

## PRÉSENTATION DU CABINET

### // LES POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT

Le cabinet ÉMOTIONS, certifié QUALIOPi, dispense des Actions de Formation Professionnelle et Bilans de Compétences qui peuvent faire l'objet de prise en charge par les OPCO et Fonds d'Assurance Formation.



Les Bilans de Compétences sont également éligibles au CPF. Les séances de Psychologie peuvent quant à elles faire l'objet d'une prise en charge partielle ou totale par votre mutuelle.

### // PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont accessibles à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés. Si ÉMOTIONS ne dispose pas des ressources pouvant répondre à la demande de la personne en situation de handicap, nous l'orienterons vers un organisme partenaire.

### // MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

Prise de contact par mail, téléphone ou sur le site internet.

Proposition d'un entretien préalable gratuit (délai immédiat, sous réserve de disponibilité).

Entretien préalable afin d'identifier vos besoins et vous présenter notre organisme, notre méthodologie et nos outils. Remise d'un devis et du programme détaillé de la formation.

Acceptation du devis, choix des dates de formation et signature de la convention de formation.

Démarrage possible à partir de 14 jours calendaires après signature du devis.

### // MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers d'exercice de mise en situation ainsi qu'en fin de formation au travers d'un questionnaire à choix multiple ou un exercice pratique.

### // CHIFFRES CLÉS (2022)

31

Personnes formées

100%  
Assiduité

En cours  
Satisfaction à 6 mois  
après la réalisation  
de la formation

100%  
Satisfaction globale

Calculs réalisés sur la moyenne des questionnaires renseignés par nos apprenants ayant suivi une formation en 2022.

### // BUREAUX & SALLE DE FORMATION



955 avenue de l'Agau - Village du LEZ, 34970 LATTES



À définir avec vous



Parking gratuit



Tram 3 arrêt Lattes Centre - Accès piétons & vélos par la Voie Verte du Lez

### // LE CABINET ÉMOTIONS

ÉMOTIONS est un cabinet spécialisé dans l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail. Notre objectif est de développer l'efficacité et la performance des entreprises en misant sur l'humain : la performance et l'efficacité de votre structure par le développement individuel et collectif des compétences, au travers d'une meilleure connaissance de soi et des autres. Recentrer l'humain au cœur de l'entreprise pour développer sa force, ses ressources, son potentiel.

Nous intervenons au travers d'activités de conseils et de formations afin de permettre à nos clients d'améliorer leur recrutement, d'optimiser leur style managérial et de booster leur dynamique collective.

### // L'ÉQUIPE

Psychologues du travail et des organisations, nous avons développé notre expertise dans le conseil et la formation auprès d'entreprises internationales principalement dans le domaine de la logistique et du transport. Persuadées qu'une meilleure connaissance de soi et des autres permet de gagner en sérénité et en efficacité professionnelle, nous avons fondé en 2016 le cabinet Émotions afin d'accompagner les personnes dans l'amélioration de leur quotidien de travail.

En fonction de l'activité, nous nous entourons de chargés de missions dont le domaine d'expertise répond aux besoins des interventions du cabinet.



Cécile DEVALLAND  
06.75.16.37.50.  
cecile@emotions-conseil.com

Coralie CHAILLOL  
Référént handicap  
06.72.76.20.29.  
coralie@emotions-conseil.com

### // LES MISSIONS DU CABINET

Le cabinet ÉMOTIONS a pour mission de permettre à ses clients de gagner en efficacité grâce au développement de pratiques professionnelles valorisant la Qualité de Vie au Travail (QVT). Il s'agit ainsi de promouvoir une vision humaine du travail. Comme le dit notre slogan « Osez le défi, pariez sur l'Humain ».

Pour ce faire, nous proposons des prestations de conseil, d'accompagnement et de formation spécialisées :

#### CÔTÉ ENTREPRISE

**DIRIGEANTS & ÉQUIPES**  
Management -  
Organisation -  
Intelligence Collective -

#### CÔTÉ PERSO

- Bilans de Compétences  
- Coaching

Pour un manager, sa personnalité et la qualité du management de proximité font la différence ! Dans ce contexte, connaître son identité de manager permet d'ajuster et optimiser son activité pour la rendre prospère.

## OBJECTIFS

- > Découvrir son profil managérial (atouts, axes de développement)
- > Comprendre comment valoriser ses atouts dans ses activités managériales
- > Savoir mettre en œuvre des solutions organisationnelles basées sur son profil

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Présenter ses propres compétences managériales et axes de développement
- > Identifier les caractéristiques principales de son profil de manière objectivée (tests psychométriques) et les mettre en comparaison avec sa propre perception
- > Clarifier ses objectifs managériaux et découvrir les différents leviers pouvant être activés
- > Analyser l'adéquation de son organisation de travail et de son style managérial avec son identité de manager
- > Appréhender comment ajuster et optimiser son activité managériale en s'appuyant sur ses atouts
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



DIRIGEANTS, DIRECTEURS,  
MANAGERS, CHEFS DE PROJETS



2 JOURS -14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

Pour un manager, sa personnalité et la qualité de son management font la différence !  
Il s'agit de permettre aux participants de mieux appréhender leurs atouts et leur potentiel de manager à l'aide d'outils en matière de communication interpersonnelle.

## OBJECTIFS

- > Identifier son profil en matière de communication managériale
- > Apprendre les techniques essentielles de communication dans le management et coordination de service
- > Comprendre comment valoriser ses atouts dans ses activités managériales et mettre en œuvre des solutions en matière de communication basées sur ces derniers
- > Maîtriser les techniques de communication et définir des solutions d'organisation favorisant le travail en équipe

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Découvrir son profil en matière de communication managériale
- > Identifier les caractéristiques principales de son profil de manière objectivée et les mettre en comparaison avec sa propre perception
- > Comprendre les différentes dimensions de la communication interpersonnelle : formes de la communication (verbale, non-verbale, para-verbale) ; attitudes et techniques de communication
- > ATELIER PRATIQUE : Découvrir son profil de communicant
- > Clarifier ses objectifs managériaux et découvrir les différents leviers de communication pouvant être activés
- > Appréhender comment ajuster et optimiser sa communication managériale en s'appuyant sur ses atouts
- > Repérer les enjeux de la situation, rôles des acteurs et leviers de communication
- > Définir et mettre en place des techniques de communication permettant de coordonner l'activité exigée
- > Elaborer son plan d'action et ses outils de mise en œuvre
- > Définir ses objectifs professionnels en matière de communication et indicateurs de progression
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



DIRIGEANTS, DIRECTEURS, ,  
MANAGERS, CHEFS DE PROJETS



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

Découvrir les principaux leviers de motivation permettant d'augmenter l'implication et l'investissement de ses collaborateurs.

Connaître les techniques de management et les stratégies de communication visant à observer une équipe motivée et dynamique.

## OBJECTIFS

- > Connaître les leviers de la motivation
- > Maîtriser leur utilisation dans son travail quotidien
- > Savoir les adapter en fonction du contexte professionnel
- > Connaître et détenir les clés de la mise en œuvre d'une dynamique coopérative
- > Savoir instaurer et installer un climat serein avec ses collaborateurs
- > Maîtriser les techniques de communication et définir des solutions d'organisation favorisant le travail en équipe

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Appréhender les différentes sources de coopération et d'entraide
- > Apprendre les techniques permettant d'instaurer un climat coopératif
- > Définir et mettre en place une solution d'organisation stimulant le travail solidaire
- > Appréhender et définir les leviers de la motivation : reconnaissance non pécuniaire et pécuniaire, sentiment d'efficacité personnelle, etc.
- > Définir une politique de management adaptée à sa situation professionnelle, en tenant compte de ces éléments d'implication.
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



DIRIGEANTS, DIRECTEURS,  
MANAGERS, CHEFS DE PROJETS



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

La réunion est un moment clé dans la vie d'une structure à condition qu'elle soit menée de manière efficace.

Combiner l'atteinte des objectifs de travail fixés et la maîtrise des différents jeux relationnels nécessite des outils et techniques réfléchis et adaptés.

## OBJECTIFS

- > Comprendre et analyser les enjeux d'une réunion
- > Acquérir la méthodologie de la conduite de réunion
- > Maîtriser différentes techniques d'animation
- > Savoir adapter les techniques d'animation aux objectifs
- > Appréhender les phénomènes de groupe et détenir les clés pour y faire face

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Définir les enjeux et objectifs poursuivis dans la mise en place d'une réunion
- > Identifier les différents types de réunion et leurs atouts pour savoir choisir le bon format en fonction des objectifs fixés
- > Découvrir les différents profils de participants et savoir les reconnaître
- > Comprendre le fonctionnement des groupes et savoir adopter la posture adéquate en fonction de la situation
- > Préparer sa réunion et choisir sa stratégie
- > Optimiser sa conduite de réunion par des techniques d'animation adaptées
- > Favoriser l'engagement et l'implication des participants
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



TOUT PUBLIC



2 JOURS - 7 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

Vous souhaitez connaître les essentiels d'une procédure de recrutement.

Vous avez à cœur de professionnaliser votre démarche de recrutement afin de garantir vos succès en matière d'embauche

Vous avez le souhait d'optimiser vos pratiques en matière de recrutement et objectiver votre sélection de candidat.

## OBJECTIFS

- > Connaître les fondamentaux d'un process de recrutement
- > S'informer sur le cadre réglementaire et légale en matière de politique de recrutement
- > Apprendre à concevoir et personnaliser ses outils de recrutement
- > Connaître la méthodologie d'un process de sélection

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Identifier précisément son besoin en recrutement /enjeu stratégique
- > Analyser ses pratiques en recrutement
- > S'assurer de mettre en place une politique de recrutement dans le respect de la loi
- > Définir son profil de poste et fiche de poste et apprendre à hiérarchiser et prioriser les critères de décision
- > Adapter sa stratégie de recherche
- > Optimiser sa présélection : tri CV, entretien téléphonique, méthodes et tests complémentaires
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > **Une approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



DIRIGEANTS, DIRECTEURS, DRH,  
MANAGERS, RECRUTEURS



1 JOUR - 7 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
665 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER



Vous souhaitez acquérir des outils fiables et structurer vos entretiens de recrutement. Vous avez la volonté d'objectiver vos décisions de recrutement par l'acquisition de techniques de questionnement efficaces. Vous souhaitez vous approprier les clés de la communication verbale et non verbale.

## OBJECTIFS

- > Savoir structurer son entretien de recrutement
- > Apprendre les techniques essentielles à la conduite d'un entretien
- > Adapter ses outils et style de communication à son profil
- > Connaître les éléments de la communication verbale et non verbale de la formation
- > Détenir les clés des techniques d'entretien et savoir les utiliser de manière efficace

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Analyser sa pratique en matière de conduite d'entretien
- > Identifier son profil, système de valeurs et mode de fonctionnement pour limiter les biais de sélection
- > Etablir son guide d'entretien et définir l'organisation du rendez-vous
- > Apprendre les techniques de communication de l'entretien : écoute active, questions et reformulations, langage non-verbal
- > Etablir une grille de décision et préparer le retour aux candidats
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



DIRIGEANTS, DIRECTEURS, DRH,  
MANAGERS, RECRUTEURS



1 JOUR - 7 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
665 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

Vous souhaitez intégrer rapidement et en adéquation à votre culture d'entreprise les candidats retenus.

Vous avez à cœur de fidéliser vos nouvelles recrues et profiter de leur intégration pour booster votre structure.

## OBJECTIFS

- > Comprendre l'enjeu d'une intégration réussie
- > Identifier les leviers permettant de faciliter et pérenniser l'intégration d'un candidat
- > Adapter son process d'intégration en fonction de ses objectifs propres et de sa culture d'entreprise
- > Construire une procédure d'accueil et d'intégration stimulant l'adéquation du candidat aux valeurs clés de son entreprise

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Analyser ses pratiques en matière de politique d'intégration
- > Comprendre les différentes dimensions de l'intégration du personnel et en définir les enjeux
- > Définir les enjeux de la motivation et connaître les éléments que la sous-tendent
- > Découvrir des outils pratiques favorisant l'intégration du personnel
- > Choisir de façon pertinente une stratégie d'intégration et bâtir un parcours efficace
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



DIRIGEANTS, DIRECTEURS, DRH,  
MANAGERS, RECRUTEURS



1 JOUR - 7 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
665 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER



Développer son intelligence émotionnelle permet à la fois de mieux comprendre et gérer ses propres émotions mais également de déceler et d'identifier celles d'autrui. Cette compétence transversale est un atout majeur pour optimiser la qualité de ses échanges professionnels

## OBJECTIFS

- > Comprendre l'intelligence émotionnelle
- > Mesurer son quotient émotionnel afin de mieux comprendre son propre fonctionnement
- > Appréhender les enjeux de la gestion de ses émotions
- > Savoir identifier les émotions d'autrui et les prendre en compte pour améliorer la qualité de ses échanges professionnels

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Comprendre l'intelligence émotionnelle et mieux se connaître par rapport aux émotions
- > ATELIER PRATIQUE : Mesurer son quotient émotionnel
- > Comprendre le fonctionnement des émotions
- > Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle et en découvrir les différentes composantes
- > Découvrir son profil selon les dimensions de l'intelligence émotionnelle
- > Identifier ses émotions, leurs apparitions et leurs effets
- > Mieux identifier les émotions d'autrui pour améliorer la qualité de ses échanges professionnels
- > ATELIER PRATIQUE : Apprendre à se décentrer
- > Différencier ses émotions et celles des autres
- > MISE EN SITUATION : Savoir identifier, accueillir et comprendre les émotions d'autrui
- > Prendre en compte ses émotions et celles d'autrui dans sa communication professionnelle
- > Détenir les outils permettant de gérer ses émotions en situation professionnelle
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

## LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

## METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

## INFORMATIONS PRATIQUES



TOUT PUBLIC



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

Savoir communiquer efficacement apparait incontournable pour un professionnel dont la qualité des échanges garantit confort de travail et développement de l'activité. Affûter ses compétences relationnelles assure des échanges constructifs et productifs, gain de temps et d'efficacité.

## OBJECTIFS

- > Découvrir les différents types de communication et en identifier les mécanismes
- > Apprendre les techniques essentielles pour transmettre efficacement son message et comprendre rapidement celui de son interlocuteur
- > Savoir ajuster sa communication en fonction du contexte
- > Maitriser et réussir ses interventions en public
- > Définir ses stratégies de communication

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Identifier les différents aspects de la communication verbale et les enjeux associés en contexte professionnel
- > Apprendre les mécanismes qui rendent plus compréhensible le message verbal que l'on émet envers son interlocuteur
- > Apprendre les mécanismes et attitudes non-verbales qui facilitent la transmission et compréhension des messages échangés
- > Comprendre et apprendre la mise en œuvre de ces techniques au sein de ses échanges professionnels
- > Maitriser la prise de parole en public en alliant communication verbale et communication non-verbale
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Évaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



TOUT PUBLIC



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

Savoir gérer les conflits, les éviter et garder des relations professionnelles saines apparaît primordial dans la vie professionnelle. Les facteurs à l'origine des tensions peuvent être multiples. En comprendre la source, identifier le type de conflit et savoir adapter son comportement constituent les bases de la gestion des conflits.

## OBJECTIFS

- > Savoir identifier les prémices de conflits
- > Apprendre les techniques essentielles à la gestion et la prévention des conflits
- > Savoir assurer une médiation
- > Appréhender et savoir reconnaître l'influence de ses émotions et celles des autres en contexte professionnel
- > Améliorer la qualité de vie au travail par des techniques simples et prévenir les causes de tensions
- > Apprendre les clés de la gestion affective

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Comprendre les sources et mécanismes du conflit, les biais de perception et filtres affectifs
- > Détenir les outils permettant d'anticiper et prévenir les conflits
- > Détenir les techniques permettant de désamorcer et gérer les conflits
- > Comprendre l'impact des émotions dans la vie au travail
- > Repérer les réactions affectives et comprendre le lien entre émotions, stress, souffrance au travail et conflit
- > Repérer ses propres ressentis et savoir développer une posture d'écoute du dialogue émotionnel
- > Déterminer des solutions organisationnelles facilitant le travail collectif et émotions stimulantes
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



TOUT PUBLIC



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

L'efficacité et la pertinence des groupes de travail (équipe de travail, regroupement professionnel) résident en majeure partie dans la qualité des relations entretenues et du climat de confiance instauré entre ses membres. Découvrir les principaux leviers de motivation permet d'augmenter l'implication et l'investissement de ses collaborateurs.

## OBJECTIFS

- > Comprendre l'enjeu du travail en équipe et sa plus-value
- > Définir et distinguer les différentes modalités de travail en groupe : collaboration, coopération, entraide
- > Connaître les comportements de coopération et participation et ses leviers
- > Savoir mettre en place une dynamique collective et insuffler l'esprit d'équipe par des solutions d'organisation simples et techniques de communication
- > Savoir instaurer et installer un climat serein avec ses collaborateurs

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Appréhender et définir les leviers de la motivation.
- > Définir une politique de management adaptée à sa situation professionnelle, en tenant compte de ces éléments d'implication.
- > Apprendre des méthodes efficaces pour travailler en équipes collaboratives
- > Apprendre les techniques permettant d'instaurer un climat de confiance
- > Identifier les talents et potentiels de ses collaborateurs pour développer la performance

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



DIRIGEANTS, DIRECTEURS,  
MANAGERS



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

En situation professionnelle, développer une communication de qualité facilite les échanges interpersonnels et améliore l'efficacité professionnelle ! Dans ce contexte, développer son aisance relationnelle permet de communiquer et de s'affirmer tout en respectant le cadre de son poste.

## OBJECTIFS

- > Connaître son profil en matière de communication (atouts, axes de développement)
- > Apprendre à se positionner dans ses échanges professionnels et mettre en œuvre des solutions en matière de communication pour libérer ses capacités d'expression
- > Maîtriser les techniques de communication afin d'accroître son potentiel

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Identifier ses atouts et axes de développement en matière d'affirmation de soi
- > Définir ses objectifs de progression afin de développer son aisance relationnelle
- > Comprendre les différentes formes de la communication interpersonnelle : verbale, non verbale, para-verbale
- > ATELIER PRATIQUE : Appréhender son positionnement spontané en situation de communication
- > Développer sa confiance en soi et en l'autre
- > S'exercer au lâcher-prise
- > Trouver sa place dans un groupe mise en situation
- > ATELIER PRATIQUE : Dépasser ses limites pour étendre son potentiel
- > Définir des auto-solutions pour pérenniser le développement de confiance en soi
- > S'appuyer sur des astuces et techniques de communication pour oser s'exprimer
- > Élaborer des stratégies personnelles pour augmenter son aisance relationnelle en situation professionnelle
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et évaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > **Une approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



TOUT PUBLIC



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER

En situation professionnelle, développer une communication de qualité facilite les échanges interpersonnels et améliore l'efficacité professionnelle ! Dans ce contexte, développer son aisance relationnelle permet de communiquer et de s'affirmer tout en respectant le cadre de son poste.

## OBJECTIFS

- > Identifier la confiance en soi et ses composantes
- > Apprendre à se positionner dans ses échanges professionnels et mettre en œuvre des solutions en matière de communication pour libérer ses capacités d'expression
- > Trouver ses propres solutions

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Découvrir son capital confiance en soi
- > Présenter ses propres freins et croyances « limitantes »
- > TEST : Estime de soi et sentiment d'Efficacité Personnelle
- > Appréhender l'estime de soi et socles de la confiance en soi
- > Comprendre le poids de la subjectivité sur ses propres perceptions
- > ATELIER PRATIQUE : Développer ses sources de créativité comme possibilités de réactivité/adaptabilité
- > Surmonter son appréhension à s'exprimer corporellement devant un groupe
- > Développer son sentiment de compétences au travers d'un exercice de communication non-verbale
- > ATELIER PRATIQUE : jeu de communication non verbale
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et évaluation de la formation

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



TOUT PUBLIC



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER



Savoir gérer efficacement son stress permet de travailler sereinement tout en gagnant en efficacité. Maîtriser la gestion de son temps et savoir hiérarchiser ses priorités sont des conditions favorables à la réussite professionnelle.

## OBJECTIFS

- > Comprendre le stress et ses mécanismes
- > S'initier aux techniques de régulation de stress
- > Élaborer des outils et méthodes afin de limiter les « zones d'inconfort », sources de stress
- > Mettre en place une organisation efficiente par l'élaboration d'outils de planification et de gestion par degré de priorité.
- > Développer les capacités d'adaptation des entrepreneurs afin de leur permettre de faire face à l'environnement dynamique de la gestion d'une activité.
- > Anticiper au maximum et être prêt répondre aux urgences efficacement.

## PREREQUIS

- > Aucun

## PROGRAMME

- > Identifier les facteurs générateurs de stress
- > Anticiper et prévenir le stress
- > Apprendre à « maîtriser » et réguler le stress avec des techniques physiologiques, psychologiques, relationnelles et sociales
- > Adapter son comportement face à une situation stressante pour conserver son efficacité professionnelle
- > Traiter efficacement une situation d'urgence et savoir transformer la pression en force motrice
- > Faire face aux changements en développant ses capacités d'adaptation
- > Être à l'aise dans sa communication orale et savoir formuler ou recevoir un refus comme un compliment
- > Améliorer sa gestion du temps en apprenant à prioriser et hiérarchiser ses tâches
- > Développer sa concentration

### LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien
- > Formation dynamique, originale et conviviale

### METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

### INFORMATIONS PRATIQUES



TOUT PUBLIC



2 JOURS - 14 HEURES



VILLAGE DU LEZ  
955 Avenue de l'Agau 34 970 LATTES



TARIFS  
1330 € TTC  
FORMATION EN INTRA / INDIVIDUELLE :  
NOUS CONSULTER