

LA FORMATION À IMPACT HUMAIN



Bonjour Noémie,

Bienvenue dans ton espace de développement professionnel.
Nous te souhaitons une belle exploration pleine de surprises !



Tes programmes



Mieux se connaître

Repérer ses talents et ses forces et transformer ses préférences naturelles en épanouissement quotidien. Libérer sa richesse professionnelle.

12 heures | #épanouissement #talents

[Continuer le programme](#)

[En savoir plus](#)



Préparer son entretien de parcours professionnel

Tirer le meilleur parti de son entretien de parcours professionnel, en faire un moment de recul et d'échange qui permet de se projeter sereinement vers l'avenir.

2 heures | #entretien parcours pro #parcours

[Refaire le programme](#)

[En savoir plus](#)



Manager l'engagement

Apprendre à manager avec écoute et bienveillance, développer l'autonomie et l'engagement de ses équipes pour libérer leur potentiel en toute confiance.

12 heures | #management #engagement

[Continuer le programme](#)

[En savoir plus](#)



Développer son audace

Exercice après exercice, pas à pas, apprendre à dépasser ses freins et s'autoriser à être soi pour libérer son esprit d'initiative et sa créativité.

12 heures | #audace

[Continuer le programme](#)

[En savoir plus](#)



Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : activités de formation

Sommaire

3. Édito
5. La méthodologie Bloomr Impulse
6. 4 formats, selon vos besoins
 - 6. Les formations 100% individuelles
 - 7. Les parcours à la carte 100% individuels
 - 8. Les formations blended individuel + collectif
 - 9. Les parcours à la carte blended individuel + collectif
10. Tarifs
11. La formule impact
13. Les parcours sur mesure
14. Notre éventail de formations
15. Nos 23 thématiques
 - Management & Leadership**
 - 16. Affirmer son courage managérial **NOUVEAU**
 - 17. Animer une équipe hybride
 - 18. Incarner un leadership authentique **STAR**
 - 19. Manager à distance
 - 20. Manager l'engagement
 - 21. Manager l'Humain **STAR**
 - 22. Prévenir et manager les conflits **NOUVEAU**
 - Efficience & Collaboration**
 - 23. Développer son agilité relationnelle **STAR**
 - 24. Développer son audace **STAR**
 - 25. Développer son intelligence émotionnelle
 - 26. Gérer son temps avec efficience **STAR**
 - 27. Mieux communiquer
 - 28. Mieux se connaître
 - 29. Télétravailler sereinement
 - QVCT & RSE**
 - 30. Cultiver sa résilience **STAR**
 - 31. Déconnexion : optimiser son rapport au numérique
 - 32. Prendre du recul grâce à la pleine conscience
 - 33. Réduire durablement son stress grâce à la régulation émotionnelle **STAR**
 - 34. S'engager pour la transition écologique de son entreprise
 - Carrières & Sens au travail**
 - 35. Faire le point sur son parcours **STAR**
 - 36. Job crafting : Dynamiser son quotidien professionnel
 - 37. Préparer la prochaine étape de sa vie professionnelle
 - Formation partenaire**
 - 38. Parler en public



ÉDITO

Le monde du travail change profondément.

Il oscille entre deux modèles : celui d'hier, qui a montré ses limites — en témoignent les niveaux records de désengagement, d'épuisement et de turnover — et celui, encore en construction, d'organisations qui cherchent à conjuguer performance, responsabilité et attention à chacun, dans un contexte de mutation permanente.

Nous partageons avec les RH que nous accompagnons la conviction que **cette transition commence par une attention réelle à l'autre et à sa réalité**. C'est elle qui nourrit la motivation, l'engagement et la fidélisation — et qui donne tout son sens au développement RH.

C'est ce qui nous anime chez Bloomr Impulse : **faire de la formation un levier pour que les entreprises deviennent des lieux où l'on prend plaisir à travailler ensemble, dans le respect de la singularité de chacun.**

Mais cette transition est, pour les RH, un vrai jeu d'équilibriste : être à la fois stratégies et praticiens, répondre aux urgences tout en gardant une vision de long terme, personnaliser sans perdre la cohérence collective.

C'est tout l'enjeu du développement RH : accompagner les individus dans leur cheminement singulier tout en faisant évoluer les pratiques qui structurent la vie de l'organisation.

Car c'est bien à ce carrefour — entre évolution individuelle et changement collectif — que se joue la capacité des entreprises à concilier performance et durabilité.

Depuis 2014, Bloomr Impulse accompagne cette mission avec une certitude :

les compétences qui façonnent les comportements, les relations, la capacité à coopérer ou à s'adapter ne se développent pas en quelques heures.

Elles demandent du temps, de la pratique, du feedback personnalisé et un accompagnement humain attentif.

Nous avons conçu une approche pédagogique unique, qui allie personnalisation, et mis en action en situation de travail, dans la durée.

Elle combine des programmes en ligne progressifs ancrés dans la réalité, un accompagnement individuel par un coach certifié et des temps collectifs fédérateurs.

Cette approche permet d'accompagner tous vos publics — managers, talents, collaborateurs — de façon différenciée mais cohérente, et de déployer votre stratégie de développement RH de façon simple, durable et impactante.

Parce que chacun se sent accompagné et soutenu dans son cheminement, plus de 96 % de nos apprenants vont au bout de leur parcours.

Plus de 150 entreprises de toutes tailles et de tous secteurs nous font confiance et transforment ainsi leurs pratiques de formation.

Ce catalogue vous présente nos formations et parcours.

Nous serions heureux d'échanger avec vous sur la manière dont ils peuvent servir vos priorités.



Virginie Boutin
CEO de Bloomr Impulse



C'est quoi, une formation à impact humain ?

Notre mission est de **faire évoluer de manière concrète, pérenne et cohérente les pratiques individuelles et collectives, en conciliant les besoins et attentes des individus et les objectifs globaux de l'organisation.**

Dans toute organisation, les qualités humaines des collaborateurs et collaboratrices impactent directement l'agilité, l'engagement, la QVCT, et *in fine*, la performance.

Ces qualités reposent sur des comportements, des postures, des savoir-être. En un mot : des compétences humaines.

Notre solution **à la croisée de l'e-learning et du coaching** permet d'accompagner le développement de ces compétences, à grande échelle et de façon personnalisée.

Cela contribue à la mise en place d'un environnement centré sur un esprit de "care" propice à l'épanouissement individuel et à la performance collective.

**S'ACCOMPLIR INDIVIDUELLEMENT.
IMPACTER COLLECTIVEMENT.**

LA MÉTHODOLOGIE BLOOMR IMPULSE

UNE APPROCHE INNOVANTE ET IMPACTANTE

Derrière tous les enjeux de développement RH, un même besoin : des formats qui transforment réellement.

Nos **formations à impact humain** se déroulent sur plusieurs semaines et combinent :



DES PROGRAMMES EN LIGNE

Pour développer ses compétences de façon **structurée, progressive et efficace**, via la mise en action dans son quotidien professionnel.

Notre catalogue cible les compétences relationnelles, comportementales et organisationnelles clés.



UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Des séances individuelles avec un **coach professionnel dédié**, certifié et expérimenté, permettent d'impulser une transformation en profondeur, en travaillant sur des situations et des objectifs personnalisés.



DES MOMENTS COLLECTIFS (si besoin)

Des **rencontres fédératrices** en présentiel ou à distance, entre collaborateurs accompagnés, afin de partager les expériences et de **créer les conditions d'une confiance mutuelle** propice l'expérimentation et à la progression.

Cette combinaison d'apprentissage en autonomie et de coaching personnalisé permet un parcours qui **s'adapte aux besoins** de chacun.

En créant un espace de confiance, l'accompagnement individuel ouvre un terrain propice pour explorer ses résistances et apprendre à les surmonter, pas à pas.

C'est un excellent **outil de reconnaissance** des collaborateurs, et cette attention à leur singularité se répercute positivement sur leur engagement et leur satisfaction !

4 FORMATS, SELON VOS BESOINS

NOS ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

Dans ces formats, les collaborateurs sont **en binôme avec leur coach** pour développer la ou les thématiques correspondant à leur besoin.

LES FORMATIONS 100% INDIVIDUELLES

Un accompagnement 100% individuel, sur le bon sujet, au bon moment, à la bonne personne.

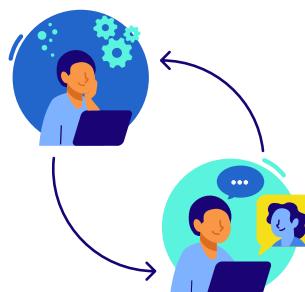
Idéal pour cibler rapidement des besoins individuels spécifiques.



1 programme en ligne, sur la compétence clé que le collaborateur souhaite développer, qu'elle soit managériale, relationnelle, ou liée à son efficience professionnelle.



6 séances individuelles en visio avec un coach professionnel dédié, pour s'approprier les concepts et outils, lever ses freins, et ancrer durablement de nouveaux réflexes.



RDV de démarrage
Pour fixer les objectifs

Alternance de Travail personnel (1h30 / semaine) + RDVs individuels réguliers

RDV de bilan
A la fin du programme

2 RDVs de suivi
Pour un ancrage optimal

8 À 10 SEMAINES DE FORMATION

SUIVI À +1 MOIS ET +2 MOIS

4 MOIS EN MOYENNE

Ce format permet de **valoriser les singularités** de collaborateurs qui, souvent, n'avaient jusque-là jamais bénéficié d'un accompagnement individuel.

Cette attention se répercute positivement sur leur quotidien professionnel, et sur le collectif.

LES PARCOURS À LA CARTE 100% INDIVIDUELS

Un accompagnement 100% individuel pour renforcer dans la durée les 2 à 3 compétences prioritaires pour soi.

Idéal pour un accompagnement individuel renforcé et dans la durée de vos collaborateurs clés.



2 ou 3 programmes en ligne, choisis par le collaborateur parmi une sélection de thématiques alignées avec les enjeux de cette population (management, développement de potentiel, valeurs de l'entreprise, sens au travail, accompagnement au changement, etc.).



10 ou 14 séances individuelles en visio avec un coach professionnel dédié, pour adapter la formation à chaque personne accompagnée.

COMPÉTENCE 1



RDV de démarrage
Pour fixer les objectifs



**Alternance de travail personnel (1h30 / semaine)
+ RDVs individuels réguliers**

x 2 ou 3
selon le nombre
de programmes
en ligne choisis



RDV de bilan
A la fin du programme

6 MOIS MINIMUM

SELON LA CADENCE DONNÉE AU SUIVI DES DIFFÉRENTS PROGRAMMES

NOS ACCOMPAGNEMENTS BLENDED INDIVIDUEL + COLLECTIF

En complément de l'accompagnement individuel, **échanger avec ses pairs** en petits groupes sur ce que l'on met en place est extrêmement vertueux pour développer durablement des compétences transversales.

LES FORMATIONS BLENDED INDIVIDUEL + COLLECTIF

Les formations blended combinent accompagnement individuel ET ateliers collectifs, en présentiel ou à distance, pour vous amener le meilleur de ces deux modalités pédagogiques.

Idéal pour former un groupe de façon ciblée et impactante.

Nous accompagnons des **groupes de 5 à 10 personnes** :



1 programme en ligne, sur une compétence managériale, relationnelle, ou d'efficience professionnelle spécifique. Pour un groupe donné, le programme choisi peut être le même, ou vous pouvez donner le choix parmi plusieurs programmes.

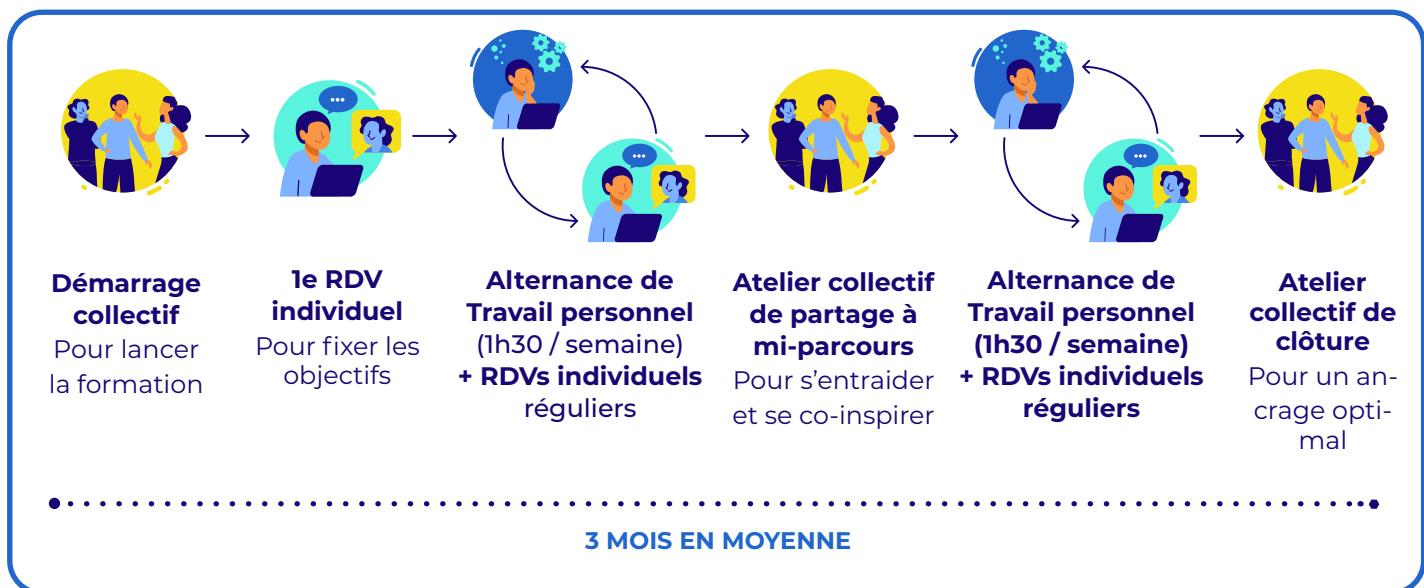


4 séances individuelles en visio avec un coach professionnel dédié, pour adapter la formation à chaque personne accompagnée.



1 lancement collectif + 2 ateliers collectifs de partage entre pairs, en présentiel ou à distance, animés par le coach qui accompagne le groupe.

En plus de son efficacité, la formation blended est un excellent outil pour **créer du réseau, de casser les silos, de progresser ensemble**.



3 MOIS EN MOYENNE

LES PARCOURS À LA CARTE BLENDED INDIVIDUEL + COLLECTIF

Pour accompagner des transformations profondes sur plusieurs thématiques et dans la durée.

Nous accompagnons des **groupes de 5 à 10 personnes** en combinant :



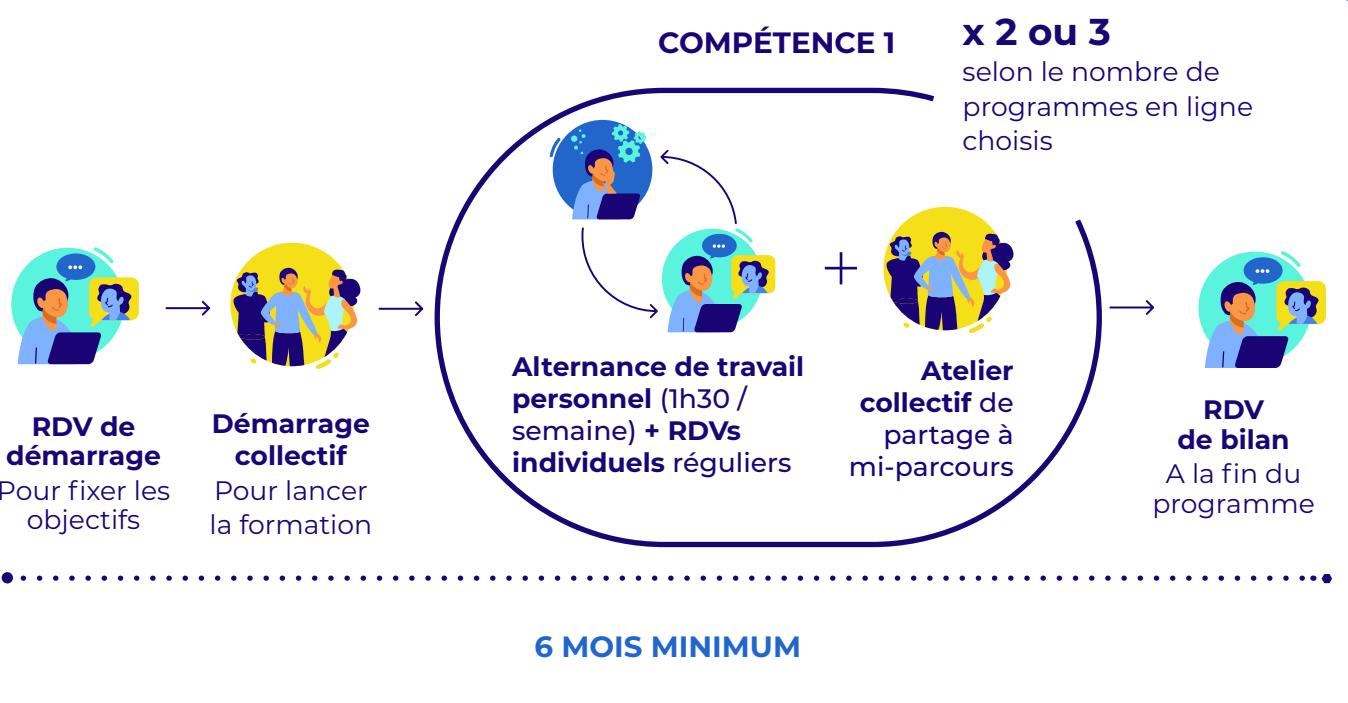
2 ou 3 programmes en ligne, sur 6 à 36 mois, choisis par le collaborateur parmi une sélection de thématiques alignées avec les enjeux de cette population (management, développement de potentiel, valeurs de l'entreprise, sens au travail, accompagnement au changement, etc.).



10 ou 14 séances individuelles en visio avec un coach professionnel dédié, pour adapter la formation à chaque personne accompagnée.



Des ateliers collectifs de partage entre pairs, en présentiel ou à distance, animés par nos coachs.



TARIFS

Facturation par personne :

FORMATION 100% INDIVIDUELLE

Une thématique ciblée, pour une personne. Idéal pour cibler rapidement des besoins individuels spécifiques

- 100% individuel
- 1 programme sur 1 compétence
- 1 formateur coach professionnel dédié
- 6 séances individuelles en visio
- Durée : environ 4 mois, dont 2 mois de suivi

1725 € HT par personne

PARCOURS À LA CARTE 100% INDIVIDUEL

Idéal pour un accompagnement individuel renforcé de vos collaborateurs clés

- 100% individuel
- 2 à 3 compétences au choix, dans un cadre défini par vous
- 1 formateur coach professionnel dédié
- 10 ou 14 séances individuelles en visio
- Durée : 6 mois minimum

A partir de **2465 € HT** par personne

LA FORMATION BLENDED INDIVIDUEL + COLLECTIF

Idéal pour former un groupe de façon ciblée et impactante

- Sous-groupes de 5 à 10 personnes
- 1 programme sur 1 compétence (la même pour tous ou au choix selon les besoins de chacun)
- 1 formateur coach professionnel dédié par sous-groupe
- 4 séances individuelles en visio
- 1 lancement collectif et 2 ateliers de partage entre pairs, en présentiel ou à distance
- Durée : environ 3 mois

A partir de **1655 € HT** par personne

PARCOURS À LA CARTE BLENDED INDIVIDUEL + COLLECTIF

Idéal pour un accompagnement à la carte et dans la durée de vos populations clés

- Sous-groupes de 5 à 10 personnes
- 2 à 3 compétences au choix, dans un cadre défini par vous
- 1 formateur coach professionnel dédié par sous-groupe
- 10 ou 14 séances individuelles en visio par personne
- 1 lancement collectif et 2 à 3 ateliers de partage entre pairs, en présentiel ou à distance
- Durée : 6 mois minimum

A partir de **2965 € HT** par personne

95,7%
de taux de compléction



LA FORMULE IMPACT

Amplifiez votre impact en utilisant toute la palette Bloomr Impulse.

Et si vous pouviez accompagner vos collaborateurs sur tous les sujets clés du développement RH — au rythme de vos besoins, sans devis ni délai ?

La Formule Impact vous offre cette liberté : vous achetez un volume de programmes et vous les utilisez comme vous le souhaitez — pour un besoin urgent, un parcours long ou l'accompagnement d'un public cible.

1 Choisissez la quantité de programmes correspondant à vos besoins (à partir de 20

1 programme = 1 personne formée sur 1 compétence

2 Utilisez vos programmes selon vos besoins en combinant librement :

Nos formats	Nos thématiques	Vos publics
<ul style="list-style-type: none">Formations 100% individuellesFormations blended individuel + collectifParcours à la carte 100% individuelsParcours blended individuel + collectif	<p>21 compétences, 5 champs d'action :</p> <ul style="list-style-type: none">Soft skillsManagementCarrièresTalentsQVCT et RSE	Managers, talents, autres collaborateurs

3 Déployez à votre rythme, selon vos priorités ou vos recrutements.

Exemples :

20 programmes = 20 formations individuelles

20 programmes = 2 formations blended pour 8 + 4 formations individuelles

20 programmes = 1 formation blended pour 10 + 2 parcours à la carte de 3 programmes + 4 formations individuelles

97,7 % des apprenant.e.s
recommanderaient la formation
suivie à leurs collègues

Anticiper et lisser votre budget

Achetez vos programmes en une fois, bénéficiez d'un tarif dégressif, et distribuez-les stratégiquement au bon moment, pour les bonnes personnes.

Remise de 10% à 40% en fonction du volume et de la durée d'engagement.

Plus vous anticipez, plus vous économisez — et plus vous gagnez en impact.

Inclus	Engagement sur 1 an	Engagement sur 2 ans	Engagement sur 3 ans
Interlocuteur dédié	✓	✓	✓
Espace client	✓	✓	✓
Inscription autonome de collaborateurs	✓	✓	✓
Kit de communication collaborateurs	✓	✓	✓
Kit de communication n+1		✓	✓
Mesure d'impact à 6 mois auprès des n+1		✓	✓
Skilloscope (outil d'aide au choix)	✓	✓	✓
Webinaires soft skills		2/an	3/an
Prix garanti	1 an	2 ans	3 ans
Report possible sur l'année suivante		✓	✓
Setup technique	✓	✓	✓
Plateforme à vos couleurs		✓	✓
SSO			✓

Un accompagnement complet pour maximiser votre impact

Nous mettons tout en œuvre pour que vos projets de formation se déploient simplement, suscitent l'adhésion et produisent des résultats visibles.



Un interlocuteur dédié — votre partenaire de confiance, qui connaît votre organisation et vos enjeux, et vous aide à tirer le meilleur de votre Formule Impact : choix des formats, accompagnement au lancement, communication interne, suivi de l'engagement...



Des ressources pour embarquer vos équipes — kits de communication, webinaires, outils d'aide au choix et reporting, pour susciter l'adhésion et soutenir la prescription interne.



Des indicateurs pour piloter l'impact — mesure de la participation, de la satisfaction et de l'ancrage dans la durée, avec des reportings pour évaluer vos actions et démontrer leur valeur ajoutée.



Un espace client RH — votre tableau de bord en ligne pour suivre les formations, inscrire de nouveaux collaborateurs et accéder à toutes les ressources en un clic.

LES PARCOURS SUR MESURE

Accompagnez et fidélisez vos managers et talents

Pour créer un collectif soudé, promouvoir des comportements alignés avec les attendus de l'entreprise et développer une culture commune, tout en personnalisant l'accompagnement pour répondre à la singularité de chacun.

Sur la logique de nos parcours à la carte, nous concevons avec vous des parcours intégrés, composés de :

- plusieurs programmes en ligne, en fonction des objectifs poursuivis. Ces programmes peuvent être choisis par les managers dans un cadre défini, ou imposés pour répondre à un enjeu collectif.
- un accompagnement individuel par un coach dédié
- et des moments collectifs, à distance ou en présentiel

ZOOM SUR LES MOMENTS COLLECTIFS

Dynamiques et transformants, nous les programmons de façon modulaire lors de la phase de co-conception, en fonction de vos besoins et objectifs :

- **Journée de lancement** : en présence des sponsors (DG - DRH), pour partager le sens de la démarche impulsée, constituer les groupes, et lancer la dynamique.
- **Ateliers de partage entre pairs** : pour échanger les retours d'expérience sur les pratiques testées dans le cadre de la formation. Partager les réussites comme les challenges pour se co-inspirer et s'entraider.
- **Ateliers thématiques** : pour approfondir ensemble une pratique évoquée dans la formation (ex : le feedback, le courage managerial, l'inter-générationnel, ...), ou explorer une facette complémentaire du quotidien des collaborateurs accompagnés (ex : le travail hybride, la gestion du stress, ...).
- **Ateliers sur mesure** : à partir de votre cahier des charges.

Exemples de parcours



Parcours leadership

Pour renforcer les compétences de vos leaders



Parcours managers intermédiaires

Pour épauler vos managers de proximité



Parcours jeunes talents

Pour développer vos futurs leaders

NOTRE ÉVENTAIL DE FORMATIONS

MANAGEMENT & LEADERSHIP



Développer un management centré sur l'humain

EFFICIENCE & COLLABORATION



Développer les compétences comportementales et humaines clés

QVCT & RSE



Cultiver son bien-être au travail au quotidien

CARRIÈRES & SENS AU TRAVAIL



Apprendre à piloter son parcours professionnel

23 THÉMATIQUES



Affirmer son courage managérial



Animer une équipe hybride



Incarner un leadership authentique



Manager à distance



Manager l'engagement



Manager l'Humain



Prévenir et manager les conflits



Développer son agilité relationnelle



Développer son intelligence émotionnelle



Gérer son temps avec efficience



Mieux communiquer



Mieux se connaître



Développer son audace



Parler en public



Télétravailler sereinement



Cultiver sa résilience



Déconnexion : optimiser son rapport au numérique



Prendre du recul grâce à la pleine conscience



Réduire son stress durablement avec la régulation émotionnelle



S'engager pour la transition écologique de son entreprise



Faire le point sur son parcours



Job crafting : dynamiser son quotidien professionnel



Préparer la prochaine étape de sa vie professionnelle

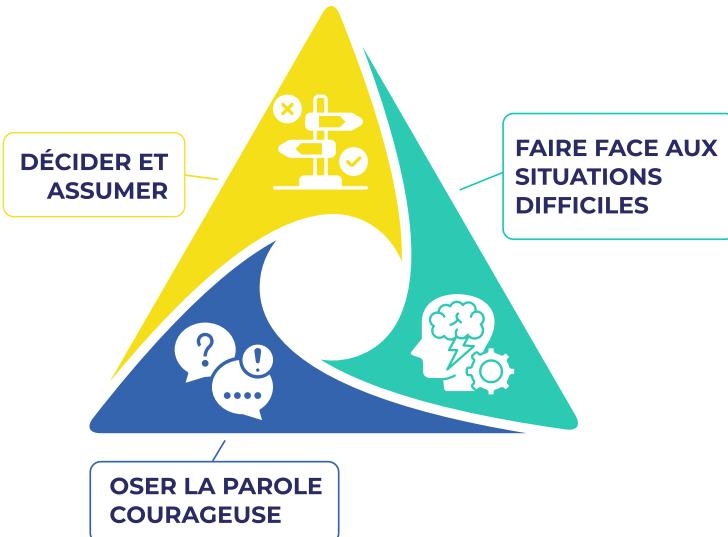


NOS
23
THÉMATIQUES

AFFIRMER SON COURAGE MANAGÉRIAL

Pour développer une posture managériale solide et assumée dans les moments où il faut prendre ses responsabilités et faire passer des messages difficiles.

#Management & Leadership



BÉNÉFICES

Des managers capables de traiter les sujets difficiles sans attendre, pour fluidifier la collaboration et prévenir les tensions internes

Un soutien individuel par un coach, garantissant prise de recul, ajustements personnalisés et montée en puissance sur le terrain

Des équipes qui gagnent en confiance et en sécurité psychologique, car le cadre et les attentes sont exprimés clairement

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

ÉTAT DES LIEUX

Bienvenue : le programme et ses objectifs

Mode d'emploi

Point de départ : auto-diagnostic

Les dimensions du courage managérial

Le mythe du super-héros

Composer avec son environnement

ÉTAPE 1 : OSER LA PAROLE COURAGEUSE

Poser ses limites avec clarté

Savoir dire non

Dire les choses (même difficiles)

Recadrer avec justesse

Accepter le désaccord

ÉTAPE 2 : FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

Identifier les freins à son audace managériale

Réguler ses émotions

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

Gérer un conflit : adopter la posture juste

Garder la tête froide : reconnaître les effets du stress

Sortir d'un conflit grâce à la méthode OSBD

Encourager le courage

ÉTAPE 3 : DÉCIDER ET ASSUMER

Poser un cadre clair de fonctionnement de l'équipe

Assumer son style managérial

Faire confiance à son jugement

Faire des choix courageux

Accompagner le changement

Savoir s'entourer

CÉLÉBRATION

Mon relevé de décision

Célébrer le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Les managers fonctionnels et transversaux et chefs de projet, confrontés à l'hybridation du travail, qui désirent adapter leurs pratiques

Pré-requis : manager une équipe hybride ou être sur le point de le faire



OBJECTIF

Apprendre à arbitrer, décider et communiquer dans les situations tendues, à poser — et tenir — un cadre clair, et à assumer des positions délicates en gardant la confiance de son équipe.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



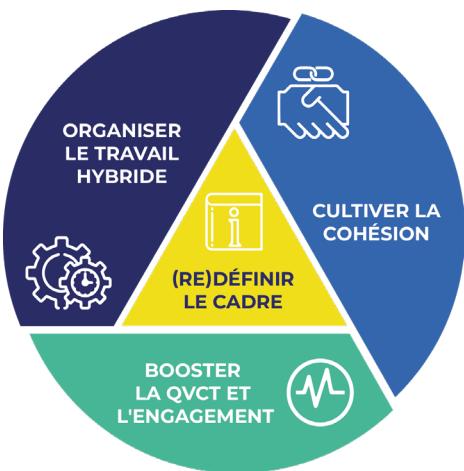
Formation individuelle : 11 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 15 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

ANIMER UNE ÉQUIPE HYBRIDE

Pour aider chefs de projet et managers d'équipes à adapter leur posture et pratique au mode de travail hybride (combinant distanciel et présentiel) en mettant l'accent sur la confiance, la cohésion, la communication et la performance collective

#Management & Leadership



BÉNÉFICES

Un cadre clair et partagé, qui apporte des repères et de la sérénité dans le fonctionnement hybride

Des exercices pratiques et des outils concrets, pour booster la collaboration, la coordination et la qualité de la communication

Tarif : voir page Tarifs

Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance

Formation individuelle : 14 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 18 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

Un accompagnement précis et complet de cette nouvelle façon de collaborer, en privilégiant la relation humaine, comme prérequis nécessaire à la performance

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Bienvenue

Les 7 défis du management hybride

Faire un état des lieux personnel

Faire le point sur son équipe

Devenir une équipe apprenante

ÉTAPE 1 : Organiser le travail hybride

Poser les conditions d'un management par la confiance

Manager par les résultats

Évaluer le niveau de coopération dans l'équipe

Planifier et suivre l'activité

Organiser ses journées

Optimiser les mails, les réunions et le reporting

Animer des réunions hybrides productives

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

ÉTAPE 2 : Cultiver le lien

Maîtriser l'art de la communication

Ritualiser la bilatérale

Appliquer l'écoute active

Cultiver le feedback

Animer les liens collectifs

ÉTAPE 3 : Écoute

7 accélérateurs d'autonomie

Booster la qualité de vie au (télé)travail

La boîte à outils anti-stress

Débrancher au quotidien

Manager l'équilibre vie pro / vie perso

Gérer la répartition du temps

CÉLÉBRATION

Co-construire une charte de la vie de l'équipe

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Les managers fonctionnels et transversaux et chefs de projet, confrontés à l'hybridation du travail, qui désirent adapter leurs pratiques

Pré-requis : manager une équipe hybride ou être sur le point de le faire

INCARNER UN LEADERSHIP AUTHENTIQUE

Pour permettre aux collaborateurs de révéler et de développer leur leadership personnel, et de le mettre en action pour mieux réussir leur mission.

#Management & Leadership



OBJECTIF

Déployer un leadership naturel et fédérant, au service de sa mission.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 13 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 17 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

Des collaborateurs conscients de leur capacité d'influence, à même d'entraîner et de faire adhérer

Des collaborateurs engagés pour impulser des changements et mener l'action au sein de l'organisation

Une plus grande variété de styles de leadership, source de richesse pour le collectif

Points forts : un mix équilibré de découverte du leadership, de travail sur soi et d'outils et de méthodes concrètes pour développer son leadership.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

Bienvenue

Faire un état des lieux



Mode d'emploi



Explorer la notion de leadership



Illustration du leadership



ÉTAPE 1 : Un leadership, des leaderships

De l'intérieur vers l'extérieur



Se fixer des objectifs personnels



Ouvrir ses horizons



Le leadership a plusieurs visages



Les points communs des leaders



ÉTAPE 2 : Découvrir son style de leadership

Puiser dans ses moments d'influence



Mener l'enquête



Trouver son style de leadership



Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

S'appuyer sur ses ressources



Faire adhérer au pourquoi



Se connecter à sa "mission"



ÉTAPE 3 : Incarner et développer son leadership

Incarner son leadership au quotidien



Référence interne, référence externe



Gagner en assertivité



Se rendre visible



Choisir ses alliés



Susciter l'adhésion



Se comporter en leader



Comment démarrer un mouvement



CÉLÉBRATION

Faire le point sur le chemin parcouru



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Pour les managers et les collaborateurs qui ont une responsabilité transverse. Pour tous ceux qui ont besoin de fédérer et d'entraîner, ou qui cherchent à gagner en influence..

Pré-requis : aucun

MANAGER À DISTANCE

Pour aider les chefs de projet et les managers d'équipes 100% à distance à adapter leur pratique à ces nouvelles modalités tout en préservant la motivation et l'efficacité



OBJECTIF

Définir un nouveau cadre de fonctionnement et des pratiques individuelles et collectives basées sur la confiance, l'échange et la coopération

#Management & Leadership



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 8 h sur 7 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 12 h sur 9 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

La co-construction d'un mode d'organisation et de règles du jeu clairs, qui prennent en compte les attentes et besoins du collectif et apportent structure, transparence et fluidité

Des exercices pratiques et des outils concrets, pour coordonner, motiver et fédérer une équipe à distance

Un accompagnement précis et complet de cette nouvelle façon de collaborer, pour favoriser une posture basée sur la confiance et le soutien de ses équipes

Points forts : des outils et ressources à mettre en pratique et à partager pour une adoption collective, et la constitution collaborative d'une charte de fonctionnement d'équipe adaptée au 100% distanciel.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

💡 Notion clé

📘 Mise en action

📝 Questionnaire / test

BIENVENUE

Bienvenue 💡

Mode d'emploi 💡

Faire un état des lieux 📈

Le télétravail en France 💡

Faire le point sur son équipe 📈

3 conseils pour manager à distance

ÉTAPE 1 : La relation

Prendre soin de chaque personne 💡

La qualité de vie au télétravail 📈

Rituels d'équipe 📈

Prendre soin du lien 💡 📈

ÉTAPE 2 : La performance

Pour un fonctionnement performant à distance 💡

Piloter et suivre les résultats 📈

ÉTAPE 3 : La confiance

Du micro-management à la confiance 💡

Nourrir la confiance 📈

CÉLÉBRATION

Etablir un nouveau mode de fonctionnement 💡

Faire le point sur le chemin parcouru 📈



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Aux managers hiérarchiques et transversaux ou chefs de projet qui doivent animer une équipe 100% à distance, ponctuellement ou de façon permanente

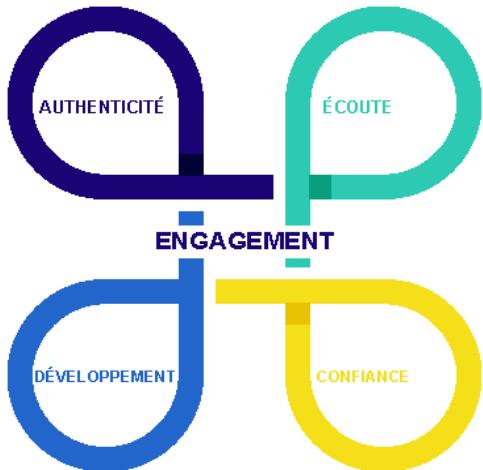
Pré-requis : animer ou manager une équipe à distance



MANAGER L'ENGAGEMENT

Pour renforcer durablement l'engagement de son équipe, en identifiant les leviers et actions personnalisées et efficaces pour chacun de ses membres en cohérence avec les résultats du Gallup Q12

#Management & Leadership



BÉNÉFICES

Mieux comprendre les leviers concrets de l'engagement en lien avec chaque question du Q12.

Adapter son management aux besoins spécifiques de ses collaborateurs, sans perdre de vue les objectifs.

Installer une dynamique collective saine, motivante et performante dans la durée.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

💡 Notion clé

👉 Mise en action

📝 Questionnaire / test

BIENVENUE

Bienvenue 💡

Mode d'emploi 💡

Faire un état des lieux 📈

Fléchage Q12 💡

Auditer le niveau d'engagement dans l'équipe 📈

ÉTAPE 1 : Authenticité

Prendre conscience des rôles du manager 💡

Chercher l'alignement 📈

Ritualiser la bilatérale 📈

Stimuler la motivation 📈

Cultiver la cohésion 📈

ÉTAPE 2 : Confiance

Faire ressortir ce qu'il y a de meilleur en chacun.e 💡

Activer le bon niveau de confiance en soi 📈

Poser les conditions de la confiance 💡

L'effet Pygmalion 💡

Manager par les résultats 📈

Diffuser de la reconnaissance au quotidien 📈

Évaluer le niveau de coopération dans l'équipe 📈

Déléguer sereinement 📈

ÉTAPE 3 : Ecoute

Se fier à son intuition 📈

Prendre soin de ses émotions et de son énergie 📈

Apprendre à écouter vraiment 💡 📈

Optimiser les voleurs de temps 📈

Favoriser des réunions efficaces 💡

ÉTAPE 4 : Grandir et faire grandir

S'appuyer sur ses ressources 📈

Maîtriser l'art du feedback 📈

Cultiver l'amélioration continue 📈

Co-construire une charte de la vie de l'équipe 📈

CÉLÉBRATION

Etablir un nouveau mode de fonctionnement 📈

Faire le point sur le chemin parcouru 📈

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Les managers qui doivent être accompagnés en lien direct avec le résultat de leur Q12.

Pré-requis : manager une équipe



OBJECTIF

Pour aider les managers à comprendre les facteurs et les leviers d'un engagement équilibré, et mettre en oeuvre des actions managériales ciblées, efficaces et personnalisées favorisant un engagement individuel et collectif durable.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



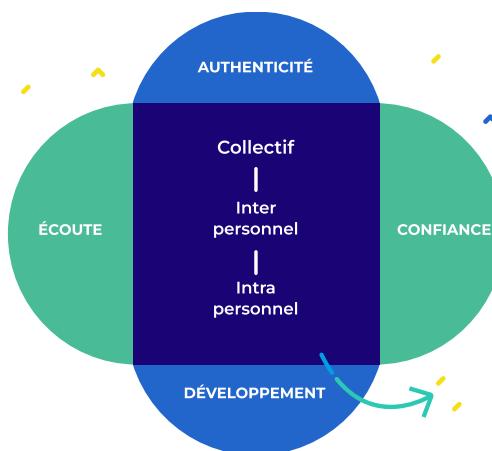
Formation individuelle : 16 h sur 11 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 20 h sur 11 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

MANAGER L'HUMAIN

Pour aider les managers à trouver leur style et à développer leurs équipes dans l'authenticité, l'écoute et la confiance.

#Management & Leadership



BÉNÉFICES

Des managers plus assertifs, qui ont trouvé leur style et incarnent leur leadership tout en s'adaptant aux besoins de chacun.e

Des relations interpersonnelles saines, propices au développement et au bien-être des collaborateurs, au service du collectif

Un accompagnement de la transformation managériale vers plus d'écoute, de confiance et de bienveillance

Points forts : un mix complet de travail sur soi et d'outils et méthodes concrets pour améliorer sa pratique de manager.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Bienvenue



Mode d'emploi



Faire un état des lieux



Evaluer la maturité de l'équipe



Évaluer le niveau de coopération dans l'équipe



ÉTAPE 1: Authenticité

Prendre conscience des rôles du manager



Chercher l'alignement



Ritualiser la bilatérale



L'effet Pygmalion



Animer les liens collectifs



Stimuler la motivation



ÉTAPE 2: Confiance

Développer son assertivité



Faire ressortir ce qu'il y a de meilleur en chacun.e



Poser les conditions de la confiance



Identifier son style préférentiel



Les primo-managers et managers confrontés à des difficultés ou qui se sentent seuls face à la gestion de l'Humain.
Ceux que l'on souhaite faire évoluer d'une posture opérationnelle vers une posture relationnelle.

Pré-requis : manager une équipe ou être sur le point de le faire



OBJECTIF

S'approprier les outils et méthodes pour adopter une posture managériale juste pour soi et propice à la cohésion, à l'engagement, à un fonctionnement collectif serein et performant, et au bien-être de ses équipes.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 16 h sur 11 semaines dont 3 h d'entretiens individuels
Formation blended : 20 h sur 13 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

Communiquer avec bienveillance



ÉTAPE 3 : Écoute

Faire de la place aux émotions



Apprendre à écouter vraiment



Conseils pour bien négocier



Optimiser les voleurs de temps



Se fier à son intuition



Prévenir le Burn-out



ÉTAPE 4 : Grandir et faire grandir

Développer sa connaissance de soi et des autres



Les clefs de développement des talents



Maîtriser l'art du feedback



Diffuser de la reconnaissance au quotidien



Déléguer sereinement



Cultiver l'amélioration continue



Co-construire une charte de la vie de l'équipe



CÉLÉBRATION

Faire le point sur le chemin parcouru



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS



PRÉVENIR ET MANAGER LES CONFLITS

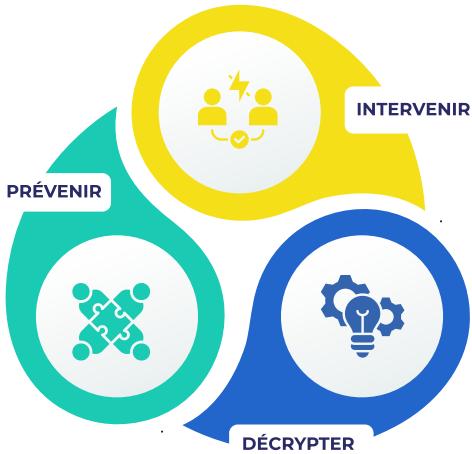
Pour aider les managers à prévenir les conflits et agir avec lucidité s'ils surviennent. Repérer les signaux faibles, désamorcer les tensions, et cultiver la coopération.



OBJECTIF

Passer de l'inconfort et de la réaction automatique à une maîtrise des dynamiques conflictuelles, et installer des pratiques managériales qui préviennent l'escalade des tensions.

#Management & Leadership



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 11 h sur 9 semaines dont 3 h d'entretiens individuels
Formation blended : 15 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

Des managers capables de réguler les tensions avant qu'elles n'impactent la performance collective et de prévenir les situations de crise.

Des équipes où les tensions se régulent naturellement, grâce à une culture de dialogue et des pratiques managériales préventives.

Des managers qui gagnent en confiance et en sérénité pour assumer leur rôle de régulateur face aux conflits.

Points forts : une approche complète qui allie compréhension des mécanismes, outils concrets d'intervention et pratiques préventives à installer durablement dans son équipe.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

Etat des lieux

- Bienvenue
- Mode d'emploi
- Point de départ

ÉTAPE 2 : Décrypter le conflit

- Qu'est-ce qu'un conflit, vraiment ?
- Les sources fréquentes de conflit
- Repérer les signaux faibles dans son équipe
- Le thermomètre du conflit
- "Le conflit que j'ai laissé traîner trop longtemps"

ÉTAPE 3 : Le manager face au conflit

- Mes réflexes automatiques
- Sortir du triangle dramatique
- Les pièges à éviter
- Un conflit vécu
- Kit d'assertivité
- Réguler ses propres émotions

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

Accueillir une revendication difficile

ÉTAPE 4 : Gérer les conflits

- La médiation managériale
- Savoir écouter
- Créer les conditions du dialogue
- Négocier : les conseils d'un expert
- Exprimer son désaccord
- Chercher une issue gagnant-gagnant
- Quelle stratégie pour quel type de conflit ?
- Gérer un conflit inter-service

ÉTAPE 5 : Prévenir les conflits & cultiver la coopération

- Gérer l'après-conflit
- Prévenir les tensions futures dans son équipe
- Le management coopératif

CÉLÉBRATION

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Pour les managers ou responsables d'équipes projet.

Pré-requis : disposer d'un accès internet et être dans un état d'esprit ouvert.

DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE

Pour permettre aux collaborateurs de découvrir leur mode de fonctionnement relationnel, et d'apprendre à mieux interagir avec les autres.

#Efficience Professionnelle



OBJECTIF

Développer sa capacité d'adaptation dans ses interactions professionnelles afin d'entretenir des relations respectueuses, responsables et écologiques pour soi.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 13 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 17 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

Une plus grande palette relationnelle afin de faire preuve de plus de souplesse dans leur façon d'interagir et de communiquer

Des collaborateurs conscients de leur mode de fonctionnement relationnel, capables de s'adapter en fonction des situations rencontrées

Des collaborateurs plus à même de gérer les situations difficiles et de désamorcer des situations conflictuelles

Points forts : des clés pour s'adapter à toute situation relationnelle avec assertivité et authenticité (gestion des conflits, communication, feedback, négociation, etc.) en utilisant l'approche systémique.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME



BIENVENUE

ÉTAPE 1: Découvrir son mode de fonctionnement

Faire un état des lieux



Repérer ses points forts et d'amélioration



Comprendre son mode de fonctionnement relationnel



Introduction à l'approche systémique



Fixer ses objectifs personnels



ÉTAPE 2 : Identifier ses ressources

Mettre en lumière ses forces relationnelles



Demander des feedbacks



ÉTAPE 3 : Sortir de la boucle : le triangle PEC

Pédagogie du triangle PEC



Se mettre à la place de l'autre



Les prophéties autoréalisatrices



Ecouter ses émotions



Comprendre sa réaction au stress



ÉTAPE 4 : Passer à l'action

Changer quelque chose à son comportement



Fake it till you make it



Se sortir d'une situation



S'affirmer en situation tendue



CÉLÉBRATION

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Tous ceux qui ont besoin de développer leur aisance relationnelle, de s'affirmer, d'avoir des relations plus fluides et/ou de gérer des situations tendues.

Pré-requis : aucun

DÉVELOPPER SON AUDACE

Pour favoriser l'implication et l'autonomie des collaborateurs. Pour stimuler l'innovation et la créativité dans l'organisation.

#Efficience Professionnelle



BÉNÉFICES

Des collaborateurs plus engagés dans les projets, qui jouent un rôle plus actif

Plus d'autonomie dans les décisions, et une culture de l'innovation renforcée

Des collaborateurs qui se mettent en valeur, une reconnaissance accrue

Points forts : un programme qui active et renforce les multiples facettes de l'audace, par la pratique (confiance en soi, courage, créativité, résolution de problèmes, etc.).

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

Notion clé Mise en action Questionnaire / test

BIENVENUE

Bienvenue
Mode d'emploi
Faire un état des lieux

ÉTAPE 1: Faire le point sur son audace

Chercher les preuves de son audace
Identifier les moteurs de son audace
L'audacieux sourit à la chance
Projeter son audace

ÉTAPE 2 : Muscler son audace

Entreprendre des premières actions audacieuses
Réveiller son courage

Expérimenter le pouvoir des affirmations positives

L'impact du langage corporel sur l'assurance
Booster sa créativité
Renforcer ce qui est déjà bien par la pratique de la gratitude
Transformer sa peur en moteur
S'affranchir du regard des autres
Le défi des 30 jours

CÉLÉBRATION

Bilan du chemin parcouru
S'engager pour la suite

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Pour tous ceux qui ont envie de développer leur esprit d'initiative, de sortir de leur zone de confort.
Pour tous ceux qui aimeraient plus oser dire, faire, être eux mêmes dans leur quotidien professionnel.

Pré-requis : aucun



OBJECTIF

Acquérir des outils et des méthodes pour apprendre à oser dire, oser agir, oser être soi-même et développer son esprit d'initiative et sa créativité au quotidien et dans la durée.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



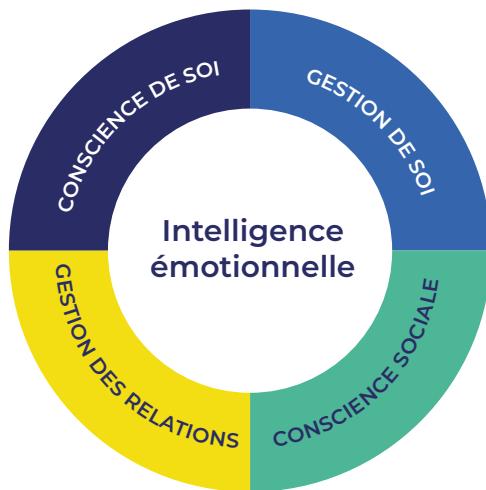
Formation individuelle : 13 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 17 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Pour aider les collaborateurs à mieux comprendre leurs émotions et celles des autres, et à les réguler dans leurs relations au travail afin de conjuguer bien-être individuel et efficience collective.

#Efficience Professionnelle



BÉNÉFICES

Des collaborateurs et managers plus sereins dans leur quotidien professionnel et dans la gestion des relations au travail

Des outils permettant de rester maître de ses réactions et d'adopter le comportement le plus juste en fonction de la situation

Un climat de travail propice à la coopération et favorable au bien-être individuel et collectif



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 11 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 15 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

Points forts : une approche à la fois introspective et collective, la pédagogie des émotions orientée action

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Bienvenue
Mode d'emploi
Définition de l'intelligence émotionnelle
Etat des lieux : mon intelligence émotionnelle

ÉTAPE 1: Moi et mes émotions

C'est quoi une émotion ?
Les mots de l'émotion
Les 5 manifestations de l'émotion
Ecouter son corps
Le message des émotions

ÉTAPE 2 : Transformer sa relation aux émotions

Circuit court, circuit long
Agir sur la manifestation de l'émotion

💡 Notion clé

👉 Mise en action

📝 Questionnaire / test

Revoir son interprétation
Réorienter son attention
Prendre soin de ses besoins
Le partage social

ÉTAPE 3 : contribuer à une culture émotionnelle positive

Les émotions des autres
Les émotions au travail
Générer des émotions positives au travail
Devenir ambassadeur de la culture émotionnelle
CÉLÉBRATION
La boîte à outils
Célébrer le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

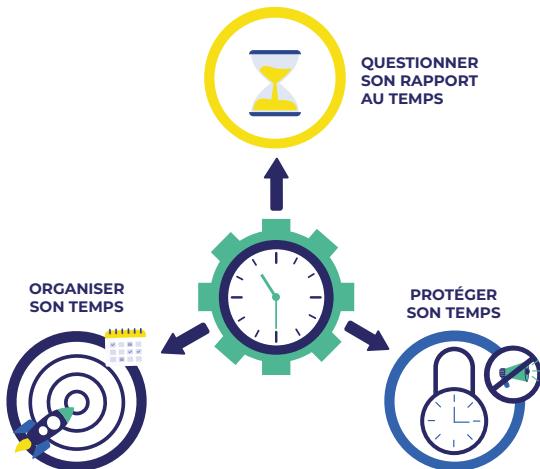
Pour ceux qui souhaitent faire de leurs émotions des alliées au quotidien, que ce soit dans leurs actions, leurs prises de décision, leurs relations interpersonnelles ou dans leur fonction de management

Pré-requis : aucun

GÉRER SON TEMPS AVEC EFFICIENCE

Pour aider les collaborateurs à adopter une organisation personnelle efficiente au quotidien, dans le respect des exigences de leur fonction et de leurs propres objectifs.

#Efficiency Professionnelle



BÉNÉFICES

Plus de sérénité et donc d'efficience, même dans un contexte changeant.
Prévenir la fatigue et l'anxiété liée à une mauvaise gestion du temps

L'autorisation de se réapproprier son temps, de s'auto-organiser entre connaissance de soi et intelligence de situation

Une capacité à questionner les priorités et les délais, et à proposer d'autres manières de fonctionner



OBJECTIF

Acquérir des réflexes et des méthodes pour gérer ses priorités et passer du temps subi au temps choisi. Trouver un mode de fonctionnement à la fois écologique et efficace, pour soi et pour le collectif.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 11 h sur 8 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 15 h sur 10 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

Points forts : la prise en compte de la dimension émotionnelle et systémique du sujet et des outils concrets de gestion du temps personnelle et en équipe.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

Bienvenue

- Bienvenue
 - Mode d'emploi
 - Faire un état des lieux
 - L'influence de la culture d'entreprise
 - Auditer son temps
 - La culture du temps
 - Élaborer son plan d'action
- ÉTAPE 1: Son rapport au temps**
- Préserver un juste équilibre
 - Apaiser son rapport au temps
 - Repérer ses saboteurs internes
 - La boîte à outils Anti-stress

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

ÉTAPE 2 : Protéger son temps

- Optimiser les mails, les réunions et le reporting
- Garder la maîtrise de son temps
- Prioriser son énergie

ÉTAPE 3 : L'organisation

- Dessiner son temps idéal
- Todo liste mode d'emploi
- Prendre soin de sa vitalité
- S'organiser efficacement

CÉLÉBRATION

- Boîte à outils
- Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

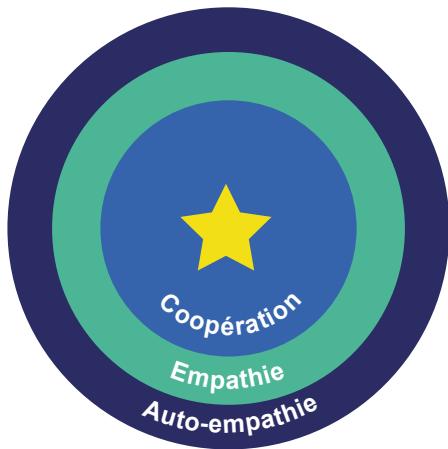
Tous ceux qui ont besoin de reprendre le contrôle de leur horloge, de prendre du recul par rapport à la notion d'urgence et de revenir à un sentiment d'efficacité et de sens..

Pré-requis : aucun

MIEUX COMMUNIQUER

Aider les collaborateurs à prendre conscience de leur façon de communiquer, et à pratiquer une communication assertive et bienveillante afin de faciliter la coopération.

#Efficience Professionnelle



BÉNÉFICES

Des exemples simples et concrets à expérimenter à haute voix et par écrit tous les jours

La satisfaction de se sentir aligné, et d'avoir une parole entendue et suivie d'effets visibles de tous

Des échanges facilités, propices à la coopération et à un climat plus apaisé

Points forts : l'apprentissage d'une approche reconnue (la Communication Non Violente ®) assortie de mises en situations partagées par le plus grand nombre

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Bienvenue

Mode d'emploi

Faire un état des lieux

La CNV en quelques mots

ÉTAPE 1 : la méthode inspirée de la CNV ®

Observer et nommer les faits

Identifier ses émotions et sentiments

Identifier et nommer son besoin

Formuler une demande

La phrase OSBD

Quiz de révision

ÉTAPE 2 : cas pratiques à travailler en situation

Comment dire non

💡 Notion clé

🎬 Mise en action

📝 Questionnaire / test

S'entraîner au refus

Les "positions de vie" de Berne

Sortir du conflit

Kit de phrases assertives

Se faire entendre en réunion

Bonnes pratiques à l'écrit

L'effet Losada

La CNV face aux autres

CÉLÉBRATION

Contribuer à un climat bienveillant

Faire le point sur le chemin parcouru

Exercice d'ancrage et de projection

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Ceux qui ont besoin (et envie) de mieux maîtriser la portée de leurs propos, en apprenant à prendre la responsabilité de leur assertivité et de leur intelligibilité.

Ceux qui ont régulièrement l'impression de "parler dans le désert" ou d'avoir des "dialogues de sourds", tout étant prêts à se remettre en question.

Pré-requis : aucun

MIEUX SE CONNAÎTRE

Pour aider les collaborateurs à se reconnecter à leurs forces et à leurs talents. Pour leur permettre de parler d'eux-mêmes avec plus de confiance et d'assertivité.

#Efficience Professionnelle

Connaitre ses forces et ses talents pour **apporter sa meilleure contribution possible et s'épanouir dans son travail.**

Identifier les compétences acquises et celles que l'on aimerait développer pour **orienter son développement professionnel et personnel**



OBJECTIF

Pour se reconnecter à soi-même et faire le point sur ses compétences, ses talents, et ses envies. Créer son blason professionnel, qui servira de boussole pour se développer personnellement et professionnellement.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 14 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 18 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

Des collaborateurs qui ont une vision plus claire d'eux-mêmes, de leurs ressources et de ce qu'ils veulent

Des collaborateurs outillés pour parler d'eux-mêmes avec plus de confiance et d'assertivité

Des collaborateurs en mesure de trouver leur juste place, d'une manière proactive et authentique, donc durable

Points forts : une (re)découverte progressive, petite touche par petite touche, synthétisée en continu et finalisée dans un blason professionnel.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Télécharger son fil d'Ariane

Faire un état des lieux

Mode d'emploi

La carte des talents

Faire la lumière sur ses singularités

Identifier ses intelligences dominantes

Ce qui procure de l'énergie

Activer ses forces naturelles

Embrasser ses ombres

💡 Notion clé

👉 Mise en action

📝 Questionnaire / test

Tracer le chemin parcouru

Faire le tour de ses compétences

Explorer les limites de sa zone de confort

Définir ses pépites

S'appuyer sur le regard des autres

Cartographier son potentiel

Créer son blason professionnel

BILAN DU CHEMIN PARCOURU

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Tous ceux qui ont besoin de faire le point sur eux-mêmes, et qui aimeraient exprimer tout leur potentiel. Tous ceux qui ont envie de bouger et qui souhaitent prendre la bonne décision.

Pré-requis : aucun

TÉLÉTRAVAILLER SEREINEMENT

Pour établir un rapport sain et équilibré au télétravail, et prendre soin de son énergie dans toutes ses dimensions : relationnelle, émotionnelle, physique et mentale.

#Efficience Professionnelle



BÉNÉFICES

Une (re)prise en main de son énergie, de son temps et de son organisation en télétravail pour travailler efficacement et sereinement dans un environnement digital

Des exercices pratiques et des idées concrètes, pour prendre soin de sa concentration, de sa performance, et de son équilibre vie pro / vie perso

Une réduction des risques liés à cette nouvelle façon de travailler (stress, charge mentale, décrochage...)

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Bienvenue

Mode d'emploi

Le télétravail en France

Faire un état des lieux

Préserver sa qualité de vie au télétravail

Organiser ses journées

Prendre des pauses ressourçantes

Préserver sa concentration

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

Prendre soin du lien

L'art des visio-conférences

Garder la main sur sa boîte de réception

Les mails, mode d'emploi

Préserver l'équilibre vie pro et vie perso

Impulser un changement à l'échelle collective

BILAN DU CHEMIN PARCOURU

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

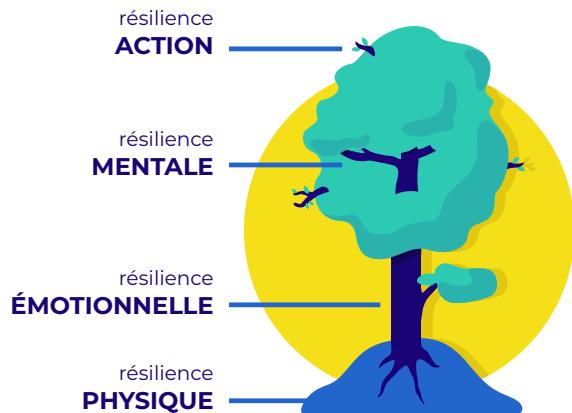
Tous ceux et celles qui télétravaillent régulièrement, et qui ont besoin d'optimiser leur manière de fonctionner pour à la fois se sentir mieux, et développer leur efficience dans ce mode de travail.

Pré-requis : être ou avoir prévu d'être régulièrement en télétravail

CULTIVER SA RÉSILIENCE

Pour aider les collaborateurs à développer leur capacité à mieux vivre les changements, et les défis de la vie.

#QVCT&RSE



BÉNÉFICES

Prévenir le stress chronique, et contribuer à préserver la santé des salariés

Un moyen d'accompagner les collaborateurs à grande échelle dans des périodes difficiles

Une plus grande adaptabilité, une culture de la résilience renforcée

Points forts : une formation qui couvre les 4 piliers de la résilience, et qui inclut des exercices audio-guidés à télécharger et réutiliser.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Mode d'emploi

C'est quoi la résilience ?

Faire un état des lieux

ÉTAPE 1: La résilience physique

Chasser le stress chronique

Pratiquer la respir'action

Se détendre par la méditation

ÉTAPE 2 : La résilience émotionnelle

Comprendre le rôle des émotions

Traverser les périodes de turbulences

Écouter sa météo intérieure

Le rôle des émotions positives

Accepter les émotions négatives

Nourrir ses émotions positives

💡 Notion clé

👉 Mise en action

📝 Questionnaire / test

ÉTAPE 3 : La résilience mentale

Introduction aux neurosciences

Sortir du pilote automatique

Orienter ses pensées

Les 4 accords Toltèques

Mettre ses forces au service de sa résilience

ÉTAPE 4 : La résilience par l'action

Apprivoiser les changements

Se reconnecter à ses ressources

Créer la résilience

Établir un plan d'action pour la suite

CÉLÉBRATION

Instaurer des routines de résilience

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Pour ceux qui vivent une période de turbulence dans leur vie, qui sont au cœur d'une épreuve, qu'elle soit personnelle et/ou professionnelle. Pour ceux qui sont impactés par un changement important et non désiré.

Pré-requis : aucun



OBJECTIF

Cultiver ses ressources de résilience pour apprivoiser les changements non désirés. Savoir se "reconfigurer" pour se remettre en mouvement et repartir du bon pied.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



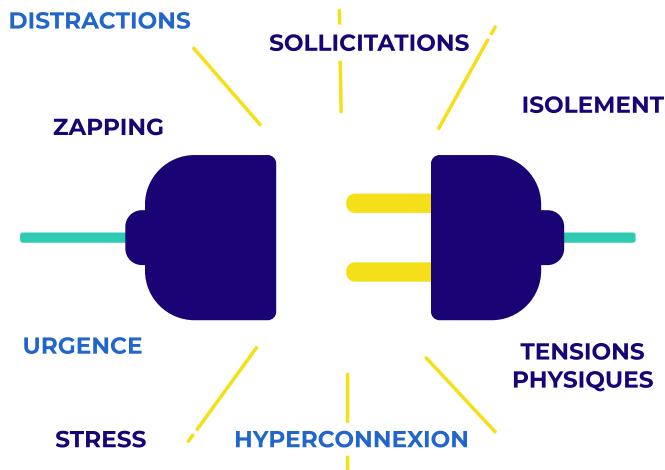
Formation individuelle : 9 h sur 8 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 13 h sur 10 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

DÉCONNEXION : OPTIMISER SON RAPPORT AU NUMÉRIQUE

Lutter contre les risques liés à l'hyperconnexion en aidant les collaborateurs à établir un rapport sain et équilibré au numérique, et acquérir ainsi la maîtrise de leur temps, de leur énergie, et de la qualité de leur travail.

#QVCT&RSE



OBJECTIF

Reprendre la maîtrise de son temps, de son énergie et de la qualité de son travail en mettant en place des actions simples et efficaces pour des changements rapides.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 11 h sur 8 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 15 h sur 10 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

Moins de stress, de surmenage, meilleur équilibre vie pro/vie perso

Une capacité de concentration et d'attention accrue pour plus d'efficacité

Une réduction des risques liés à un usage excessif du numérique (vision, muscles, ...)

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

BIENVENUE

Bienvenue

Télécharger son carnet de bord

Faire un état des lieux

Mesurer l'impact du numérique sur la santé

Débrancher au quotidien

Faire des pauses régénératrices

Gérer ses priorités

Se protéger des interruptions

Organiser ses journées

Communiquer sur son nouveau mode de fonctionnement

Résister aux distractions

Alléger sa boîte mail

Apprendre à gérer ses e-mails

Impulser des nouvelles pratiques collectives

Minimiser l'impact du numérique sur la qualité des relations

Lutter contre l'infobésité

Tendre vers la sobriété numérique

BILAN DU CHEMIN PARCOURU

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

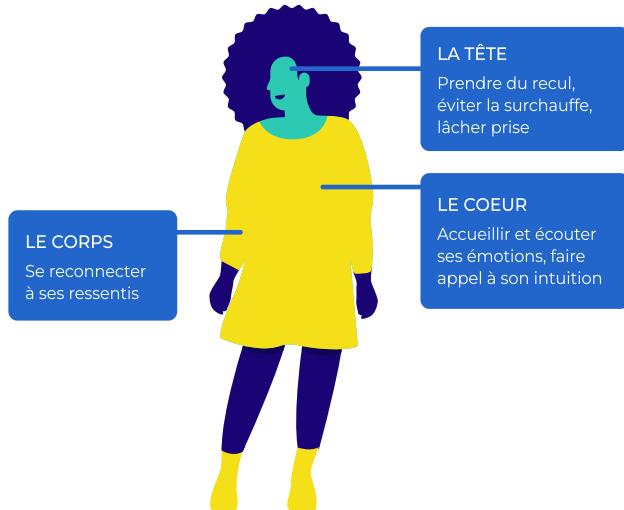
Tous ceux qui utilisent le digital au quotidien comme outil de travail.
Ceux qui sentent qu'ils se font parfois happer par le numérique, indépendamment de leur volonté.

Pré-requis : aucun

PRENDRE DU RECOL GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE

Pour prévenir le stress et le burnout, en aidant les collaborateurs à prendre du recul et à mieux gérer leurs pensées et leurs émotions..

#QVCT&RSE



OBJECTIF

S'initier à la méditation de pleine conscience pour sortir des automatismes qui enferment dans le stress, et adopter durablement des routines quotidiennes salvatrices pour son écologie personnelle



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 11 h sur 8 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 15 h sur 10 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

Des collaborateurs qui disposent d'outils pour prendre soin de leur propre bien-être au travail

Des ressources pour réduire le stress et retrouver de la sérénité.
Un moyen de prévenir le burn-out

Des collaborateurs plus à même de prendre des décisions avec discernement et d'agir plus justement

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

💡 Notion clé

👉 Mise en action

📝 Questionnaire / test

BIENVENUE

Le mode d'emploi 💡

Faire un état des lieux 📁

ÉTAPE 1 : Se mettre en conditions

Prendre soin de son environnement 📁

L'histoire de l'eau boueuse 💡

Définir une routine quotidienne 📁

ÉTAPE 2 : Observer le fonctionnement du mental

Sortir du mode automatique 💡

Questionner sa relation à l'instant présent 💡

ÉTAPE 3 : Être présent.e à son corps

De la tête aux pieds 💡

Apprendre à écouter son corps 💡

ÉTAPE 4 : Laisser circuler les émotions

De la tête aux cœur 💡

Lâcher prise sur le passé 💡

ÉTAPE 5 : Prendre des décisions avec discernement

Prendre du recul 📁

Prendre des décisions justes 📁

Comment ça va ? 💡

Prendre de la distance dans l'instant 💡

CÉLÉBRATION

Pratiquer l'auto-bienveillance 💡

Célébrer le chemin parcouru

Pour ceux qui n'arrivent plus à faire face à la surcharge cognitive, se sentent débordés et ne parviennent plus à définir leurs priorités. Pour ceux qui cherchent des solutions à la fatigue mentale et au stress quotidien

Pré-requis : aucun

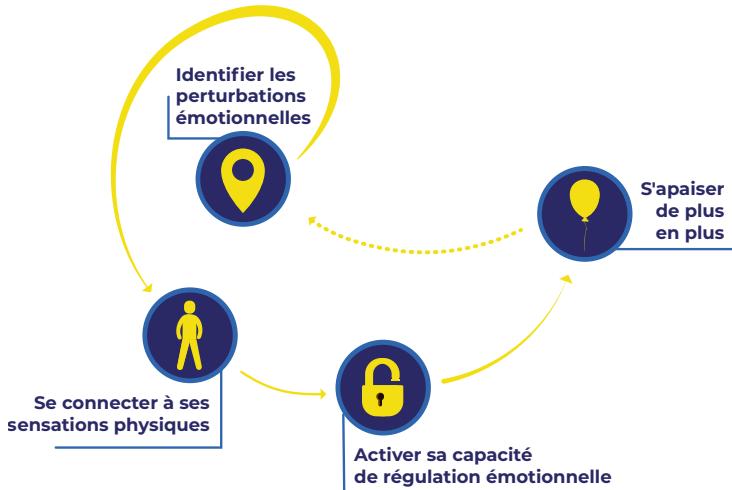
PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS



RÉDUIRE DURABLEMENT SON STRESS GRÂCE À LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Pour offrir un outil de régulation émotionnelle à vos collaborateurs. Pour réduire le stress individuel, et améliorer le climat collectif.

#QVCT&RSE



OBJECTIF

Acquérir la maîtrise d'une méthode permettant d'utiliser notre capacité physiologique de régulation émotionnelle. Intégrer cette pratique dans sa vie quotidienne pour atténuer ses émotions perturbatrices (stress, peur, colère, ..etc.) au moment où elles surviennent, en quelques minutes.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 5 h sur 6 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 9 h sur 8 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

Activer les ressources individuelles, réduire le stress et prévenir le burn out

Accroître le sentiment de sécurité psychologique, véritable levier de performance des équipes

Apaiser le climat social général et les conflits

Points forts : une méthode concrète et pragmatique, fondée sur les sensations physiques ressenties.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

💡 Notion clé

🎬 Mise en action

📝 Questionnaire / test

BIENVENUE

Mode d'emploi 💡

Faire un état des lieux 📈

ÉTAPE 1 : Apprendre

Comprendre les mécanismes du stress 💡

Prendre conscience de ses émotions stressantes 💡 🎬

Les origines de la méthode TIPI 💡

Agir autrement avec ses émotions 💡 🎬

Quiz 📈

Apprendre la méthode TIPI 🎬 💡

💡 Quiz 📈

ÉTAPE 2 : Expérimenter

Expérimenter dans la vraie vie 🎬

Faire le point sur sa pratique 💡 🎬

Les effets de la méthode sur le cerveau 💡

ÉTAPE 3 : Approfondir

S'inspirer d'histoires vraies 💡

Approfondir sa pratique 💡 🎬

CÉLÉBRATION

Faire le point sur le chemin parcouru 📈

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

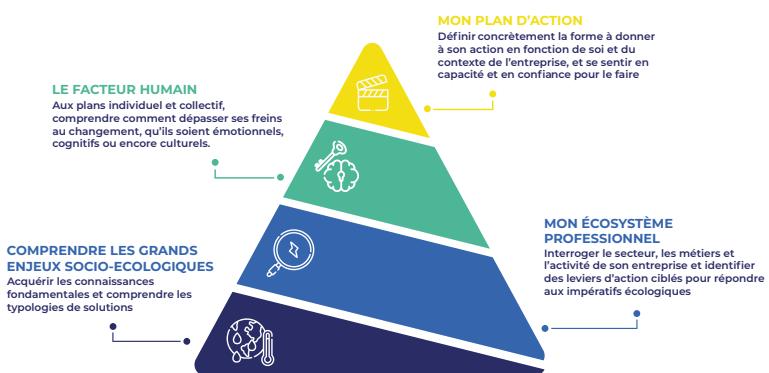
Pour tous ceux qui sentent que leurs émotions les bloquent dans leur vie professionnelle, et qui ont besoin d'apprendre à les réguler. Pour tous ceux qui ont des difficultés à faire face au stress au quotidien, et à ceux qui présentent des risques de burn out..

Pré-requis : aucun

S'ENGAGER POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE DE SON ENTREPRISE

Pour être en capacité d'impulser des changements concrets au sein de son entreprise dans le but de répondre à l'impératif écologique.

#QVCT&RSE



BÉNÉFICES

Diffuser un socle commun de connaissances fondamentales sur les enjeux socio-écologiques, les risques et les responsabilités pour les entreprises

Fournir des outils et méthodes pour identifier des leviers d'action ciblés, en partant du métier, du poste, des ressources et des envies propres à chacun

Favoriser l'action collective, en identifiant des personnes au sein de l'entreprise avec qui co-construire des actions

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Bienvenue

Mode d'emploi

Rapport personnel aux enjeux socio-écologiques

Repérer des sujets clés selon son rôle

Se poser des premières questions phares

ÉTAPE 1 : comprendre les grands enjeux

Plonger à l'origine du problème

Les enjeux écologiques liés à l'atmosphère

Les enjeux écologiques liés à la lithosphère

Les enjeux écologiques liés à l'hydrosphère

Les enjeux écologiques liés à la biosphère

Se connecter à ses émotions

Faire un exercice d'optimisme

Prendre en compte le facteur humain

Se familiariser avec les limites planétaires

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

ÉTAPE 2 : cibler son engagement

Explorer des modèles économiques alternatifs

Zoom sur son entreprise

Se projeter dans un futur désirable

Quelles opportunités pour l'entreprise ?

Définir son élan d'action pour s'engager

Dessiner le périmètre de son action

ÉTAPE 3 : comment réussir

Mise en perspective en image

Trouver des allié·es

Bien communiquer sur les sujets écologiques

Définir son plan d'action

Dépasser ses freins

CÉLÉBRATION

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Celles et ceux qui souhaitent contribuer à la transition écologique de leur organisation, quel que soit leur niveau de connaissances des enjeux socio-écologiques. Celles et ceux qui aimeraient passer de l'anxiété, et du sentiment d'impuissance, à l'action concrète.

Pré-requis : aucun



OBJECTIF

Comprendre les freins humains et organisationnels ainsi que les leviers et les priorités individuels et collectifs pour s'engager activement dans les transformations nécessaires de l'organisation.



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 15 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 19 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

FAIRE LE POINT SUR SON PARCOURS

Un bilan professionnel souple et bienveillant, pour aider les collaborateurs à trouver leur juste place.



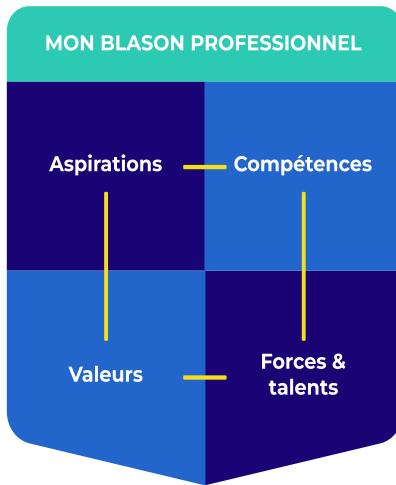
OBJECTIF

Créer son blason professionnel, qui servira de boussole pour prendre en main son développement et construire les prochaines étapes de son parcours.

#Carrières

Connaitre ses forces et ses talents pour **apporter sa meilleure contribution possible et s'épanouir dans son travail.**

Identifier les compétences acquises et celles que l'on aimerait développer pour **orienter son développement professionnel et personnel**



Tarif : voir page Tarifs



Programme en ligne
Accompagnement individuel par un formateur coach en visio
Ateliers collectifs en option, en présentiel ou à distance



Formation individuelle : 14 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

Formation blended : 18 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

BÉNÉFICES

Des collaborateurs qui ont une vision plus claire d'eux-mêmes, de leurs ressources et de ce qu'ils veulent

Des collaborateurs outillés pour parler d'eux-mêmes avec plus de confiance et d'assertivité

Des collaborateurs en mesure de trouver leur juste place, d'une manière proactive et authentique, donc durable

Points forts : une prise de recul bienveillante pour faire le point par petites touches et se poser les bonnes questions dans le bon ordre, avant de passer à l'action.

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

💡 Notion clé

👉 Mise en action

📝 Questionnaire / test

BIENVENUE

Télécharger son fil d'Ariane 📁

Faire un état des lieux 📄

Mode d'emploi 💡

La carte des talents 📄 📁

Faire la lumière sur ses singularités 💡

Identifier ses intelligences dominantes 📄 📁

Ce qui procure de l'énergie 📁

Activer ses forces naturelles 📄 📁

Embrasser ses ombres 💡 📁

Tracer le chemin parcouru 📁

Faire le tour de ses compétences 📁

Explorer les limites de sa zone de confort 💡

Définir ses pépites 📁

S'appuyer sur le regard des autres 📁

Cartographier son potentiel 📁

Créer son blason professionnel 📁

BILAN DU CHEMIN PARCOURU

Faire le point sur le chemin parcouru 📄

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

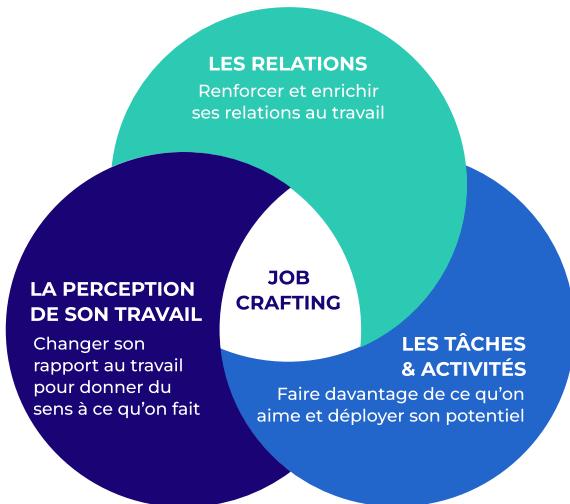
Tous ceux qui ont besoin de faire le point sur eux-mêmes, et qui aimeraient exprimer tout leur potentiel. Tous ceux qui ont envie de bouger et qui souhaitent prendre la bonne décision.

Pré-requis : aucun

JOB CRAFTING : DYNAMISER SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

Basé sur le job crafting. Pour insuffler de l'intérêt et du sens dans le quotidien et améliorer le rapport au travail. Pour favoriser un climat positif et de dialogue.

#QVT&RSE



BÉNÉFICES

Apprendre à façonnner leur travail afin de tirer plus de satisfaction, de plaisir et de sens de son travail sans avoir à changer de poste

Des collaborateurs plus épanouis et motivés, acteurs de leur bien-être au travail

Des demandes claires à formuler à son manager pour faire évoluer son job

Points forts : une prise de recul très concrète sur son travail pour y trouver davantage de satisfaction, en déclinant pour soi la méthode du « jobcrafting ».

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

- Bienvenue
 - Faire un état des lieux
 - Mode d'emploi
- ÉTAPE 1: Analyser son travail**
- Faire le point sur son travail actuel
 - Identifier le socle de son épanouissement



Notion clé



Mise en action



Questionnaire / test

ÉTAPE 2 : Remodeler son travail

- Façonner son travail
- Développer des relations énergisantes
- Formuler une nouvelle vision de son travail
- Définir son plan d'action

CÉLÉBRATION

- Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Tous ceux qui veulent prendre un moment de recul sur leur travail pour y trouver plus de plaisir et de sens. Tous ceux que la routine menace, dont la motivation ralentit, ou qui ont un besoin d'autonomie, tout en restant dans leur poste actuel.

Pré-requis : aucun

PRÉPARER LA PROCHAINE ÉTAPE DE SA VIE PROFESSIONNELLE

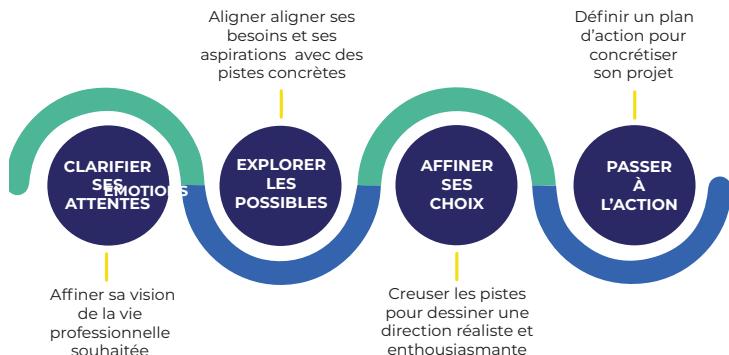
Pour une gestion proactive et agile des transitions professionnelles, alignant attentes des collaborateurs et besoins de l'entreprise.



OBJECTIF

Pour faire le point sur ses envies, obtenir une vision claire de son projet professionnel et définir une feuille de route réaliste pour la suite de son parcours

#Carrières



BÉNÉFICES

Des collaborateurs en capacité d'être acteurs de et de construire un parcours professionnel réfléchi et motivant

Des chances accrues que chaque personne soit à la meilleure place

Une dynamisation et une facilitation de la GPEC et de la gestion des carrières

LE PROGRAMME DU PROGRAMME

BIENVENUE

Télécharger son Fil d'ariane

Faire un état des lieux

Mode d'emploi

ÉTAPE 1 : Clarifier ses aspirations et ses besoins

Définir ses attentes

Clarifier ses valeurs

Apporter sa contribution

S'inspirer des autres

Dessiner ses journées idéales

Regarder sa peur en face

Dessiner une vision forte et inspirante de sa vie professionnelle souhaitée

💡 Notion clé

📘 Mise en action

📝 Questionnaire / test

ÉTAPE 2 : Explorer les possibles

Accepter la période de flou

Faire émerger des idées de métiers

La nuit porte conseil

Faire le tri dans ses idées

ÉTAPE 3 : Donner vie à son projet

Cultiver la confiance en soi

Atterrir sur un projet professionnel

Définir un plan d'action

Cultiver l'audace

CÉLÉBRATION

Faire le point sur le chemin parcouru

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS

Tous ceux qui ont besoin de se poser les bonnes questions pour réfléchir à leurs aspirations. Tous tous ceux qui souhaitent identifier la prochaine étape de leur parcours professionnel, et passer à l'action.

Pré-requis : aucun

Parler en public

Pour aider les collaborateurs à s'exprimer de façon claire et assertive en public.

Formation réalisée et délivrée par notre partenaire, spécialisé dans la prise de parole, l'organisme de formation :



Objectif

Connaître et mettre en avant ses forces oratoires, structurer son discours de manière claire, concise et impactante, réguler efficacement son stress à l'oral, utiliser des techniques de storytelling pour mieux convaincre.



Modalités

- Via la plateforme dédiée de Bagou
- Accompagnement individuel par un formateur coach et comédien
- Ateliers collectifs présentiels en option



Tarif

- Sur devis
- **Réduction de 5%** en venant de la part de Bloomr Impulse



Informations

Contacter Laurine :
bloomr@bagou.co