliers ludiques, auto-diagnostics)
- 3. Structurer un message clair et mémorable**
(cas pratiques, entraînements, feedback collectif)
- 4. Gérer le stress et les situations sensibles**
(mises en situation, jeux de rôle, techniques concrètes)
- 5. S'entraîner et progresser par la pratique**
(simulations filmées ou mises en situation, plan d'actions individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

S'EXPRIMER AVEC CLARTÉ ET CONVICTION DANS LES ÉCHANGES PROFESSIONNELS



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Communiquer avec clarté et impact** dans tous les échanges professionnels.
- **Structurer ses messages** pour convaincre et mobiliser.
- **Adapter sa communication orale et non-verbale** à son interlocuteur et au contexte.



Prix INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout public**

PRE REQUIS

> **Être amené à communiquer dans un cadre professionnel**

PROGRAMME

1. **Fondamentaux de la communication professionnelle**
(apports théoriques : écoute, structuration du message, impact – échanges guidés)
2. **Développer clarté et précision dans ses messages**
(ateliers pratiques, exercices ludiques, cas concrets)
3. **Renforcer conviction et impact personnel**
(jeux de rôle, simulations, feedback collectif)
4. **Adapter le discours aux interlocuteurs et contextes**
(mises en situation, études de cas, plan d'actions individuel)
5. **Mettre en pratique et consolider ses compétences**
(exercices de synthèse, coaching, plan d'actions opérationnel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

POSTURE BUSINESS : COMMUNIQUER AVEC CRÉDIBILITÉ ET INFLUENCE MANAGÉRIALE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer une posture professionnelle crédible et impactante.**
- **Communiquer avec assurance et influence** dans leurs interactions managériales.
- **Mobiliser et convaincre ses interlocuteurs** dans des contextes complexes ou stratégiques.



Prix INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, cadre ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Avoir des interactions fréquentes avec ses équipes ou collègues**

PROGRAMME

Comprendre la posture business et l'influence managériale

(apports théoriques : leadership, crédibilité, communication – échanges guidés)

Renforcer son impact et sa crédibilité dans les interactions

(ateliers pratiques, mises en situation, exercices ludiques)

Communiquer avec clarté et assertivité

(jeux de rôle, structuration du message, feedback collectif)

Influencer et mobiliser sans autorité hiérarchique

(cas pratiques, simulations, plan d'actions individuel)

Consolider son plan d'actions opérationnel et son impact

(co-développement, synthèse pratique, engagements individuels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

RÉALISER UN REPORTING CLAIR, SYNTHÉTIQUE ET ORIENTÉ DÉCISION



DUREE

7 heures
/ 1 jour



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Structurer et présenter des informations pertinentes** pour faciliter la décision.
- **Réaliser des reportings synthétiques et lisibles.**
- **Adapter sa communication des données** aux besoins des différents interlocuteurs.



INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou responsable d'équipe**

PRE REQUIS

> **Avoir à produire ou présenter des reportings**

PROGRAMME

1. Les fondamentaux d'un reporting efficace

(apports théoriques : pertinence, lisibilité, orientation décisionnelle – échanges pratiques)

2. Choisir les informations et indicateurs clés

(mini-ateliers, exercices ludiques, cas concrets)

3. Structurer et présenter un reporting synthétique

(exercices pratiques, modèles, mises en situation)

4. Communiquer et rendre le reporting impactant pour le destinataire

(jeux de rôle, feedback collectif, plan d'action individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

MIEUX COMMUNIQUER POUR RENFORCER DES RELATIONS PROFESSIONNELLES HARMONIEUSES



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Communiquer de manière claire et respectueuse** pour prévenir tensions et malentendus.
- **Adapter sa communication** aux interlocuteurs et situations.
- **Renforcer la qualité et l'harmonie** des relations professionnelles.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou chef de projet**

PRE REQUIS

> **Être confronté à des situations relationnelles au travail**

PROGRAMME

1. **Les fondamentaux de la communication interpersonnelle**
(apports théoriques : écoute active, perception, feedback – échanges pratiques)
2. **Détecter et prévenir les incompréhensions ou tensions**
(mini-ateliers, exercices ludiques, mises en situation)
3. **Adapter son style de communication pour améliorer les interactions**
(jeux de rôle, simulations, feedback collectif)
4. **Renforcer la coopération et l'harmonie dans l'équipe**
(cas pratiques, plan d'action individuel, retours d'expérience)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OPTIMISER SA COMMUNICATION



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les différents styles de communication.
- Passer des consignes efficacement et remonter un problème à l'oral comme à l'écrit.
- Adapter sa communication en fonction de ses interlocuteurs.
- Gérer les situations de tension ou d'incompréhension.

€ Prix INTER : 1250€ HT
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> toute personne souhaitant développer ses compétences en communication

PRE REQUIS

> Aucun prérequis technique

PROGRAMME

Jour 1 : Les fondamentaux de la communication interpersonnelle

1. Comprendre les bases de la communication
2. Identifier son profil de communicant
3. Pratiquer l'écoute active
4. S'exprimer clairement et avec impact

Jour 2 : Adapter sa communication pour mieux coopérer

5. Gérer les tensions et désaccords
6. Communiquer efficacement à l'écrit et transmettre des consignes claires
7. Coopérer efficacement dans un contexte industriel
8. Développer l'assertivité au quotidien
9. Élaborer un plan d'action personnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

ÉCOUTE ACTIVE, EMPATHIE ET COMMUNICATION ASSERTIVE AU SERVICE DE LA COOPÉRATION



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer une écoute active et empathique** pour mieux comprendre leurs interlocuteurs.
- **Communiquer avec assertivité** tout en maintenant la coopération.
- **Favoriser la coopération et la confiance** au sein de l'équipe et dans les échanges professionnels.



INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou encadrant**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis technique**

PROGRAMME

1. **Comprendre les fondamentaux de l'écoute et de l'empathie**
(apports théoriques : perception, émotions, communication non-verbale – échanges pratiques)
2. **Développer l'assertivité pour s'exprimer clairement et respectueusement**
(mini-ateliers, jeux de rôle, feedback collectif)
3. **Mettre en pratique l'écoute active et la communication assertive**
(simulations, mises en situation, exercices ludiques)
4. **Renforcer la coopération et la confiance dans les interactions professionnelles**
(plan d'actions individuel, cas pratiques, retours d'expérience)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

GÉRER LES CONFLITS AVEC EFFICACITÉ ET INTELLIGENCE RELATIONNELLE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre les sources de conflits** dans son environnement professionnel.
- **Adopter une posture constructive et assertive** face aux tensions.
- **Résoudre les conflits** en mobilisant l'intelligence relationnelle et en préservant les relations.

€ **Prix** INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, encadrant ou collaborateur**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis technique**

PROGRAMME

1. **Comprendre les mécanismes et dynamiques des conflits**
(apports théoriques : causes, escalade, perception – échanges guidés)
2. **Repérer les signaux et prévenir l'escalade**
(ateliers pratiques, jeux de rôle, exercices ludiques)
3. **Développer une posture assertive et constructive**
(mises en situation, feedback collectif, auto-diagnostics)
4. **Appliquer des techniques de résolution de conflits**
(cas pratiques, simulations, plan d'actions individuel)
5. **Consolider ses compétences en intelligence relationnelle**
(co-développement, retours d'expérience, synthèse pratique)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

ANIMER DES RÉUNIONS DYNAMIQUES, PRODUCTIVES ET ENGAGEANTES



DUREE

7 heures
/ 1 jour



DATES

- LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Planifier et préparer des réunions efficaces et structurées.**
- **Animer avec dynamisme et engagement** pour maximiser la participation.
- **Gérer le temps, les interactions et les décisions** pour atteindre les objectifs.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou animateur de réunions**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis technique**

PROGRAMME

- 1. Les fondamentaux d'une réunion réussie**
(apports théoriques : objectifs, structure, rôle de l'animateur – échanges pratiques)
- 2. Préparer et organiser une réunion efficace**
(mini-ateliers, exercices ludiques, cas concrets)
- 3. Animer avec dynamisme et engagement**
(jeux de rôle, mises en situation, feedback collectif)
- 4. Gérer les interactions, tensions et décisions**
(simulations, plan d'action individuel, bonnes pratiques)
- 5. Clôturer et suivre les réunions pour un impact durable**
(outils de synthèse, plan d'actions opérationnel, retours d'expérience)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

CULTURE D'ENTREPRISE ET SENTIMENT D'APPARTENANCE : RENFORCER LA COHÉSION COLLECTIVE



DUREE

7 heures
/ 1 jour



DATES

- LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

- INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les leviers de la culture d'entreprise et de la cohésion collective.
- Renforcer le sentiment d'appartenance et l'engagement des collaborateurs.
- Mettre en œuvre des actions concrètes pour favoriser coopération et esprit d'équipe.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> manager, responsable d'équipe ou collaborateur en rôle clé

PRE REQUIS

> Aucun prérequis technique

PROGRAMME

1. **Comprendre la culture d'entreprise et son impact sur la performance**
(apports théoriques : valeurs, vision, comportements – échanges pratiques)
2. **Identifier les facteurs favorisant le sentiment d'appartenance**
(ateliers interactifs, mini-jeux, études de cas)
3. **Développer la cohésion et l'engagement collectif**
(exercices pratiques, simulations, plan d'actions individuel)
4. **Mettre en œuvre des pratiques managériales favorisant l'esprit d'équipe**
(jeux de rôle, feedback collectif, bonnes pratiques)
5. **Consolider et suivre les actions pour un impact durable**
(co-développement, plan d'actions opérationnel, synthèse pratique)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

(RE)DEVENIR UN LEADER HUMAIN ET AFFRIME APRES UN PSE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Renforcer l'assertivité managériale dans un contexte de transformation.
- Travailler la gestion des émotions (les siennes, celles des autres).
- Repenser son leadership post-crise.



INTER : **1250€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> managers, chefs de service

PRE REQUIS

> Pas de pré-requis

PROGRAMME

1 Affirmer son rôle avec justesse

- Posture assertive vs passive ou agressive.
- Gestion des tensions hiérarchiques et transversales.

2 Gérer ses propres émotions et celles de l'équipe

- Les 5 compétences clés de Goleman.
- Outils d'auto-régulation émotionnelle.

3 Se reconstruire comme leader

- Travail sur sa vision personnelle du leadership.
- Alignement tête – cœur – tripes : exercices introspectifs.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

ADOPTER UN MINDSET DE LEADER POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS PROFESSIONNELS



DUREE

7 heures
/ 1 jour



DATES

- LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

- INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer un état d'esprit orienté leadership et performance.**
- **Clarifier et prioriser ses objectifs professionnels.**
- **Agir avec confiance, détermination et impact pour les atteindre.**



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. **Comprendre le mindset de leader et ses leviers**
(apports théoriques : posture, croyances, impact sur performance – échanges pratiques)
2. **Clarifier ses objectifs et les aligner avec ses priorités**
(mini-ateliers, exercices ludiques, plan d'actions personnel)
3. **Renforcer confiance, motivation et résilience**
(jeux de rôle, simulations, feedback collectif)
4. **Mettre en pratique un leadership opérationnel au quotidien**
(cas concrets, plan d'actions individuel, retours d'expérience)
5. **S'engager vers la réalisation de ses objectifs avec impact**
(co-développement, synthèse pratique, engagements personnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DÉVELOPPER SON CHARISME ET SON IMPACT PERSONNEL DANS SES INTERACTIONS



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Renforcer son charisme et sa présence personnelle** dans les échanges professionnels.
- **Communiquer avec impact et influence** auprès de différents interlocuteurs.
- **Adopter une posture qui inspire confiance et engagement.**

€ **Prix** INTER : **1250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. **Comprendre les fondamentaux du charisme et de l'impact personnel**
(apports théoriques : posture, communication verbale et non-verbale, perception – échanges guidés)
2. **Renforcer sa présence et son assertivité**
(ateliers pratiques, exercices ludiques, auto-diagnostics)
3. **Développer son impact dans les interactions professionnelles**
(jeux de rôle, simulations, feedback collectif)
4. **Communiquer avec influence et crédibilité**
(mises en situation, études de cas, plan d'action individuel)
5. **Consolider son style personnel et plan d'action opérationnel**
(co-développement, retours d'expérience, synthèse pratique)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

PRENDRE DES DÉCISIONS AVEC CONFIANCE, CLARTÉ ET RESPONSABILITÉ



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Clarifier les situations et options** pour décider avec confiance.
- **Évaluer les risques et responsabilités** liés aux décisions.
- **Agir de manière responsable et efficace** en mobilisant les bonnes méthodes.



INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, chef de projet ou collaborateur**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. **Comprendre les mécanismes de la décision efficace**
(apports théoriques : biais cognitifs, prise de décision, responsabilité – échanges pratiques)
2. **Analyser et structurer les situations complexes**
(mini-ateliers, exercices ludiques, études de cas)
3. **Développer assurance et clarté dans ses choix**
(jeux de rôle, mises en situation, feedback collectif)
4. **Prendre des décisions responsables et communiquer ses choix**
(cas pratiques, plan d'actions individuel, bonnes pratiques)
5. **Consolider son plan d'actions pour des décisions durables**
(synthèse pratique, co-développement, engagements personnels)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



S'EXPRIMER AVEC CLARTÉ ET IMPACT



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Formuler ses messages de manière claire et compréhensible.**
- **Renforcer son impact** dans les échanges professionnels.
- **Adapter sa communication** à l'interlocuteur et au contexte.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel amené à s'exprimer régulièrement**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. **Comprendre les principes de la communication claire et impactante**
(apports théoriques : structure du message, langage verbal et non-verbal – échanges pratiques)
2. **Structurer son discours pour capter l'attention et convaincre**
(mini-ateliers, exercices ludiques, mises en situation)
3. **S'exprimer avec assurance et impact**
(jeux de rôle, feedback collectif, plan d'action individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

COMMUNICATION ASSERTIVE AU QUOTIDIEN



DUREE

3 heures



DATES

- LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

- INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE SUR MESURE

POSSIBLE EN INDIVIDUEL

POSSIBLE EN DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Exprimer ses besoins, opinions et limites** avec clarté et respect.
- **Adopter une communication assertive** dans les situations du quotidien professionnel.
- **Préserver des relations professionnelles saines et efficaces.**



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel amené à s'exprimer régulièrement**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. Comprendre les fondamentaux de la communication assertive
(différences entre communication passive, agressive et assertive – apports théoriques et échanges)

2. Formuler des messages clairs et respectueux
(techniques de message « je », écoute active, reformulation – exercices pratiques)

3. S'affirmer avec justesse dans les situations courantes
(jeux de rôle issus du quotidien professionnel, feedbacks collectifs, plan d'action personnel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DIRE NON SANS DÉTÉRIORER LA RELATION



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier ses réflexes relationnels** face aux demandes et à la pression.
- **Formuler un refus clair, assertif et respectueux** sans culpabilité.
- **Préserver la relation** tout en posant un cadre professionnel sécurisé.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. Pourquoi dire non est difficile ?

Drivers relationnels, mécanismes automatiques, enjeux émotionnels (apports théoriques)

2. Identifier ses automatismes face aux sollicitations

Auto-diagnostic, mises en situation, échanges guidés

3. Dire non avec assertivité et clarté

Techniques de communication assertive, posture, formulation du refus

4. S'entraîner à dire non sans abîmer la relation

Jeux de rôle issus de situations professionnelles, débriefs et ajustements

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

PRÉVENIR LES CONFLITS PAR LA COMMUNICATION



DUREE

3 heures



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les signaux faibles et les situations à risque de conflit.
- Adapter sa communication pour désamorcer les tensions en amont.
- Installer des échanges clairs, respectueux et sécurisants au quotidien



INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> manager, collaborateur ou professionnel

PRE REQUIS

> Pas de pré-requis

PROGRAMME

1. Comprendre les mécanismes à l'origine des conflits

Sources de tensions, malentendus, besoins non exprimés (apports théoriques)

2. Repérer les signaux faibles dans les échanges professionnels

Analyse de situations réelles, partages d'expériences, mises en situation

3. Communiquer avec clarté et assertivité pour prévenir les conflits

Posture, écoute active, reformulation, ajustement du message

4. S'entraîner à désamorcer les tensions avant qu'elles n'escaladent

Jeux de rôle du quotidien professionnel, débriefs collectifs, ancrages pratiques

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

PRENDRE LA PAROLE AVEC ASSURANCE EN RÉUNION



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Clarifier son message et structurer une prise de parole** efficace en réunion.
- **S'exprimer avec assurance et légitimité**, même sous pression.
- **Gagner en impact** tout en s'adaptant aux dynamiques de groupe.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. Comprendre les freins à la prise de parole en réunion

Peurs, croyances limitantes, enjeux de posture et de légitimité (apports théoriques)

2. Structurer une prise de parole claire et utile

Objectif, message clé, argumentation simple, préparation rapide

3. Développer une posture d'assurance à l'oral

Voix, regard, langage non verbal, gestion du trac

4. S'entraîner à prendre la parole avec impact

Jeux de rôle en conditions de réunion, feedbacks constructifs, ancrages pratiques

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE SUR MESURE

POSSIBLE EN INDIVIDUEL

POSSIBLE EN DISTANCIEL

GÉRER LE TRAC ET LE STRESS À L'ORAL



DUREE

3 heures



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les mécanismes du trac et du stress** en situation d'expression orale.
- **Réguler ses réactions émotionnelles et physiologiques** avant et pendant la prise de parole.
- **S'exprimer avec plus de calme, de clarté et de maîtrise.**



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. Comprendre le trac et le stress à l'oral

Réactions physiologiques, émotions, pensées automatiques (apports théoriques)

2. Identifier ses déclencheurs personnels de stress

Auto-diagnostic, partages d'expériences, situations à enjeu

3. Techniques concrètes de régulation du stress

Respiration, ancrage, préparation mentale, focalisation

4. S'entraîner à parler avec plus de sérénité

Exercices progressifs à l'oral, mises en situation, feedbacks bienveillants

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

INCARNER UNE POSTURE DE LEADER CRÉDIBLE



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les composantes clés d'une posture de leader crédible.
- Aligner posture, communication et comportements professionnels.
- Renforcer sa légitimité et son impact dans ses interactions.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> manager, collaborateur ou professionnel

PRE REQUIS

> Pas de pré-requis

PROGRAMME

1. Ce qui fonde la crédibilité du leader

Légitimité, cohérence, posture, perception des autres (apports théoriques)

2. Identifier son style et son impact actuel

Auto-diagnostic, regards croisés, analyse de situations vécues

3. Aligner posture interne et posture visible

Intention, message, langage non verbal, cohérence comportementale

4. S'entraîner à incarner une posture crédible

Mises en situation professionnelles, jeux de rôle, feedbacks structurés

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

FORMER AUTREMENT : PÉDAGOGIE ACTIVE ET LUDOPÉDAGOGIE AU SERVICE DE L'ENGAGEMENT



DUREE

28
heures
/
4 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les fondamentaux de la pédagogie active et de la ludopédagogie.
- Concevoir des formations engageantes favorisant l'apprentissage et l'ancrage durable.
- Animer des séquences pédagogiques dynamiques adaptées aux adultes.

€ Prix INTER : **2300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> formateur, futur formateur ou manager formateur

PRE REQUIS

> Avoir une première expérience d'animation ou de transmission

PROGRAMME

1. Apprendre autrement : apports clés de la pédagogie active

Neurosciences de l'apprentissage, motivation, engagement des adultes (apports théoriques)

2. Découvrir les leviers de la ludopédagogie

Jeu, expérimentation, émotion, coopération au service des apprentissages

3. Concevoir des séquences pédagogiques engageantes

Objectifs pédagogiques, choix des méthodes, rythmes et formats

4. Animer avec impact et posture de formateur facilitateur

Posture, gestion de groupe, adaptation aux profils d'apprenants

5. Expérimenter des outils et dispositifs ludiques

Serious games, mises en situation, ateliers collaboratifs, débriefs pédagogiques

6. Ancrer les apprentissages et évaluer autrement

Feedback, évaluation formative, transfert en situation professionnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DEVENIR FORMATEUR INTERNE – LES FONDAMENTAUX



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre le rôle et la posture du formateur interne.
- Concevoir et animer une action de formation claire et engageante.
- Faciliter l'apprentissage et l'implication des apprenants adultes.

€ Prix INTER : **1300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> formateur, futur formateur ou manager formateur

PRE REQUIS

> Être amené à former ou transmettre en interne

PROGRAMME

- 1. Rôle et posture du formateur interne**
posture, responsabilités, spécificités de la formation d'adultes, échanges, auto-positionnement
- 2. Concevoir une action de formation efficace**
objectifs pédagogiques, structuration, progression, ateliers de conception
- 3. Animer avec pédagogie active et ludopédagogie**
méthodes actives, expérimentation, jeux pédagogiques, mises en situation
- 4. Créer l'engagement et gérer un groupe**
dynamique de groupe, participation, adaptation aux profils, jeux de rôle, analyses de situations
- 5. Ancrer les apprentissages et évaluer**
feedback, mémorisation, évaluation des acquis, exercices pratiques, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

CONCEVOIR DES FORMATIONS ENGAGEANTES ET EFFICACES



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Structurer une action de formation** claire, cohérente et orientée résultats.
- **Choisir des méthodes pédagogiques** favorisant l'engagement et l'apprentissage.
- **Concevoir des séquences efficaces adaptées** aux adultes et aux objectifs visés.

€ **Prix** INTER : **1300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **formateur, futur formateur ou manager formateur**

PRE REQUIS

> **Être amené à former ou transmettre**

PROGRAMME

1. Les fondamentaux d'une formation efficace

Principes de l'apprentissage des adultes, mémorisation, apports théoriques, échanges de pratiques

2. Définir des objectifs pédagogiques clairs et mesurables

Lien besoins-objectifs-contenus, reformulation, ateliers pratiques, mises en situation

3. Structurer une formation engageante

Progression pédagogique, rythmes, séquençage, travaux en sous-groupes, actions de conception

4. Choisir des méthodes actives et ludiques

Pédagogie active, ludopédagogie, expérimentation, jeux pédagogiques, mises en situation

5. Ancrer les apprentissages et favoriser le transfert

Ancrage, feedback, évaluation, exercices pratiques, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

INITIATION À LA LUDOPÉDAGOGIE : APPRENDRE PAR LE JEU



DURÉE

7 heures
/
1 jour



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de la ludopédagogie et ses apports dans l'apprentissage.
- Intégrer des jeux et activités ludiques pour renforcer l'engagement.
- Créer des séquences pédagogiques plus dynamiques et participatives.



INTER : **680€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> formateur, futur formateur ou manager formateur

PRE REQUIS

> Être amené à former ou transmettre

PROGRAMME

1. Comprendre la ludopédagogie

Apports théoriques sur le jeu dans l'apprentissage, motivation et engagement des adultes

2. Identifier les leviers du jeu pour apprendre

Exemples concrets, échanges d'expériences, analyse de jeux existants

3. Concevoir des activités ludiques efficaces

Ateliers pratiques, création de mini-jeux, plan d'actions individuel

4. Animer des séquences par le jeu

Mises en situation, simulations, feedback collectif, jeux pédagogiques

5. Évaluer et ajuster ses pratiques ludiques

Analyse des retours, adaptation des activités, bonnes pratiques d'ancrage

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

PÉDAGOGIE ACTIVE ET LUDOPÉDAGOGIE : APPRENDRE AUTREMENT POUR MIEUX ANCRER



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de la pédagogie active et de la ludopédagogie.
- Concevoir et animer des séquences pédagogiques engageantes et efficaces.
- Favoriser l'apprentissage durable et la participation active des apprenants.



INTER : **1300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> formateur, animateur ou manager formateur

PRE REQUIS

> Avoir une première expérience d'animation ou de transmission

PROGRAMME

1. Apprendre autrement : fondamentaux de la pédagogie active

Apports théoriques sur les méthodes actives, motivation, engagement, mémorisation

2. Découvrir les leviers de la ludopédagogie

Exemples concrets, analyse de jeux, expérimentation pratique, échanges d'expériences

3. Concevoir des séquences pédagogiques engageantes

Ateliers de conception, structuration, choix des méthodes et supports

4. Animer avec impact et engagement

Jeux pédagogiques, mises en situation, animation collaborative, feedback collectif

5. Ancrer les apprentissages et évaluer

Techniques de feedback, évaluation formative, bonnes pratiques

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

ANIMER UNE FORMATION DYNAMIQUE, PARTICIPATIVE ET IMPACTANTE



DUREE

7 heures
/ 1 jour



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Créer des séquences d'animation engageantes et interactives.**
- **Utiliser des méthodes actives** pour favoriser la participation et l'apprentissage.
- **Développer sa posture de formateur et son impact** auprès du groupe.



INTER : **680€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **formateur, animateur ou manager formateur**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Préparer et structurer sa séquence

Définition des objectifs, progression, choix des méthodes et supports, plan d'actions

2. Animer avec dynamisme et participation

Méthodes actives, ludopédagogie, jeux pédagogiques, mises en situation

3. Gérer le groupe et favoriser l'engagement

Observation des comportements, adaptation aux profils, interactions, feedback collectif

4. Renforcer l'impact et l'ancrage des apprentissages

Exercices pratiques, débriefs, techniques de mémorisation et transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

INTÉGRER LE JEU ET L'EXPÉRIMENTATION DANS LES APPRENTISSAGES PROFESSIONNELS



DURÉE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser le jeu et l'expérimentation pour renforcer l'engagement et l'apprentissage.
- Concevoir des activités ludiques et immersives adaptées aux adultes.
- Animer des séquences participatives et impactantes en intégrant créativité et interaction.

€ Prix INTER : **1300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> formateur, animateur ou manager formateur

PRE REQUIS

> Pas de pré requis

PROGRAMME

- 1. Les fondements du jeu dans l'apprentissage**
Apports théoriques sur ludopédagogie et pédagogie active, motivation, engagement
- 2. Identifier les leviers de l'expérimentation**
Mises en situation, ateliers collaboratifs, simulations, jeux de rôle et théâtre
- 3. Concevoir des activités ludiques et expérimentales**
Création de mini-jeux, exercices pratiques, plan d'actions individuel
- 4. Animer avec créativité et interaction**
Jeux pédagogiques, défis collectifs, expérimentations, feedbacks, adaptations en temps réel
- 5. Mesurer et renforcer l'impact des apprentissages**
Debriefs ludiques, évaluation formative, consolidation des acquis

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

JOUER AVEC LES ÉMOTIONS POUR MIEUX APPRENDRE ET MÉMORISER



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre l'impact des émotions** sur l'apprentissage et la mémorisation.
- **Intégrer des activités ludiques et émotionnelles** pour renforcer l'ancrage des connaissances.
- **Créer des séquences engageantes et interactives** favorisant la participation active.



Prix INTER : **680€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **formateur, animateur ou manager formateur**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Les émotions au service de l'apprentissage

Apports théoriques, échanges et analyses de situations

2. Identifier et utiliser les leviers émotionnels

Jeux, mises en situation, mini-scénarios, théâtre et exercices d'expression

3. Concevoir des activités ludiques et émotionnelles

Ateliers pratiques, challenges collectifs, plan d'actions individuel

4. Animer avec impact et engagement

Jeux pédagogiques, expérimentations, feedbacks collectifs, adaptation en temps réel

5. Consolider et transférer les apprentissages

techniques d'ancrage, évaluation formative, bonnes pratiques pour le transfert

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

APPRENDRE PAR L'EXPÉRIENCE : OUTILS LUDIQUES ET CRÉATIFS TRANSFÉRABLES



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Utiliser des outils ludiques et créatifs** pour favoriser l'apprentissage expérientiel.
- **Concevoir des activités transférables et engageantes** pour leurs apprenants.
- **Animer des séquences participatives** qui stimulent l'expérimentation et la réflexion.



Prix INTER : **680€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **formateur, animateur ou manager formateur**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Principes de l'apprentissage par l'expérience

Apports théoriques sur expérimentation, engagement et mémorisation, échanges d'expériences

2. Identifier et choisir des outils ludiques et créatifs

Jeux, mises en situation, ateliers créatifs, mini-scénarios, actions

3. Concevoir des activités transférables

Travaux pratiques, adaptation à son contexte, plan d'actions individuel

4. Animer avec impact et engagement

Jeux pédagogiques, expérimentations collectives, feedbacks, ajustements en temps réel

5. Renforcer l'ancrage et le transfert des apprentissages

Debriefs, techniques d'ancrage, évaluation formative, bonnes pratiques pour le transfert

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



DÉCOUVRIR LA LUDOPÉDAGOGIE



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les principes et enjeux de la ludopédagogie.
- Identifier des activités ludiques adaptées à leurs objectifs pédagogiques.
- Expérimenter le jeu comme levier d'engagement et d'apprentissage.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> formateur, animateur ou manager formateur

PRE REQUIS

> Pas de pré requis

PROGRAMME

1. Fondements de la ludopédagogie

Apports théoriques sur apprentissage par le jeu, motivation et participation active

2. Explorer les outils et activités ludiques

Jeux, mises en situation, mini-scénarios, échanges d'expériences, actions

3. Expérimenter et analyser le jeu en formation

Mises en pratique, débriefs collectifs, observations, bonnes pratiques pour transfert

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

CONCEVOIR UNE SÉQUENCE ENGAGEANTE



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Structurer une séquence de formation** claire et motivante.
- **Intégrer des méthodes actives et des activités ludiques.**
- **Favoriser l'engagement et la participation** des apprenants.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **formateur, animateur ou manager formateur**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Principes d'une séquence engageante

Apports théoriques sur pédagogie active, structuration et progression des apprentissages

2. Définir objectifs et contenus adaptés

Ateliers pratiques, choix des méthodes et supports, plan d'actions individuel

3. Animer et tester la séquence

Mises en situation, jeux pédagogiques, simulations, feedback collectif, ajustements en temps réel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DYNAMISER SES ANIMATIONS DE FORMATION



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Renforcer l'impact et l'énergie de ses animations.
- Intégrer des méthodes actives et des outils ludiques.
- Créer des moments participatifs et engageants pour les apprenants.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> formateur, animateur ou manager formateur

PRE REQUIS

> Pas de pré requis

PROGRAMME

1. Apports pour des animations dynamiques

Théorie sur pédagogie active, participation et engagement des apprenants

2. Identifier les leviers de dynamisation

Jeux pédagogiques, mises en situation, ateliers collaboratifs, actions

3. Expérimenter et animer avec impact

Simulations, jeux de rôle, feedback collectif, adaptations en temps réel

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

MOBILISER L'ÉMOTION POUR FAVORISER L'APPRENTISSAGE



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre l'impact des émotions** sur l'apprentissage et la mémorisation.
- **Intégrer des activités émotionnelles et ludiques** pour renforcer l'engagement.
- **Créer des séquences interactives et participatives** favorisant l'ancrage des apprentissages.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **formateur, animateur ou manager formateur**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Rôle des émotions dans l'apprentissage

Apports théoriques sur émotion, mémoire et motivation, échanges d'expériences

2. Identifier et utiliser les leviers émotionnels

Jeux, mises en situation, mini-scénarios, théâtre et actions

3. Expérimenter et animer avec émotion

Mises en pratique, feedback collectif, observation et adaptation des activités

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE & PERFORMANCE DURABLE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

28
heures
/
4 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre et mobiliser l'intelligence émotionnelle dans son management.**
- **Gérer ses émotions et celles des autres** pour améliorer la performance collective.
- **Développer des comportements durables** favorisant engagement et bien-être au travail.

€ Prix INTER : **2300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, encadrant ou professionnel en situation d'animation d'équipe**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Comprendre l'intelligence émotionnelle

Apports théoriques, modèles et concepts clés, échanges sur situations réelles

2. Identifier ses propres émotions et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Développer l'empathie et la gestion des relations

Jeux de rôle, simulations, analyse des interactions et plan d'actions individuel

4. Mobiliser l'intelligence émotionnelle pour la performance

Ateliers collaboratifs, stratégies de résolution de conflits, exercices de communication

5. Créer un impact durable sur soi et son équipe

Débriefts, techniques d'ancrage, plan d'amélioration continue, bonnes pratiques pour transfert

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

28
heures
/
4 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Renforcer sa confiance et son estime personnelle** pour agir avec assurance.
- **Développer une posture affirmée** dans les interactions professionnelles.
- **Gérer les situations délicates avec assertivité** et impact positif.

€ Prix INTER : **2300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel souhaitant développer confiance et assertivité**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. **Comprendre la confiance et l'affirmation de soi**
Apports théoriques, modèles et concepts, échanges sur expériences vécues
2. **Identifier ses forces et freins personnels**
Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif
3. **Développer l'assertivité et la communication positive**
Jeux de rôle, simulations, techniques de reformulation et d'expression
4. **Gérer les situations délicates avec assurance**
Ateliers pratiques, mises en situation conflictuelles, plan d'actions individuel
5. **Ancrer la posture affirmée et durable**
Debriefs, stratégies de renforcement, techniques d'ancrage, bonnes pratiques pour transfert

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI POUR MIEUX S'AFFIRMER PROFESSIONNELLEMENT

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Renforcer sa confiance et son estime de soi** dans un contexte professionnel.
- **Adopter une posture affirmée et assertive** dans ses interactions.
- **Gérer les situations délicates** avec assurance et impact positif.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel souhaitant développer confiance et assertivité**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Comprendre la confiance et l'affirmation de soi

Apports théoriques, modèles et concepts clés, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses forces et freins personnels

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Développer assertivité et communication positive

Jeux de rôle, simulations, techniques d'expression et reformulation

4. Gérer les situations délicates avec assurance

Mises en pratique, ateliers collaboratifs, plan d'actions individuel

5. La posture affirmée et durable

Debriefs, techniques d'ancrage, bonnes pratiques pour le transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

RENFORCER SON ESTIME DE SOI ET OSER PASSER À L'ACTION

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Développer son estime de soi et sa confiance** pour agir avec assurance.
- **Identifier et dépasser les freins personnels** à l'action.
- **Passer à l'action** avec assertivité et impact positif.



INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel souhaitant développer estime de soi et passage à l'action**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Comprendre l'estime de soi et son rôle dans l'action

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses forces et ses freins

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Oser agir avec confiance

Jeux de rôle, simulations, ateliers collaboratifs, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'impact et l'ancrage

Debriefs, techniques de consolidation, bonnes pratiques pour transfert dans le quotidien professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OSER PRENDRE LA PAROLE AVEC ASSURANCE DANS LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Prendre la parole avec confiance et clarté** dans toutes les situations professionnelles.
- **Développer une posture assurée et crédible** face à différents interlocuteurs.
- **Gérer stress, trac et émotions** pour s'exprimer avec impact.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel souhaitant améliorer sa prise de parole**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

Comprendre les clés de la prise de parole

Apports théoriques sur communication, posture, impact et gestion du trac

Identifier ses points forts et axes d'amélioration

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

S'exprimer avec assurance et impact

Jeux de rôle, simulations, ateliers interactifs, plan d'actions individuel

Renforcer l'ancrage et la confiance durable

Debriefs, techniques d'ancrage, bonnes pratiques pour le transfert en situations professionnelles

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**



DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les bases de la gestion des émotions et de l'intelligence émotionnelle.
- Identifier ses propres émotions et celles des autres.
- Développer des techniques pour mieux gérer le stress et les conflits.
- Renforcer les compétences relationnelles et la communication empathique.



Prix

INTER : **800€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> toute personne souhaitant développer ses compétences émotionnelles.

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

- > **Escape Game et debriefing**
- > **Une émotion c'est quoi?**
 - La théorie de Plutchik
 - Les mécanismes (dans l'esprit et le corps)
 - Différence entre émotion, sentiment et stress
- > **L'intelligence émotionnelle: les 5 piliers de Daniel Goleman**
- > **Les techniques de gestion émotionnelles**
 - Exercices de verbalisation et test quotient émotionnel
- > **Identifier les émotions des autres**
 - Empathie et sympathie
 - Ecoute active
 - Gestion de conflit et Communication non violente

Plan d'actions personnalisé

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Escape Game, jeux
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre ses émotions** pour mieux gérer leurs réactions.
- **Utiliser ses émotions comme levier** de performance et de décision.
- **Développer une posture professionnelle** calme, assertive et impactante.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le rôle des émotions dans le travail

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses émotions et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Apprivoiser et mobiliser ses émotions

Jeux pédagogiques, simulations, techniques de régulation, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'efficacité et l'impact durable

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

ÉMOTIONS ET PERFORMANCE : TRANSFORMER SES ÉMOTIONS EN ALLIÉES PROFESSIONNELLES

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre l'impact de ses émotions** sur sa performance professionnelle.
- **Transformer ses émotions en leviers** d'efficacité et de décision.
- **Adopter une posture professionnelle** équilibrée et assertive.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant utiliser ses émotions comme levier de performance**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Rôle des émotions dans la performance

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier et comprendre ses émotions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Mobiliser ses émotions pour agir efficacement

Jeux pédagogiques, simulations, techniques de régulation, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'efficacité et l'impact durable

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

LA BOUSSE DES ÉMOTIONS : MIEUX SE COMPRENDRE POUR MIEUX DÉCIDER

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre ses émotions** pour mieux piloter ses décisions.
- **Mobiliser ses émotions comme levier** d'efficacité et de relation professionnelle.
- **Adopter une posture équilibrée et responsable** face aux situations complexes.

€ **Prix** INTER : **1200€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant améliorer sa prise de décision grâce aux émotions**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre ses émotions et leurs impacts

Apports théoriques sur intelligence émotionnelle, motivation et prise de décision, échanges d'expériences

2. Identifier ses réactions émotionnelles et schémas personnels

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Utiliser les émotions pour décider et agir

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers collaboratifs, plans d'action individuel

4. Développer l'efficacité relationnelle et décisionnelle

Mises en situation, débriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

LES CLÉS DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/ 1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre et mobiliser l'intelligence émotionnelle** dans ses interactions professionnelles.
- **Gérer ses émotions** pour améliorer communication et efficacité.
- **Adopter des comportements professionnels équilibrés et impactants.**



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Fondements de l'intelligence émotionnelle

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur situations professionnelles

2. Identifier et comprendre ses émotions et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Mobiliser l'intelligence émotionnelle dans son quotidien

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers collaboratifs, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'impact durable et la coopération

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en contexte professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**



TRANSFORMER SON STRESS EN ÉNERGIE POSITIVE ET PRODUCTIVE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les mécanismes du stress** et son impact sur la performance.
- **Transformer le stress** en énergie constructive et action efficace.
- **Adopter des techniques de gestion du stress** applicables au quotidien professionnel.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **toute personne souhaitant gérer efficacement son stress**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le stress et ses effets

Apports théoriques sur stress, émotions et performance, échanges d'expériences

2. Identifier ses déclencheurs et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Transformer le stress en énergie positive

Jeux pédagogiques, simulations, techniques de régulation, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'efficacité et le bien-être au quotidien

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation professionnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

GÉRER LA PRESSION ET LES ÉMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE EXIGEANTE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre ses réactions sous pression.**
- **Gérer ses émotions** pour maintenir efficacité et performance.
- **Adopter des stratégies professionnelles** pour rester serein et assertif.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **toute personne souhaitant gérer pression et émotions**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre la pression et ses effets

Apports théoriques sur stress, émotions et performance, échanges d'expériences

2. Identifier ses réactions émotionnelles

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Gérer les émotions pour performer

Jeux pédagogiques, simulations, techniques de régulation, plan d'actions individuel

4. Renforcer la résilience et l'efficacité durable

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en contexte professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

APPRENDRE À LÂCHER PRISE POUR DÉCIDER PLUS VITE ET AGIR PLUS EFFICACEMENT

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les freins au lâcher-prise et à la prise de décision rapide.
- Utiliser le lâcher-prise pour améliorer performance et réactivité.
- Adopter une posture professionnelle plus fluide et efficace.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> toute personne souhaitant améliorer décision et efficacité

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

1. Comprendre le lâcher-prise et son impact

Apports théoriques sur stress, décision et performance, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses blocages et croyances limitantes

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Expérimenter le lâcher-prise pour agir efficacement

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

4. Renforcer la fluidité et l'efficacité au quotidien

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en contexte professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE : TROUVER UN ALIGNEMENT DURABLE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les facteurs de déséquilibre et leurs impacts sur performance et bien-être.
- Mettre en place des stratégies pour mieux gérer temps, énergie et priorités.
- Trouver un alignement durable entre objectifs professionnels et personnels.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> toute personne souhaitant mieux gérer équilibre et performance

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

- 1. Comprendre l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle**
Apports théoriques, modèles clés, échanges sur expériences et bonnes pratiques
- 2. Identifier ses priorités et sources de déséquilibre**
Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif
- 3. Mettre en place des stratégies concrètes**
Jeux pédagogiques, ateliers collaboratifs, plan d'action individuel
- 4. Renforcer l'alignement durable et le bien-être**
Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

ZEN ET EFFICACE : GÉRER SON STRESS AVEC SÉRÉNITÉ ET PERFORMANCE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/ 1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre l'impact du stress** sur performance et bien-être.
- **Mettre en place des stratégies pour gérer le stress** avec sérénité.
- **Maintenir efficacité et équilibre** dans les situations professionnelles exigeantes.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant gérer efficacement son stress**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le stress et ses effets

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur situations professionnelles

2. Identifier ses déclencheurs et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des techniques de gestion du stress

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

4. Renforcer sérénité et performance au quotidien

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

DÉCOMPRESSER SANS CULPABILISER : OUTILS ET MÉTHODES ANTI-STRESS APPLICABLES AU TRAVAIL

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les sources de stress et leurs impacts** sur performance et bien-être.
- **Appliquer des outils et méthodes pour se détendre** efficacement sans culpabilité.
- **Maintenir un équilibre durable** entre exigence professionnelle et sérénité personnelle.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant gérer efficacement son stress**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le stress et ses effets

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur situations professionnelles

2. Identifier ses sources de stress et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Expérimenter des techniques anti-stress

Jeux pédagogiques, ateliers pratiques, simulations, plan d'actions individuel

4. Renforcer la sérénité au quotidien professionnel

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

MIEUX GÉRER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier et prioriser les tâches à forte valeur ajoutée.
- Optimiser son organisation et planification pour gagner en efficacité.
- Appliquer des méthodes et outils concrets pour gérer leur temps au quotidien.



Prix INTER : **1200€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> toute personne souhaitant mieux organiser son temps et ses priorités

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux de la gestion du temps

Apports théoriques sur priorisation, productivité et efficacité, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses freins et sources de perte de temps

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des méthodes et outils de gestion du temps

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers collaboratifs, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'efficacité et la performance durable

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation professionnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

SAVOIR DIRE NON ET PRIORISER SANS CULPABILISER DANS UN CONTEXTE EXIGEANT

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Exprimer un refus clair et assertif** dans ses relations professionnelles.
- **Protéger ses priorités** tout en maintenant de bonnes relations.
- **Gérer les situations difficiles** avec assurance et respect mutuel.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant améliorer son assertivité**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre l'importance de savoir dire non

Apports théoriques sur assertivité, communication et limites professionnelles

2. Identifier les situations et freins au refus

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Exprimer son refus avec assurance

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

4. Renforcer la posture assertive au quotidien

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS EN ENVIRONNEMENT À FORTE CHARGE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et hiérarchiser les tâches** dans un environnement exigeant.
- **Optimiser son organisation** pour maintenir efficacité et performance.
- **Gérer les priorités sans stress** ni surcharge inutile.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant mieux gérer son temps et ses priorités**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre la gestion du temps et des priorités

Apports théoriques sur méthodes d'organisation et performance, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier les sources de surcharge et blocages

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des méthodes efficaces de priorisation

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

4. Renforcer efficacité et équilibre dans la durée

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre ses émotions** dans le contexte professionnel.
- **Mettre en place des stratégies** pour réguler leurs réactions émotionnelles.
- **Améliorer sa communication et efficacité** grâce à une meilleure gestion émotionnelle.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Identifier ses émotions et leurs déclencheurs

Apports théoriques, échanges sur situations professionnelles, auto-observation

2. Comprendre les impacts des émotions sur performance et relations

Exercices pratiques, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des techniques de régulation émotionnelle

Jeux pédagogiques, simulations, plan d'action individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

FAIRE FACE À LA PRESSION SANS S'ÉPUISER

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les situations de pression et leurs impacts** sur performance et bien-être.
- **Mettre en place des stratégies** pour rester efficace sans s'épuiser.
- **Maintenir une posture professionnelle sereine** dans des contextes exigeants.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant gérer efficacement son stress**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre les mécanismes de la pression

Apports théoriques sur stress, émotions et performance, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses réactions et freins face à la pression

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des techniques pour gérer la pression

Jeux pédagogiques, simulations, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



TRANSFORMER LE STRESS EN RESSOURCE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les signaux de stress et comprendre leurs effets sur performance et relations.
- Convertir le stress en énergie positive et action efficace.
- Mettre en place des stratégies pour utiliser le stress comme levier professionnel.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> toute personne souhaitant gérer efficacement son stress

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

1. Comprendre le stress et ses impacts

Apports théoriques sur mécanismes du stress, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses réactions et opportunités dans le stress

(Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif (mini-ateliers, études de cas, feedback collectif))

3. Appliquer des techniques pour transformer le stress en ressource

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

S'AFFIRMER SANS SE JUSTIFIER

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Exprimer ses idées et décisions** avec assurance et clarté.
- **Maintenir une posture assertive** sans avoir à se justifier.
- **Renforcer sa crédibilité et son influence** dans les échanges professionnels.



Prix

INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant améliorer son assertivité**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre l'assertivité et ses impacts

Apports théoriques sur posture, communication et relations professionnelles

2. Identifier ses freins à l'affirmation de soi

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des techniques pour s'affirmer efficacement

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



PRIORISER EFFICACEMENT

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les tâches prioritaires et urgentes** dans leur activité professionnelle.
- **Appliquer des méthodes efficaces** pour organiser et planifier leur charge de travail.
- **Maintenir performance et équilibre** sans culpabilité.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant mieux gérer ses priorités**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux de la priorisation

Apports théoriques sur gestion des priorités et efficacité, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses freins et sources de surcharge

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des méthodes concrètes pour prioriser efficacement

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



DIRE NON SANS CULPABILISER



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Exprimer un refus de manière claire et assertive**
- **Protéger ses priorités** tout en maintenant de bonnes relations professionnelles
- **Gérer les situations délicates** sans culpabilité.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant améliorer son assertivité**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre l'importance de savoir dire non

Apports théoriques sur assertivité et communication, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier les freins au refus

Exercices pratiques, mises en situation, auto-observation, feedback collectif

3. Appliquer des techniques pour dire non efficacement

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

PROFESSIONNALISER LA FONCTION RH : SÉCURISER, STRUCTURER ET ACCOMPAGNER



DUREE

35
heures
/
5 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Maîtriser les missions clés de la fonction RH** et leurs enjeux.
- **Sécuriser les pratiques RH** au regard du cadre légal et réglementaire.
- **Structurer les process RH et accompagner** efficacement les collaborateurs et managers.



Prix INTER : **2850€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **professionnel souhaitant se professionnaliser dans la fonction RH**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre la fonction RH et ses enjeux stratégiques

Apports théoriques, échanges sur bonnes pratiques, études de cas

2. Sécuriser les pratiques RH et respecter la réglementation

Exercices pratiques, mises en situation, jeux de rôle, feedback collectif

3. Structurer les processus RH

Ateliers collaboratifs, simulations, plan d'actions individuel, outils concrets

4. Accompagner les collaborateurs et managers

Jeux pédagogiques, mises en situation, retours d'expérience, consolidation des acquis

5. Renforcer professionnalisme et impact RH durable

Debriefs, bonnes pratiques, plan de transfert opérationnel, échanges sur situations réelles

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

LES BASES DES RESSOURCES HUMAINES POUR NON-RH

RESSOURCES HUMAINES



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les fondamentaux de la fonction RH** et ses missions principales.
- **Appliquer des pratiques RH simples et efficaces** dans son activité.
- **Communiquer et collaborer avec les équipes RH** et managers en toute sécurité.

€ Prix INTER : **1350€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel non-RH** souhaitant comprendre les bases de la fonction

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Découvrir la fonction RH et ses enjeux

Apports théoriques, échanges sur expériences professionnelles, quiz interactifs

2. Maîtriser les bases du recrutement et de l'intégration

Exercices pratiques, mises en situation, jeux pédagogiques, feedback collectif

3. Gérer les aspects administratifs et légaux essentiels

Ateliers collaboratifs, simulations, plan d'actions individuel, retours d'expérience

4. Accompagner et communiquer avec les collaborateurs

Jeux pédagogiques, mises en situation, consolidation des acquis, bonnes pratiques

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

ADMINISTRATION DU PERSONNEL : SÉCURISER SES PRATIQUES RH



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Maîtriser les obligations légales et réglementaires** liées à l'administration du personnel.
- **Sécuriser les pratiques RH au quotidien** et éviter les risques juridiques.
- **Mettre en place des process RH** clairs et efficaces.



Prix INTER : **1350€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel impliqué dans la gestion administrative du personnel**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le cadre légal et réglementaire

Apports théoriques, échanges sur situations professionnelles, quiz interactifs

2. Gérer les dossiers du personnel et obligations légales

Exercices pratiques, mises en situation, jeux pédagogiques, feedback collectif

3. Sécuriser les processus RH et fiabiliser les pratiques

Ateliers collaboratifs, simulations, plan d'actions individuel, bonnes pratiques

4. Accompagner managers et collaborateurs dans le respect des règles

Jeux pédagogiques, mises en situation, consolidation des acquis, retours d'expérience

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

DROIT DU TRAVAIL : L'ESSENTIEL POUR MANAGERS ET RH



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Connaître les règles essentielles du droit du travail** applicables au quotidien.
- **Appliquer ces règles** dans leur rôle de manager ou collaborateur RH.
- **Prendre des décisions sécurisées** et éviter les erreurs courantes.

€ Prix INTER : **1350€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **tout manager ou collaborateur RH souhaitant maîtriser les fondamentaux du droit du travail**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre les principes fondamentaux du droit du travail

Apports théoriques, échanges sur expériences professionnelles, quiz interactifs

2. Identifier les droits et obligations des salariés et managers

Exercices pratiques, mises en situation, jeux pédagogiques, feedback collectif

3. Appliquer le droit du travail au quotidien

Ateliers collaboratifs, simulations, plan d'actions individuel, bonnes pratiques

4. Prévenir les risques et sécuriser ses pratiques RH

Jeux pédagogiques, retours d'expérience, consolidation des acquis, plan d'actions concret

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

RÉUSSIR SES RECRUTEMENTS : MÉTHODES, POSTURE ET OUTILS



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Structurer et sécuriser l'ensemble du processus de recrutement.**
- **Adopter une posture de recruteur professionnelle et objective.**
- **Utiliser des outils efficaces pour sélectionner les bons profils.**

€ Prix INTER : **1350€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel impliqué dans le recrutement (RH, managers)**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux et étapes clés du recrutement

Apports théoriques, échanges sur pratiques existantes, quiz interactifs

2. Définir le besoin et attirer les bons candidats

Exercices pratiques, études de cas, mises en situation, feedback collectif

3. Mener des entretiens efficaces et sécurisés

Jeux de rôle, simulations d'entretien, grilles d'évaluation, retours d'expérience

4. Sécuriser la décision et réussir l'intégration

Ateliers collaboratifs, bonnes pratiques, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

INTÉGRATION ET DÉPART DES COLLABORATEURS : SÉCURISER LES ÉTAPES CLÉS DU PARCOURS



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Structurer et sécuriser les étapes d'intégration et de départ** des collaborateurs.
- **Garantir une expérience collaborateur cohérente et professionnelle.**
- **Limiter les risques juridiques et organisationnels** liés aux entrées et sorties.



INTER : 1350€ HT
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **tout professionnel RH ou manager impliqué dans le parcours collaborateur**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux du parcours collaborateur

Apports théoriques, échanges sur pratiques existantes, quiz interactifs

2. Réussir l'intégration des collaborateurs

Exercices pratiques, mises en situation, jeux pédagogiques, feedback collectif

3. Gérer les départs dans un cadre sécurisé et humain

Études de cas, simulations, ateliers collaboratifs, retours d'expérience

4. Formaliser et sécuriser les processus clés

Bonnes pratiques, outils concrets, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

ROMPRE UN CONTRAT DE TRAVAIL AVANT SON TERME : CADRE LÉGAL ET BONNES PRATIQUES



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les différents cas de rupture anticipée** du contrat de travail.
- **Appliquer le cadre légal et sécuriser les pratiques** de rupture.
- **Adopter les bonnes postures** pour gérer ces situations sensibles.



INTER : 700€ HT
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **tout professionnel RH ou manager concerné par la gestion des contrats**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le cadre juridique de la rupture anticipée

Apports théoriques, échanges sur situations professionnelles, quiz interactifs

2. Identifier les modalités et procédures selon le type de contrat

Études de cas, exercices pratiques, mises en situation, feedback collectif

3. Gérer la rupture avec professionnalisme et équité

Jeux de rôle, simulations, bonnes pratiques managériales

4. Prévenir les risques et sécuriser les décisions

Ateliers collaboratifs, plan d'actions individuel, consolidation des acquis

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

COMPRENDRE LA PAIE POUR MIEUX MANAGER ET DIALOGUER AVEC LES ÉQUIPES



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux de la **paie** et ses mécanismes clés.
- Lire et expliquer un **bulletin de paie** en toute confiance.
- Dialoguer efficacement avec les **équipes** et les interlocuteurs RH sur les sujets de paie.



INTER : **700€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> tout manager ou professionnel non spécialiste souhaitant comprendre la paie

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

1. Découvrir les fondamentaux de la paie

Apports théoriques, échanges sur situations professionnelles, quiz interactifs

2. Lire et comprendre un bulletin de paie

Exercices pratiques, études de cas, mises en situation, feedback collectif

3. Faire le lien entre paie, temps de travail et obligations légales

Ateliers collaboratifs, simulations, bonnes pratiques

4. Répondre aux questions des collaborateurs et sécuriser les échanges

Jeux pédagogiques, mises en situation

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

RELATIONS SOCIALES : BASES, CADRE ET POSTURE PROFESSIONNELLE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les fondamentaux des relations sociales** en entreprise.
- **Identifier les acteurs, instances et cadres** de dialogue social.
- **Adopter une posture professionnelle** et sécurisée dans les échanges sociaux.



Prix INTER : **700€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel RH ou manager impliqué dans les relations sociales**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux et principes des relations sociales

Apports théoriques, échanges sur pratiques professionnelles, quiz interactifs

2. Identifier les acteurs et instances représentatives du personnel

Études de cas, exercices pratiques, mises en situation, feedback collectif

3. Maîtriser les cadres de dialogue et de négociation

Ateliers collaboratifs, simulations, bonnes pratiques

4. Adopter la bonne posture dans les relations sociales

Jeux de rôle, mises en situation

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

GEPPMM / GPEC : ANTICIPER ET PILOTER LES COMPÉTENCES DE DEMAIN

RESSOURCES HUMAINES



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les enjeux et obligations** liés à la GEPP / GEPEC.
- **Analyser les emplois, compétences et évolutions métiers.**
- **Construire des plans d'actions compétences** alignés avec la stratégie.



Prix INTER : **1350€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel RH ou manager impliqué dans la gestion des compétences**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre les principes et cadres de la GEPP / GEPEC

Apports théoriques, échanges sur pratiques existantes, quiz interactifs

2. Analyser les emplois, compétences et évolutions métiers

Études de cas, exercices pratiques, ateliers collaboratifs

3. Construire et piloter un plan de développement des compétences

Mises en situation, outils méthodologiques, bonnes pratiques

4. Mobiliser les acteurs et sécuriser la démarche

Jeux pédagogiques, simulations, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

CONSTRUIRE ET PILOTER UN PLAN DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les besoins en compétences actuels et futurs.
- Construire un plan de développement des compétences structuré et opérationnel.
- Piloter et évaluer l'efficacité des actions mises en œuvre.



Prix INTER : **1350€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> tout professionnel RH ou manager impliqué dans le développement des compétences

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux et cadres du plan de développement des compétences

Apports théoriques, échanges sur pratiques existantes, quiz interactifs

2. Identifier et prioriser les besoins en compétences

Études de cas, exercices pratiques, ateliers collaboratifs

3. Construire un plan de développement des compétences opérationnel

Mises en situation, outils méthodologiques, bonnes pratiques

4. Piloter, suivre et ajuster le plan dans la durée

Jeux pédagogiques, simulations, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

RÉUSSIR SES ENTRETIENS ANNUELS ET PROFESSIONNELS : POSTURE ET MÉTHODE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux et obligations des entretiens annuels et professionnels.
- Adopter une posture managériale juste et constructive.
- Structurer et conduire des entretiens efficaces et utiles.



Prix INTER : **700€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> tout manager ou professionnel RH conduisant des entretiens

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

1. Comprendre les cadres et finalités des entretiens

Apports théoriques, échanges sur pratiques professionnelles, quiz interactifs

2. Préparer et structurer un entretien annuel ou professionnel

Exercices pratiques, études de cas, ateliers collaboratifs

3. Conduire l'entretien avec posture et méthode

Jeux de rôle, mises en situation, feedback collectif

4. Formaliser les échanges et assurer le suivi

Bonnes pratiques, outils concrets, plan d'actions individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**



LES BASES RH POUR MANAGERS



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

**Contactez
nous**



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les fondamentaux RH** utiles au rôle de manager.
- **Identifier ses responsabilités et zones de vigilance** RH.
- **Dialoguer efficacement** avec les équipes et les interlocuteurs RH.



Prix

INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout manager ou futur manager**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le rôle RH du manager au quotidien

Apports théoriques, échanges sur situations managériales, quiz interactifs

2. Maîtriser les bases juridiques et administratives essentielles

Études de cas, exercices pratiques, mises en situation, feedback collectif

3. Adopter les bons réflexes RH dans les situations courantes

Jeux pédagogiques, simulations, bonnes pratiques managériales

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

RÉUSSIR UN ENTRETIEN DE RECRUTEMENT



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Préparer et structurer un entretien de recrutement** efficace.
- **Adopter une posture** professionnelle et objective.
- **Évaluer les compétences et le potentiel** des candidats.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout manager ou professionnel amené à recruter**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre les enjeux et étapes clés du recrutement

Apports théoriques, échanges sur pratiques existantes, quiz interactifs

2. Préparer un entretien structuré et pertinent

Exercices pratiques, études de cas, ateliers collaboratifs

3. Conduire l'entretien et sécuriser la décision

Jeux de rôle, mises en situation, feedback collectif

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE SUR MESURE

POSSIBLE EN INDIVIDUEL

POSSIBLE EN DISTANCIEL

SÉCURISER LES ÉTAPES CLÉS DU PARCOURS COLLABORATEUR



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les étapes clés** du parcours collaborateur.
- **Sécuriser les pratiques RH** de l'entrée à la sortie.
- **Adopter les bons réflexes managériaux** à chaque étape.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout manager ou professionnel impliqué dans le parcours collaborateur**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le parcours collaborateur et ses enjeux

Apports théoriques, échanges sur situations professionnelles, quiz interactifs

2. Sécuriser les moments clés du parcours

Études de cas, exercices pratiques, mises en situation

3. Adopter une posture managériale sécurisante

Jeux pédagogiques, simulations, bonnes pratiques

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE SUR MESURE

POSSIBLE EN INDIVIDUEL

POSSIBLE EN DISTANCIEL



COMPRENDRE LA LOGIQUE COMPÉTENCES



DUREE

3 heures



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les notions clés de compétences et de métiers.
- Identifier et analyser les compétences nécessaires aux activités.
- Faire le lien entre compétences, performance et évolution.



Prix INTER : **300€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> tout manager ou professionnel RH

PRE REQUIS

> Aucun prérequis

PROGRAMME

1. Découvrir la logique compétences et ses enjeux

Apports théoriques, échanges sur pratiques professionnelles, quiz interactifs

2. Identifier et analyser les compétences

Exercices pratiques, études de cas, ateliers collaboratifs

3. Relier compétences, développement et performance

Jeux pédagogiques, mises en situation, bonnes pratiques

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid




**POSSIBLE
SUR
MESURE**


**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**


**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

PRODUCTIVITÉ & EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



DUREE

28
heures
/
4 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Maîtriser les outils bureautiques essentiels** pour gagner en efficacité.
- **Optimiser son organisation et ses process** au quotidien.
- **Automatiser certaines tâches** pour se concentrer sur l'essentiel.



Prix INTER : **2000€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout public**

PRE REQUIS

> **Connaissances de base en informatique recommandées**

PROGRAMME

1. Découvrir les outils et fonctionnalités clés du Pack Office

Apports théoriques, démonstrations, échanges sur pratiques professionnelles

2. Gagner en efficacité avec Word, Excel et PowerPoint

Exercices pratiques, mises en situation, ateliers collaboratifs

3. Optimiser l'organisation et la productivité personnelle

Jeux pédagogiques, astuces et bonnes pratiques, plan d'actions individuel

4. Automatiser et sécuriser ses tâches répétitives

Mises en situation, exemples concrets, consolidation des acquis

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

MAÎTRISER LE PACK OFFICE POUR GAGNER EN EFFICACITÉ AU QUOTIDIEN



DUREE

21
heures
/
3 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Utiliser efficacement les principaux outils du Pack Office** (Word, Excel, PowerPoint, Outlook).
- **Optimiser son organisation** et ses documents professionnels.
- **Automatiser certaines tâches** pour gagner du temps et réduire les erreurs.



Prix INTER : **1500€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout public**

PRE REQUIS

> **Connaissances de base en informatique et utilisation d'un ordinateur**

PROGRAMME

1. Découvrir les fonctionnalités essentielles du Pack Office

Apports théoriques, démonstrations, échanges sur pratiques professionnelles

2. Maîtriser Word, Excel et PowerPoint pour une productivité optimale

Exercices pratiques, mises en situation, ateliers collaboratifs

3. Organiser son travail et automatiser ses tâches

Jeux pédagogiques, bonnes pratiques, plan d'actions individuel

4. Consolider ses acquis et appliquer les bonnes pratiques au quotidien

Simulations concrètes, astuces, feedback collectif

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

EXCEL OPÉRATIONNEL POUR LE PILOTAGE ET LE REPORTING



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Maîtriser les fonctionnalités d'Excel** pour créer des tableaux fiables et lisibles.
- **Construire des tableaux de bord** et indicateurs pour piloter l'activité.
- **Automatiser et sécuriser les reporting** pour gagner du temps et fiabiliser les données.



INTER : **1100€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout public**

PRE REQUIS

- > **Connaissances de base d'Excel**
- > **Avoir déjà utilisé Excel dans le cadre professionnel**

PROGRAMME

1. Découvrir les fonctionnalités avancées d'Excel pour le pilotage

Apports théoriques, démonstrations, échanges sur pratiques professionnelles

2. Créer des tableaux et indicateurs adaptés au suivi de l'activité

Exercices pratiques, mises en situation, ateliers collaboratifs

3. Automatiser et sécuriser ses reporting

Jeux pédagogiques, fonctions avancées, plan d'actions individuel

4. Analyser et exploiter les données pour la prise de décision

Simulations concrètes, bonnes pratiques, feedback collectif

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

DÉCOUVRIR ET UTILISER L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AU TRAVAIL



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les principes et concepts clés de l'intelligence artificielle.
- Identifier les usages concrets de l'IA dans leur activité professionnelle.
- Mettre en pratique des outils d'IA pour gagner en efficacité et productivité.



Prix INTER : **1100€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> tout public

PRE REQUIS

> Connaissances informatiques de base (ordinateur et navigation internet)

PROGRAMME

1. Comprendre les fondamentaux de l'IA et ses applications

Apports théoriques, exemples concrets, échanges sur pratiques professionnelles

2. Découvrir les outils d'IA adaptés au travail quotidien

Exercices pratiques, mises en situation, démonstrations d'outils

3. Appliquer l'IA pour améliorer ses process et sa productivité

Ateliers collaboratifs, simulations, bonnes pratiques

4. Anticiper les enjeux éthiques et sécuriser l'usage de l'IA

Jeux pédagogiques, plan d'actions individuel, retours d'expérience

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

IA & PRODUCTIVITÉ : GAGNER DU TEMPS ET SE CONCENTRER SUR L'ESSENTIEL



DUREE

14
heures
/
2 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les tâches pouvant être optimisées ou automatisées grâce à l'IA.
- Utiliser des outils d'IA pour gagner en efficacité et concentration.
- Intégrer l'IA dans son quotidien professionnel de manière éthique et sécurisée.



Prix INTER : **1100€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> tout public

PRE REQUIS

> Connaissances de base en informatique et navigation sur internet

PROGRAMME

1. Comprendre les principes de l'IA appliqués à la productivité

Apports théoriques, échanges sur cas professionnels, démonstrations

2. Découvrir et tester les outils d'IA pour automatiser des tâches

Exercices pratiques, mises en situation, ateliers collaboratifs

3. Optimiser son temps et se concentrer sur l'essentiel

Jeux pédagogiques, techniques d'organisation, plan d'actions individuel

4. Sécuriser l'usage de l'IA et anticiper les enjeux éthiques

Simulations concrètes, bonnes pratiques, feedback collectif

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**



EXCEL NIVEAU DEBUTANT



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Acquérir les bases utiles** à une bonne utilisation d'Excel.
- **Concevoir rapidement des tableaux de calculs** fiables.
- **Construire des graphiques** pour illustrer les chiffres.



Prix

INTER : **1100€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **toute personne souhaitant développer ses compétences Excel**
PRE REQUIS
> **Etre initié à l'utilisation d'un ordinateur**

PROGRAMME

- 1 - Découverte des fonctionnalités et concepts de base
- 2 - Savoir concevoir, présenter et imprimer un tableau simple
- 3 - Exploiter la puissance de calcul : formules et fonctions de base
- 4 - Illustrer les chiffres avec des graphiques
- 5 - Organiser feuilles et classeurs
- 6 - Liens avec Word et PowerPoint • Insérer un tableau ou un graphique Excel dans Word ou PowerPoint.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL



EXCEL NIVEAU INTERMEDIAIRE



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Créer des formules de calcul évoluées
- Analyser des données avec les Tableaux et Graphiques Croisés Dynamiques
- Créer des graphiques avancés
- Mettre en œuvre des macro-commandes pour automatiser certaines tâches



Prix

INTER : **1100€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> toute personne souhaitant développer ses compétences Excel

PRE REQUIS

> Maîtriser le niveau Débutant
EXCEL

PROGRAMME

- 1 - Reprise des fonctionnalités et concepts de base
- 2 - Maîtriser les calculs : formules et fonctions
- 3 - Se connecter à des données externes
- 4 - Analyser des données et créer des Tableaux et Graphiques Croisés Dynamiques
- 5 - Construire des graphiques élaborés
- 6 - Maîtriser les outils de contrôle, de partage et de protection
- 7 - Utiliser les macro-commandes
- 8 - EXCEL et l'IA

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL



EXCEL NIVEAU AVANCE (VBA)



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Automatiser les traitements répétitifs** dans Excel et fiabiliser leur exécution.
- **Maîtriser les bases de la programmation en VBA.**
- **Enregistrer, modifier et écrire des macros VBA.**
- **Utiliser l'Intelligence artificielle** pour écrire des macros VBA.



Prix

INTER : **1100€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> toute personne souhaitant développer ses compétences Excel
PRE REQUIS

>Maîtriser le niveau
INTERMEDIAIRE et utiliser **EXCEL**

PROGRAMME

1 - Enregistrer, modifier et exécuter une macro

2 - Programmer avec Excel : principes de bases

3 - Gérer une base de données par macro

4 - "Déboguer" une macro

5 - Utiliser l'IA générative pour concevoir des macros

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

GAGNER DU TEMPS DANS SON ORGANISATION



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier les priorités et optimiser leur organisation** quotidienne.
- **Appliquer des méthodes et outils** pour gagner du temps efficacement.
- **Réduire les interruptions** et se concentrer sur l'essentiel.



Prix INTER : **250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout professionnel souhaitant améliorer son organisation**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Analyser son organisation et identifier les leviers de gain de temps

Apports théoriques, échanges sur pratiques professionnelles, quiz interactifs

2. Mettre en place des méthodes d'organisation efficaces

Exercices pratiques, mises en situation, ateliers collaboratifs

3. Optimiser son quotidien et se concentrer sur les priorités

(jeux de rôle, simulations, plan d'actions individuel)

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**



EXCEL : BASES UTILES



DUREE

3 heures



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maîtriser les fonctions et outils essentiels d'Excel.
- Créer et mettre en forme des tableaux simples.
- Appliquer des formules de calcul de base et gérer les données.



INTER : **250€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> tout public

PRE REQUIS

> Connaissances informatiques de base (ordinateur, fichiers).

PROGRAMME

1. Découverte et navigation dans Excel

Se familiariser avec l'interface et les outils de base via des exercices interactifs et ludiques.

2. Tableaux et calculs simples

Créer, mettre en forme et automatiser des calculs de manière pratique avec des mises en situation concrètes.

3. Mise en forme et présentation des données

4. Rendre les tableaux clairs et visuels grâce à des exercices pratiques et participatifs.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

EXCEL : OUTILS CLÉS DE PILOTAGE



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et utiliser les outils clés pour analyser** et suivre les données.
- **Créer des tableaux et graphiques simples** pour faciliter le pilotage.
- **Optimiser l'exploitation des informations** pour la prise de décision.



Prix INTER : **250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout public**

PRE REQUIS

> **Connaissances de base d'Excel**

PROGRAMME

1. Visualiser et structurer les données

Apprendre la théorie des tableaux de suivi et créer des tableaux interactifs avec exercices pratiques et ludiques

2. Graphiques et indicateurs clés

Découvrir les notions de KPI et de graphiques adaptés, via des mises en situation concrètes et participatives

3. Automatiser et faciliter le reporting

Utiliser des fonctions simples pour gagner du temps, avec des exercices guidés et ludiques pour appliquer directement.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE SUR MESURE

POSSIBLE EN INDIVIDUEL

POSSIBLE EN DISTANCIEL

DÉCOUVRIR L'IA POUR LE TRAVAIL QUOTIDIEN



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les principes de base de l'intelligence artificielle (IA)** et ses applications au travail.
- **Identifier les outils d'IA utiles** pour automatiser certaines tâches.
- **Expérimenter concrètement** des usages simples.



Prix INTER : **250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **tout public**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Introduction à l'IA et applications pratiques

Découvrir la théorie de l'IA adaptée au monde professionnel, illustrée par des exemples concrets et interactifs.

2. Outils et méthodes pour gagner du temps

Tester des outils d'IA (chatbots, automatisation, génération de contenu) via des mini-exercices ludiques et participatifs.

3. Intégration dans son quotidien professionnel

Réflexion guidée et mise en pratique sur des cas simples pour appliquer immédiatement, avec échanges et petites activités pratiques.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



POSSIBLE SUR MESURE

POSSIBLE EN INDIVIDUEL

POSSIBLE EN DISTANCIEL

RÉUSSIR DANS SA RECHERCHE D'EMPLOI AVEC STRATÉGIE ET CONFIANCE

ACCOMPAGNEMENT EMPLOI



DUREE

35
heures
/
5 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Construire une stratégie de recherche d'emploi** efficace et réaliste.
- **Valoriser son parcours, ses compétences et son potentiel** avec confiance.
- **Développer une posture proactive et sécurisante** tout au long du processus.

€ Prix INTER : **2200€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne engagée dans une démarche de recherche d'emploi**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

Jour 1 – Clarifier son projet professionnel et sa stratégie

Apports méthodologiques et exercices ludiques d'auto-diagnostic, réflexion guidée

Jour 2 – Valoriser son parcours et ses compétences

Méthodes pour identifier ses compétences clés, travaux pratiques

Jour 3 – Outils de candidature impactants

Construction de CV et messages de candidature via ateliers pratiques et exercices interactifs.

Jour 4 – Développer sa confiance et sa posture professionnelle

Travail sur la posture, la communication et l'état d'esprit avec jeux de rôle

Jour 5 – Se préparer aux entretiens et passer à l'action

Simulations d'entretiens, entraînements progressifs et plan d'action personnalisé pour sécuriser la suite du parcours.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

SAVOIR SE VENDRE EN ENTRETIEN D'EMBAUCHE SANS SE DÉNATURER

ACCOMPAGNEMENT EMPLOI



DUREE

28
heures
/
4 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les attentes** des recruteurs et les mécanismes de l'entretien.
- **Structurer un discours authentique** et convaincant.
- **Gagner en aisance et en crédibilité** à l'oral.

€ **Prix** INTER : **1900€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne engagée dans une démarche de recherche d'emploi**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

Jour 1 – Comprendre les codes et enjeux de l'entretien

Apports théoriques sur les attentes recruteurs, échanges guidés et exercices ludiques de décryptage.

Jour 2 – Construire un discours clair et authentique

Méthodes de structuration du discours, ateliers pratiques, jeux pédagogiques et entraînements progressifs.

Jour 3 – S'entraîner à l'oral et gérer les situations délicates

Jeux de rôle, mises en situation variées et débriefs collectifs pour renforcer l'aisance et la confiance.

Jour 4 – Incarner une posture crédible et professionnelle

Travail sur la posture, la communication non verbale et simulations complètes d'entretiens avec feedbacks.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

CLARIFIER SON PROJET PROFESSIONNEL

ACCOMPAGNEMENT EMPLOI



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Clarifier ses aspirations, motivations et contraintes** professionnelles.
- **Identifier des pistes de métiers** cohérentes avec son profil.
- **Construire un projet professionnel** réaliste et mobilisateur.



Prix INTER : **250€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **toute personne engagée dans une démarche de recherche d'emploi**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Mieux se connaître pour mieux choisir

Apports méthodologiques sur l'orientation professionnelle, auto-diagnostics ludiques et échanges guidés.

2. Explorer et valider ses pistes professionnelles

Méthodes d'analyse des métiers, exercices pratiques et travaux collaboratifs.

3. Structurer son projet professionnel

Formalisation du projet via ateliers pratiques, réflexion guidée et plan d'action personnel.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



VALORISER SON PARCOURS

ACCOMPAGNEMENT EMPLOI



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier ses compétences, expériences et réalisations** clés.
- **Structurer un discours clair et positif** sur son parcours.
- **Renforcer la confiance dans la présentation de soi.**



Prix INTER : **250€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne engagée dans une démarche de recherche d'emploi**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Identifier et nommer ses compétences

Apports théoriques sur les compétences, exercices ludiques d'auto-analyse et échanges collectifs.

2. Donner du sens à son parcours

Méthodes de valorisation, ateliers pratiques et mises en situation simples.

3. S'exprimer avec clarté et assurance

Entraînements oraux, feedbacks bienveillants et ajustements personnalisés.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

RÉUSSIR SES ENTRETIENS AVEC CONFIANCE

ACCOMPAGNEMENT EMPLOI



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)



POSSIBLE
SUR
MESURE



POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL



POSSIBLE
EN
DISTANCIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les attentes et les codes** de l'entretien d'embauche.
- **Structurer des réponses** claires et convaincantes.
- **Gérer le stress** et adopter une posture professionnelle confiante.



INTER : **250€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> **toute personne engagée dans une démarche de recherche d'emploi**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Décrypter les enjeux de l'entretien

Apports théoriques et échanges interactifs sur les attentes recruteurs et les questions clés.

2. Construire ses réponses et son discours

Méthodes de structuration, exercices pratiques et jeux pédagogiques.

3. S'entraîner et gagner en assurance

Jeux de rôle, mises en situation réalistes et feedbacks collectifs.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



MERCI A BIENTOT 2026



**Nous vous accompagnons dans le développement de vos compétences
et dans la construction de vos projets professionnels.**

**Chez DGLS DEVELOPPEMENT nous croyons que l'on apprend mieux
quand on se sent écouté, impliqué et acteur de son évolution.**

**Des formations humaines, concrètes et ludiques, au service des compétences et des
personnes.**

**Vous ne trouvez pas votre bonheur, aucun
souci, Contactez-nous :**

- 1019 route des Berlands 33920 Civrac de Blaye
- 06 04 53 54 08
- contact@dgls-developpement.fr

www.dgls-developpement.fr