Les capitaines

FICHE PROGRAMME

S'affirmer avec respect

Parcours interentreprises
8 semaines · 22 h de formation
1 850 € HT par participant
1 450 € HT avant le 15/12/2026

PUBLIC
Contributeurs individuels : experts, chefs de projet, fonctions support

PRÉREQUIS
Aucun

DURÉE
14 h de live, 4 h d'audio, 4 h en binôme

GROUPE
6 à 12 participants de différentes entreprises

POURQUOI CE PARCOURS

L'émergence de l'IA et l'interdépendance des équipes font de la capacité à coopérer la principale valeur ajoutée de l'humain en entreprise. Pourtant, seuls les managers ont généralement accès au développement des compétences relationnelles. Ce parcours s'adresse à celles et ceux qui doivent convaincre sans pouvoir imposer : oser dire ce qu'ils pensent et savoir entendre ce que les autres en pensent, pour mieux performer, individuellement et collectivement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue du parcours, le participant sera capable de :

1. Présenter en trois minutes sa feuille de route : situation de départ, objectif à 8 semaines, prochain pas daté.
2. Identifier 6 à 8 personnes clés de sa coopération et choisir une action prioritaire pour deux d'entre elles.
3. Faire préciser une demande par des questions ouvertes et la reformuler avant d'y répondre.
4. Formuler un feedback à partir de faits observés et accueillir une critique en reformulant avant de répondre.
5. Annoncer une décision et refuser une demande sans ambiguïté, en préservant la relation.
6. Formuler une proposition qui aboutit à un accord et rappeler un engagement non tenu à partir de faits.
7. Identifier ses signaux de stress et préparer une conversation pour apaiser une tension.
8. Dresser le bilan de sa feuille de route et définir trois actions datées à trois mois.

DÉROULÉ

Semaine 1	**Collectif 3 h 30**	**Définir sa feuille de route** · vendredi 15/01/2027 Audio : Fixer le cap de sa mission
Semaine 2	**Binôme 1 h**	**Constituer son équipage** · rendez-vous à caler entre pairs Audio : Définir sa stratégie de coopération · Se comprendre pour mieux communiquer
Semaine 3	**Collectif 3 h 30**	**Comprendre avant de répondre** · vendredi 29/01/2027 Audio : Questionner pour révéler · Écouter pour comprendre
Semaine 4	**Binôme 1 h**	**Progresser ensemble** · rendez-vous à caler entre pairs Audio : S'entraider pour s'améliorer · Accueillir les critiques pour les bonifier
Semaine 5	**Collectif 3 h 30**	**Tenir sa position** · vendredi 12/02/2027 Audio : Annoncer pour impliquer · Déléguer pour motiver · Refuser pour se focaliser
Semaine 6	**Binôme 1 h**	**Obtenir sans s'imposer** · rendez-vous à caler entre pairs Audio : Proposer pour obtenir · Faire respecter le cadre
Semaine 7	**Binôme 1 h**	**Apaiser les tensions** · rendez-vous à caler entre pairs Audio : Gérer une tension relationnelle · Faire du stress un allié
Semaine 8	**Collectif 3 h 30**	**Garder le cap** · vendredi 05/03/2027 Audio : Débriefer pour grandir

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

30 minutes d'audio par semaine, à écouter avant le temps partagé. Mises en situation sur les cas réels des participants pendant les quatre demi-journées en groupe. Binômes fixes qui se retrouvent une heure les semaines sans live, avec un guide de conversation. Une feuille de route personnelle suivie du lancement au bilan.

ÉVALUATION ET SUIVI

Auto-évaluation au lancement. Mises en situation observées pendant les lives. Évaluation de fin de parcours et questionnaire de satisfaction à chaud. Attestation de fin de formation. Formation non certifiante.

MODALITÉS ET ACCÈS

100 % à distance : lives en visio, audios à son rythme. Première promotion du 15 janvier au 5 mars 2027, ouverture confirmée le 15 décembre 2026 à partir de 6 inscrits. Tarif : 1 850 € HT par participant ; offre de lancement à 1 450 € HT pour toute inscription avant le 15 décembre 2026 ; ensuite, 1 650 € HT par personne à partir de deux inscrits d'une même entreprise. Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter pour étudier les adaptations.

INTERVENANT

Baptiste Marin, formateur en leadership depuis 2010, fondateur des Capitaines. Plus de 200 structures accompagnées et 2 000 collaborateurs formés, en français et en anglais.

Baptiste Marin · Les Capitaines
baptiste@lescapitaines.com · www.lescapitaines.com