

CATALOGUE DE FORMATIONS



MANAGEMENT - RESSOURCES HUMAINES - GESTION DU TEMPS - COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

DES
FORMATIONS
SUR-MESURES
QUI
S'ADAPTENT À
VOS BESOINS.



La certification Qualiopi a été
délivrée au titre de la catégorie
suivante: ACTION DE
FORMATION



NOS FORMATIONS MANAGEMENT



PAGE 5

**FONDAMENTAUX DU
MANAGEMENT**



PAGE 6

**FONDAMENTAUX DU
MANAGER RELATIONNEL**



PAGE 7

**LEADERSHIP ET
GESTION D'ÉQUIPE**



PAGE 8

**CONDUITE DU
CHANGEMENT**



PAGE 9

**AGIR SUR LA
MOTIVATION DE SES
COLLABORATEURS**



PAGE 10

**MANAGEMENT
PLURI GÉNÉRATIONNEL**



PAGE 11

**CONFIANCE EN SOI
POUR LES
DIRIGEANTS/MANAGERS**

NOS FORMATIONS **RESSOURCES HUMAINES**



PAGE 12

**LES CLÉS POUR RÉUSSIR VOS
RECRUTEMENTS**



PAGE 13

**CONDUIRE LES
ENTRETIENS
PROFESSIONNELS**

NOS FORMATIONS

GESTION DU TEMPS



PAGE 14

**GESTION DU TEMPS
ET DES PRIORITÉS**

NOS FORMATIONS

COMMUNICATION

INTERPERSONNELLE



PAGE 15

**DEVELOPPER UNE
COMMUNICATION
INTERPERSONNELLE
EFFICACE**



PAGE 16

**GESTION DES
CONFLITS**



PAGE 17

**LA COMMUNICATION
NON-VIOLENTE**



PAGE 18

**GESTION DES
EMOTIONS**



PAGE 19

GESTION DU STRESS

LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT (1 JOUR)

OBJECTIFS

Acquérir ou renforcer ses compétences managériales pour une mise en application immédiate.

PROGRAMME

Acquérir les fondamentaux du management

- Clarifier les missions, les responsabilités et les compétences du **manager**
- Définir et trouver sa légitimité de manager
- Appréhender les **pilliers du management** et les rituels associés
- Appliquer le management situationnel
- Maintenir la motivation des collaborateurs
- Mener un entretien de **management**
- Appliquer la communication managériale

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsables d'équipe
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

LES FONDAMENTAUX DU MANAGER OPÉRATIONNEL (1 JOUR)

OBJECTIFS Prendre conscience de l'impact de ses comportement et de sa communication sur les performances de ses collaborateurs pour mieux diriger et animer son équipe.

PROGRAMME

Développer pour soi et autour de soi, une attitude mentale positive et constructive

- Manager avec un état d'esprit positif (importance du projet, estime de soi, compliment et règle des 4S)
- Connaître ses qualités et ses valeurs pour être plus efficace

Connaître son style de management et savoir l'adapter à la situation. Faire un reproche et recadrer

La typologie de BLAKE et MOUTON

- Savoir "recadrer" un collaborateur et formuler un reproche
- Utiliser le management situationnel

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Chef de chantier, chef d'équipe ou en passe de l'être
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

LEADERSHIP ET GESTION D'ÉQUIPE (1 JOUR)

OBJECTIFS Développer ses compétences de leader pour maximiser la performance et le bien-être au sein de l'entreprise.

PROGRAMME

Leadership et Assertivité

Introduction au leadership :

- Savoir identifier les principaux types de leadership et trouver son style dominant
- Reconnaître et comprendre ses forces et faiblesses
- Développer la conscience de soi en tant que leader
- Améliorer les compétences de communication

Gestion d'équipe :

- Utiliser des techniques de leadership efficaces
- Développer des compétences de gestion d'équipe
- Apprendre à reconnaître et récompenser les performances
- Renforcer les compétences de gestion du temps et du stress

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsables d'équipe
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

CONDUITE DU CHANGEMENT (1 JOUR)

OBJECTIFS

Développer les compétences nécessaires pour planifier, piloter et soutenir efficacement la conduite du changement au sein de l'entreprise.

PROGRAMME

Comprendre et acquérir les bases de la conduite du changement

- Savoir identifier les différents types de changements organisationnels
- Évaluer l'impact du changement sur les individus et l'organisation
- Identifier le rôle du leadership dans la **gestion du changement**
- Développer des stratégies de communication efficaces
- Apprendre à anticiper, gérer et surmonter les **résistances au changement**
- Élaborer un plan de gestion du changement
- Gérer la période de transition

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsables d'équipe
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

AGIR SUR LA MOTIVATION DE SES COLLABORATEURS (1 JOUR)

OBJECTIFS Développer les compétences nécessaires pour comprendre, stimuler et maintenir la motivation des collaborateurs et des équipes au sein de l'entreprise.

PROGRAMME

Agir sur la motivation

- Clarifier les liens entre motivation et performance
- Repérer ses propres motivations
- Distinguer ses motivations de celles de ses collaborateurs
- Agir sur les différents leviers pour **motiver ses collaborateurs**
- Éviter de démotiver avant de vouloir motiver
- Mener un entretien de motivation
- Découvrir et mettre en oeuvre les **outils de communication** au service de la motivation

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsables d'équipe
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

MANAGEMENT PLURI- GÉNÉRATIONNEL (1 JOUR)

OBJECTIFS

Développer les compétences nécessaires pour piloter, accompagner et motiver efficacement des équipes composées de membres de différentes générations au sein de l'entreprise.

PROGRAMME

Améliorer les synergies entre les générations

Le cadre de référence des différentes générations

- Représenter le travail, le rapport à l'entreprise et à l'autorité
- Comprendre les codes, les besoins et les motivations de chacun
- Mesurer les impacts de ces différences générationnelles sur les pratiques managériales

Se focaliser sur ce qui rassemble

- Ajuster sa communication et son management en fonction des différences ce l'autre
- Anticiper les conflits et gérer les tensions interpersonnelles dues aux différences de génération.

Développer un nouveau style de management

- Porter les valeurs intergénérationnelles de son équipe.
- Définir le cadre d'une équipe efficiente.
- Fixer des règles du jeu claires et partagées.
- Rester ferme sur les objectifs du service et de l'organisation.
- S'imposer par sa compétence

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsables d'équipe
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

CONFIANCE EN SOI POUR LES DIRIGEANTS/MANAGERS (1 JOUR)

OBJECTIFS

Renforcer la confiance en soi dans la posture professionnelle.
Développer une perspective positive de soi-même et de ses compétences et encourager la prise de décision et l'initiative

PROGRAMME

Renforcer sa confiance et développer son assertivité

- Gérer les retours négatifs et les critiques
- Établir des **relations positives** et constructives dans son environnement professionnel
- Développer des compétences en prise de décision
- **Accepter** les échecs et les opportunités d'apprentissage
- Savoir **gérer l'incertitude** et la pression

- Définir la **confiance en soi** et son impact sur la performance
- Identifier les obstacles à la confiance en soi
- Évaluer les **forces et faiblesses** personnelles
- Identifier les réussites passées
- Développer une **vision positive** de soi-même

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsables d'équipe
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

LES CLÉS POUR RÉUSSIR VOS RECRUTEMENTS (2 JOURS)

OBJECTIFS

Définir les besoins, sourcer les candidats, recruter et intégrer vos futurs collaborateurs

PROGRAMME

Identifier et analyser les besoins de recrutement

- Comprendre les **enjeux d'un recrutement**
- Identifier les **besoins réels** pour mon entreprise
- Définir les compétences, l'expérience et les caractéristiques du candidat recherché
- Préparer et rédiger une offre d'emploi **efficace**

Les stratégies de recrutement

- Identifier les sources de recrutement (en interne ou en externe)
- Pointer les avantages et les inconvénients d'un recrutement interne et externe
- Créer une marque employeur attractive
- Sourcer et saisir les opportunités

Le processus de sélection

- Évaluer les candidatures et réaliser les pré sélections
- Maîtriser les **techniques d'entretien**, les questions à poser et les évaluations
- Evaluer les candidats - les tests de compétences et d'évaluation comportementales
- Impliquer les parties prenantes, **décider** et faire le lien

L'intégration du collaborateur

- Planifier et accueillir le nouveau collaborateur
- Suivre et identifier les axes d'amélioration : le rapport d'étonnement
- **Détecter** les potentiels

DURÉE	2 jours (14 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Managers et RH
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Conseils personnalisés, bilan d'évaluation à chaud
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

CONDUIRE LES ENTRETIENS PROFESSIONNELS (1 JOUR)

OBJECTIFS Préparer et conduire avec succès un entretien professionnel. Utiliser l'entretien comme un temps d'échange managérial et de développement des compétences.

PROGRAMME

Les caractéristiques et les enjeux de l'entretien professionnel

- Apprendre le contexte légal « pierre angulaire » de la formation tout au long de la vie
- Comprendre les **fondamentaux de l'entretien professionnel**
- Distinguer entretien **professionnel** et entretien d'évaluation
- Définir les **objectifs** et les **enjeux** pour mon entreprise

Les étapes d'accompagnement de l'entretien professionnel

- Informer les collaborateurs sur les modalités et les enjeux de l'entretien professionnel
- **Détecter** et **analyser** les activités, compétences et motivation du collaborateur
- Elaborer le **projet professionnel** avec le collaborateur

Mener l'entretien professionnel

- Adopter la posture de manager - coach
- Maîtriser les techniques de communication efficaces
- Faire émerger les motivations et développer une **communication positive**
- Conclure et transmettre à votre service RH/dirigeant

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Tout responsable en position d'encadrement
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Conseils personnalisés, bilan d'évaluation à chaud
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

(1,5 JOUR)

OBJECTIFS

Développer des compétences pratiques afin d'identifier, hiérarchiser et gérer efficacement les priorités, favorisant ainsi une meilleure organisation du temps au travail.

PROGRAMME

Comprendre et apprendre à gérer le temps

Pourquoi mieux gérer son temps ?

- Comprendre ce qu'on entend par "gérer son temps"
- Utiliser son temps de manière efficace
- Savoir ce que nous voulons vraiment changer

Analyser ses comportements en relation avec son espace temps.

- Connaître vos valeurs de temps ?
- Comprendre les principales pertes de temps
- Le stress
- Les sabotages personnels

Gérer son temps nécessite de la préparation

- Se fixer des objectifs
- Définir des priorités
- Se fixer une limite de temps
- Planifier son temps

Les outils de la gestion du temps du manager

- Identifier la méthode la plus adaptée à chaque participants
- Savoir utiliser l'agenda et la liste des tâches
- Appliquer la méthode POMODORO
- Utiliser la méthode POFC

DURÉE	1,5 jour (10,5 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION INTERPERSONNELLE EFFICACE (1 JOUR)

OBJECTIFS

Identifier ses pilotes automatiques, ceux de ses collègues et les potentiels de développement. Acquérir les outils pour une communication respectueuse et une compréhension mutuelle

PROGRAMME

Identifier ses pilotes automatiques et ses possibilités d'évolution via le MBTI

- Comprendre son propre mode de fonctionnement en situation professionnelle et son rapport aux autres. Se connaître, se découvrir et découvrir l'autre
- Identifier ses préférences (**communication, relation**, relation au changement, management, décision ...)
- Créer un état d'**esprit collaboratif**
- Travailler ensemble de manière plus efficace
- Communiquer au sein de l'équipe et coordonner les projets
- Impulser une dynamique de **co-construction**, fédérer autour de projets communs

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle. Questionnaire MBTI
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

GESTION DES CONFLITS (1 JOUR)

OBJECTIFS Être en capacité de faire face à des situations difficiles tout en maintenant la qualité de la relation

PROGRAMME

Acquérir les outils de gestion des conflits et évoluer dans sa posture

Comprendre le conflit:

- Savoir identifier les différents **types de conflits** en entreprise
- Savoir définir et trouver la **source** du conflit
- Comprendre que le conflit peut être bénéfique à l'entreprise

Prévenir le conflit:

- Repérer les **signaux d'alerte**
- Comprendre la nature des conflits
- Maîtriser les techniques de communication pour prévenir les conflits

Résoudre le conflit:

- Apprendre à faire face aux conflits dans toutes les situations
- Ancrer des automatismes de régulation
- Travailler sur les **croyances limitantes**

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE (CNV) (1 JOUR)

OBJECTIFS

Favoriser des relations interpersonnelles saines, renforcer la collaboration en équipe et résoudre les conflits de manière constructive en s'appuyant sur les principes fondamentaux de la CNV

PROGRAMME

Acquérir les principes fondamentaux de la Communication Non Violente

- Identifier ses **habitudes de langage** qui desservent la relation de communication
- Comprendre les principaux biais de communication et leurs impacts sur la relation
- Identifier les antidotes pour surmonter ces biais
- Expérimenter les 4 étapes de la CNV
- Comprendre l'importance de l'**observation objective** pour une communication efficace
- Exprimer ses **émotions** de manières claires sans être dans l'accusation
- Identifier ses besoins et ceux de son interlocuteur
- Formuler une demande **claire et réalisable**
- Sortir des situations de communication inconfortables

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

GESTION DES ÉMOTIONS (1 JOUR)

OBJECTIFS

Apprendre à reconnaître ses émotions et acquérir les outils efficaces pour développer son intelligence émotionnelle

PROGRAMME

Reconnaître et accueillir ses émotions

- Savoir identifier une émotion.
- Comprendre l'utilité des émotions.
- Savoir comment questionner une émotion pour la travailler

Faire le lien avec les besoins essentiels

- Découvrir ses besoins essentiels
- Identifier ses besoins léser
- Apprendre à nourrir ses besoins

Développer des croyances positives

- Comprendre le pouvoir des croyances
- Identifier ses croyances limitantes
- Construire des croyances aidantes et positives

Acquérir des outils pratiques pour gérer ses émotions

- Pratiquer la Cohérence Cardiaque
- Utiliser le calme express
- Pratiquer le temps pour soi
- Utiliser le zoom des sens

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI

GESTION DU STRESS (1 JOUR)

OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement du stress et mettre en place des actions ciblées pour le gérer efficacement.

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes du stress

- Savoir identifier le stress
- Reconnaître ses réactions face au stress
- Évaluer son propre niveau de stress

Faire le lien avec les besoins essentiels

- Découvrir ses besoins essentiels
- Identifier ses besoins lésés
- Apprendre à nourrir ses besoins

Découvrir l'influence des drivers sur le stress

- Identifier ses propres drivers dominants
- Apprendre à lâcher prise

Acquérir des outils pratiques pour gérer son stress

- Développer l'autosuggestion positive
- Pratiquer la Cohérence Cardiaque
- Découvrir l'autohypnose

DURÉE	1 jour (7 heures)
PRÉREQUIS	Aucun
PUBLIC CONCERNÉ	Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QCM, mises en situation, mises en pratique
FINANCEMENT	OPCO : OUI / CPF : OUI