

# LA FORMATION À IMPACT HUMAIN



BLOOMR  
IMPULSE

Bonjour Céline,

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

### Ton accompagnement en cours



Prochain rendez-vous avec Audrey

LE 04 MARS À 11H

Quelque chose à partager ? [Écris à Audrey](#)



Incarner un leadership authentique

Prends conscience de ton potentiel de leader et identifie son style de leadership grâce à des ingrédients clés : la vision, les relations de confiance, l'action et la communication.

1 8 heures | #talents #épanouissement

[Je continue mon programme](#)

[En savoir plus](#)



BLOOMR  
IMPULSE

[Le blog](#) [Support technique](#) [Déconnexion](#)

© Bloomr Impulse 2019. Charte de Confidentialité, Conditions



# Sommaire

3. • **Édito**
5. • **La méthodologie Bloomr Impulse**
6. • **3 modalités, selon vos besoins**
  6. • Les formations individuelles
  7. • Les formations blended
  8. • Les parcours à la carte
  9. • L'offre management & talents
11. • **Tarifs**
12. • **La différence Bloomr Impulse**
  13. • Un accompagnement humain individualisé
  14. • Une pédagogie bienveillante et transformante
  15. • Une plateforme en ligne chaleureuse et intuitive
17. • **Nos 20 thématiques**
  - Management & leadership**
    18. • Animer une équipe hybride
    19. • Incarner un leadership authentique **STAR**
    20. • Manager à distance
    21. • Manager l'engagement **NOUVEAU**
    22. • Manager l'Humain **STAR**
  - 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
  - QVT & RSE**
    29. • S'engager pour la transition écologique de son entreprise **NOUVEAU**
    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. • Télétravailler sereinement
  - Carrières & Sens au travail**
    35. • Faire le point sur son parcours
    36. • Job crafting : Dynamiser son quotidien professionnel
    37. • Préparer la prochaine étape de sa vie professionnelle

# ÉDITO

**Notre mission est de contribuer, par la formation, à ce que les entreprises soient des lieux où l'on prend plaisir à travailler** ensemble dans le respect de la singularité de chacun, au service d'un monde désirable.

Pour que cela advienne, les collaborateurs et collaboratrices ont besoin de **développer certaines compétences humaines et organisationnelles clés**, en partant de leurs besoins et en lien avec le cadre défini par votre organisation (valeurs, comportements attendus, référentiel managérial, modèle de leadership, etc.).

Depuis notre création en 2014, nous avons innové et construit avec nos clients **une modalité pédagogique unique sur le marché**, qui permet d'accompagner chacun et chacune de manière personnalisée, au service du collectif.

Cette modalité permet d'alterner sur plusieurs semaines du travail personnel d'apprentissage, de la mise en pratique dans son quotidien professionnel et **des séances individuelles avec un formateur coach certifié**. A la demande et en complément, des ateliers de partage entre pairs sont animés par le coach référent, à distance ou en présentiel.

Grâce à Bloomr Impulse, vous avez la possibilité d'**accompagner tous vos profils de collaborateurs de façon impactante et dans la durée** : managers, talents, cadres ou non cadres.

Le taux d'engagement des apprenants a été en 2023 de plus de 96%.

Des **entreprises de toutes tailles et de tous secteurs** ont adopté cette modalité innovante : Accor, Air Liquide, BMW, Bouygues Telecom, BPCE, Celio, Colas, Fiducial, MACSF, Terrena, Vinci Energies, et bien d'autres.

Et si vous tentiez l'expérience ?



**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 QVT, 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.**

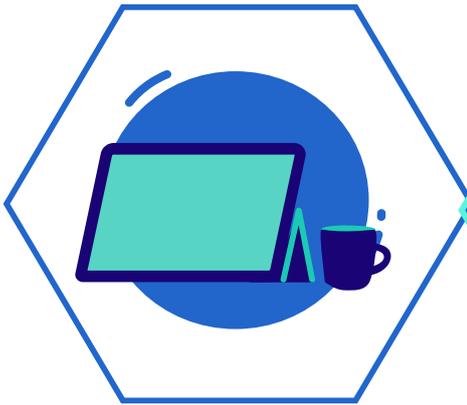


# LA MÉTHODOLOGIE BLOOMR IMPULSE

## 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 (en option)

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 !

# 3 MODALITÉS, SELON VOS BESOINS

## LES FORMATIONS INDIVIDUELLES

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

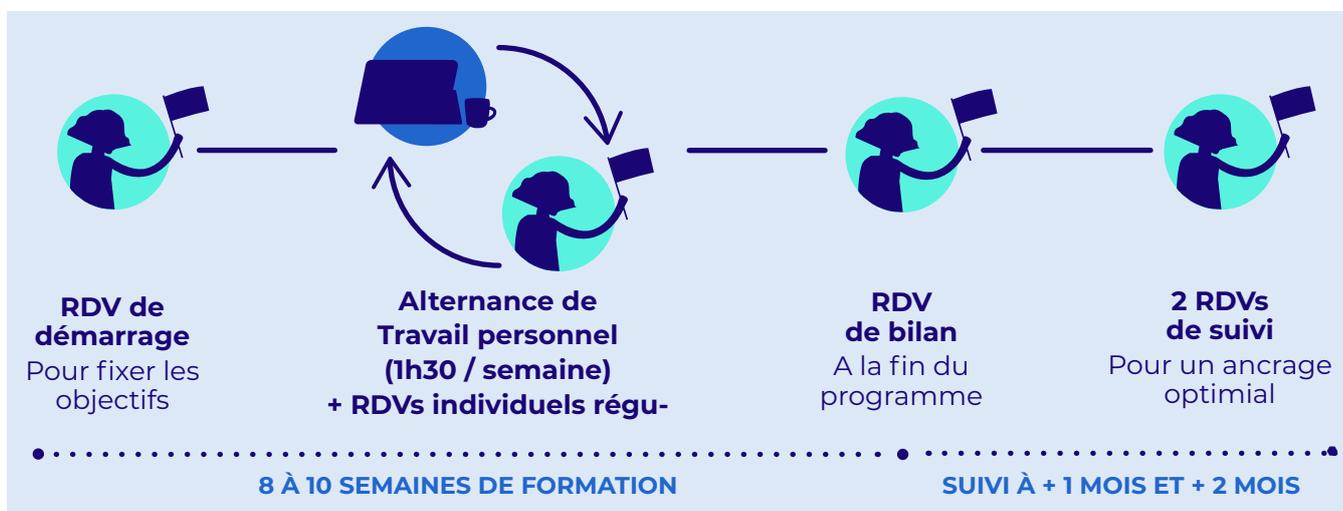
 **1 programme en ligne**, sur une compétence managériale, relationnelle, ou d'efficacité professionnelle spécifique, correspondant à leur besoin.



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

Dans ce format, les collaborateurs sont **en binôme avec leur coach** pour développer la thématique correspondant à leur besoin.

Ils développent la compétence choisie sur plusieurs semaines, en suivant **un programme en ligne** rythmé par 6 à 7 séances individuelles en visio.



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

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



**98%** des apprenant.e.s  
recommanderaient la formation  
suivie à leurs collègues

## LES FORMATIONS BLENDED

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

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

+

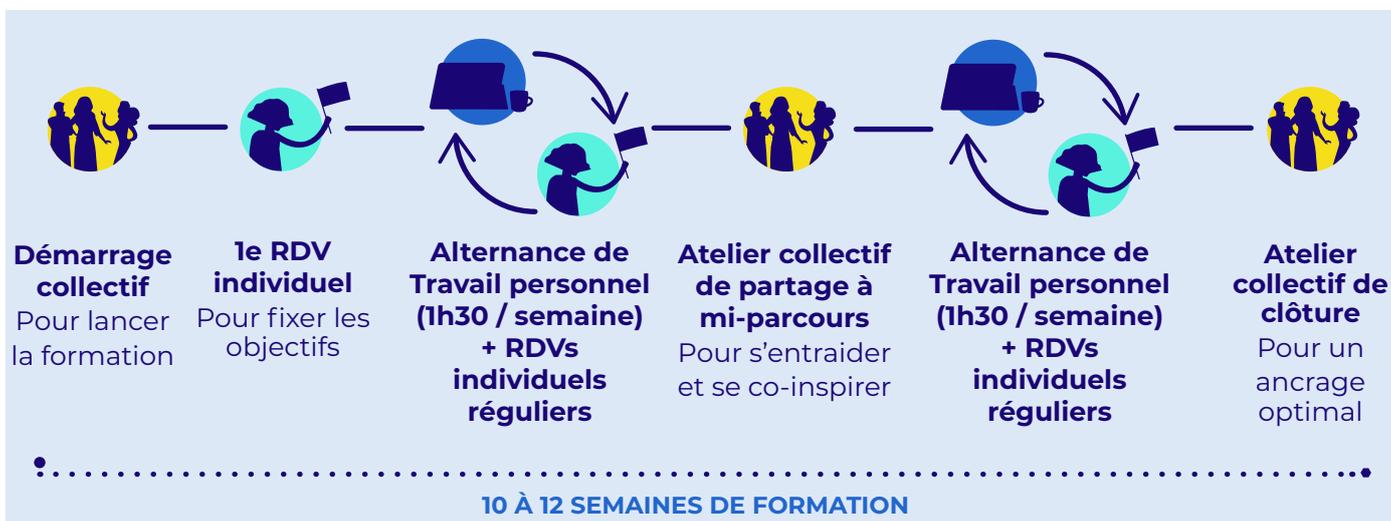
 **4 séances individuelles en visio** avec un coach professionnel dédié, pour adapter la formation à chaque personne accompagnée.

+

 **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 en termes de développement des compétences apportée par la dimension individualisée et dans la durée, la formation blended est un excellent outil pour **créer du réseau, de casser les silos, de progresser ensemble**.

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



## LES PARCOURS À LA CARTE

### Pour prendre soin de vos collaborateurs et de vos enjeux clés

Nos parcours vous permettent d'offrir un développement individuel à la carte et dans la durée en combinant :



**2 à 3 programmes en ligne**, sur 6 à 12 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 à 14 séances individuelles en visio** avec un coach professionnel dédié, pour adapter la formation à chaque personne accompagnée.



**En option, des ateliers collectifs** de partage entre pairs, en présentiel ou à distance, animés par nos coaches.



**Isabelle Point**

Directrice Marketing chez Virtual Expo



MERCI ! Ce parcours est magnifique.

J'ai vu une évolution dans ma façon d'agir avec une plus grande aisance et confiance en moi.

Je vais prendre encore plus la parole et affirmer encore plus mes positions, faire des propositions pour aider l'entreprise à améliorer son orientation stratégique.

J'ai appris une multitude de choses qui vont me servir dans la durée. La formule me convient parfaitement (conducteur / intro, alternance questionnement, tests, introspection et restitution).

Une révélation pour moi, voilà ce qu'est votre programme.



## L'OFFRE MANAGEMENT & TALENTS

### Accompagner et fidéliser vos managers et talents

Pour **créer un collectif soudé**, développer des comportements et une **culture managériale commune**, tout en personnalisant l'accompagnement pour répondre à la singularité de chacun.

Sur la logique de nos parcours à la carte, nous choisissons, en collaboration avec les équipes RH, les ingrédients permettant de proposer un accompagnement sur mesure d'une durée de 6 mois minimum, intégrant toujours :

- jusqu'à 3 programmes. 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.
- jusqu'à 7 h d'accompagnement individuel avec un coach dédié
- et en option 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 thématiques de formation pour managers



##### Parcours leadership

Pour renforcer les compétences de vos leaders



##### Parcours managers intermédiaires

Pour épauler vos managers de proximité



##### Parcours primo managers

Pour accompagner les prises de poste

## COMMENT ÇA MARCHE

### UN PROCESSUS EN 4 ÉTAPES



**Dorothée Vincent**

DRH



Chez Groupe IGS, nous avons choisi Bloomr Impulse pour accompagner à grande échelle nos salariés. La souplesse du digital nous a permis d'accompagner le plus grand nombre, tout en respectant les besoins et contraintes de chacun.e. L'accompagnement très humain a été grandement apprécié : contenus pédagogiques, accessibles et bienveillants et disponibilité des coachs qui accompagnaient individuellement les apprenant.e.s. L'expérience proposée était ludique : tant par la diversité des formats que par le ton adopté et par l'ergonomie et l'iconographie de la plateforme en ligne, très reposante pour les yeux et l'esprit.



## TARIFS

Chaque offre a sa propre logique de tarification :

### LA FORMATION INDIVIDUELLE

Une thématique ciblée, pour une personne

**1685 € HT**  
par personne pour :

- Un accompagnement 100% individuel pendant 4 mois
- 1 programme en ligne, sur une thématique
- 3 h d'accompagnement

### LA FORMATION BLENDED

Le meilleur de l'individuel et du collectif

A partir de **1610 € HT**  
par personne pour :

- Groupes de 5 à 10 personnes
- 1 lancement collectif
- 1 programme en ligne, sur une thématique
- 2 h d'accompagnement individuel par un coach dédié
- 2 ateliers collectifs, en présentiel ou à distance

### LES PARCOURS À LA CARTE

Prendre soin de vos collaborateurs et de vos enjeux clés

A partir de **2410 € HT**  
par personne pour :

- L'accès à tous les programmes de votre choix sur 6 à 12 mois
- 5 h à 7 h d'accompagnement individuel par un coach dédié
- Ateliers collectifs en présentiel ou à distance (en option, sur devis)



# 96,3%

des collaborateur.ice.s  
qui démarrent nos  
formations vont  
jusqu'au bout

# LA DIFFÉRENCE BLOOMR IMPULSE

Notre force, c'est une approche qui ne change pas dans ses fondements, mais s'adapte à chaque contexte. Quel que soit l'enjeu, la population accompagnée ou la modalité choisie, c'est ce qui assure un impact partout où elle s'applique.

## LE DISTANCIEL DANS L'ADN



Notre cœur pédagogique individuel a été pensé pour le distanciel dès sa conception.

L'expérience d'apprentissage que nous proposons, **unique sur le marché**, est le fruit de plusieurs années d'itérations successives avec nos clients.

Nos contenus sont eux aussi **calibrés pour répondre aux enjeux d'attention et de fatigue mentale** propres à ce format.

## DES APPRENTISSAGES ANCRÉS DANS LA DURÉE



Les programmes Bloomr Impulse se déroulent sur 10 à 12 semaines en moyenne, à raison d'1h à 1h30 de travail personnel par semaine.

Ce rythme permet d'**ancrer les apprentissages de façon progressive, en situation de travail et dans la durée**, tout en respectant les impératifs et les contraintes organisationnelles.

Une stratégie particulièrement **adaptée au développement de nouvelles compétences comportementales et humaines**.

## ENGAGER DANS L'ACTION



Notre objectif n'est pas d'apporter des solutions toutes faites mais de permettre à chaque apprenant·e d'être **acteur ou actrice de sa formation** et de progresser avec plaisir, dans le respect de ses propres besoins et de ses singularités.

Chaque apprenant·e doit pouvoir **s'approprier notre contenu** et tirer le meilleur parti de sa formation, **en fonction de son contexte**.

## CHAQUE PERSONNE EST DIFFÉRENTE



Le rôle des coachs est d'aider l'apprenant·e à se **fixer son objectif personnel** par rapport au sujet, de lui apporter leur soutien tout au long du parcours et de veiller à ce qu'il ou elle progresse vers cet objectif et tire un maximum de bénéfices de sa formation.

Cet accompagnement individualisé **contribue considérablement à l'engagement** des apprenant·e·s.

La singularité de notre approche repose sur trois éléments clés qui structurent toutes nos formations.

## UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN INDIVIDUALISÉ

Nos **coachs professionnels certifié·e·s, expérimenté·e·s** sont rompu·e·s au format distanciel.



- **Des échanges** individuels synchrones, par téléphone ou en visio
- Des échanges écrits illimités en asynchrone.



- **Un suivi** tout au long du programme et des **conseils méthodologiques** pour gérer son temps et tirer le plus de bénéfices de la formation.

### UN COLLECTIF DE COACHS DE CONFIANCE



Nous choisissons nos coachs partenaires pour leur professionnalisme, leur expérience et leur implication, bien entendu, mais aussi parce qu'ils partagent les valeurs fondatrices de Bloomr Impulse :  
**humanisme, écoute, empathie**

# UNE PÉDAGOGIE BIENVEILLANTE ET TRANSFORMANTE

Nos programmes sont **conçus par des coachs certifié·e·s** experts de la thématique, en collaboration avec notre direction pédagogique.

Chaque formation **allie réflexion et mise en application** en situation de travail grâce à un contenu **stimulant et varié** à la fois en termes de ton, de longueur et de format (texte, vidéos, audios, infographies...), afin de s'accorder avec les appétences et sensibilités du plus grand nombre.

**ORGANISE TES JOURNÉES**

1. Am Stram Gram... par quel je commence ?

Avant toute chose, pour parvenir à l'organiser, tu as besoin de savoir où tu veux aller et pourquoi tu veux aller là-bas. En effet, si tu listes les urgences et les obligations de tes journées, tu risques de te retrouver à multiplier des tâches à faire sans aucune idée de temps pour ce qui compte vraiment.

**PREMIÈRE ÉTAPE**

Tu es sûre de tes centres de plaisir ou au moins, liste les principales tâches de tes journées que tu aimerais accomplir sur une semaine de travail ou, répondre aux mails, remplir le reporting, contacter les collaborateurs, etc.

Tu es (déjà) audacieux·se

Si répondre « OUI » à ces affirmations te rassure, certaines questions concernent à priori la probabilité que tu réagisses avec audace à une situation hypothétique donnée. Cette probabilité sera plus élevée si tu imagines de te réveiller, mais essaie de te projeter et d'imaginer comment tu réagiras si elle était réelle sans essayer de chercher des excuses.

Une seule réponse est possible par question. Pour revenir sur une réponse, clique sur la flèche en bas à gauche.

**C'EST PARTI !**



**1. Te préserver des interruptions**

En mode accessible sur certains sites, tu peux également te faire de l'aide.

Pour cela, tu peux te servir des commandes de gestion de ton espace de travail. Cela te permet de te concentrer sur ta tâche principale.

Un exemple de gestion de ton espace de travail est la gestion de ton espace de travail. Tu peux te servir de la gestion de ton espace de travail pour te concentrer sur ta tâche principale.

Clique avec l'index pour plus d'informations sur les commandes de gestion de ton espace de travail.

**2. Informer les collègues**

Avant de commencer, il est important de leur faire connaître de son équipe et de leur faire connaître de son équipe. Cela permet de leur faire connaître de son équipe et de leur faire connaître de son équipe.

Il est important de leur faire connaître de son équipe et de leur faire connaître de son équipe. Cela permet de leur faire connaître de son équipe et de leur faire connaître de son équipe.

1' Regarde cette vidéo qui va te présenter les 4 familles de comportement

**Peur stressante**

FUGITE, COMBAT, BLOCAGE, CONTRÔLE

2' Reviens sur toi et parcours ce tableau à télécharger pour trouver des situations qui sont susceptibles de déclencher des émotions stressantes que tu trouves disproportionnées, inadéquates chez toi :

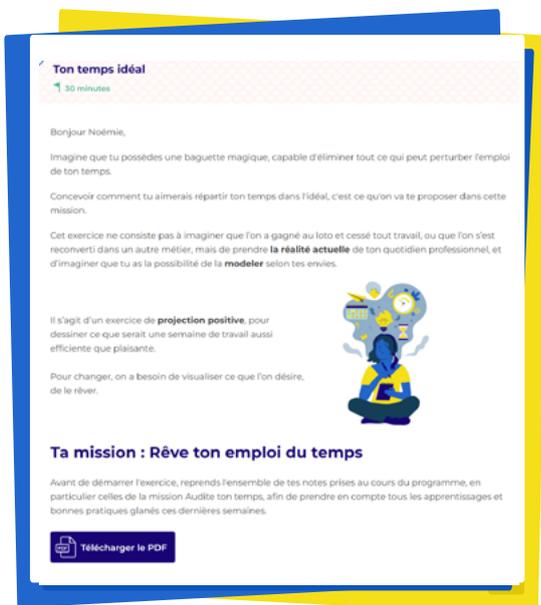
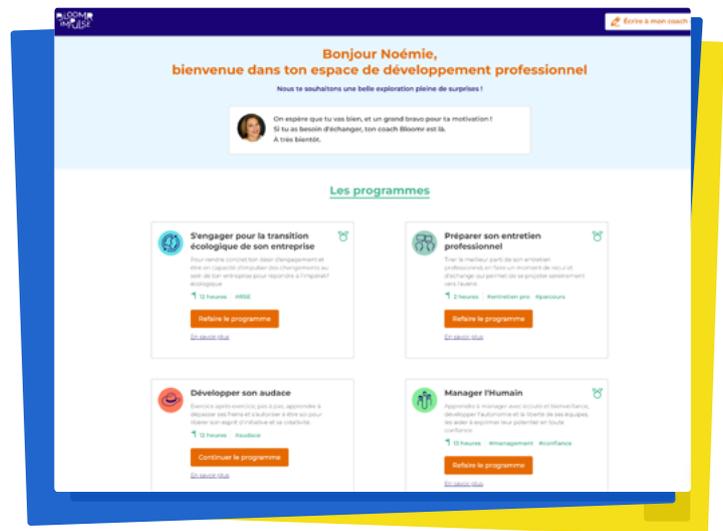
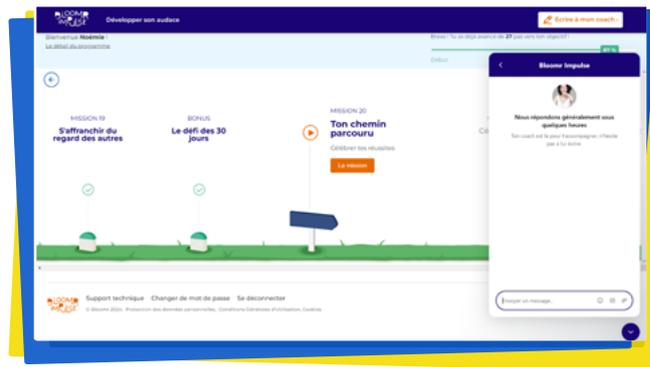
**95%** des participants affirment que la formation a répondu à leurs attentes

# UNE PLATEFORME EN LIGNE CHALEUREUSE ET INTUITIVE

Notre plateforme en ligne allie **simplicité d'utilisation et esthétique soignée**.

Accessible sur internet en **24/7**, depuis ordinateur, tablette ou smartphone, sa souplesse permet aux collaborateurs de suivre leurs programmes en toute autonomie, à un rythme à la fois régulier et respectueux de leurs contraintes opérationnelles et géographiques.

Cette technologie permet un **déploiement rapide et à grande échelle** et peut être couplée à votre LMS en SSO si nécessaire.



# NOTRE ÉVENTAIL DE FORMATIONS

## 4 CATÉGORIES

### MANAGEMENT & LEADERSHIP



Développer un management centré sur l'humain

### EFFICIENCE & COLLABORATION



Développer les compétences comportementales et humaines clés

### QVT & RSE



Cultiver son bien-être au travail au quotidien

### CARRIÈRES & SENS AU TRAVAIL



Apprendre à piloter son parcours professionnel

## 20 THÉMATIQUES



Animer une équipe hybride



Incarnier un leadership authentique



Manager à distance



Manager l'engagement



Manager l'Humain



Développer son agilité relationnelle



Développer son audace



Gérer son temps avec efficacité



Mieux communiquer



Mieux se connaître



Développer son intelligence émotionnelle



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



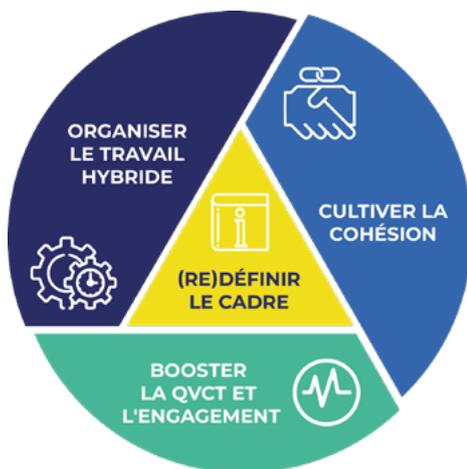
Préparer la prochaine étape de sa vie professionnelle

**NOS**  
**20**  
**THÉMATIQUES**

# 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

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

### 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



## OBJECTIF

Développer les compétences comportementales clés du manager hybride et instaurer un mode d'organisation permettant de travailler en confiance, à un rythme juste et propice à la cohésion comme aux résultats.



**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

Notion clé

Mise en action

Questionnaire / test

## 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.



## OBJECTIF

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

## #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 :** 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

💡 Notion clé

📖 Mise en action

📄 Questionnaire / test

### 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

Puier dans ses moments d'influence 📖

Mener l'enquête 📖

Trouver son style de leadership 📖📄

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 besoin 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

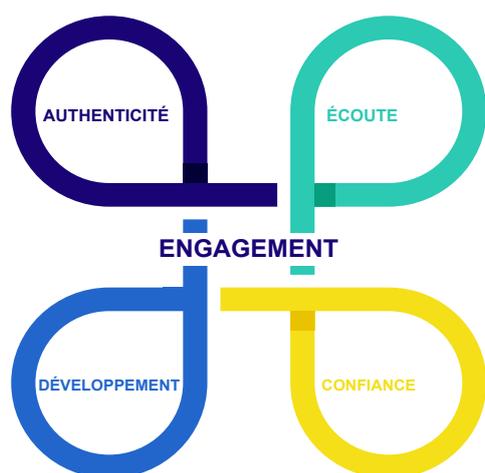
Aux managers hiérarchiques et transversaux ou chefs de projet qui doivent animer une équipe 100% à distance, ponctuellement ou de façon permanente

**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 : Écoute

- 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 📋



## 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

## 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

# MANAGER L'HUMAIN

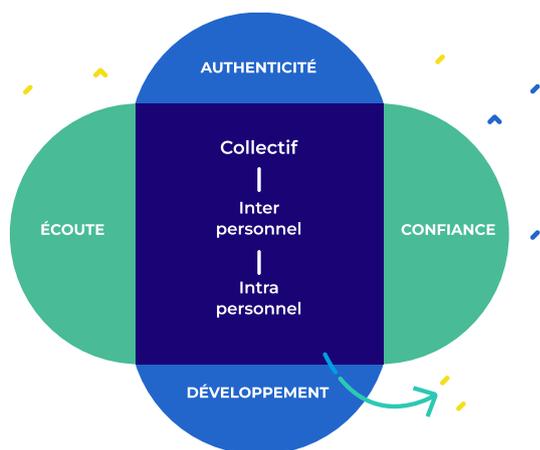
Pour aider les managers à trouver leur style et à développer leurs équipes dans l'authenticité, l'écoute et la confiance.



## 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.

## #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 :** 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

## 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

💡 Notion clé    📄 Mise en action    📋 Questionnaire / test

### 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 📄💡

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

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

# DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE

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



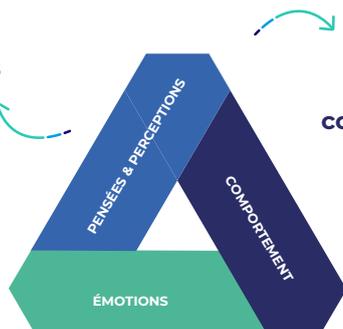
## OBJECTIF

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

### #Efficience Professionnelle

Travailler ses  
pensées et ses  
perceptions

Ecouter et  
s'appuyer sur  
ses émotions



Apprendre à reconnaître et à choisir le **comportement adapté**



**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

💡 Notion clé

📄 Mise en action

📋 Questionnaire / test

### 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.



## 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.

## #Efficience Professionnelle



**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 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

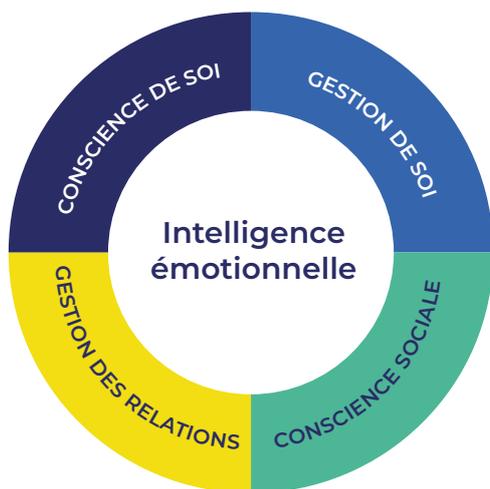
Pour tous ceux qui ont envie de développer leur esprit d'initiative, de sortir de leur zone de confort.  
Pour tous ceux qui aimeraient plus oser dire, faire, être eux mêmes dans leur quotidien professionnel.

**Pré-requis : aucun**

# 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 efficacité 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

**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

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



## OBJECTIF

Faire de ses émotions des alliées au quotidien, que ce soit dans ses actions, ses prises de décision, ses relations interpersonnelles ou dans sa fonction de management.



**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

💡 Notion clé

📄 Mise en action

📋 Questionnaire / test

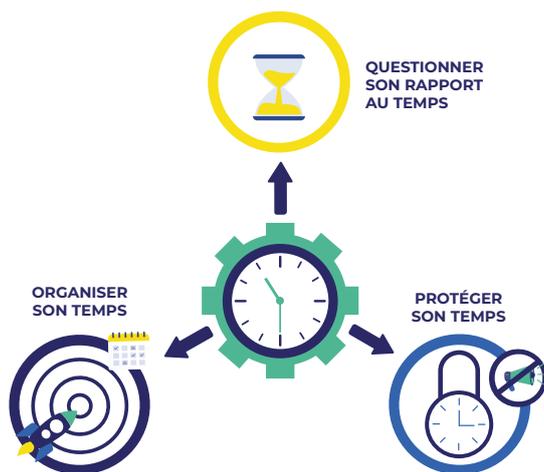
Pour ceux qui souhaitent faire de leurs émotions des alliées au quotidien, que ce soit dans leurs actions, leurs prises de décision, leurs relations interpersonnelles ou dans leur fonction de management

**Pré-requis : aucun**

# GÉRER SON TEMPS AVEC EFFICIENCE

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

#Efficience Professionnelle



## 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

## BÉNÉFICES

Plus de sérénité et donc d'efficacité, 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

**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

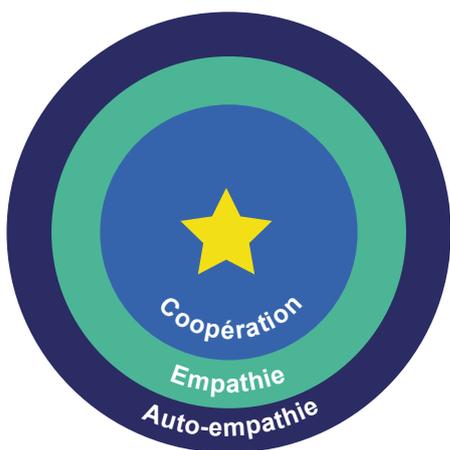
Aider les collaborateurs à prendre conscience de leur façon de communiquer, et à pratiquer une communication assertive et bienveillante afin de faciliter la coopération.



## OBJECTIF

Maîtriser des tournures et trouver le mot juste pour favoriser la compréhension mutuelle. S'approprier des clés pour adapter sa communication et lui donner toute sa portée lors de différentes situations professionnelles.

## #Efficience Professionnelle



**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

## 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 suivi 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.



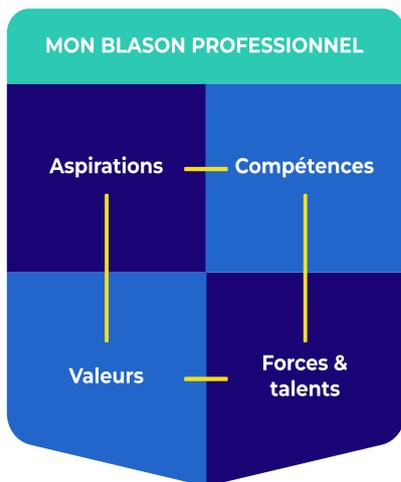
## OBJECTIF

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.

## #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**



**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

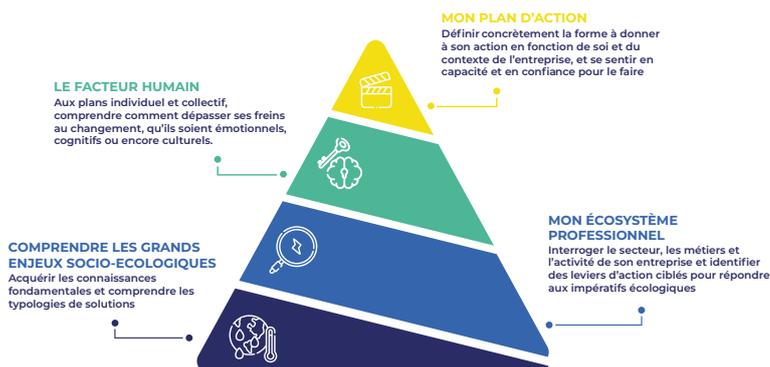
Tous ceux qui ont besoin de faire le point sur eux-mêmes, et qui aimeraient exprimer tout leur potentiel. Tous ceux qui ont envie de bouger et qui souhaitent prendre la bonne décision.

**Pré-requis :** aucun

# 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.

#QVT&RSE



## 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

## 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

💡 Notion clé

📄 Mise en action

📋 Questionnaire / test

### 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 💡

### 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**

# CULTIVER SA RÉSILIENCE

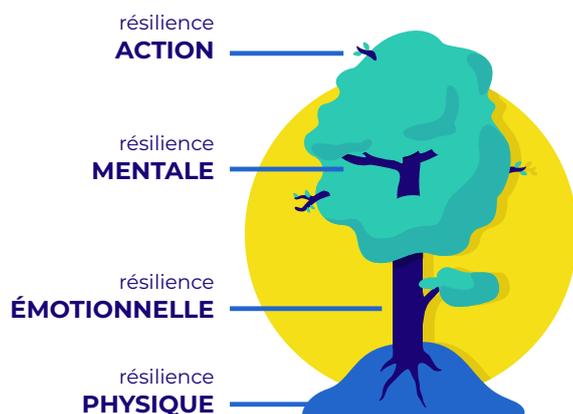
Pour aider les collaborateurs à développer leur capacité à mieux vivre les changements, et les défis de la vie.



## 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.

## #QVT&RSE



**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

## 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

# DÉCONNEXION : OPTIMISER SON RAPPORT AU NUMÉRIQUE

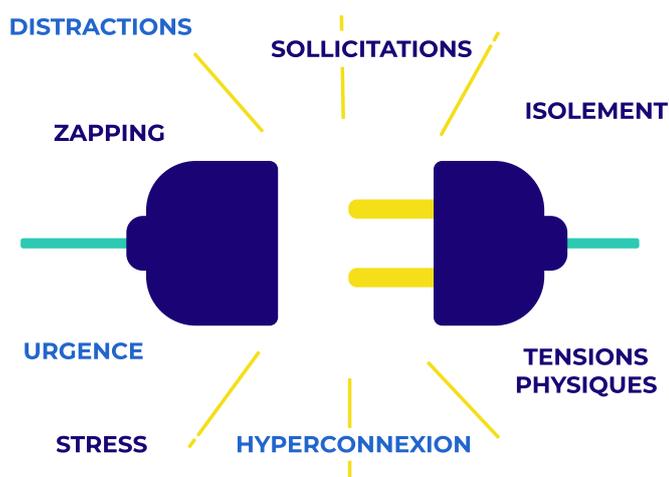
Lutter contre les risques liés à l'hyperconnexion en aidant les collaborateurs à établir un rapport sain et équilibré au numérique, et acquérir ainsi la maîtrise de leur temps, de leur énergie, et de la qualité de leur travail.



## 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.

## #QVT&RSE



**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 REcul GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE

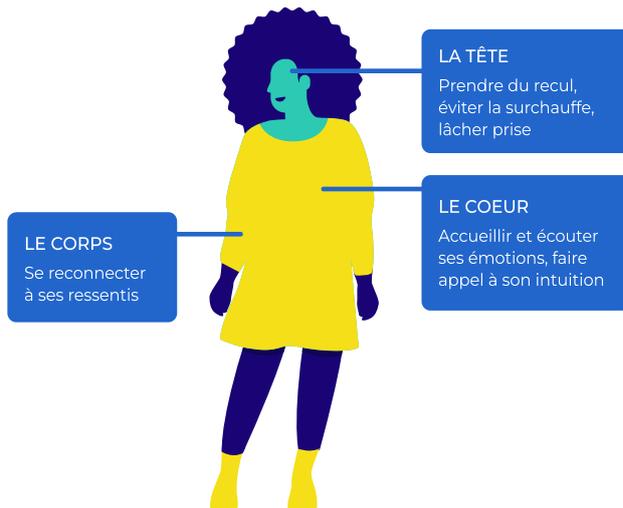
Pour prévenir le stress et le burnout, en aidant les collaborateurs à prendre du recul et à mieux gérer leurs pensées et leurs émotions. .



## 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

## #QVT&RSE



**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 au 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**

# RÉDUIRE DURABLEMENT SON STRESS GRÂCE À LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

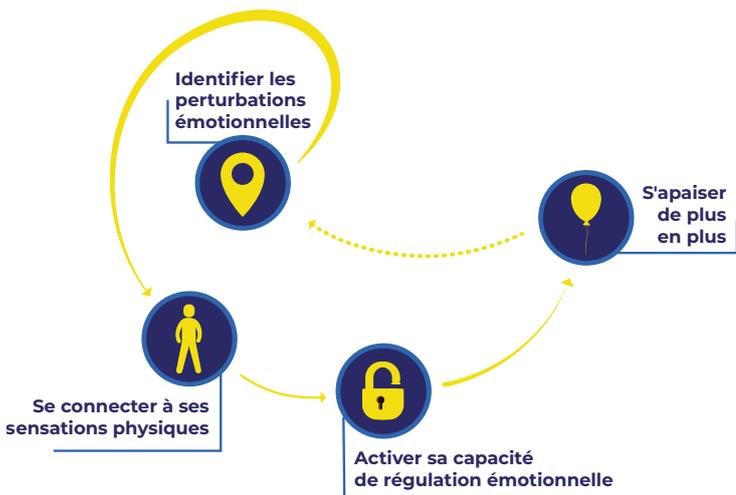
Pour offrir un outil de régulation émotionnelle à vos collaborateurs. Pour réduire le stress individuel, et améliorer le climat collectif.



## 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.

## #QVT&RSE



**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**

# 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.



## OBJECTIF

S'approprier des méthodes simples et efficaces pour prendre activement soin de sa qualité de vie au télétravail : (re)trouver la maîtrise de son temps, de son énergie et de son bien-être au quotidien

## #Efficience Professionnelle



**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 :** 12 h sur 10 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

**Formation blended :** 16 h sur 12 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

## 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

💡 Notion clé    📄 Mise en action    📋 Questionnaire / test

### 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 📄

- 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 efficacité dans ce mode de travail.

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

# 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

### 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

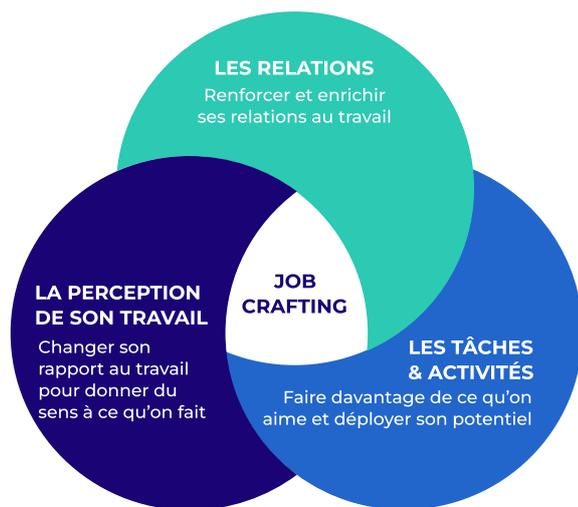
Tous ceux qui ont besoin de faire le point sur eux-mêmes, et qui aimeraient exprimer tout leur potentiel. Tous ceux qui ont envie de bouger et qui souhaitent prendre la bonne décision.

**Pré-requis :** aucun

# 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 façonner 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



## OBJECTIF

Grâce au job crafting, dessiner une nouvelle vision de son travail et un plan d'action pour le faire évoluer par petites touches, afin d'y trouver (encore) plus d'épanouissement.



**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 8 semaines dont 3 h d'entretiens individuels

**Formation blended :** 12 h sur 10 semaines dont 2 h d'entretiens individuels et 5 h de temps collectifs

## 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

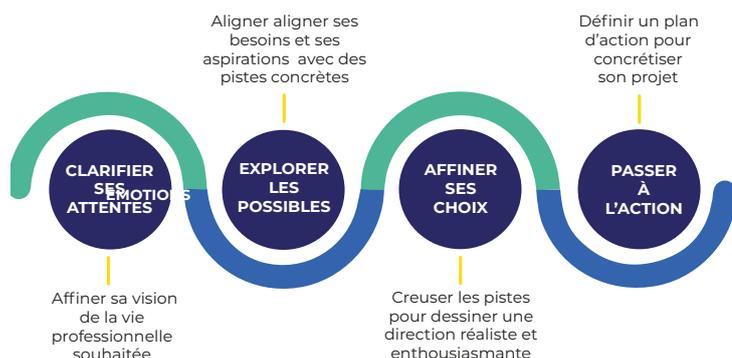
Pour une gestion proactive et agile des transitions professionnelles, alignant attentes des collaborateurs et besoins de l'entreprise.



## 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



**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 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

💡 Notion clé

📄 Mise en action

📄 Questionnaire / test

### 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 📄

### 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**