

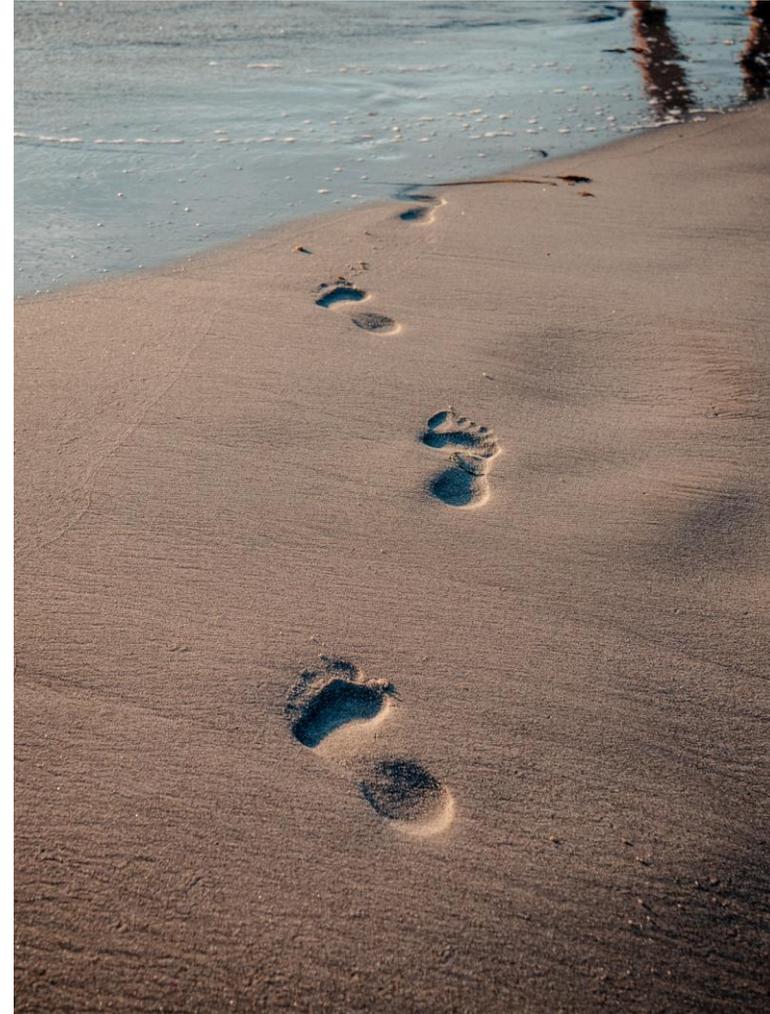
KOTCHi

Présentation des parcours de formation
Juin 2025



Les parcours

- Développer son estime de soi et sa confiance en soi
- Booster son assertivité
- Développer son leadership inspirant
- Développer son écoute
- Développer son leadership au féminin
- Développer son intelligence relationnelle avec la Communication Non Violente (CNV)
- Apprivoiser son stress et ses émotions
- Développer son art de manager



Développer son estime de soi et
sa confiance en soi

La formation « Développer son estime de soi et sa confiance en soi »



Objectifs

Ce parcours vise à améliorer son estime de soi et sa confiance en soi ainsi qu'à clarifier le rapport à son estime personnelle et sa confiance en soi. Vous y travaillerez les 3 objectifs suivants :

- Comprendre et réguler ses mécanismes de défense
- Apprendre à mieux s'affirmer et à prendre confiance en ses ressources
- S'appuyer sur ses ressources et aspirations pour décupler son énergie et sa capacité à entreprendre.

Durée et modalités du parcours

Option 1 : 2j en présentiel

Option 2 : 3j (2+1j) en présentiel



Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations à mener
- Des exercices, des questionnaires, du photolangage, des exercices rédactionnels, des expérimentations...
- Des apports théoriques



Au programme

- L'acceptation de soi, l'identification et l'acceptation de ses vulnérabilités
- L'identification de ses freins et de ses carcans
- Faire ses propres choix et s'affirmer
- Développer la confiance en soi et la confiance dans les autres

Public concerné :

parcours ouvert à tout type de profil

La formation « Développer son estime de soi et sa confiance en soi »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis, parcours ouvert à tous

Tarif :

Option 1 : 3 000 € HT pour 2j

Option 2 : 4 500 € HT pour 3j (2+1j)

(jusqu'à 15 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

Booster son assertivité

La formation « Booster son assertivité »



Objectifs

Permettre aux managers de développer leur assertivité, c'est-à-dire le double mouvement d'affirmation de soi et de non-agressivité envers l'autre :

- Poser un cadre qui soit à la ferme et dans l'ouverture dans sa relation aux autres
- Concilier fermeté et bienveillance
- Bien se connaître pour maîtriser ses « dérailleurs »
- Exprimer des demandes explicites aux autres



Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations à mener
- Des exercices, des questionnaires, du photolangage, des exercices rédactionnels, des expérimentations...
- Des apports théoriques

**Durée et modalités du
parcours : 2j en
présentiel**



Au programme

- Connaître ses carcans qui limitent l'assertivité
- Développer son écoute pour améliorer son intelligence relationnelle
- Pratiquer la communication non violente
- S'affirmer d'une manière juste
- Développer sa force intérieure et son alignement personnel

Public concerné :

cadres

La formation « Booster son assertivité »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

3 000 € HT pour 2j

(jusqu'à 15 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

Développer son leadership inspirant

La formation « Développer son leadership inspirant »



Objectifs

Développer son potentiel de leader inspirant, c'est :

- Faire le point sur son propre rapport au leadership
- Développer la connaissance de soi
- Comprendre les mécanismes de la motivation, de l'autonomie, de l'intelligence collective au sein de son équipe.
- Développer son intelligence relationnelle
- Explorer le champ de l'intelligence émotionnelle.
- Mettre en œuvre des actions, des nouvelles postures et des nouveaux outils pour accompagner la performance et le bien-être de l'équipe.



Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations à mener
- Des exercices, des questionnaires, du photolangage, des exercices rédactionnels, des expérimentations...
- Des apports théoriques

Durée et modalités du parcours : 2j en présentiel



Au programme

- Le rapport au leader inspirant
- La connaissance de soi, la découverte de l'autre
- Les leviers de l'engagement
- Les compétences émotionnelles
- Les conditions de l'engagement

Public concerné :
cadres

La formation « Développer son leadership inspirant »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

3 000 € HT pour 2j

(jusqu'à 15 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

**Taux de satisfaction
de nos clients sur ce
module en 2025 :**

5/5

Développer son écoute

La formation « Développer son écoute »

Objectifs

Les objectifs de ce parcours sont de permettre à chacun (dirigeants, managers, collaborateurs) de clarifier la qualité de son écoute et de la développer pour améliorer sa manière de décider, de réagir, d'interagir et de manager.

Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations à mener
- Des exercices, des questionnaires, du photolangage, des exercices rédactionnels, des expérimentations...
- Des apports théoriques

Durée et modalités du parcours : 2j en présentiel

Au programme

- Utiliser tous ses sens pour écouter
- Développer son empathie
- Détecter les biais cognitifs qui impactent la qualité de l'écoute
- Développer la reformulation et le questionnement
- Développer le silence et la présence

Public concerné :

Parcours ouvert à tout type de profils

La formation « Développer son écoute »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

3 000 € HT pour 2j

(jusqu'à 15 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

• Leadership au féminin

Le parcours « Leadership au féminin »

Durée et modalités du parcours : 2j en présentiel



Objectifs

Permettre aux femmes à responsabilité ou en passe d'en avoir de prendre leur place en tant que femme leader et développer leur puissance.



Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations à mener
- Des exercices, des questionnaires, du photolangage, des exercices rédactionnels, des expérimentations...
- Des apports théoriques



Au programme

- Affiner ma représentation du leadership, du leadership au féminin et la manière dont je me positionne par rapport à cela
- Prendre conscience et rééquilibrer mon rapport aux attributs du féminin et du masculin
- Renforcer mon sentiment de légitimité
- Développer mon assertivité et mon affirmation personnelle
- Renforcer ma capacité à me rendre visible et à négocier pour moi
- Travailler sur ma capacité à me sentir incluse et à inclure les autres
- Clarifier et assumer mon rapport au pouvoir et à la puissance
- Faire vivre la sororité

Public concerné :

Femmes à responsabilités

Le parcours « Leadership au féminin »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

3 000 € HT pour 2j

(jusqu'à 15 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

Développer son intelligence relationnelle avec la Communication Non Violente (CNV)

Le parcours « Développer son intelligence relationnelle avec la Communication Non Violente (CNV) »

Objectifs

Comment communiquer de manière assertive, en prenant sa place pour exprimer ses besoins tout en étant respectueux des autres ? Ce module vous propose d'explorer vos modes de fonctionnement dans la relation et d'apprendre à utiliser la Communication Non Violente (CNV). C'est une méthode de communication qui permet de développer des relations plus équilibrées, plus apaisées aussi, qui s'appuie sur des qualités telles que l'empathie, la compassion et le respect (envers soi et envers les autres).

Ce parcours permettra de :

- Développer votre capacité à observer et à restituer ce que vous voyez
- Identifier vos émotions, ressentis et en parler
- Identifier vos besoins et les exprimer
- Formuler une demande et co-construire une réponse

Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations à mener
- Des exercices, des questionnaires, du photolangage, des exercices rédactionnels, des expérimentations...
- Des apports théoriques

Durée et modalités du parcours : 2+1j en présentiel



Au programme

- La démarche OSBD
- Les biais cognitifs
- Le langage du corps
- Le langage des émotions
- L'empathie
- Les besoins / envies / demandes
- La négociation raisonnée

Public concerné :

Parcours ouvert à tout type de profil

Le parcours « Développer son intelligence relationnelle avec la Communication Non Violente (CNV) »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

4 500 € HT pour 3j

(jusqu'à 15 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

Apprivoiser son stress et ses émotions

Le parcours « Apprivoiser son stress et ses émotions »



Objectifs

Les objectifs de ce parcours sont de permettre à chacun de :

- Mieux comprendre son fonctionnement émotionnel
- Apprendre à accueillir et à gérer ses émotions et son stress
- Pouvoir exprimer ses émotions plus aisément
- Libérer son potentiel grâce à une meilleure gestion de son stress
- Développer une relation apaisée à soi-même et aux autres grâce à une meilleure gestion émotionnelle



Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations à mener
- Des exercices, des questionnaires, du photolangage, des exercices rédactionnels, des expérimentations...
- Des apports théoriques

**Durée et modalités du
parcours : 2j en
présentiel**



Au programme

- J'apprends à accueillir et à exprimer mes émotions
- J'apprends à répondre au lieu de réagir sous le coup de l'émotion
- J'apprends à nourrir mes besoins émotionnels et à faire de mes émotions une richesse
- J'améliore ma relation aux autres et j'apprends à accueillir leurs émotions

Public concerné :

Parcours ouvert à tout
type de profil

Le parcours « Apprivoiser son stress et ses émotions »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

3 000 € HT pour 2j

(jusqu'à 15 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

L'Art de manager

Les fondamentaux du management

Le parcours « L'Art de Manager »



Objectifs

Les objectifs de ce parcours sont de permettre à chacun :

- d'acquérir les bases du management sur le volet individuel : développer ses compétences clés pour accompagner un collaborateur dans sa fonction et dans son développement
- d'acquérir les bases du management sur le volet collectif : créer les conditions d'une équipe qui fonctionne, performe et s'épanouit
- d'appréhender son rôle de manager dans un système plus global d'acteurs, de contraintes et d'enjeux.
- de mieux se connaître pour mieux définir son style de management d'une part et pour déployer les postures relationnelles les plus constructives pour le système d'autre part.
- de structurer sa pratique managériale (rituels, réflexes, postures, outils) dans son quotidien opérationnel



Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations à mener
- Des exercices, des questionnaires, du photolangage, des exercices rédactionnels, des expérimentations...
- Des apports théoriques

Durée et modalités du parcours : 2+1j en présentiel



Au programme

- Apprendre à responsabiliser ses collaborateurs
- Savoir donner du sens et créer une vision
- Faire grandir et accompagner le développement des collaborateurs
- Animer le collectif
- Trouver et assumer son style de leadership

Public concerné :

manager de proximité, manager intermédiaire

Le parcours « L'Art de Manager »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

4 500 € HT pour 3j

(jusqu'à 15 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

Le manager coach

Des compétences, des postures et des outils pour développer vos équipes

Le parcours « Le manager coach »



Objectifs

Les objectifs de ce parcours sont de permettre à chacun :

- Développer une écoute active et empathique
- Adopter une position méta pour prendre du recul
- Savoir aider et responsabiliser
- Accueillir les émotions
- Identifier les leviers de motivation de ses collaborateurs
- Aider le collaborateur à construire sa trajectoire professionnelle, à identifier ses forces et ses besoins de développement



Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations
- Des exercices, des ateliers
- Du co-développement entre managers, du partage de pratiques
- Des apports théoriques

Durée et modalités du parcours : 1j en présentiel + 3 demi-journées en visio + 1 jour en présentiel
Parcours sur 6 mois

Au programme



- Jour 1 : créer le collectif, les fondamentaux de la posture de manager coach, l'écoute active et empathique
- Visio 1 : la position méta et l'accueil des émotions
- Visio 2 : Les leviers de motivation
- Visio 3 : Savoir aider et responsabiliser
- Jour 2 : Accompagner les collaborateurs dans leur trajectoire professionnelle et leur développement personnel, ancrage de la posture et des apprentissages

Public concerné :

manager de proximité, manager intermédiaire

Le parcours « Le manager coach»



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux et en visio. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

6000€ HT pour 3,5j

(jusqu'à 12 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Recherche de feedback
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr

Les fondamentaux de l'accompagnement du changement

Le manager leader des transformations

Le parcours « Les fondamentaux de l'accompagnement du changement »



Objectifs

Les objectifs de ce parcours sont de permettre à chacun :

- Comprendre les mécanismes du changement
- Identifier le rôle du manager dans l'accompagnement du changement et les postures adéquates à adopter
- Identifier les impacts, se projeter dans le nouveau quotidien opérationnel
- Donner du sens aux changements à mener
- Identifier les résistances des collaborateurs et les ressorts de leur motivation
- Choisir les leviers à la main du manager pour faciliter l'adoption des changements
- Mesurer l'efficacité des actions d'accompagnement mises en oeuvre



Méthodes mobilisées

Le parcours est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur :

- Des expérimentations
- Des exercices, des ateliers
- Du co-développement entre managers, du partage de pratiques
- Des apports théoriques

Durée et modalités du parcours : 1j en présentiel + 3 demi-journées en visio + 1 jour en présentiel
Parcours sur 6 mois



Au programme

- Jour 1 : créer le collectif, les fondamentaux de la conduite du changement, le rôle du manager
- Visio 1 : Donner du sens aux transformations
- Visio 2 : Se projeter dans le futur opérationnel et identifier les impacts du changement
- Visio 3 : Les résistances et les ressorts de motivation
- Jour 2 : Ajuster sa posture managériale pour faciliter l'adoption des changements par les équipes

Public concerné :

manager de proximité, manager intermédiaire

Le parcours « L'Art de Manager »



Accessibilité :

Modalités et délais d'accès : Sur entretien entre le commanditaire de l'action et un responsable pédagogique de Kotchi

Accessibilité : dans vos locaux et en visio. Concernant le handicap, un point spécifique peut être fait avant le démarrage du parcours, pour s'assurer de conditions d'accès optimales pour chacun.

Prérequis : Pas de prérequis

Tarif :

6000€ HT pour 3,5j

(jusqu'à 12 participants, hors ingénierie spécifique)



Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis :

- Exercices d'auto-positionnement
- Une phase de bilan des apprentissages se déroulera en fin de parcours

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de formation

Pour nous contacter :

fx@kotchi.fr