Amétis

Catalogue de formations

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

DATADOCKÉ

V1.1 Avril 2021

2021

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

COOPÉRER POUR ENTREPRENDRE

la Nef société coopérative de finances solidaires

L'EUROPE S'ENGAGE en AUVERGNE – RhôneAlpes avec le FSE

JE CRÉE EN RHÔNE ALPES

Télécharger notre **Catalogue de formations**

Amétis

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

DATADOCKÉ

V1.1 Avril 2021

2021

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

COOPÉRER POUR ENTREPRENDRE

la Nef société coopérative de finances solidaires

L'EUROPE S'ENGAGE en AUVERGNE – RhôneAlpes avec le FSE

JE CRÉE EN RHÔNE ALPES

Qui sommes-nous ?

BIENVENUE CHEZ AMÉTIS !

Amétis est un organisme de formation depuis 18 ans enregistré auprès du préfet de la région Rhône-Alpes sous le numéro **82 74 01661 74. Nos prestations de formation sont exonérées de TVA (net de taxes) selon l'Article 261.4.4 a du Code général des impôts.**

Notre Pôle Formation est constitué de **12 formateurs** dont l'expertise couvre **9 domaines d'intervention**. Notre siège est basé à Annecy, 6 rue de l'Annexion mais certaines de nos formations peuvent se dérouler France entière.

MULTI

Formations **multi modales** à Annecy et ailleurs sur demande

VALEURS

Responsabilité, coopération, solidarité, transparence, rigueur et authenticité.

DIVERSITÉ

12 formateurs

9 domaines d'intervention

38 formations

EXPERTISE

Démarche qualité rigoureuse et apprentissage continu de nos formateurs

BIENVENUE CHEZ AMÉTIS !

Nos actions de formation professionnelle continue sont réalisées conformément aux dispositions de l'article L.6313-1 du Code du travail et en toute transparence :

OBJECTIFS

Un programme de formation avec des objectifs professionnels définis

MOYENS

Des moyens pédagogiques, techniques et humains adaptés

PERFORMANCE

Un accompagnement des stagiaires dans l'acquisition de leurs compétences

AMÉLIORATION CONTINUE

Dispositif d'évaluation transparente de nos actions de formation

Amétis est référencé Datadock ce qui garantit aux entreprises et aux financeurs de la Formation Professionnelle Continue la conformité de notre organisme aux exigences réglementaires de l'État.

Certaines de nos formations (bilans de compétences, certificat Voltaire, certificat CléA) sont éligibles à une prise en charge CPF.

Nos modalités d'intervention sont adaptées à vos besoins :

- **e-learning tutoré, présentiel, distanciel, mixte (Blended Learning)**.

Nos formations peuvent se dérouler :

- En **collectif** ou en **individuel**,
- **Chez nous** à Annecy au siège d'Amétis, **ou chez vous** (en intra),
- en **inter-entreprises**, dans un lieu défini ensemble.

Chez Amétis, nous œuvrons pour améliorer **l'inclusion et la compensation du handicap dans nos formations, en lien avec l'Agefiph Auvergne Rhône-Alpes**. Faites part de vos besoins à nos formateurs.

Nos domaines d'intervention :

Cliquez pour accéder aux formations proposées

CERTIFICATS VOLTAIRE & CLéA	HANDICAPS & ACCESSIBILITÉ	GESTION DE PROJETS COLLABORATIFS
GESTION ÉMOTIONNELLE, CONNAISSANCE DE SOI	COMMUNICATION RELATIONS INTERPERSONNELLES	BILAN DE COMPÉTENCES
HOME STAGING	LEADERSHIP & POSTURE MANAGÉRIALE	CRÉATIVITÉ

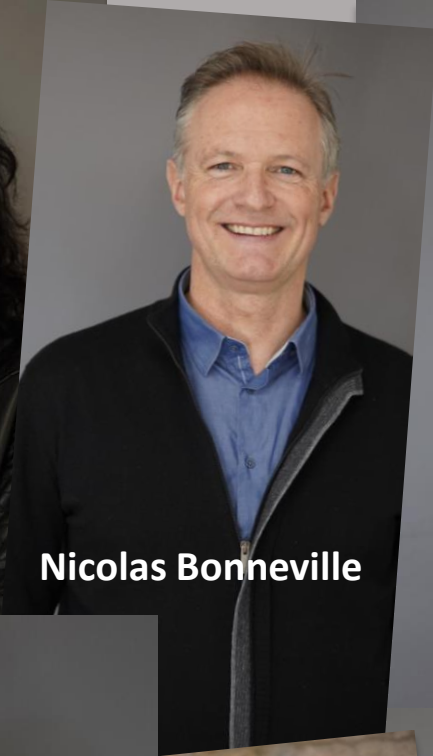
Nos formateurs

Caroline Audely

Laure Beyler

Christophe Boch

Doriane Bon


Nicolas Bonneville

Corinne Capdequi

Nathalie Ducreux

Magali Docteur

Béatrice Dupont

Justine L'Hermitte

Sylvie Nuria-Noguer

Marie Girardot-Viry

Caroline AUDELY

Consultante en Bilans de Compétences
Formatrice

Thèmes d'interventions :
Bilans de Compétences, gestion du stress et des émotions, communication interpersonnelle, assertivité, gestion de conflits, gestion du temps et des priorités

Expériences professionnelles :
- Consultante en Bilans de Compétences
- Formatrice en Gestion du stress et des émotions
- Consultante en évolution professionnelle
- Chef de Groupe & Chef de Produits Marketing
- Responsable de centre de profit

Diplômes principaux :
- Praticienne en PNL, Certification en Programmation Neuro-Linguistique, techniques d'accompagnement et de communication (Réa-Active, Annecy)
- Formatrice, Certificat de Compétences en Entreprise (CCI de Haute-Savoie)
- Master en Management (ICN Business School, Nancy)

Après un Master en management, j'ai occupé différentes fonctions en entreprise. La perte de sens m'a poussée à quitter ce chemin classique, et c'est un Bilan de Compétences qui m'a aidée à me reconnecter à ce qui était important pour moi.

J'ai suivi d'autres accompagnements en parallèle, expérimenté de nombreuses techniques de développement personnel, découvert la méditation et le yoga. Puis je me suis formée en accompagnement individuel et collectif et j'ai exercé le métier de Conseillère en évolution professionnelle.

J'ai à cœur d'aider les autres à s'aligner, à retrouver du sens dans leur vie, en transmettant les outils que j'ai moi-même expérimentés.

Il est essentiel de prendre le temps pour arpenter son chemin, c'est pourquoi mon Bilan de Compétences "Cheminer vers son alignement" comprend 16 heures d'entretiens individuels. C'est un accompagnement en profondeur et personnalisé, pendant lequel je vous guiderai avec bienveillance et sincérité.

Caroline Audely
Consultante
06 83 79 81 96
audelyc@yahoo.com

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin »

Laure BEYLER

Facilitatrice et formatrice en animation de réseaux et de projets collaboratifs

Thèmes d'intervention
Animation de projets collaboratifs/animation de réseau, de collectif et de communauté/Intelligence collective/Gouvernance partagée, gestion, animation et développement de tiers-lieux/Développement local/Outils numériques collaboratifs

Expériences professionnelles
Responsable d'espaces de coworking jusqu'en 2017 puis co-responsable
Directrice opérationnelle et polyvalente d'un centre de formation continue
Porteuse de projet pour la création d'un hôtel de plein-air écologique et responsable
Chargée de mission en développement touristique

Diplômes principaux
Master 1 - Maîtrise Génie des territoires et de l'environnement, Université de Franche-Comté
Master 2 - Ingénierie et gestion des sites et aménagement touristiques, Université Lyon 2
Formation : Animation de projets collaboratifs (AnimacoopGap) - Responsable d'un centre de profit tourisme/loisirs spécialisation hôtellerie de plein-air (CCI de Vendée), Création et gestion d'entreprise - IDECLIC

J'ai travaillé près de 5 ans dans l'animation et le développement de tiers-lieux de travail partagé pour La Cordée. Depuis 2017, je suis formatrice et facilitatrice à l'animation de projet collaboratifs pour Animacoop.

Je suis également bénévole au sein de l'association la Gentiane, monnaie locale, complémentaire et citoyenne du bassin d'Annecy.

Mes prestations s'adressent aux associations, structures de l'ESS, réseau d'acteurs et de structures de la transition, centres de formation, incubateurs, structures d'accompagnement, porteur/euse.s de projets collaboratifs, animateur.ice.s de réseau d'acteurs et de structures de la transition, facilitateur.ice.s de projets collaboratifs, chargé.e.s de mission, chef.s de projet en développement local, développement territorial, élus et présidents ou directeurs de structures collectives.

Laure Beyler
laure.beyler@pm.me
animacoop.net

Christophe Boch

Formateur depuis 10 ans en home staging et valorisation de l'habitat

Thèmes d'intervention

- Relooking appartements et maisons
- Valorisation de biens immobiliers
- Mise en valeur de biens vides

Expériences professionnelles :

Depuis 2018 : Créateur de la Sté Relookea spécialisée dans le conseil, la formation et la réalisation en home staging et valorisation de l'habitat
2012 à 2018 : Co-créateur de la sarl Act'home spécialisée dans la décoration d'intérieur et le home staging
2010 à 2013 : Formateur en home staging à l'Institut Supérieur de Valorisation Immobilière – Annecy

Diplômes principaux :

2017 : Certificat de Compétences en Entreprise « Formateur pour adultes », validé par Cci Haute Savoie
2013 : Formation dirigeants : Innover par les services. Région Rhône Alpes - Agence Régionale du Développement et de l'Innovation
2010 : Diplômé en home staging et valorisation de l'habitat
1995 : Double certification : Licence agent technico-commercial & certificat de la métallurgie ATCI
1994 : BTS dessinateur industriel

Depuis 2010, Christophe conseille, forme et réalise des prestations de Home Staging afin de relooker, valoriser (revaloriser) et harmoniser les appartements à la vente et également accompagner les propriétaires de meublés de tourisme dans le cadre de biens locatifs et notamment en station.

Son expérience de terrain lui permet d'alterner la partie théorique avec les réalités et les évolutions du marché immobilier et des attentes.

Il intervient également en écoles de commerce sur les métiers du marketing touristique et du commerce vente.

relookea
HOME-STAGING & VALORISATION DE L'HABITAT

Christophe Boch
RELOOKEA
Tél. : 06 45 83 70 80

christophe@relookea.fr
http://relookea.fr/

Doriane BON

Consultante en communication écrite, formatrice experte en orthographe agréée par le Projet Voltaire, conseil en accompagnement des entreprises et leurs salariés aux certifications Voltaire et CléA

Thèmes d'intervention
Amélioration de la pratique du français
et des écrits professionnels / Communication écrite

Expériences professionnelles :
Enseignante Français, Anglais
Directrice de communication
Directrice commerciale
Secrétaire de rédaction, responsable d'édition
Au sein d'institutions publiques de protection sociale et mutuelles.

Diplômes principaux :
- Formatrice en Orthographe & Grammaire (Projet Voltaire – Promotion A. Ponsonnet Juin 2019)
- Certificat Voltaire Niveau Orthographe Expert 964/1000 (code A4NHLT)
- Rédactrice web, Copywriter, SEO (Comptoir des rédacteurs)
- Maîtrise de Sciences du Langage, Université Grenoble Alpes
- DU Concepteur-Rédacteur en communication, Université Grenoble Alpes
- Chef de projet numérique 2.0, CNAM Paris

J'accompagne les entreprises soucieuses de l'impact de leurs écrits professionnels sur leur image de marque et leur relation de service, les salariés et individus discriminés par leurs fautes d'orthographe, vers la Certification Voltaire (remise à niveau en orthographe, grammaire et expression) et CléA. Mon objectif est de rétablir et révéler le potentiel qui se cache derrière chaque individu.
J'associe les formations de remise à niveau en français du projet Voltaire et de préparation à la certification CléA à mon expertise issue de 20 ans d'expérience dans le domaine de la communication écrite pour :
- *gommer les discriminations orthographiques que subissent les entreprises et leurs les salariés,*
- *révéler le potentiel personnel et professionnel qui se cache derrière les fautes d'orthographe,*
- *libérer les entreprises et les individus des traumas de l'orthographe et de leurs conséquences économiques,*
- *sécuriser les compétences et l'emploi des salariés,*
- *valoriser la relation de service et l'image de marque des entreprises engagées.*

Doriane BON
07 67 39 19 10
doriane@lorthographeuse.fr
www.lorthographeuse.fr

Nicolas BONNEVILLE

Coach d'organisations, Consultant, Formateur

20 d'expérience en Management

- Depuis 2019 : Entrepreneur Consultant Formateur - Amétis
- 2017 : Directeur Général - Institut Régional de formation en travail social
- 2015-2016 : Responsable Régional filières santé et Silver économie - Agence Régionale de l'innovation et du développement éco
- 2013-2014 : Directeur projet innovant domotique, adaptation logement seniors – Domocare Sève
- 2011-2012 : Aventure entrepreneuriale éducation – Ecole de l'Avenir
- 1995-2011 : Directeur Départemental (03, 51) - Association des Paralysés de France

Diplômes principaux

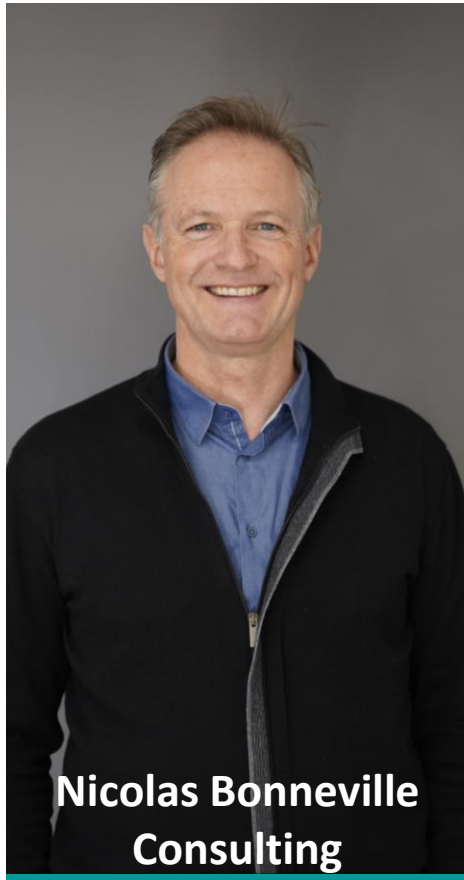
- Executive MBA – Neoma Business School
- Certification de Coach professionnel - accréditée ICF au niveau ACSTH (équivalent bac+5) – Centre International du Coach (En cours)
- Certification des Compétences de Formateur en Entreprise (CCE) – CCI74
- Certification 4 colors et funny learning – Know Futures
- Certificat "Devenir entrepreneur du changement » - HEC
- Analyse Transactionnelle (15 ans)
- Théorie Organisationnelle de Berne (TOB) – Gilles Pellerin et François Vergonjeanne

Rééquilibrage des énergies des entreprises

Mon approche ?
➢ Investir sur le capital humain.
➢ Aider les individus à élargir leur champ des possibles.
➢ Aider les individus à mieux communiquer entre eux.
➢ Aider l'entreprise à diagnostiquer ses points forts et ses points de progrès, puis à mettre en place un plan d'actions.

Typologie des clients :
- *Collectivités locales*
- *Grandes entreprises*
- *Entreprises (PME/TPE)*
- *Associations*

Autres thèmes de formations :
- *Puissance et efficacité du Leader*
- *Diriger et déléguer*
- *Développer la dimension "Coach" du manager : Conduire et accompagner le changement*
- *Manager en suscitant motivation, coopération, engagement*
- *Manager en situation conflictuelle*
- *Développer son agilité de manager communicant*



Nicolas Bonneville Consulting

06 65 51 38 40

nicolas.bonneville@gmail.com

Corinne CAPDEQUI-PEYRANÈRE

Consultante, formatrice, médiatrice « Pour de justes relations »

Expériences professionnelles :
Depuis 2013 : Formatrice et consultante à Pour de Justes Relations
2006-2013 : Formatrice et gérante de Eliance
2005-2006 : Coordinatrice d'action de formation pour la création d'entreprise
2000-2004 : Coordinatrice de projets d'éducation au développement et formatrice en coopération au développement

Diplômes principaux :
Université Libre (1999-2001)
DES en Coopération au Développement
Université Catholique de Lyon (ESDES) (1992-1996)
Certificat de second cycle en management d'entreprises, option gestion des ressources humaines.
Université du Nous (2014, 2015, 2017) :
Le leader et le souteneur coopératif (Formation aux outils d'intelligence collective et à la posture de coopération)
Animatrice Jeu du Tao
Institut de Médecine Environnementale (IME) (2004-2006/2008-2009)
Certifiée en Approche Neuro-Comportementale et Cognitive (ANCC)

Être vivant par les relations

Mes formations allient des outils de développement personnel, la créativité et l'intelligence collective

Je les mets en synergie avec le groupe et les personnes pour faciliter les prises de conscience et les nouveaux ancrages afin d'ajuster les relations dans les organisations.

Mes thèmes de prédilection :

- stress, émotions
- conflits, agressivité
- manipulation, mauvaise foi
- communication, écoute
- relation à l'argent

Corinne Capdequi-Peyranère
Pour de justes relations

06 10 94 78 37

justesrelations@gmail.com
www.justesrelations.com

Nathalie DUCREUX

Consultante en Bilan de Compétences, Coaching orientation jeunes, Formation

Expertise

- Bilan de compétences (Eligible CPF)
- Coaching orientation jeunes
- Formation en entreprise (PNL, Communication, Insertion professionnelle, Image de soi)

Expériences professionnelles

PROJEXIA formatrice insertion professionnelle – bilan de compétences

MISSION LOCALE Conception et animation du dispositif «PLAN B 16 17» (Action dédiée aux jeunes décrochés du système scolaire)

KELLY SERVICES Cadre dirigeant Nice – Annecy (Gestion et développement de deux agences d'emplois)

Diplômes principaux

CCE Formateur : Certificat de Compétences en Entreprise

Conseil en image - Certification colorimétrie

Praticienne PNL : Certifiée école Pyronnet Lyon

Droit du travail : Formation continue

BTS **Marketing Hôtelier**

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

Pourquoi me faire confiance ?

Je vous accompagne dans le changement et la prise de décision que vous ayez 15 ans ou 65 ans, aussi bien en coaching orientation, qu'en reconversion professionnelle.

Il y a des moments dans la vie où le changement s'impose et il devient vital de créer du sens et de vivre en accord avec ses valeurs.

En tant que professionnelle du bilan de compétences, je vous apporte un questionnement, une prise de recul nécessaire avant tout changement.

Lors de nos entretiens j'allie ma connaissance du marché (ex-cadre en recrutement et conseil pendant 15 ans), mon expérience métier avec mes outils d'introspection, de connaissance de soi et de communication pour vous aider à mettre + de sens dans votre vie. Aussi bien en emploi qu'en reconversion professionnelle.

- Quel sens avez-vous envie de donner à votre vie ?

- Quelles valeurs sont les plus importantes pour vous ?

- Qu'avez-vous envie de participer à créer dans le monde ?

J'ai moi-même réalisé plusieurs bilans de compétences et ce qui m'a le plus aidé : l'accès à une connaissance de moi plus profonde et plus authentique.

06 25 40 64 34
nathalie.ducreux@plus-de-sens.com
www.plus-de-sens.com

+ de sens
Bilan de compétences & Formation

Magali DOCTEUR

Intervenante formatrice en « self-awareness », une manière de visiter la congruence et l'empathie, en groupe ou individuel

Thèmes d'intervention

- L'empathie, la créativité, Les ouvertures corporelles, La bienveillance
- L'estime de soi, oser, La mise en confiance
- La gestion du stress, l'écoute de soi et des autres
- L'ancrage, les intelligences corporelles et émotionnelles, l'authenticité
- Technique d'apprentissage en corps, mise en situation

Expériences professionnelles

- Accompagnement à l'expression verbale et corporelle dans différentes structures (Entreprises, MJC, HEPAD, Maison d'arrêt, établissements psychiatriques, faculté de médecine de Genève, établissements sociaux et associations culturelles) depuis 2002.
- Praticienne en mouvement et danse biodynamique, accompagnement en groupe et en séance individuelle, depuis 2014.
- Clown relationnel®, interventions régulières en pédiatrie, en gérontologie depuis 2015, en soins palliatifs, chirurgie et oncologie depuis 2019.
- Comédienne depuis 25 ans.
- Metteure en scène depuis 2011.
- Créatrice du concept « Clip Théâtre ».
- Formatrice en création textile par la laine feutrée.
- Art-thérapeute.

Diplômes principaux

- 2017-18 : Formation praticienne de la relation d'aide ACP/Focusing
- 2015 : Formation JALMALV (accompagnement des personnes en fin de vie, écoute active)
- 2014 : Formation Clown Relationnel® Belgique
- 2014 : Formation en danse biodynamique (Drôme)

"Comment ne pas se laisser embarquer par la magie de Magali… Une créature tout droit venue d'une autre planète, une planète colorée, poétique, enfantine, folle… qui ne laisse pas de marbre !
*Magali est **Empatholog'.** Son but est d'aller chercher en nous ce que nous sommes profondément, au delà des codes, des mœurs, du regard des autres et autres parasites… et ainsi permettre un véritable lâcher prise.*

Son média favori est l'expression corporelle, notamment le théâtre ou la danse. A travers ses ateliers, et grâce à sa bienveillance et son authenticité, on se sent libre d'être nous, de faire ressortir notre créativité, nos envies, nos folies, le regard de l'autre ne compte plus.

Magali a pas mal de cordes à son arc fleuri. Elle est clown relationnel auprès de publics vulnérables, elle est metteur en scène, marionnettiste, comédienne, prof de théâtre d'impro et prof de danse biodynamique.
La rencontre de Magali est une vraie chance. Elle est un petit joyau qui inspire, qui fait rire, qui fait pleurer, qui fait se sentir vivant. Je souhaite à tous de vivre cette rencontre, qui je suis sûre vous apportera beaucoup ! ».
Justine L'Hermitte

Magali Docteur
Empatholog'

Contact : 06 24 33 63 03
Email : magalidocteur@gmail.com

Béatrice DUPONT

Coach professionnelle certifiée
Accompagnatrice bilans de compétences

Expériences professionnelles : Entrepreneuriat depuis l'âge de 24 ans et management d'équipes multiculturelles (Antilles-Guy)

- Depuis 2018 : Entrepreneur Coach & Formatrice – Amétis
- 2010-2017 : Responsable commerciale marché Guyane puis Martinique, Air Caraïbes.

Management d'équipes multidisciplinaires et responsable Grands Comptes

- 2001-2009 : Fondatrice et gérante agence de voyages réceptive en Guyane, Couleurs Amazone.

Structuration et développement de la structure, de ses équipes.

Bénévolat

- JALMALV, *où j'offre un espace d'écoute auprès de malades en fin de vie.*
- 60000 Rebonds, *où j'accompagne des dirigeants ayant déposé le bilan.*

Formations et diplômes :

- 2019 : Certification de Coach professionnel – International Mozaik
- 2019 : Formation de formateur – CCI Annecy
- 2018 : Formation Cohérence Cardiaque – Dr Malagola
- 2017-2019 : Formation Coaching professionnel – International Mozaik *permettant la maîtrise d'outils issus de multiples courants : Systémie, PNL (Programmation Neuro Linguistique), Analyse Transactionnelle, CNV (Communication Non Violente)…*
- Formation à l'Ecoute, Dr Bernadette Lamboy (psychologue)
- 1999 : Titre Ingénieur Maître, Maîtrise en Management et gestion des entreprises, IUP THTL option Tourisme.

Accompagnement des transitions

Mon approche ?
L'art de la relation où chacun est à sa place, complémentaire, pour créer l'alliance, la synergie menant à la créativité et l'action.
Apprendre à s'écouter soi, les autres pour agir en conscience, avec sens.

Ma double compétence d'accompagnatrice en bilan de compétences et coach permettra de travailler, si besoin, à l'écoute de vos ressentis et d'accueillir tout ce qui advient (peurs, doutes…) pour les transformer.

Accompagnant régulièrement des entrepreneurs et dirigeants, nous pourrons si besoin valider vos qualités entrepreneuriales et managériales selon vos projets.

Béatrice Dupont COACHING

Béatrice Dupont Coaching

06 18 94 59 97
bdupont@ametis.coop
https://beatricedupont.com

Justine L'HERMITTE

Coach certifiée ICF, Accompagnatrice Bilan de Compétences & Entrepreneuriat

Thèmes d'intervention

- Bilan de compétences
- Création d'Entreprise

Expériences professionnelles :

- 2018- Actuel: Fondatrice « OWL Action »: Accompagnement à la Réalisation de Soi.
- 2016- 2020: Gérante coopérative d'Activité et d'Emploi
- 2015- 2020 Chargée d'accompagnement entrepreneurial (coaching- Formation)
- 2015-2020: Intervenante Grenoble Ecole de Management dans le domaine de l'Economie Sociale et Solidaire

Diplômes principaux :

- Ennéagramme (L'instant Formation, 2021)
- Coach certifiée ACC ICF (NLP Top Coach, 2018-2020)
- Business Coach certifiée PBCA (NLP Top Coach, 2019)
- Maitre Praticienne PNL et Coach PNL Certifiée (NLP Top Coach, 2018-2019)
- Hypnothérapie (NLP Top Coach, 2019)
- Praticienne Time Line Therapy certifiée (NLP Top Coach, 2018)
- MOOC Entrepreneur du changement (HEC- 2017)
- Formation de Formateur, CEE Formateur en entreprise, (CCI Annecy, 2017)
- Formée à la gouvernance partagée, (Université du Nous,2016)
- DESMA (Grenoble École de Management, 2011-2015)

J'ai à cœur d'accompagner les personnes à trouver leur voie et à se réaliser, notamment par le biais de l'entrepreneuriat.

Je vis avec la ferme intuition qu'un monde plus juste est possible, plus coopératif, plus bienveillant, plus en harmonie avec soi, les autres, et l'ensemble de notre écosystème. J'œuvre donc dans ce sens en proposant un accompagnement mettant l'individu au cœur, et les outils au service.

Authenticité, confiance et amour sont des valeurs qui nous porterons durant les accompagnements.

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

OWL ACTION

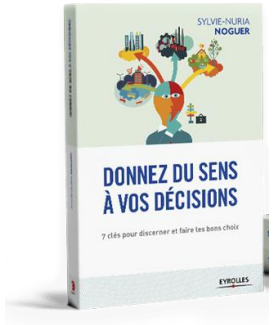
Justine L'Hermitte
OWL Action
06 67 59 78 82
contact@owlaction.com
www.owlaction.com

Sylvie-Nuria NOGUER

Formatrice depuis 20 ans, Leadership/Sustainability strategy

Thèmes d'intervention

- Décider en situation complexe
- Exercer un leadership d'influence
- Développer son agilité managériale
- Cultiver l'empathie au quotidien
- Mieux communiquer pour mieux coopérer
- Tirer parti de l'intelligence collective



Expériences professionnelles

Depuis 2016 – Amétis – Entrepreneur salariée
Depuis 2011 : Cariatis – Fondatrice – Québec
2014-2015 : Université Mc Gill, Montréal – Chargée de cours (MBA) : Sustainability
2011 – 2015 : HEC Montréal – Chargée de cours (MBA, DESS) - RSE
2003–2011 : DELOITTE Montréal et Paris - Directrice Principale RSE-DD
2001-2003 : ERNST & YOUNG Paris - Senior Manager RSE-DD
1997-2001 : ECO-EMBALLAGES : Responsable Environnement
1996-1991 : L'OREAL Produits Publics : Chef de projet développement de produits

Formation initiale

2013 Certificat de Coach Personnel et Professionnel. Concordia, Montréal
2008 Diplôme universitaire de Médiateur. IFOMENE Institut Catholique de Paris
1997 Mastère en Ingénierie de Gestion de l'Environnement. ISIGE Fontainebleau
1991 D.E.S.S. en Administration des Entreprises. IAE Aix en Provence
1990 Diplôme d'ingénieur Arts et Métiers. Arts et Métiers ParisTech, spécialisation psychosociologie.

Formation continue

2014 Certification Agile Profile® - Agil'OA
2013 Ennéagramme - Institut de Pastorale des Dominicains.
2013 Sustainable development of organizations - Robert Dilts
2011-2013 Immersion en Dialogue authentique – Spiralis
2011 Leadership Collaboratif – Grisvert
2011 Enquête Appréciative – Jacinthe Bergevin, Montréal
2009 Open Space Technology – Forum Ouvert – Diane Gibeault,
2008 Intelligence Collective, Jean-François Noubel
2007 Formation de formateur – Deloitte
2007 L'éthique du médiateur. CMAP
2006/2007 Médiation et CNV. Annie Plessy, formatrice CNV
2006 Médiation interentreprises. CMAP
2003/2006 Communication Nonviolente. Marshal Rosenberg.
2000 Médiation et Communication Non Violente 1999/2003 Psychologie et symbolique. Savoir Psy.

Sylvie-Nuria est coach certifiée PCC. Elle a plus de 25 ans d'expérience professionnelle dans le conseil, la formation, le coaching et la facilitation sur des thématiques de leadership et de développement durable. Elle a dirigé pendant plusieurs années une équipe de consultants en développement durable en France et au Québec. Elle accompagne la transformation des leaders et des équipes d'organisations internationales pour une performance durable et des décisions alignées sur leur raison d'être. Sa pratique est inspirée des principes de l'agilité managériale, de la Communication Nonviolente et de la médiation, ainsi que de différentes approches en intelligence collective (gouvernance adaptative, enquête appréciative, world café, forum ouvert).
Sylvie-Nuria est ingénieur Arts et Métiers ParisTech, avec une spécialisation en psychosociologie et un DESS en administration des entreprises (IAE).
Elle a enseigné pendant plusieurs années aux programmes MBA de McGill et de HEC Montréal en stratégie et gestion du développement durable et est l'auteure du livre Donnez du sens à vos décisions : 7 clés pour discerner et faire les bons choix (Eyrolles, 2018).

Sylvie-Nuria NOGUER
07 83 73 19 37
Email : snnoguer@gmail.com
www.sylvienurianoguer.com

Marie GIRARDOT-VIRY

Formatrice handicap & accessibilité

Thèmes d'intervention
Accessibilité et handicaps
Handicap intellectuel (accompagnement, communication)
Méthode Faciles à lire et à comprendre
Conduite et animation de groupes avec les personnes en situation de handicap

Expériences professionnelles
Udapei 74 - Conseillère en accessibilité et formatrice
FAM « Les Narcisses » - Monitrice éducatrice auprès de personnes handicapées intellectuelles profondes
Ailleurs et Autrement - Chargée de mission à la création de séjours adaptés pour personnes handicapées intellectuelles et physiques
Association GRIM - Technicienne en ESF auprès de personnes handicapées psychiques, service logement

Diplômes principaux
2012 : Bachelor Tourisme et Hôtellerie Ecole Tunon (69)
2009 : Formation Conseillère en économie sociale et Familiale IRTS, (75)
2008 : BTS en Economie Sociale et Familiale IPAC, (74)
2019 : CNFPT : « Université des intervenants »
2017 : Adapei Ardèche : « Société inclusive »
2016 : Unapei : « Être formateur du Facile à lire et à comprendre »
2015 : CNFPT : « Tourisme et loisirs accessibles »
2014 : TB Formation : « La communication efficace »
2013 : Unapei : « Être référent en accessibilité » / Comité Croix Marine : « De la crise à l'urgence en santé mentale » / CNFPT : « Ville accessible à tous »

J'ai une formation initiale de travailleuse sociale qui m'a permis d'exercer pendant 5 ans le métier de conseillère en accessibilité et formatrice.

Pédagogue, créative et dynamique, j'ai à cœur de transmettre mon savoir-faire.

J'accompagne les professionnels des associations, des services publics, des entreprises, les professionnels de la communication, du tourisme, de la culture et bénévoles.

Marie Girardot-Viry
Conseil & Formation en Accessibilité

Tél. : 06 13 66 50 35
marie.girardot-viry@outlook.com

Certificats Voltaire & Cléa

Certificat Voltaire « renforcé » : réviser les fondamentaux

Certificat Voltaire « autonome » : réviser les fondamentaux

« Certificat Voltaire : réviser les fondamentaux de l'orthographe, acquérir des techniques de rédaction professionnelle (RROAR©) et optimiser son score »

Révisez les fondamentaux de l'orthographe et testez vos connaissances avec 3 dictées corrigées en direct

Cléa 100 % à distance : préparation aux domaines 1, 2 et 3 avec une formatrice certifiée sur l'outil Gerip Compétences

Certificat Voltaire FLE : améliorez votre maîtrise du français pour atteindre le niveau C1/C2

Certificat Voltaire « renforcé » : réviser les fondamentaux

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables en situation de travail de :

- Revoir les règles de bases de l'orthographe/la grammaire française et les consolider pour rédiger des écrits de qualité dans un cadre professionnel (187 règles au total)
- Réduire très concrètement ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication professionnelle écrite
- Se réconcilier avec l'orthographe
- Maîtriser les règles de la grammaire et de l'orthographe
- Acquérir des automatismes d'autocorrection et des points de vigilance
- Gagner en clarté et confort dans la rédaction de ses écrits professionnels
- Viser 500 à 700 points à l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire pour valoriser son CV et son employabilité

CERTIFICATION

OUI - Certificat Voltaire

RÉFÉRENCE

Répertoire spécifique 5199 - WOONOZ – Projet Voltaire

CONTENU PÉDAGOGIQUE

A. PARCOURS EN LIGNE TUTORÉ* (Temps estimé : 10 heures d'entraînement)

- **MODULE 1/Revoir les bases avec LE PROJET VOLTAIRE FONDAMENTAUX CAMPUS**

47 points fondamentaux de grammaire
Le genre et le nombre des noms ;
Les adjectifs qualificatifs ;
Les déterminants ;
Les compléments d'objet ;
L'utilisation de la cédille ;
Les adverbes...

- **MODULE 2/Réduire très concrètement ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication professionnelle écrite avec le PROJET VOLTAIRE PRO**

84 règles Pro et 56 règles Pont supérieur couramment utilisées en environnement professionnel avec des phrases simples et courtes.

GRAMMAIRE : 70 %
Accords (adjectifs, participes passés).
Conjugaison simple : présent, imparfait, futur, conditionnel, impératif.
Confusions homophoniques : si/s'y, et/est, ça/sa, dans/d'en…

ORTHOGRAPHE D'USAGE (OU LEXICALE) : 20 %
Petits mots : parmis/parmi, biensûr/bien sûr, mieu/mieux…

SEMANTIQUE (FAUTES DE SENS) : 6 %
Les homophones : voie/voix, censé/sensé…

PHRASE ET SYNTAXE : 3 %
Concordance des temps avec « si », l'interrogation directe et indirecte...

FORMULES PROFESSIONNELLES : 1 %
À l'attention/à l'intention...

B. CLASSES DE REMISE à NIVEAU (9 séances d'1 h + 1 séance de 3 h)

- **MODULE 3/Maîtriser les bases de la langue française.**

L'orthographe d'usage :
Quand utiliser la cédille ?
L'emploi des accents
Le M devant BMP
Les mots en –ail, -aille, -eil, -eille…
Les lettres prononcées de deux façons : C, G, S, Y.

Les termes de grammaire :
Les noms communs et les noms propres
Les déterminants
Les adjectifs qualificatifs
Les verbes
Les pronoms
Les adverbes

Les fonctions essentielles dans la phrase :
Le sujet
Les compléments d'objet (directs et indirects)
Les compléments circonstanciels

Les temps et les modes les plus utilisés (utilisation et terminaisons) :
Les trois groupes de verbes
Les trois voix (active, passive, pronominale)

Le présent, le futur, les temps composés de l'indicatif

Les différents accords :
L'accord de l'adjectif simple avec le nom
L'accord du participe passé avec être et avoir

La ponctuation :
L'emploi de la majuscule
Le point, la virgule…

Les différents types de phrases :
La phrase interrogative
La phrase exclamative
La phrase négative

Module 4 : Examen blanc
Une séance spécifique de 3 heures pour passer un examen blanc à distance avant le passage de l'épreuve du certificat Voltaire.

Module 5 : Passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire
(3 heures, 195 questions) dans le centre d'examen au choix du stagiaire ou organisé en intra dans les locaux de l'entreprise.

Certificat Voltaire « renforcé » : réviser les fondamentaux

1 2 3

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS

Pour cette action de formation, nous prévoyons des groupes de niveaux (constitués à la lueur des résultats des stagiaires au test de positionnement en orthographe), des jeux, des quiz, des dictées, des exercices de rédaction…

- Alternance de cours et exercices ludiques inspirés de la pédagogie Montessori (grammaire) particulièrement adaptés aux adultes fâchés avec l'orthographe et souffrant de troubles dyslexiques.
- Le module B sera adapté selon le niveau de chaque stagiaire, certaines règles pouvant être retirées, d'autres pouvant être ajoutées.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Formation mixte (Blended Learning) alternant :

- E-learning tutoré
- Classes virtuelles ou présentielles en direct (visio)
- Présentiel pour le passage de la certification

La formation peut être réalisée intégralement en distanciel, en présentiel ou mixte. Les candidats s'inscrivent à l'examen ORTHOGRAPHE de certification Voltaire dans le centre d'examen de leur choix à l'issue de la formation.

DURÉE ET ORGANISATION

➢ **Délai d'accès : 48 heures, 2 jours ouvrés avant la date de démarrage de la formation**

25 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :

- **10 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Voltaire** dont 2 heures de suivi par courriel avec la formatrice
- **9 heures de classes de remise à niveau en français** (individuel à distance ou collectif présentiel)
- **1 séance de 3 heures de révision intensive** sur un certificat blanc Voltaire épreuve ORTHOGRAPHE
- **3 heures en présentiel :** passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (3 heures, 195 questions)

Lieux de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis, 6 rue de l'Annexion à Annecy OU 100 % à Distance OU Mixte. Sessions toute l'année et sur demande

SUPPORTS DE FORMATION

- **Numérique** : tests de positionnement + entraînements sur des certificats blancs en ligne issus de l'épreuve ORTHOGRAPHE, spécialement conçus par la formatrice et accessibles depuis sa plateforme LMS + supports de correction + supports de cours imprimables au format PDF + vidéos du projet Voltaire
- **E-learning : licence nominative d'accès à la plateforme Voltaire** 24 h/24, 7 jours/7 pendant 1 an
- **Documentation** : envoi de l'ouvrage *« Maitrisez l'orthographe »* (Ed. Eyrolles) pour renforcer l'efficacité des entraînements e-learning, la préparation à l'épreuve ORTHOGRAPHE du certificat Voltaire et les enseignements des classes pédagogiques virtuelles.

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant améliorer son niveau en orthographe et en grammaire et acquérir des techniques de rédaction professionnelle efficaces
- Recommandé pour des managers, commerciaux, ingénieurs, techniciens supérieurs, assistants, secrétaires, etc.

PRÉREQUIS

Ne pas être en situation d'analphabétisme ou d'illettrisme.

Certificat Voltaire « renforcé » : réviser les fondamentaux

1 2 3

SUIVI DES RÉSULTATS – ÉVALUATION

En amont de la formation
Un **test de positionnement en orthographe** est réalisé sur la plateforme pédagogique du formateur afin de vérifier les prérequis, mesurer le niveau du stagiaire et définir le parcours de formation le plus adapté au profil de l'apprenant.

Tout au long du parcours de formation e-learning tutoré
Le formateur dispose d'une plateforme pédagogique qui lui permet de suivre les entraînements des stagiaires, de vérifier l'acquisition des règles orthographiques et de proposer des exercices complémentaires jusqu'à la réussite du stagiaire.
Un rapport de connexion des stagiaires (durée, heures) à la plateforme de e-learning est fourni en tant que preuve de réalisation du parcours à l'issue de la formation.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

En amont du passage de la certification Voltaire
La séance présentielle de révision collective de 3 heures permet de mesurer maturité individuelle à l'épreuve de certification sur un entraînement à blanc. Ce séance comprend une révision intensive des règles d'orthographe visées lors l'examen afin que le stagiaire cible ses révisions sur les notions mal maîtrisées ava le passage de l'examen.

Sanction de la formation
La formation est sanctionnée par un examen de certification appelé Certificat Volta « Épreuve orthographe » d'une durée de 3 heures (195 questions).
La formation permet de viser les niveaux ORTHOGRAPHE PROFESSIONNELLE (5 points) et ORTHOGRAPHE AFFAIRES (700 points).
La formatrice dispose d'une plateforme d'administration qui lui permet d'inscrire l stagiaires à l'épreuve, organiser la session d'examen et recevoir les résultats d stagiaires.

DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES

- Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.

TARIF

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

En collectif (intra) à partir de 4 stagiaires : 684,00 € net de taxe/stagiaire comprenant la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro Pont Supérieur), le tutorat, les classes virtuelles et présentielles, l'envoi de la documentation, l'accès à la plateforme pédagogique de la formatrice et les coûts d'organisati et de certification à l'épreuve ORTHOGRAPHE Certificat Voltaire.

En individuel éligible CPF (100 % à distance) : **1 300,00 €** net de taxes comprenant la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro Pont Supérieur), le tutorat, les classes virtuelles, la documentation, l'accès à la plateforme pédagogique de la formatrice et les coûts certification à l'épreuve ORTHOGRAPI Certificat Voltaire (inscription dans le centre d'examen au choix du stagiaire).

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION

- Une formation bienveillante et ludique qui permet de diminu concrètement les fautes d'orthographe commises en milieu professionn d'acquérir les bons réflexes d'autocorrection et des techniques simples structuration de ses écrits.
- Vous êtes dans les meilleures conditions pour réussir le passage certificat Voltaire !

Certificat Voltaire « autonome » : réviser les fondamentaux

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables en situation de travail de :

- Revoir les règles de bases de l'orthographe/la grammaire française et les consolider pour rédiger des écrits de qualité dans un cadre professionnel (187 règles au total)
- Réduire très concrètement leurs fautes à l'écrit pour améliorer sa communication professionnelle écrite
- Maîtriser les règles de la grammaire et de l'orthographe
- Acquérir des automatismes d'autocorrection et des points de vigilance
- Gagner en clarté et confort dans la rédaction de leurs écrits professionnels
- Viser 500 points à l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire pour valoriser son CV et son employabilité

CERTIFICATION

OUI - Certificat Voltaire

RÉFÉRENCE

- Répertoire spécifique 5199 - WOONOZ – Projet Voltaire

CONTENU PÉDAGOGIQUE

A. PARCOURS EN LIGNE TUTORÉ* (Temps estimé : 10 heures d'entraînement)

- **MODULE 1/Revoir les bases avec LE PROJET VOLTAIRE FONDAMENTAUX CAMPUS**

47 points fondamentaux de grammaire
Le genre et le nombre des noms ;
Les adjectifs qualificatifs ;
Les déterminants ;
Les compléments d'objet ;
L'utilisation de la cédille ;
Les adverbes...

- **MODULE 2/Réduire très concrètement ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication professionnelle écrite avec le PROJET VOLTAIRE PRO**

84 règles Pro et 56 règles Pont supérieur couramment utilisées en environnement professionnel avec des phrases simples et courtes.

GRAMMAIRE : 70 %
Accords (adjectifs, participes passés).
Conjugaison simple : présent, imparfait, futur, conditionnel, impératif.
Confusions homophoniques : si/s'y, et/est, ça/sa, dans/d'en…

ORTHOGRAPHE D'USAGE (OU LEXICALE) : 20 %
Petits mots : parmis/parmi, biensûr/bien sûr, mieu/mieux…

SEMANTIQUE (FAUTES DE SENS) : 6 %
Les homophones : voie/voix, censé/sensé…

PHRASE ET SYNTAXE : 3 %
Concordance des temps avec « si », l'interrogation directe et indirecte...

FORMULES PROFESSIONNELLES : 1 %
À l'attention/à l'intention...

B. COURS/TUTORAT individuel à distance (2 séances de 2 heures) réservés à l'entraînement pré-examen du Certificat Voltaire afin d'optimiser le score en situation d'examen réel

C. Passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (3 heures, 195 questions) dans le centre d'examen au choix du stagiaire ou organisé en intra dans les locaux de l'entreprise.

Certificat Voltaire « autonome » : réviser les fondamentaux

1 2 3

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS

Pour cette action de formation, nous prévoyons des groupes de niveaux (constitués à la lueur des résultats des stagiaires au test de positionnement en orthographe), des jeux, des quiz,
L'action de formation nécessite : ordinateur PC, connexion Internet ADSL, casque audio, vidéo projecteur, salle pouvant accueillir les stagiaires pour les modules en présentiel.

- Alternance de cours et exercices ludiques inspirés de la pédagogie Montessori (grammaire) particulièrement adaptés aux adultes fâchés avec l'orthographe et souffrant de troubles dyslexiques.
- Le module B sera adapté selon le niveau de chaque stagiaire, certaines règles pouvant être retirées, d'autres pouvant être ajoutées.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Formation mixte (Blended Learning) alternant :

- E-learning tutoré
- Classes virtuelles en direct (visio)
- Présentiel pour le passage de l'épreuve de certification Voltaire

Délai d'accès : 48 heures, 2 jours ouvrés avant la date de démarrage de la formation

DURÉE ET ORGANISATION

17 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :

- **Module A : 10 heures de e-learning** individuel tutoré sur la plateforme Voltaire dont 2 heures de suivi par courriel avec la formatrice
- **Module B : 4 heures de coaching individuel à distance : deux séances de révision de 2 heures** sur un certificat blanc en ligne issu de l'épreuve Orthographe
- **Module C : passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (3 heures, 195 questions)** en intra entreprise avec le centre d'examen privé itinérant AMÉTIS-L'ORTHOGRAPHEUSE ou dans le centre d'examen au choix du stagiaire.

Lieu de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis, 6 rue de l'Annexion à Annecy. Sessions toute l'année et sur demande

SUPPORTS DE FORMATION

- **Numérique** : tests de positionnement + entraînements sur des certificats blancs en ligne issus de l'épreuve ORTHOGRAPHE spécialement conçus par la formatrice et accessibles depuis sa plateforme LMS + supports de correction + supports de cours imprimables au format PDF + vidéos du projet Voltaire
- **E-learning : licence nominative d'accès à la plateforme Voltaire** 24 h/24, 7 jours/7 pendant 1 an
- **Documentation** : envoi de l'ouvrage *« Maitrisez l'orthographe »* (Ed. Eyrolles) pour renforcer l'efficacité des entraînements e-learning, la préparation à l'épreuve ORTHOGRAPHE du certificat Voltaire et les enseignements des classes pédagogiques virtuelles.

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant améliorer son niveau en orthographe et en grammaire et acquérir des techniques de rédaction professionnelle efficaces
- Recommandé pour des managers, commerciaux, ingénieurs, techniciens supérieurs, assistants, secrétaires, etc.

PRÉREQUIS

Ne pas être en situation d'analphabétisme ou d'illettrisme.

Certificat Voltaire « autonome » : réviser les fondamentaux

1 2 3

SUIVI DES RÉSULTATS – ÉVALUATION

En amont de la formation
Un **test de positionnement en orthographe** est réalisé sur la plateforme pédagogique du formateur afin de vérifier les prérequis, mesurer le niveau du stagiaire et définir le parcours de formation le plus adapté au profil de l'apprenant.

Tout au long du parcours de formation e-learning tutoré
Le formateur dispose d'une plateforme pédagogique qui lui permet de suivre les entraînements des stagiaires et de vérifier l'acquisition des règles orthographiques et de proposer des exercices complémentaires jusqu'à la réussite du stagiaire.
Un rapport de connexion des stagiaires (durée, heures) à la plateforme de e-learning est fourni en tant que preuve de réalisation du parcours à l'issue de la formation.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

En amont du passage de la certification Voltaire
La séance de révision permet de mesurer la maturité individuelle du stagiaire l'épreuve de certification sur un entraînement à blanc. Cette séance comprend u révision intensive des règles d'orthographe visées lors de l'examen afin que stagiaire cible ses révisions sur les notions mal maîtrisées avant le passage l'épreuve réelle.

Sanction de la formation
La formation est sanctionnée par un examen de certification appelé Certificat Volta « Épreuve orthographe » d'une durée de 3 heures (195 questions).

La formation permet de viser les niveaux ORTHOGRAPHE PROFESSIONNELLE (5 points) et ORTHOGRAPHE AFFAIRES (700 points).
La formatrice dispose d'une plateforme d'administration qui lui permet d'inscrire l stagiaires à l'épreuve, organiser la session d'examen et recevoir les résultats d stagiaires.

DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES

- Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.

TARIF

En collectif (intra) à partir de 4 stagiaires : 399,00 € net de taxe/stagiaire comprenant la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro Pont Supérieur), le tutorat, les classes virtuelles et présentielles, la documentation, l'accès à la plateforme pédagogique de la formatrice et les coûts d'organisation et certification à l'épreuve ORTHOGRAPHE Certificat Voltaire dans vos locaux (à partir de 4 candidats).

En individuel éligible CPF (100 % à distance) : **599,00 €** net de taxes comprenant la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro et Po Supérieur), le tutorat, les classes virtuelles, la documentation, l'accès à la plateforme pédagogique de la formatrice et les coûts certification à l'épreuve ORTHOGRAPI Certificat Voltaire (inscription dans le centre d'examen au choix du stagiaire).

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION

Cette formation s'adresse à des stagiaires autonomes dans leurs entraînements en ligne pour lesquels l'accompagnement sera essentiellement axé sur la dernièr ligne droite de l'examen de certificat avec un coaching accentué la veille ou le jo J de l'examen (séances de révision/examen blanc).

« Certificat Voltaire : réviser les fondamentaux de l'orthographe, acquérir des techniques de rédaction professionnelle (RROAR©) et optimiser son score au certificat Voltaire »

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de :

- maîtriser les règles de la grammaire et de l'orthographe
- utiliser des automatismes d'autocorrection et des points de vigilance,
- gagner en clarté et confort dans la rédaction de leurs écrits professionnels,
- définir clairement leurs objectifs,
- identifier précisément les caractéristiques de leur destinataire,
- sélectionner les informations indispensables,
- structurer leur message de façon logique et apparente,
- formuler leurs idées de façon claire, concise et fluide,
- rédiger dans un style professionnel,
- déterminer le ton pertinent et le traduire concrètement par écrit,
- présenter leur message de façon attractive, lisible et normée si nécessaire,
- se relire avec efficacité.
- optimiser leur score à l'épreuve ORTHOGRAPHE de certification Voltaire

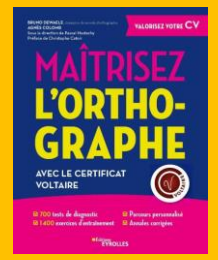
CERTIFICATION

OUI - Certificat Voltaire

RÉFÉRENCE

Répertoire spécifique 5199 - WOONOZ – Projet Voltaire

CONTENU PÉDAGOGIQUE



MODULE 1 : « ACQUÉRIR DES TECHNIQUES DE RÉDACTION PROFESSIONNELLE »

18 situations d'écrits professionnels étudiées :

1. Comment rédiger des messages courts (textos, SMS) ?
2. Comment être intéressant en 140 caractères ?
3. Comment parler de soi, de ses compétences, de son expérience ?
4. Comment informer pour faire agir ?
5. Comment demander une faveur à son patron, son supérieur hiérarchique ?
6. Comment demander un entretien à son supérieur hiérarchique en vue d'une augmentation ?
7. Comment rédiger un ordre du jour très efficace ?
8. Comment rendre vos comptes rendus opérationnels ?
9. Comment dire non à la demande d'un client ?
10. Comment annoncer une mauvaise nouvelle à un client ?
11. Comment répondre à une réclamation ?
12. Comment relancer pour obtenir une réponse qui tarde à venir ?
13. Comment rédiger une demande de devis claire et précise ?
14. Comment rédiger une réclamation ?
15. Comment rédiger un message aux objectifs multiples par un même interlocuteur ?
16. Comment rédiger un communiqué de presse événementiel ?
17. Comment rédiger une procédure et un formulaire ?
18. Comment rédiger des écrits afin de favoriser une précision en interne ?

MODULE 2 : PARCOURS EN LIGNE TUTORÉ SUR LA PLATEFORME VOLTAIRE – PARCOURS ORTHOGRAPHE (187 règles au total)

- **A) Revoir les bases avec LE PROJET VOLTAIRE FONDAMENTAUX CAMPUS (47 points fondamentaux de grammaire)**

✓ Le genre et le nombre des noms ;
✓ Les adjectifs qualificatifs ;
✓ Les déterminants ;
✓ Les compléments d'objet ;
✓ L'utilisation de la cédille ;
✓ Les adverbes...

- **B) Réduire très concrètement ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication professionnelle écrite avec le PROJET VOLTAIRE PRO & PONT SUPÉRIEUR (84 règles Pro et 56 règles Pont supérieur)**

GRAMMAIRE : 70 %
Accords (adjectifs, participes passés).
Conjugaison simple : présent, imparfait, futur, conditionnel, impératif.
Confusions homophoniques : si/s'y, et/est, ça/sa, dans/d'en…

ORTHOGRAPHE D'USAGE (OU LEXICALE) : 20 %
Petits mots : parmis/parmi, biensûr/bien sûr, mieu/mieux…

SÉMANTIQUE (FAUTES DE SENS) : 6 %
Les homophones : voie/voix, censé/sensé…

PHRASE ET SYNTAXE : 3 %
Concordance des temps avec « si », l'interrogation directe et indirecte...

FORMULES PROFESSIONNELLES : 1 %
À l'attention/à l'intention...

MODULE 3 : UNE SÉANCE DE RÉVISION COLLECTIVE SUR UN EXAMEN BLANC DU CERTIFICAT VOLTAIRE AVANT LE PASSAGE DE L'ÉPREUVE ORTHOGRAPHE
Un coaching ciblé et renforcé portant sur examen blanc (100 questions du Certificat Voltaire) est réalisé avec la formatrice + corrections en direct et révision des règles d'orthographe.

MODULE 4 : CERTIFICATION VOLTAIRE
Passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (195 questions, durée 3 heures) dans les locaux de l'entreprise ou dans les locaux d'Amétis, 6 rue de l'Annexion 74000 Annecy.

« Certificat Voltaire : réviser les fondamentaux de l'orthographe, acquérir des techniques de rédaction professionnelle (RROAR©) et optimiser son score au certificat Voltaire »

1 2 3

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS

Pour cette action de formation, nous prévoyons des groupes de niveaux (constitués à la lueur des résultats des stagiaires au test de positionnement en orthographe), des jeux, des quiz, des dictées, des exercices de rédaction…
L'action de formation nécessite : ordinateur PC, connexion Internet ADSL, casque audio, vidéo projecteur, salle pouvant accueillir les stagiaires pour les modules en présentiel.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Formation mixte (Blended Learning) alternant :
- E-learning tutoré
- Classes virtuelles en direct (visio)
- Présentiel

La formation peut être réalisée intégralement en distanciel. Les candidats s'inscrivent à l'examen ORTHOGRAPHE de certification Voltaire dans le centre d'examen de leur choix à l'issue de la formation.

DURÉE ET ORGANISATION

➢ **Délai d'accès : 48 heures, 2 jours ouvrés avant la date de démarrage de la formation**

24 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :

- **Distanciel direct (module 1) : 6 séances d'une heure de classe virtuelle collective en visio**
- **12 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Voltaire dont 2 heures de suivi par courriel avec la formatrice** : 48 micro-séances d'entraînement d'un quart d'heure par jour ouvré sur une période de trois mois
- **Présentiel (module 3) : une séance de révision collective de 3 heures** sur un certificat blanc en ligne issu de l'épreuve Orthographe réalisée dans les locaux de l'entreprise
- **Présentiel (module 3) : la formation est sanctionnée par le passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (3 heures, 195 questions)** dans vos locaux avec le centre d'examen privé itinérant AMÉTIS-L'ORTHOGRAPHEUSE

Lieu de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis, 6 rue de l'Annexion à Annecy. Sessions toute l'année et sur demande

SUPPORTS DE FORMATION

- **Numérique** : tests de positionnement + entraînements sur des certificats blancs en ligne issus de l'épreuve ORTHOGRAPHE spécialement conçus par la formatrice et accessibles depuis sa plateforme LMS + supports de correction + supports de cours imprimables au format PDF + vidéos du projet Voltaire
- **E-learning : licence nominative d'accès à la plateforme Voltaire** 24 h/24, 7 jours/7 pendant 1 an
- **Documentation** : attribution de deux ouvrages, *« Maitrisez l'orthographe »* (Ed. Eyrolles) et la méthode *« Rédiger ses écrits professionnels avec un coach »* (Ed. Eyrolles) pour renforcer l'efficacité des entraînements e-learning, la préparation à l'épreuve ORTHOGRAPHE du certificat Voltaire et les enseignements des classes pédagogiques virtuelles.

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant améliorer son niveau en orthographe et en grammaire et acquérir des techniques de rédaction professionnelle efficaces
- Recommandé pour des managers, commerciaux, ingénieurs, techniciens supérieurs, assistants, secrétaires, etc.

PRÉREQUIS

Ne pas être en situation d'analphabétisme ou d'illettrisme.

« Certificat Voltaire : réviser les fondamentaux de l'orthographe, acquérir des techniques de rédaction professionnelle (RROAR©) et optimiser son score au certificat Voltaire »

1 2 3

SUIVI DES RÉSULTATS – ÉVALUATION

En amont de la formation
Un **test de positionnement en orthographe** est réalisé sur la plateforme pédagogique du formateur afin de vérifier les prérequis, mesurer le niveau du stagiaire et définir le parcours de formation le plus adapté au profil de l'apprenant.

Tout au long du parcours de formation e-learning tutoré
Le formateur dispose d'une plateforme pédagogique qui lui permet de suivre les entraînements des stagiaires et de vérifier l'acquisition des règles orthographiques et de proposer des exercices complémentaires jusqu'à la réussite du stagiaire.
Un rapport de connexion des stagiaires (durée, heures) à la plateforme de e-learning est fourni en tant que preuve de réalisation du parcours à l'issue de la formation.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

En amont du passage de la certification Voltaire
La séance de révision permet de mesurer la maturité individuelle du stagiaire l'épreuve de certification sur un entraînement à blanc. Cette séance comprend u révision intensive des règles d'orthographe visées lors de l'examen afin que stagiaire cible ses révisions sur les notions mal maîtrisées avant le passage l'épreuve réelle.

Sanction de la formation
La formation est sanctionnée par un examen de certification appelé Certificat Volta « Épreuve orthographe » d'une durée de 3 heures (195 questions) organisé dans l locaux de l'entreprise ou d'Amétis par la formatrice.
La formation permet de viser les niveaux ORTHOGRAPHE PROFESSIONNELLE (5 points) et ORTHOGRAPHE AFFAIRES (700 points).
La formatrice dispose d'une plateforme d'administration qui lui permet d'inscrire l stagiaires à l'épreuve, organiser la session d'examen et recevoir les résultats d stagiaires.
Les stagiaires

DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES

- Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.

TARIF

En collectif (intra) à partir de 4 stagiaires : 684,00 € net de taxe/stagiaire comprenant la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro Pont Supérieur), le tutorat, les classes virtuelles et présentielles, la documentation, l'accès à la plateforme pédagogique de la formatrice et les coûts d'organisation et certification à l'épreuve ORTHOGRAPHE Certificat Voltaire.

En individuel éligible CPF (100 % à distance) : **1 499,00 €** net de taxes comprenant la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro Pont Supérieur), le tutorat, les classes virtuelles, la documentation, l'accès à la plateforme pédagogique de la formatrice et les coûts certification à l'épreuve ORTHOGRAPI Certificat Voltaire (inscription dans le centre d'examen au choix du stagiaire).

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION

- Une formation bienveillante et ludique qui permet de diminu concrètement les fautes d'orthographe commises en milieu professionn d'acquérir les bons réflexes d'autocorrection et des techniques simples structuration de ses écrits.
- Vous êtes dans les meilleures conditions pour réussir le passage certificat Voltaire !

Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de l'orthographe et testez vos connaissances avec 3 dictées corrigées en direct avec une coach certifiée

1 2 3

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de :

- Respecter les règles orthographiques des mots du lexique professionnel
- Conjuguer et accorder les verbes
- Accorder de façon cohérente les éléments compris dans un groupe nominal
- Différencier les paronymes du lexique professionnel et choisir le bon mot selon le con texte
- Écrire correctement les homophones grammaticaux et lexicaux
- Optimiser son score à l'épreuve Orthographe de certification Voltaire
- Maîtriser les règles de la grammaire et de l'orthographe
- Acquérir des automatismes d'autocorrection et des points de vigilance
- Gagner en clarté et confort dans la rédaction de ses écrits professionnels

CERTIFICATION

OUI - Certificat Voltaire

RÉFÉRENCE

Répertoire spécifique 5199 - WOONOZ – Projet Voltaire

CONTENU PÉDAGOGIQUE

MODULE 1 : PARCOURS EN LIGNE TUTORÉ SUR LA PLATEFORME VOLTAIRE – PARCOURS ORTHOGRAPHE (187 règles au total)

- **A) Revoir les bases avec LE PROJET VOLTAIRE FONDAMENTAUX CAMPUS (47 points fondamentaux de grammaire)**

✓ Le genre et le nombre des noms ;
✓ Les adjectifs qualificatifs ;
✓ Les déterminants ;
✓ Les compléments d'objet ;
✓ L'utilisation de la cédille ;
✓ Les adverbes...

- **B) Réduire très concrètement ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication professionnelle écrite avec le PROJET VOLTAIRE PRO & PONT SUPÉRIEUR (84 règles Pro et 56 règles Pont supérieur)**

GRAMMAIRE : 70 %
Accords (adjectifs, participes passés).
Conjugaison simple : présent, imparfait, futur, conditionnel, impératif.

Confusions homophoniques : si/s'y, et/est, ça/sa, dans/d'en…

ORTHOGRAPHE D'USAGE (OU LEXICALE) : 20 %
Petits mots : parmis/parmi, biensûr/bien sûr, mieu/mieux…

SÉMANTIQUE (FAUTES DE SENS) : 6 %
Les homophones : voie/voix, censé/sensé…

PHRASE ET SYNTAXE : 3 %
Concordance des temps avec « si », l'interrogation directe et indirecte...

FORMULES PROFESSIONNELLES : 1 %
À l'attention/à l'intention...

MODULE 2 : TROIS DICTÉES DE 2 HEURES (E-LEARNING + CLASSES VIRTUELLES À DISTANCE)
Chaque dictée comprend :

1 heure de dictée en e-learning (réalisée avant la classe virtuelle) comprenant :

- 1 quiz de mise en jambes,
- 1 dictée audio.

1 classe virtuelle individuelle de 1 heure pour la correction en direct avec une coach certifiée en orthographe et grammaire (support de correction fourni à l'issue de la correction).

Dictée 1 : texte permettant de réviser les règles d'accord (participes passés, pluriel des nombres, des noms propres, adverbes, adjectifs...)

Dictée 2 : texte permettant de détecter les 45 fautes les plus courantes commises en milieu professionnel (syntaxe, vocabulaire, accords, formulations).

Dictée 3 : texte axé essentiellement sur la révision des accords de COD.

Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de l'orthographe et testez vos connaissances avec 3 dictées corrigées en direct…

1 2 3

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS

Pour cette action de formation, l'entraînement en ligne est configuré selon les résultats au test de positionnement en orthographe. Chaque dictée comprend un quiz. La correction des dictées en classes virtuelles permet de réviser toutes les notions d'accord.
L'action de formation nécessite : ordinateur PC, connexion Internet ADSL, casque audio, prise de photo de la dictée manuscrite pour transmission sur la messagerie du coach avant correction en classe virtuelle.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Formation 100 % à distance alternant :
- E-learning tutoré
- Classes virtuelles en direct (visio)

Les candidats peuvent s'inscrire librement à l'examen ORTHOGRAPHE de certification Voltaire dans le centre d'examen de leur choix à l'issue de la formation. Ces coûts de certification peuvent être inclus à la demande du stagiaire ou de l'entreprise.

DURÉE ET ORGANISATION

29 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :

•20 heures d'entrainement en ligne tutorés sur la plateforme www.projet-voltaire.fr (N°1 de la remise à niveau en orthographe) sont nécessaires pour acquérir les règles et se présenter au certificat Voltaire

•3 séances de 2 heures pour la réalisation des dictées (dont 3 heures réservées à la correction en direct des dictées avec la formatrice)

• **3 heures** pour le passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du certificat Voltaire

•Délai d'accès : 48 heures, 2 jours ouvrés avant la date de démarrage de la formation

Sessions toute l'année et sur demande

SUPPORTS DE FORMATION

- **Numérique** : tests de positionnement en orthographe sur la plateforme Voltaire + dictées audio accessibles depuis la plateforme LMS de la formatrice + supports de correction + supports de cours imprimables au format PDF + vidéos du projet Voltaire
- **E-learning : licence nominative d'accès à la plateforme Voltaire** 24 h/24, 7 jours/7 pendant 1 an

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant améliorer son niveau en orthographe et en grammaire et acquérir des techniques de rédaction professionnelle efficaces
- Recommandé pour des managers, commerciaux, ingénieurs, techniciens supérieurs, assistants, secrétaires, etc.

PRÉREQUIS

Ne pas être en situation d'analphabétisme ou d'illettrisme.

Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de l'orthographe et testez vos connaissances avec 3 dictées corrigées en direct…

1 2 3

SUIVI DES RÉSULTATS – ÉVALUATION

En amont de la formation
Un **test de positionnement en orthographe** est réalisé sur la plateforme pédagogique du formateur afin de vérifier les prérequis, mesurer le niveau du stagiaire et définir le parcours de formation le plus adapté au profil de l'apprenant.

Tout au long du parcours de formation e-learning tutoré
Le formateur dispose d'une plateforme pédagogique qui lui permet de suivre les entraînements des stagiaires, de vérifier l'acquisition des règles orthographiques et de proposer des exercices complémentaires jusqu'à la réussite du stagiaire.

Un rapport de connexion des stagiaires (durée, heures) à la plateforme de e-learning est fourni en tant que preuve de réalisation du parcours à l'issue de la formation.

Durant les classes virtuelles de correction des épreuves de dictées
Ces 3 séances de dictées permettent une révision intensive des règles d'orthographe visées lors de l'examen afin que le stagiaire cible ses révisions sur les notions mal maîtrisées avant le passage de l'épreuve finale.

Sanction de la formation
La formation est sanctionnée par un examen de certification appelé Certificat Voltaire « Épreuve orthographe » d'une durée de 3 heures (195 questions). La formation permet de viser les niveaux ORTHOGRAPHE PROFESSIONNELLE (500 points) ou ORTHOGRAPHE AFFAIRES (700 points).

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES

- Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.

TARIF

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

En collectif à partir de 4 stagiaires : 299,00 € net de taxe/stagiaire comprenant la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro et Pont Supérieur), le tutorat, les 3 classes virtuelles et les coûts de certification Voltaire (épreuve ORTHOGRAPHE).

En individuel éligible CPF (100 % à distance) : 499,00 € net de taxe/stagiaire comprenant la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro et Pont Supérieur), le tutorat, les 3 classes virtuelles individuelles et les coûts de certification à l'épreuve ORTHOGRAPHE Certificat Voltaire (inscription dans le centre d'examen au choix du stagiaire).

PROFIL DU FORMATEUR

Doriane BON

Consultante en communication écrite, formatrice experte en orthographe agréée par le Projet Voltaire, conseil en accompagnement des entreprises et leurs salariés aux certifications Voltaire et CléA

Thèmes d'intervention
Amélioration de la pratique du français
et des écrits professionnels / Communication écrite

Expériences professionnelles :
Enseignante Français, Anglais
Directrice de communication
Directrice commerciale
Secrétaire de rédaction, responsable d'édition
Au sein d'institutions publiques de protection sociale et mutuelles.

Diplômes principaux :
- Formatrice en Orthographe & Grammaire (Projet Voltaire – Promotion A. Personnel Juin 2019)
- Certificat Voltaire Niveau Orthographe Expert 964/1000 (code A4NHLT)
- Rédactrice web, Copywriter, SEO (Comptoir des rédacteurs)
- Maîtrise de Sciences du Langage, Université Grenoble Alpes
- DU Concepteur-Rédacteur en communication, Université Grenoble Alpes
- Chef de projet numérique 2.0, CNAM Paris

J'accompagne les entreprises soucieuses de l'impact de leurs écrits professionnels sur leur image de marque et leur relation de service, les salariés et individus discriminés par leurs fautes d'orthographe, vers la Certification Voltaire (remise à niveau en orthographe, grammaire et expression) et CléA. Mon objectif est de rétablir et révéler le potentiel qui se cache derrière chaque individu.
J'associe les formations de remise à niveau en français du projet Voltaire et de préparation à la certification CléA à mon expertise issue de 20 ans d'expérience dans le domaine de la communication écrite pour :
- *gommer les discriminations orthographiques que subissent les entreprises et leurs les salariés,*
- *révéler le potentiel personnel et professionnel qui se cache derrière les fautes d'orthographe,*
- *libérer les entreprises et les individus des traumas de l'orthographe et de leurs conséquences économiques,*
- *sécuriser les compétences et l'emploi des salariés,*
- *valoriser la relation de service et l'image de marque des entreprises engagées.*

Doriane BON
07 67 39 19 10
www.lorthographeuse.fr

& PLUS DE LA FORMATION

Les dictées permettent de mettre en pratique les apprentissages du e-learning tutoré dans une situation réelle d'écriture professionnelle et de recevoir les corrections et explications en direct sur sa production.

A l'issue de la formation, le candidat reprend confiance dans sa communication écrite.

Il est stimulé et préparé à passer l'épreuve Orthographe de certification Voltaire dans les meilleures conditions.

Cléa 100 % à distance : préparation aux domaines 1, 2 et 3 avec une formatrice certifiée sur l'outil Gerip Compétences

1 2 3

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Le parcours de formation est établi suite à votre évaluation préalable auprès d'un organisme reconnu par Certif'Pro.
Cette formation vous permet d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires à l'obtention des domaines 1, 2 et 3 du certificat CLéA qui en comporte 7 :
1° La communication en français
2° L'utilisation des règles de base de calcul et du raisonnement mathématique
3° L'utilisation des techniques usuelles de l'information et de la communication numérique

La formation CléA favorise la mobilité professionnelle et l'employabilité des candidats notamment des non diplômés.
Lien vers le descriptif de la certification : https://www.certificat-clea.fr

CERTIFICATION

OUI - Certificat CléA

RÉFÉRENCE

Répertoire spécifique 5080– Certif Pro

CONTENU PÉDAGOGIQUE

CERTIFICAT CLÉA
Préparez-vous au certificat Cléa avec une coach à distance !

Les 4 étapes clés pour obtenir le certificat CléA :

1- Rencontre avec un conseiller d'un organisme évaluateur agréé
2- Évaluation préalable par un organisme évaluateur agréé
3- Parcours de formation – Cette formation s'inscrit dans cette étape avec l'utilisation de GERIP Compétences
Évaluation finale par un organisme évaluateur agréé
=> Si le candidat a échoué/n'a pas réussi l'évaluation préalable
4- Présentation au jury certificateur

Lors de l'étape 2 et/ou 4, l'évaluateur pose des questions, étudie les « preuves » apportées par le candidat. Les résultats des activités réalisées sur la plateforme GERIP Compétences avec le formateur constituent des preuves à ajouter au dossier du candidat.

1. DOMAINE 1 CLÉA - COMMUNIQUER EN FRANÇAIS
> 44 HEURES

Ecouter comprendre ;
S'exprimer à l'oral ;
Lire ;
Ecrire ;
Décrire ; Formuler.

2. DOMAINE 2 CLÉA - UTILISER LES RÈGLES DE BASE DE CALCUL ET DU RAISONNEMENT MATHÉMATIQUE
> 42 HEURES

Se repérer dans l'univers des nombres ;
Résoudre un problème mettant en jeu une ou plusieurs opérations ;
Lire et calculer les unités de mesures, de temps et des quantités ;
Se repérer dans l'espace ;
Restituer oralement un raisonnement mathématique.

3. DOMAINE 3 CLÉA - UTILISER LES TECHNIQUES USUELLES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION NUMÉRIQUE
> 9 HEURES

Connaître son environnement et les fonctions de base pour utiliser un ordinateur ;
Saisir et mettre en forme du texte ; Gérer des documents ;
Se repérer dans l'environnement internet et effectuer une recherche sur le Web ;
Utiliser la fonction de messagerie.

Cléa 100 % à distance : préparation aux 7 domaines avec une formatrice certifiée sur l'outil Gerip Compétences

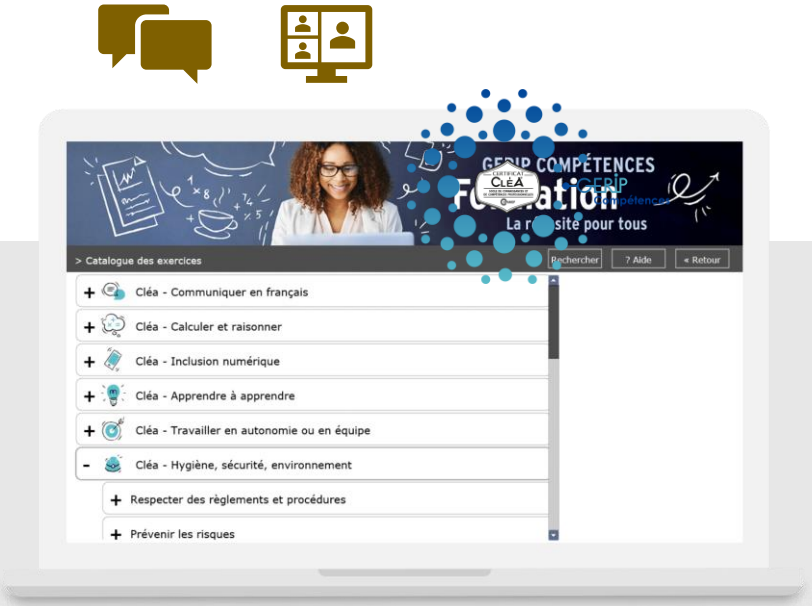
MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS

- Cette formation se déroule sur la plateforme d'apprentissage dédiée CléA et développée par Gérip Compétences selon une approche pédagogique innovante fondée sur les sciences cognitives comprenant plus de 5 000 exercices ;
- Le parcours proposé se fait à distance, un plan de travail individualisé est transmis.
- L'accès à un ordinateur + navigation internet ADSL + micro + visio (type Skype) est indispensable
- Suivi personnalisé avec un formateur unique dédié au stagiaire tout au long de la formation en visio

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Formation mixte en blended Learning 100 % à distance alternant :

- **E-learning tutoré** sur la plateforme Gérip Compétences disponible 7/7 et 24h/24, au moyen d'un accès nominatif et personnel pendant 1 an.
- **Exercices intersessions** préconisés par le formateur depuis son backoffice vers l'espace personnel d'entraînement du stagiaire.
- **Classes virtuelles en direct (visio)**



DURÉE ET ORGANISATION

95 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :

- **65 heures d'entrainement en ligne tutorés** sur la plateforme d'entraînement CléA, soit une moyenne d'environ 5,5 heures d'entraînement hebdomadaire sur 12 semaines
- **30 heures de classes virtuelles avec le formateur,** soit une moyenne de 2,5 heures sur 12 semaines

Le plan de formation est à réalisé depuis votre ordinateur aux horaires qui vous conviennent. Vous êtes libre de suivre votre parcours au rythme qui vous convient. Les horaires indiqués peuvent être réévalués en fonction de vos acquis et des compétences restant à acquérir.

Délai d'accès : 48 heures, 2 jours ouvrés avant la date de démarrage de la formation

Sessions toute l'année et sur demande

SUPPORTS DE FORMATION

- **Plateforme E-learning CléA: licence nominative d'accès à la plateforme Gérip Compétences** 24 h/24, 7 jours/7 pendant 1 an : vidéos, fiches de cours, exercices en ligne
- Les résultats des activités réalisées sur la plateforme GERIP Compétences constituent des preuves à ajouter au dossier du candidat.

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Ce dispositif est destiné en priorité aux publics peu qualifiés, éloignés de l'emploi et ayant besoin d'une remise à niveau scolaire et professionnelle. La formation CléA favorise la mobilité professionnelle et l'employabilité des candidats notamment des non diplômés.

PRÉREQUIS

Ne pas être en situation d'analphabétisme ou d'illettrisme.
Une **évaluation préalable** des compétences et des connaissances professionnelles des candidats est réalisée par des organismes évaluateurs habilités par CERTIF'PRO. Elle permet d'établir les domaines acquis et ceux qui restent à acquérir par le candidat.

Cléa 100 % à distance : préparation aux 7 domaines avec une formatrice certifiée sur l'outil Gerip Compétences

SUIVI DES RÉSULTATS – ÉVALUATION

Au début de la formation CléA, le formateur peut connaître les compétences acquises et à acquérir par le candidat au certificat grâce au test de positionnement CléA et lui prescrire des parcours personnalisés pour se préparer aux 7 domaines de la certification. L'évaluation préalable constitue un prérequis obligatoire à l'accès au parcours de formation tutoré Gérip Compétences qui propose :

Un espace formateur :

- **Des évaluations variées** : un test de positionnement sur les domaines CléA, une évaluation du profil cognitif dont le résultat permet la recommandation de parcours individuels ;
- **Des parcours sur-mesure :** des parcours personnalisés sont recommandés en fonction du profil de l'apprenant, de son évaluation et de ses résultats.
- **Suivi des résultats et de la progression des stagiaires :** prescription d'exercices et de parcours à distance, suivi des résultats et analyse de la progression de l'apprenant ;

Un espace apprenant :
L'apprenant peut s'entraîner au certificat interprofessionnel avec le module de formation CléA :

- Connaître ses compétences et les compétences à acquérir grâce au test de positionnement CléA et à l'évaluation de son profil cognitif ;
- Suivre un parcours personnalisé d'apprentissage lié au référentiel CléA ;
- S'entraîner avec des activités ludiques ;
- Vérifier les compétences acquises avant de passer la certification grâce à l'évaluation préalable ou finale établie par l'organisme évaluateur ;
- Disposer de preuves de maîtrise des compétences grâce aux résultats des activités réalisées sur la plateforme GERIP Compétences ;
- Revoir des notions fondamentales par des vidéos ou des fiches de cours.

Les classes virtuelles permettent de vérifier, expliciter les exercices réalisés librement par l'apprenant et ceux prescrits par le formateur tout au long du parcours.

DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES

- Validation partielle des domaines 1, 2 et 3 CléA
- Possibilité d'utiliser la plateforme Gérip pour se former librement aux domaines 4, 5, 6 et 7.

TARIF

En individuel éligible CPF (100 % à distance) : 1 799,00 € net de taxe/stagiaire tout compris.
En collectif, intra : me consulter.

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION

- Une formation 100 % de chez vous, renforcée par un coaching ciblé sur les domaines principaux pour sécuriser votre réussite au certificat
- Des classes virtuelles assurées par une coach agréée par le projet Voltaire, concepteur du module de Français délivré sur Gerip compétences
- Des exercices très ludiques et variés réalisés librement ou sur prescription de la formatrice

Certificat Voltaire FLE : améliorez votre maîtrise du français pour atteindre le niveau C1/C2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Cette formation certifiante permet aux stagiaires professionnels étrangers exerçant en France :
- d'être plus à l'aise dans un environnement de travail francophone,
- de bénéficier d'un suivi personnalisé pour combler ses lacunes en orthographe.
- d'enrichir son vocabulaire
- d'éviter les fautes les plus courantes de français dans leurs écrits professionnels
- d'atteindre un niveau C1 / C2.
- de viser le plus haut score à l'épreuve Orthographe du Certificat Voltaire.

CERTIFICATION

OUI - Certificat Voltaire

RÉFÉRENCE

Répertoire spécifique 5199 - WOONOZ – Projet Voltaire

CONTENU PÉDAGOGIQUE

A - Parcours en ligne tutoré : 10 heures pour les 3 modules

1/MODULE GRAMMAIRE & ORTHOGRAPHE FLE : (2h + 30 minutes)

Travail approfondi sur **99 règles fondamentales rassemblées sur 20 niveaux** classés dans un ordre croissant de difficulté

Révision des 20 niveaux (reprise des 99 règles) avec remise à niveau sur les derniers points non maîtrisés

Exemples de cas traités : « ces » ou « ses » ? « la », « l'a(s) » ou « là » ? « quel » ou « lequel » ? Auxiliaire « être » ou « avoir » ? « j'ai été » ou « je suis allé » ?

2/MODULE VOCABULAIRE FLE : (2h + 30 minutes)

Travail approfondi sur un corpus de **300 mots du vocabulaire courant de la vie professionnelle**, rassemblés sur 10 séries

Révision des 10 séries (reprise des 300 mots) avec remise à niveau sur les derniers points non maîtrisés

3/MODULES PROJET VOLTAIRE PRO + PONT SUPÉRIEUR : 5 heures

84 règles Pro et 56 règles Pont supérieur couramment utilisées en environnement professionnel avec des phrases simples et courtes.

NATURE DES DIFFICULTÉS TRAITÉES :

GRAMMAIRE :

70 % Accords (adjectifs, participes passés).

Conjugaison simple : présent, imparfait, futur, conditionnel, impératif.

Confusions homophoniques : si/s'y, et/est, ça/sa, dans/d'en.

ORTHOGRAPHE D'USAGE (OU LEXICALE) : 20 %

Petits mots : parmis/parmi, biensûr/bien sûr, mieu/mieux

SÉMANTIQUE (FAUTES DE SENS) : 6 %

Les homophones : voie/voix, censé/sensé

PHRASE ET SYNTAXE : 3 %

Concordance des temps avec « si », l'interrogation directe et indirecte.

FORMULES PROFESSIONNELLES : 1 %

À l'attention/à l'intention

B - Classe virtuelle à distance : (5 + 3 heures)

APPRENDRE À BIEN ÉCRIRE : les accents, les adverbes, certains pluriels difficiles.

ACCORDER LES MOTS ENTRE EUX : le verbe avec son ou ses sujets, l'adjectif, les participes passés (avec être et avoir et sans auxiliaire), l'adjectif, le nom et le déterminant.

CONJUGUER : reconnaître les temps en écrivant ; maîtriser les terminaisons selon le temps, le mode, le sujet. TEMPS ÉTUDIÉS : l'indicatif (sauf le passé simple), l'impératif et le conditionnel ; approche du subjonctif.

DONNER DU SENS À SES ÉCRITS : l'importance de l'ordre des mots dans la phrase ; l'importance de la ponctuation ; l'orthographe et le sens des mots.

APPRENDRE À SE RELIRE EFFICACEMENT POUR SE CORRIGER : savoir quelles erreurs rechercher et comment les rechercher.

LES OUTILS DE LA LANGUE : recherche et utilisation d'outils internet gratuits (conjugaison, grammaire, dictionnaires).

UTILISATION DES CORRECTEURS ORTHOGRAPHIQUES.

+ Une séance individuelle de **3 heures de révision** proche de la date d'examen sera effectuée pour préparer de manière intensive et motivante le stagiaire.

C – CERTIFICATION

La formation est sanctionnée par un examen de certification appelé Certificat Voltaire « Épreuve orthographe » dune durée de 3 heures (195 questions) dans un centre d'examen au choix du stagiaire.

Certificat Voltaire FLE : améliorez votre maîtrise du français pour atteindre le niveau C1/C2

1 2 3

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS

L'action de formation nécessite : ordinateur PC, connexion Internet ADSL, casque audio.
Une formatrice agréée par le projet Voltaire est affectée au suivi personnalisé du stagiaire et suit les progrès des stagiaires depuis une plateforme pédagogique dédiée.
Alternance de cours et exercices ludiques.

- Le module B sera adapté selon le niveau de chaque stagiaire, certaines règles pouvant être retirées, d'autres pouvant être ajoutées.

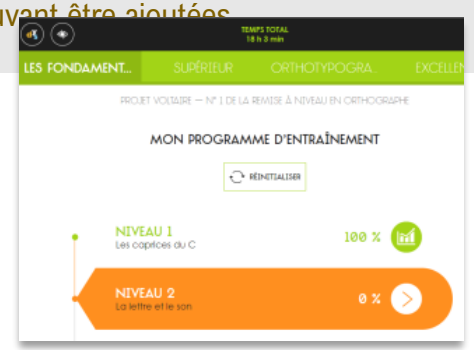
MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Formation 100 % à distance alternant :

- E-learning tutoré
- Classes virtuelles en direct (visio)

Les candidats peuvent s'inscrire librement à l'examen ORTHOGRAPHE de certification Voltaire dans le centre d'examen de leur choix à l'issue de la formation (certification obligatoire dans le cas du CPF). Ces coûts de certification sont inclus.

DURÉE ET ORGANISATION



21 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :

- **MODULE A : 10 heures d'entrainement en ligne (e-learning tutoré)** sur la plateforme www.projet-voltaire.fr sont nécessaires pour acquérir les règles et se présenter au certificat Voltaire
- **MODULE B : 8 heures de séances individuelles en visio pour la remise à niveau en français**
- **MODULE C** : **3 heures** pour le passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du certificat Voltaire

Délai d'accès : 48 heures, 2 jours ouvrés avant la date de démarrage de la formation

Sessions toute l'année et sur demande

SUPPORTS DE FORMATION

- **Numérique** : test de positionnement + entraînements sur des certificats blancs en ligne issus de l'épreuve ORTHOGRAPHE spécialement conçus par la formatrice et accessibles depuis sa plateforme LMS + supports de correction + supports de cours imprimables au format PDF + vidéos du projet Voltaire
- **E-learning : licence nominative d'accès à la plateforme Voltaire** 24 h/24, 7 jours/7 pendant 1 an

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Stagiaires étrangers ou salariés non francophones souhaitant développer ses compétences dans ses écrits professionnels

PRÉREQUIS

Ne pas être en situation d'analphabétisme ou d'illettrisme.
Détenir un niveau B1/B2 (cadre européen de compétences)

Certificat Voltaire FLE : améliorez votre maîtrise du français pour atteindre le niveau C1/C2

SUIVI DES RÉSULTATS – ÉVALUATION

DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES

TARIF

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION

1 2 3

En amont de la formation

Un **test de positionnement en orthographe** est réalisé sur la plateforme pédagogique du formateur afin de vérifier les prérequis, mesurer le niveau du stagiaire et définir le parcours de formation le plus adapté au profil de l'apprenant.

Tout au long du parcours de formation e-learning tutoré

Le formateur dispose d'une plateforme pédagogique qui lui permet de suivre les entraînements des stagiaires, de vérifier l'acquisition des règles orthographiques et de proposer des exercices complémentaires jusqu'à la réussite du stagiaire.
Un rapport de connexion des stagiaires (durée, heures) à la plateforme de e-learning est fourni en tant que preuve de réalisation du parcours à l'issue de la formation.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

En amont du passage de la certification Voltaire

La séance de révision permet de mesurer la maturité individuelle du stagiaire l'épreuve de certification sur un entraînement à blanc. Cette séance comprend u révision intensive des règles d'orthographe visées lors de l'examen afin que stagiaire cible ses révisions sur les notions mal maîtrisées avant le passage l'épreuve réelle.

Sanction de la formation

La formation est sanctionnée par un examen de certification appelé Certificat Volta « Épreuve orthographe » d'une durée de 3 heures (195 questions).

La formation permet de viser le niveau ORTHOGRAPHE PROFESSIONNELLE (5 points). La formatrice dispose d'une plateforme d'administration qui lui perm d'inscrire les stagiaires à l'épreuve, organiser la session d'examen et recevoir l résultats des stagiaires.

- Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.

En individuel éligible CPF (100 % à distance) : **1 190,00 €** net de taxes comprenant :
- la licence d'accès aux modules e-learning Voltaire (Fondamentaux Campus + Pro et Pont Supérieur + FLE),
- le tutorat,
- les classes virtuelles,
- l'accès à la plateforme pédagogique de la formatrice et les coûts certification à l'épreuve ORTHOGRAPHE Certificat Voltaire (inscription dans le centre d'examen au ch du stagiaire).

Une formation qui clarifie les règles d'orthographe grâce à :
- des outils d'apprentissage innovants et ludiques,
- l'entraînement ciblé et bienveillant d'une formatrice diplômée par le projet Voltaire qui garantit votre réussite au certificat Voltaire.

Handicaps et accessibilité

Handicaps & Communication

Handicaps & Accessibilité

Ecrire
en Faciles à lire et à comprendre

Animer des réunions en Faciles à lire et à comprendre

Handicaps & Communication

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :
Communiquer avec les personnes en situation de handicap :

- Repérer une personne en situation de handicap sans la stigmatiser
- Connaître les différents types de handicap
- Repérer les capacités et difficultés quotidiennes des personnes handicapées

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le handicap : représentations liées au handicap, définition du handicap, différents types de handicap, associations de personnes en situation de handicap

Le quotidien des personnes handicapées intellectuelles : capacités et difficultés quotidiennes

Etablir une communication : face à la différence, les stratégies de défense, les différents types de communication

Les attitudes et comportements à adopter : à partir d'exemples concrets, selon les spécificités de chaque handicap

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, mises en situation et études de cas, le tout ponctué d'échanges et de témoignages.

ORGANISATION

Nombre de jours : 1,00
Nombre d'heures : 7,00
Lieu de réalisation : sur site
Groupe composé de 7 à 12 personnes

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Professionnels des associations, des services publics, des entreprises.
- Professionnels de la communication, du tourisme, de la culture.
- Bénévoles.
- Toute personne en contact direct avec le public accueilli de sa structure.

Handicaps & Communication

PREREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

Pendant : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel
> Etat des lieux des connaissances :
A l'entrée en formation, sous forme d'un brainstorming qui permet de situer le niveau d'appropriation de la thématique visée par la formation

Après A CHAUD : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction
> Évaluation des acquis
Quiz d'évaluation des compétences acquises au regard des objectifs de la formation.
Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

> Évaluation de la satisfaction
Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

Après A FROID : évaluer a posteriori la pratique du participant
Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

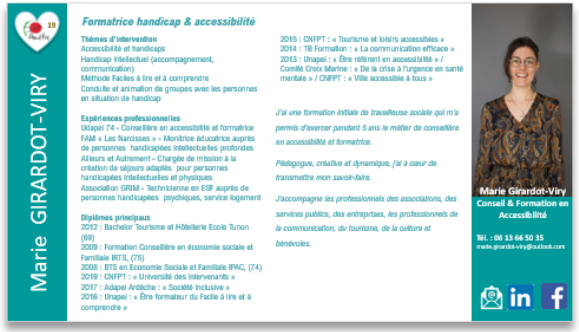
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

- Tarif NET DE TAXE: 1000,00 € par groupe en intra
- Selon le type de contrat et de convention de formation établis.
- Le tarif ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement et de bouche de l'intervenante.

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION



Une atmosphère bienveillante, respectueuse permettant des échanges fructueux

Handicaps & Accessibilité

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :
Identifier les grands principes d'accessibilité :

- Repérer une personne en situation de handicap sans la stigmatiser
- Connaître les différents types de handicap
- Repérer les capacités et difficultés quotidiennes des personnes en situation de handicap

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le handicap : représentations liées au handicap, définition du handicap, différents types de handicap, associations de personnes en situation de handicap

Le quotidien des personnes handicapées intellectuelles : capacités et difficultés quotidiennes

L'accessibilité : définition et cadre légal

Les grands principes d'accessibilité : aide humaine, continuité de la chaine de déplacement, accès à l'information

L'accessibilité et handicap intellectuel : signalétique adaptée, Facile à lire et à comprendre

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, mises en situation et études de cas, le tout ponctué d'échanges et de témoignages.

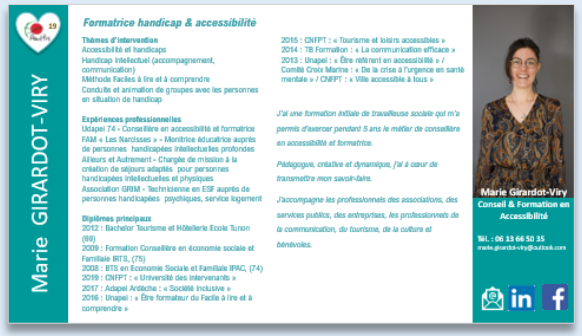
ORGANISATION

Nombre de jours : 1,00
Nombre d'heures : 7,00
Lieu de réalisation : sur site
Groupe composé de 7 à 12 personnes

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Professionnels des associations, des services publics, des entreprises.
- Professionnels de la communication, du tourisme, de la culture.
- Bénévoles.
- Toute personne en contact direct avec le public accueilli de sa structure.

Handicaps & Accessibilité

PREREQUIS	Aucun prérequis nécessaire
VALIDATION	**Pendant : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel** **> Etat des lieux des connaissances :** A l'entrée en formation, sous forme d'un brainstorming qui permet de situer le niveau d'appropriation de la thématique visée par la formation **Après A CHAUD : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction** **> Évaluation des acquis** Quiz d'évaluation des compétences acquises au regard des objectifs de la formation. Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire. **> Évaluation de la satisfaction** Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant. Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue. **Après A FROID : évaluer a posteriori la pratique du participant** Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	• Non concerné
TARIF	• Tarif net de taxes : 1 000,00 € par groupe en intra • Selon le type de contrat et de convention de formation établis. • Le tarif ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement et de bouche de l'intervenante.
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 Une atmosphère bienveillante, respectueuse permettant des échanges fructueux

Ecrire en Faciles à lire et à comprendre

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :
Ecrire en Facile à lire et à comprendre :

- Repérer les enjeux de l'accès à l'information pour les personnes en situation de handicap intellectuel
- Connaître les règles du Facile à lire et à comprendre
- Créer et transcrire des textes en Facile à lire et à comprendre
- Utiliser la méthode d'évaluation et de validation des textes en Facile à lire et à comprendre

CONTENU PÉDAGOGIQUE

L'accès à l'information : le cadre légal, les difficultés quotidiennes des personnes handicapées intellectuelles, les enjeux d'une information accessible

L'implication des personnes handicapées intellectuelles : pourquoi, quand, comment ?

Les règles du Faciles à lire et à comprendre : règles et exercices

Evaluation et validation des textes en Faciles à lire et à comprendre : les conditions d'utilisation du logo, la méthode de validation

Plan d'action : Comment développer le Facile à lire et à comprendre au sein de votre structure ?

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, mises en situation et études de cas, le tout ponctué d'échanges et de témoignages.

ORGANISATION

Nombre de jours : 2,00
Nombre d'heures : 14,00
Lieu de réalisation : sur site
Groupe composé de 7 à 12 personnes, dont 3 places minimum réservées aux personnes en situation de handicap intellectuel.

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Professionnels des associations, des services publics, des entreprises.
- Professionnels de la communication, du tourisme, de la culture.
- Bénévoles.
- Toute personne produisant des documents écrits à destination du public accueilli de sa structure.

45 Amétis

Ecrire en Faciles à lire et à comprendre

1 2

PREREQUIS

- Être sensibilisé au handicap intellectuel

VALIDATION

Avant : évaluer les connaissances initiales des apprenants
> Évaluation des pré requis
Lors d'un entretien découverte téléphonique ou physique avec un chargé de formation.

Pendant : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel
Au fil de la formation, avant et après les exercices pour mesurer l'évolution des compétences acquises en matière de connaissances théoriques et pratiques.

Après A CHAUD : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction
Évaluation des acquis
Quiz d'évaluation des compétences acquises au regard des objectifs de la formation

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

> Évaluation de la satisfaction
Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

Après A FROID : évaluer a posteriori la pratique du participant
Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

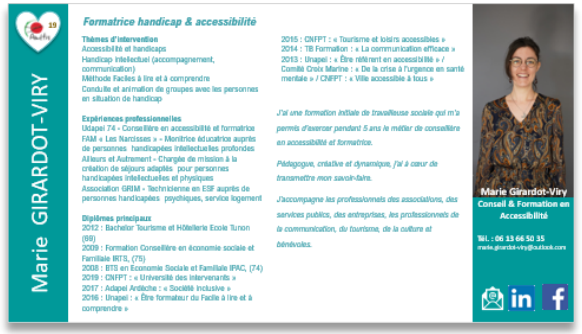
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

- Tarif net de taxe : 1 950,00 € par groupe en intra
- Selon le type de contrat et de convention de formation établis.
- Le tarif ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement et de bouche de l'intervenante.

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION


Marie GIRARDOT-VIRY

Formatrice handicap & accessibilité

Thèmes d'intervention
Accessibilité et handicaps
Handicap intellectuel (accompagnement, communication)
Méthode Faciles à lire et à comprendre
Conduite et animation de groupes avec les personnes en situation de handicap

Expériences professionnelles
Udapei 74 - Conseillère en accessibilité et formatrice
FAM « Les Narcisses » - Monitrice éducatrice auprès de personnes handicapées intellectuelles profondes
Ailleurs et Autrement - Chargée de mission à la création de séjours adaptés pour personnes handicapées intellectuelles et physiques
Association GRIM - Technicienne en ESF auprès de personnes handicapées psychiques, service logement

Diplômes principaux
2012 : Bachelor Tourisme et Hôtellerie Ecole Tunon (69)
2009 : Formation Conseillère en économie sociale et Familiale IRTS, (75)
2008 : BTS en Economie Sociale et Familiale IPAC, (74)
2019 : CNFPT : « Université des intervenants »
2017 : Adapei Ardèche : « Société inclusive »
2016 : Unapei : « Être formateur du Facile à lire et à comprendre »
2015 : CNFPT : « Tourisme et loisirs accessibles »
2014 : TB Formation : « La communication efficace »
2013 : Unapei : « Être référent en accessibilité » / Comité Croix Marine : « De la crise à l'urgence en santé mentale » / CNFPT : « Ville accessible à tous »

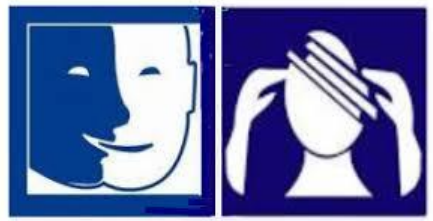
J'ai une formation initiale de travailleuse sociale qui m'a permis d'exercer pendant 5 ans le métier de conseillère en accessibilité et formatrice.

Pédagogue, créative et dynamique, j'ai à cœur de transmettre mon savoir-faire.

J'accompagne les professionnels des associations, des services publics, des entreprises, les professionnels de la communication, du tourisme, de la culture et bénévoles.

Marie Girardot-Viry
Conseil & Formation en Accessibilité
Tél. : 06 13 66 50 35
marie.girardot-viry@outlook.com

Le plus de la formation : une atmosphère bienveillante, respectueuse, la mixité du groupe favorisant le travail en commun.



Animer des réunions en Faciles à lire et à comprendre

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :
Animer des réunions Faciles à lire et à comprendre :

- Acquérir des techniques d'animation de réunion
- Animer un groupe avec des personnes en situation de handicap intellectuel

CONTENU PÉDAGOGIQUE

La déficience intellectuelle et l'information accessible : points de rappel

L'animation de réunions : rôle de l'animateur, outils d'une animation réussie

Les spécificités d'une réunion Facile à lire et à comprendre : rôle et implication des personnes handicapées intellectuelles, préparation de la réunion, animation de la réunion

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, mises en situation et études de cas, le tout ponctué d'échanges et de témoignages.

ORGANISATION

Nombre de jours : 1,00
Nombre d'heures : 7,00
Lieu de réalisation : sur site
Groupe composé de 7 à 12 personnes, dont 3 places minimum réservées aux personnes en situation de handicap intellectuel.

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Professionnels des associations, des services publics, des entreprises.
- Professionnels de la communication, du tourisme, de la culture.
- Bénévoles.
- Toute personne produisant des documents écrits à destination du public accueilli de sa structure.

Animer des réunions en Faciles à lire et à comprendre

1 2

PREREQUIS

Être sensibilisé au handicap intellectuel
Être formé et pratiquer le Facile à lire et à comprendre

VALIDATION

Avant : évaluer les connaissances initiales des apprenants
> Évaluation des pré requis
Lors d'un entretien découverte téléphonique ou physique avec un chargé de formation.

Pendant : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel
Au fil de la formation, avant et après les exercices pour mesurer l'évolution des compétences acquises en matière de connaissances théoriques et pratiques.

Après A CHAUD : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction
> Évaluation des acquis
Quiz d'évaluation des compétences acquises au regard des objectifs de la formation

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

>Évaluation de la satisfaction
Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

Après A FROID : évaluer a posteriori la pratique du participant
Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

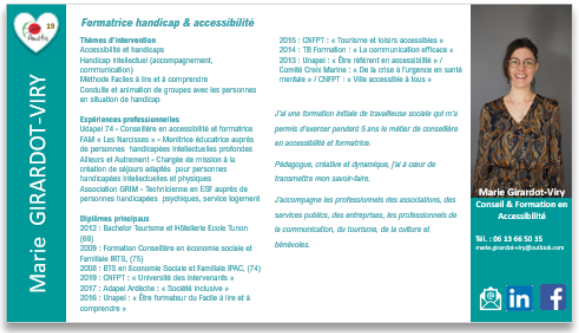
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

- Tarif net de taxes : 1 000,00 € par groupe en intra
- Selon le type de contrat et de convention de formation établis.
- Le tarif ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement et de bouche de l'intervenante.

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION



Le plus de la formation : une atmosphère bienveillante, respectueuse, la mixité du groupe favorisant le travail en commun.

Gestion de projets collaboratifs

Les essentiels de l'animation de projet collaboratif

Utiliser les outils numériques pour animer un projet, un collectif, une association

Les essentiels de l'animation de projet collaboratif

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure :

- d'organiser et d'animer une réunion, une formation ou tout autre projet se déroulant en présentiel ou à distance en utilisant les outils numériques collaboratifs
- de choisir le ou les outils numériques collaboratifs les mieux adaptés à leur contexte associatif en fonction des usages et des intentions,
- d'utiliser les outils numériques collaboratifs permettant la visioconférence, la prise de note collaborative, le choix de date, la prise de décision, la discussion asynchrone et un outil complémentaire choisi collectivement,
- de connaître un outil de plateforme collaborative de type wiki ainsi qu'un outil de mailing liste.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1

En amont de la formation

Objectifs principaux :

- Découvrir un wiki, plateforme collaborative
- Partager les informations pratiques sur la formation : lieu, déroulé etc.
- Se connaître avec le trombinoscope
- Partager de première ressources, inspirations, questionnements
- Évaluer son niveau en répondant au QCM

Journée 1

Objectifs principaux :

- Appréhender les concepts clés lié à l'animation de projet collaboratif, collaboration versus coopération, les gains et les freins de ce type d'animation de projet
- Découvrir les différentes étapes d'un groupe collaboratif
- Créer et renforcer les bases d'un réseau collaboratif, d'un groupe projet
- Découvrir les bases de l'animation de réunion : brise-glace, accords de groupe, animation de débat, de séance créative, réflexive et d'entraide, bilan
- Expérimenter quelques outils collaboratifs facilitant l'animation de projet : écriture collaborative, choix de date plateforme collaborative, mailing liste, discussion instantanée, gestion de projet...
- Expérimenter des formats d'animation de réflexion collective, de débat et de co-développement.

Journée 2

Objectifs principaux :

- Développer sa posture/ ses compétences collaboratives
- Choisir ses outils numériques collaboratifs en fonction des usages et des intentions- Découvrir les circuits de décision et expérimenter quelques outils de prise de décision- Prendre en main les outils numériques
- Expérimenter des formats d'animation d'analyse collective, de production en sous-groupe.

Les essentiels de l'animation de projet collaboratif

2

METHODE PEDAGOGIQUE

Les journées de formations en présentiel et à distance sont basées sur plusieurs principes :

- **La théorie** : les concepts présentés sont appuyés par des études scientifiques et des exemples concrets venant les illustrer. J'apporterai une base de connaissances communes essentielles à partir d'auteur.e.s ou d'expériences observées pour que chacun.e puisse se forger une opinion et asseoir sa pratique sur des bases existantes.

- **L'expérimentation** : pendant la formation, vous expérimenterez les outils dont vous personnelle. Vous serez en position de les transmettre, et on ne peut transmettre que ce que l'on a expérimenté par soi-même !

- **L'adaptation au contexte** : chaque expérimentation aura pour objectif de répondre aux intentions et objectifs qui concerne votre structure. Telle une formation-action les expérimentations favoriseront la réflexion sur la mise en place d'un cadre commun de travail, la meilleure transversalité des pratiques.

- **L'échange et la réflexion** : vous échangerez avec la formatrice, entre participant.e.s pour bénéficier de l'expérience de chacun. Des temps vous permettant de prendre du recul sur votre pratique, de ne pas tomber dans le piège de l'outil/l'animation miracle et de définir la manière la plus pertinente de passer à l'action en fonction de son contexte seront proposés. Une plateforme collaborative complétera les journées de formation. Cette plateforme est une porte d'entrée unique pour accéder aux contenus, aux productions, aux documents, aux dates, aux contacts... Vous pourrez ainsi vous reconnecter à la formation, aux méthodes d'animation, aux productions déjà réalisées par le groupe à tout moment et aller à votre rythme. Cela aboutit à un parcours hybride offrant la possibilité pour chacun.e de rattraper, de revoir, de s'insérer dans le parcours.

ORGANISATION

- Nombre de jours : 2
- Nombre d'heures : 14
- Lieu de réalisation : CCI, espaces de coworking ou salle de votre structure en fonction du besoin
- Liste des sessions : sur demande
- Délai d'accès : 48 heures minimum, 2 jours ouvrés avant la date de démarrage de la formation

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Salarié.e, directeur, bénévole d'association
- Porteur.euse de projet associatif ou d'entreprise de l'ESS
- Animateur.ice de réseau
- Chargé.e de mission, chargés de projet territorial
- Toute personne ayant besoin d'améliorer ses pratiques de travail à plusieurs.

PREREQUIS

Être à l'aise avec l'outil informatique.

Les essentiels de l'animation de projet collaboratif

3

PREREQUIS

Être à l'aise avec l'outil informatique.

VALIDATION

Évaluation des prérequis :

- Des tâches simples devront être effectuées en amont de la formation : remplir son profil sur un trombinoscope, répondre à un questionnaire en ligne. Ces tâches seront expliquées par e-mail.

Évaluation des connaissances : Un QCM en ligne sera envoyé en amont de la formation.

Pendant : évaluer les connaissances acquises en continu, valider la compréhension en temps réel et évaluer la satisfaction après chaque journée

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés. L'utilisation des outils numériques sera évaluée par la réalisation d'une visioconférence, d'un choix de date à distance et d'une prise de notes via un pad entre la première et la deuxième demi-journée.

A la fin de chaque journée et demi-journée de formation, un format d'animation permettant l'évaluation à chaud de la satisfaction sera proposé.

Après A CHAUD : Évaluer les connaissances acquises

- Le QCM sera à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression. Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire.

Après A FROID : Afin de de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

- Net de taxes : **1 600,00 €** (plateforme de type wiki comprise)

Les essentiels de l'animation de projet collaboratif

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

4

Laure Beyler

Mon expérience est de 3 types :

- **Posture de formatrice :** je forme à ces questions, notamment via la formation longue "Animacoop" en adoptant une posture pédagogique basée sur trois piliers : l'apport de contenu, l'expérimentation et le retour d'expérience via l'usage de techniques d'animation et de facilitation.

- **Posture d'animatrice :** j'anime moi-même des communautés, des réseaux et je suis impliquée au sein de projets collectifs tels que l'association le CoAlpin et l'association de la monnaie locale du bassin d'Annecy, La Gentiane.

- **Posture de facilitatrice :** j'accompagne des collectifs sur la mise en réseau et l'animation de leurs projets collaboratifs

Porter alternativement ces trois casquettes d'animateur, facilitateur et formateur est essentiel pour la cohérence de nos propositions. Je mettrai mon expérience pédagogique au centre pour que les participant.e.s puissent comprendre, expérimenter et maîtriser les contenus fondamentaux et les techniques d'animation. Je puiserai dans mon expérience d'animatrice de communauté pour enrichir, contextualiser et adapter ses apports. Et j'utiliserai ma neutralité, pour faciliter la mise en place d'un cadre sécurisant, d'une ambiance conviviale et créative favorisant l'intelligence collective.

Animacoop

coAlpincamp
DU 1ER AU 12 JUILLET
créateurs & entrepreneurs
10 JOURS POUR BOOSTER
TON PROJET !
COWORKING • ATELIERS • FORMATIONS

Les plus de la formation :

- Un format convivial favorisant l'entraide et la collaboration

- L'accès à l'ensemble des contenus, des ressources et des productions via une plateforme dédiée.

- Des ressources libres et accessibles, sous licence CC by SA

- L'hybridation entre présentiel et distanciel pour expérimenter le travail collectif à distance avec les outils numériques

Utiliser les outils numériques pour animer un projet, un collectif, une association

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure :
- d'organiser et d'animer une réunion, une formation ou tout autre projet se déroulant en présentiel ou à distance en utilisant les outils numériques collaboratifs
- de choisir le ou les outils numériques collaboratifs les mieux adaptés à leur contexte associatif en fonction des usages et des intentions
- d'utiliser les outils numériques collaboratifs permettant la visioconférence, la prise de note collaborative, le choix de date, la prise de décision, la discussion asynchrone et un outil complémentaire choisi collectivement
- de connaître un outil de plateforme collaborative de type wiki ainsi qu'un outil de mailing liste.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1

En amont de la formation

Objectifs principaux :

- Découvrir un wiki, plateforme collaborative
- Partager les informations pratiques sur la formation : lieu, déroulé, etc.
- Se connaître avec le trombinoscope
- Partager de première ressources, inspirations, questionnements
- Évaluer son niveau en répondant au QCM

Journée 1 complète en présentiel

Objectifs principaux :

- Appréhender les principes de bases de l'animation d'un groupe projet, d'un collectif
- Comprendre les freins et les bonnes pratiques à l'utilisation des outils numériques collaboratifs
- Découvrir une méthode de choix collectif de l'outil numérique prioritaire à mettre en place
- Expérimenter quelques outils collaboratifs facilitant l'animation de projet : écriture collaborative, discussion en instantanée, réflexion créative, plateforme collaborative, mailing liste, gestion de projet.

1re demi-journée en visioconférence

Objectifs principaux :

- Expérimenter une réunion en visioconférence
- Appréhender les bonnes pratiques et l'utilisation des outils pour animer une réunion à distance : choix de date, visioconférence, prise de note collaborative
- S'entraider via un outil d'animation de co-développement adapté à la visioconférence
- Expérimenter des outils numériques de prise de décisions

Journée 3

Objectifs principaux :

- Faire le bilan des séances de co-développement à distance et de l'expérimentation des outils liés et lever les derniers freins
- Appréhender la notion d'outils numériques libres
- Expérimenter un outil numérique choisi lors de la demi-journée précédente

Utiliser les outils numériques pour animer un projet, un collectif, une association

2

METHODE PEDAGOGIQUE

Les journées de formations en présentiel et à distance sont basées sur plusieurs principes :

- **La théorie** : les concepts présentés sont appuyés par des études scientifiques et des exemples concrets venant les illustrer. J'apporterai une base de connaissances communes essentielles à partir d'auteur.e.s ou d'expériences observées pour que chacun.e puisse se forger une opinion et asseoir sa pratique sur des bases existantes.

- **L'expérimentation** : pendant la formation, vous expérimenterez les outils dont vous personnelle. Vous serez en position de les transmettre, et on ne peut transmettre que ce que l'on a expérimenté par soi-même !

- **L'adaptation au contexte** : chaque expérimentation aura pour objectif de répondre aux intentions et objectifs qui concerne votre structure. Telle une formation-action les expérimentations favoriseront la réflexion sur la mise en place d'un cadre commun de travail, la meilleure transversalité des pratiques.

- **L'échange et la réflexion** : vous échangerez avec la formatrice, entre participant.e.s pour bénéficier de l'expérience de chacun. Des temps vous permettant de prendre du recul sur votre pratique, de ne pas tomber dans le piège de l'outil/l'animation miracle et de définir la manière la plus pertinente de passer à l'action en fonction de son contexte seront proposés. Une plateforme collaborative complétera les journées de formation. Cette plateforme est une porte d'entrée unique pour accéder aux contenus, aux productions, aux documents, aux dates, aux contacts... Vous pourrez ainsi vous reconnecter à la formation, aux méthodes d'animation, aux productions déjà réalisées par le groupe à tout moment et aller à votre rythme. Cela aboutit à un parcours hybride offrant la possibilité pour chacun.e de rattraper, de revoir, de s'insérer dans le parcours.

ORGANISATION

- Nombre de jours : 2
- Nombre d'heures : 14
- Lieu de réalisation : CCI, espaces de coworking ou salle de votre structure en fonction du besoin

- Liste des sessions : sur demande
- Délai d'accès : 48 heures minimum, 2 jours ouvrés avant la date de démarrage de la formation

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Salarié.e, directeur, bénévole d'association
- Porteur.euse de projet associatif ou d'entreprise de l'ESS
- Animateur.ice de réseau
- Chargé.e de mission, chargés de projet territorial
- Toute personne ayant besoin d'outils pour faciliter la collaboration dans son projet.

PREREQUIS

Être à l'aise avec l'outil informatique.

Utiliser les outils numériques pour animer un projet, un collectif, une association

3

PREREQUIS

Être à l'aise avec l'outil informatique.

VALIDATION

Évaluation des prérequis

- Des tâches simples devront être effectuées en amont de la formation : remplir son profil sur un trombinoscope, répondre à un questionnaire en ligne. Ces tâches seront expliquées par e-mail.

Évaluation des connaissances :

Un QCM en ligne sera envoyé en amont de la formation.

Pendant : évaluer les connaissances acquises en continu, valider la compréhension en temps réel et évaluer la satisfaction après chaque journée et demi-journée de formation.

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.

L'utilisation des outils numériques sera évaluée par :

- l'utilisation d'un outil de discussion à distance entre la première journée de formation et la première demi-journée
- la réalisation d'une visioconférence, d'un choix de date à distance et d'une prise de notes via un pad entre la première et la deuxième demi-journée

A la fin de chaque journée et demi-journée de formation, un format d'animation permettant l'évaluation à chaud de la satisfaction sera proposé.

A la fin de chaque journée et demi-journée de formation, un format d'animation permettant l'évaluation à chaud de la satisfaction sera proposé.

Après A CHAUD : Évaluer les connaissances acquises

- Le QCM sera à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.
- Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire.

Après A FROID

Afin de de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

- **Net de taxes : 1 600 €** (plateforme de type wiki comprise)

Les essentiels de l'animation de projet collaboratif

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

4

Laure Beyler

Mon expérience est de 3 types :

- **Posture de formatrice :** je forme à ces questions, notamment via la formation longue "Animacoop" en adoptant une posture pédagogique basée sur trois piliers : l'apport de contenu, l'expérimentation et le retour d'expérience via l'usage de techniques d'animation et de facilitation.

- **Posture d'animatrice :** j'anime moi-même des communautés, des réseaux et je suis impliquée au sein de projets collectifs tels que l'association le CoAlpin et l'association de la monnaie locale du bassin d'Annecy, La Gentiane.

- **Posture de facilitatrice :** j'accompagne des collectifs sur la mise en réseau et l'animation de leurs projets collaboratifs

Porter alternativement ces trois casquettes d'animateur, facilitateur et formateur est essentiel pour la cohérence de nos propositions. Je mettrai mon expérience pédagogique au centre pour que les participant.e.s puissent comprendre, expérimenter et maîtriser les contenus fondamentaux et les techniques d'animation. Je puiserai dans mon expérience d'animatrice de communauté pour enrichir, contextualiser et adapter ses apports. Et j'utiliserai ma neutralité, pour faciliter la mise en place d'un cadre sécurisant, d'une ambiance conviviale et créative favorisant l'intelligence collective.

Animacoop

coAlpincamp
DU 1ER AU 12 JUILLET
créateurs & entrepreneurs
10 JOURS POUR BOOSTER
TON PROJET !
COWORKING • ATELIERS • FORMATIONS

Les plus de la formation :

- Un format convivial favorisant l'entraide et la collaboration

- L'accès à l'ensemble des contenus, des ressources et des productions via une plateforme dédiée.

- Des ressources libres et accessibles, sous licence CC by SA

- L'hybridation entre présentiel et distanciel pour expérimenter le travail collectif à distance avec les outils numériques

Gestion émotionnelle & connaissance de soi

Pour MIEUX COMPRENDRE ET PREVENIR LE BURN OUT

Pour GERER SON STRESS FACE AUX QUESTIONS D'ARGENT

Pour SE POSITIONNER FACE À LA MAUVAISE FOI

Pour MIEUX VIVRE SON STRESS

Pour MIEUX APPREHENDER LE STRESS DE L'AUTRE

Clown en milieu naturel

Clown en milieu professionnel

PNL – Être bien au travail
(Programmation neurolinguistique)

Émotions et Résilience : l'art de rebondir

58 Amétis

Pour MIEUX COMPRENDRE ET PREVENIR LE BURN OUT

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Tout au long de la formation, les participants améliorent leur capacité à :

- Comprendre que le burn out est une phase particulière du stress (approche neuroscientifique et comportementale)
- Conscientiser les schémas cognitifs, émotionnels et comportementaux générateurs de burn out
- Reprendre contact avec ses envies et ses motivations profondes

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Comprendre le burn out

Objectifs

Comprendre le fonctionnement du burn out dans les différentes phases du stress

Programme

Comprendre que le burn out dans le fonctionnement du stress :

Comprendre les différentes formes de stress (angoisse/fuite, agressivité/lutte, dépression/inhibition) et ses mécanismes pour mieux s'en détacher

Repérer cela dans son quotidien :

Lister les situations en lien avec les différentes formes de stress : quand est-ce que cela se manifeste ? à quel moment ? quelle émotion et quelle intensité ?

Apprendre à nommer les manifestations comportementales, cognitives et émotionnelles

Apprendre à repérer cela dans son quotidien pour prévenir toute forme d'épuisement

2. Burn out : la place des émotions

Objectifs

Apprendre à exprimer ses émotions pour sortir de son isolement

Programme

Apprendre à exprimer ses émotions pour les mettre à distance sans les nier
Utiliser différents outils pour exprimer ses émotions : la voix, le mouvement, l'écriture spontanée

3. Se retrouver pour retrouver son équilibre

Objectifs

Remettre de l'équilibre dans sa vie et se retrouver

Programme

Le temps : prendre conscience de son rapport au temps. Dans quels secteurs de ma vie redistribuer du temps et comment ?
Mes motivations : où sont mes zones de plaisirs, d'élan et quelles sont les valeurs qui me portent : distinguer les velléités des motivations pour aller pleinement vers soi

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.

Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :
L'approche neurocognitive et comportementale (J. Fradin – INC)
La cohérence cardiaque (C. Cungi/Heartmath)
les travaux de H. Laborit
Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION

2 jours en continu
Paper board/feutres
Vidéoprojecteur

15 personnes maximum.
Salle suffisamment grande pour permettre des mises en situation/jeux de rôle.

Pour MIEUX COMPRENDRE ET PREVENIR LE BURN OUT

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS	• Employés • Cadres/dirigeants
PREREQUIS	Aucun prérequis nécessaire
VALIDATION	• **Au début de la formation** : évaluation des connaissances par un quiz. • **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés. Par le bilan en début de J2 mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants). • **Début J3** : plan d'action individuel réalisé en fin de J2 et bilan sur les mises en pratique in situ lors en début de J3 • **En fin de formation (à chaud)** : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction >Évaluation des acquis Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression. Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire. >Évaluation de la satisfaction Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant. Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue. • **Après la formation (à froid)** : évaluer a posteriori la pratique du participant Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	• La formation « Gestion du stress » peut être un bon complément
TARIF	**Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel**
PROFIL DU FORMATEUR **& PLUS DE LA FORMATION**	 • Plus de la formation : - **Réflexions** individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives. • **Mises en situation**/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Pour GERER SON STRESS FACE AUX QUESTIONS D'ARGENT

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation , les participants seront capables de :

- mieux voir leurs projections et leurs croyances sur l'argent
- comprendre comment l'histoire personnelle influence leur relation à l'argent
- voir comment leurs projections et leur histoire personnelle impactent leur manière de gérer l'argent et de l'utiliser
- voir comment leurs projections et leur histoire personnelle impactent leurs (personnelles, professionnelles)
- dénouer les sabotages pour avoir des relations fluides et constructives
- dénouer les sabotages pour déployer pleinement son potentiel (dans le do professionnel ou personnel)

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Mieux cerner son rapport a l'argent

- **Argent et représentation :**

Apprendre à repérer :
- ses pensées relatives à l'argent
- ses ressentis relatifs à l'argent
- ses comportements relatifs à l'argent

- **Argent et histoire personnelle**
- Revisiter son histoire personnelle et familiale et les conditionnements liés à l'argent
- Distinguer ce qui nous appartient (conditionnements) de ce qui ne nous appartient pas (héritage familial/collectif)

- **Repérer nos sabotages**
- Les situations où l'argent est problématique
- Les croyances limitantes
- Repérer ses réactivités émotionnelles liées aux croyances limitantes dans différentes situations (professionnelles, familiales, amicales) et parvenir à faire des ponts pour en déterminer la clé de résolution

Comprendre leurs fonctionnements
- Comprendre les 3 états de stress (Fuite, Lutte, Inhibition) et les émotions rat (angoisse, agressivité, abattement…..) pour mieux comprendre son rapport
- Le triangle de Karpman : sa posture dans les situations où l'argent pose prol

2. Transformer sa relation a l'argent pour developper une posture hum constructive

- **Défaire ses croyances limitantes**
- **Prendre du recul** :
  « reprogrammer » ses schémas mentaux (pensées/croyances) et chan son état d'esprit dans les situations d'argent

- **S'adapter** aux situations et envisager des solutions nouvelles :

les apports de l'imagination créatrice pour apprendre à changer sa vision des sit trouver des solutions adaptatives.
les apports du questionnement socratique pour développer sa capacité d'adapta souplesse et de positionnement.

- **Reprendre confiance en soi** :

travailler l'affirmation de soi, valoriser ses capacités et son potentiel.
lister et repérer ses ressources cognitives et comportementales, ses qualités po appuyer en situation difficile.

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.

Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :
- l'approche neurocognitive et comportementale (J.Fradin),
- les travaux de H. Laborit
- Travaux de recherche de Peter Koenig
- Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentis aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION

2 jours en continu - Formation en présentiel

Pour GERER SON STRESS FACE AUX QUESTIONS D'ARGENT

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PREREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

- **Au début de la formation : évaluation des connaissances par un quiz.**

- **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.
Par le bilan en début de J2 mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).

- **En fin de formation (à chaud) : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction**

> Évaluation des acquis

Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

> Évaluation de la satisfaction

Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant. Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

- **Après la formation (à froid) : évaluer a posteriori la pratique du participant**

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

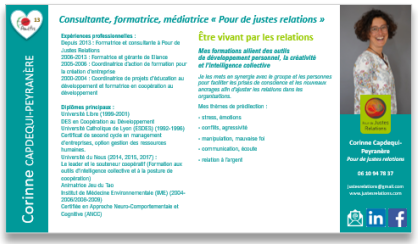
- Non concerné

TARIF

Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION



- Plus de la formation :
- **Réflexions** individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.
- **Mises en situation**/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Pour SE POSITIONNER FACE À LA MAUVAISE FOI

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation , les participants seront capables de :

- Transmettre un éclairage sur la mauvaise foi au vu des dernières recherches en neurosciences
- Faciliter une prise de distance pour adapter son comportement et sa communication

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Comprendre la mauvaise foi

Objectifs

- Acquérir des notions pour mieux comprendre et repérer le fonctionnement de la mauvaise foi

Programme

- Comprendre le fonctionnement du cerveau cerveaux et mieux cerner le fonctionnement de la mauvaise foi au vue des éclairages en neuroscience.
- Repérer les signes précurseurs de la mauvaise foi pour mieux l'appréhender

2. Mieux connaître ses reactivites face a la mauvaise foi pour mieux s'en detacher

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement de son stress en situation de mauvaise foi
- Intégrer quelques outils pour gagner en sérénité

Programme

- Apprendre à diagnostiquer/repérer son état de stress face à la mauvaise foi : fuite-angoisse/ lutte-agressivité/ l'inhibition-découragement
- Comprendre le fonctionnement et le processus relationnel de chaque état de stress
- Repérer les faux pas relationnels pour chaque état (générateur de stress supplémentaire) : communication verbale et posture
- Expérimenter des exercices de prise de recul, de détente corporelle pour rester le plus serein possible face à la mauvaise foi
  - Pensées alternatives
  - Respiration Jackobson
- Repérer et reconnaître ses propres ressources face aux attitudes de mauvaise foi et les partager au groupe

3. Adapter sa communication pour une relation constructive

Objectifs

- Repérer ses faux pas relationnels face à la mauvaise foi
- Acquérir des attitudes et un mode de communication adapté à sa personnalité et à la mauvaise foi

Programme

- Sur base des situations apportées par les participants, repérer les postures et manière de communiquer qui alimentent la mauvaise foi, les « faux pas relationnels » (couper la parole, accuser….)
- Communiquer en s'inspirant de la méthode « Colombo » :
  - Ecouter en silence
  - Bien reformuler
  - Faire préciser les zones de flou
  - Recentrer la discussion si nécessaire
  - Formuler des demandes claires
  - Être clair sur son objectif et s'y tenir
  - Posture dite du « faux naïf »

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.

Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :

- L'écoute active (C. Rogers)
- L'approche neurocognitive et comportementale (J. Fradin – INC)
- La Communication Non Violente (M. Rosenberg)
- La cohérence cardiaque (C. Cungi/Heartmath)
- les travaux de H. Laborit

Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION

Présentiel 2 jours en continu

Paper board/feutres

Vidéoprojecteur

15 personnes maximum.

Salle suffisamment grande pour permettre des mises en situation/jeux de rôle.

Pour SE POSITIONNER FACE À LA MAUVAISE FOI

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PREREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

- **Au début de la formation** : évaluation des connaissances par un quiz.

- **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.
Par le bilan en début de J2 mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).

- **Début J3** : plan d'action individuel réalisé en fin de J2 et bilan sur les mises en pratique in situ lors en début de J3

- **En fin de formation (à chaud)** : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction

>Évaluation des acquis
Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.
Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

>Évaluation de la satisfaction
Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

- **Après la formation (à froid)** : évaluer a posteriori la pratique du participant

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- La formation « gestion du stress » peut être un bon complément

TARIF

Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION

- Plus de la formation :
- **Réflexions** individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.
- **Mises en situation**/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Pour MIEUX VIVRE SON STRESS

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Tout au long de la formation, les participants améliorent leur capacité à :

- Comprendre les mécanismes du stress (approche H. Laborit et J. Fradin) et ses différentes formes (Fuite-angoisse, Lutte-agressivité, Inhibition-découragement).
- Repérer ses manifestations mentales, émotionnelles et physiques pour mieux le prévenir.
- Identifier ce qui met en réactivité/stress dans les situations difficiles (contexte de travail, relations professionnelles…).
- Aller vers plus de sérénité par des techniques psychocorporelles simples.
- Adopter un état d'esprit clair et ouvert devant les situations stressantes, par des techniques cognitives.
- Utiliser plus systématiquement le ou les outils adaptés à son propre mode de fonctionnement

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Mieux se connaître et connaître son stress pour mieux s'en détacher

Objectifs

- Identifier sa modalité réactive/son type de stress dans les situations difficiles.
- Repérer les manifestations mentales, émotionnelles et comportementales individuelles en situations difficiles.

Programme

- **S'interroger** sur le stress en s'appuyant sur le partage des vécus de chacun : repérer ses particularités ainsi que les points communs.
- **Comprendre** le fonctionnement de nos cerveaux (reptilien, limbique, préfrontal) et les différents types de stress (Fuite, Lutte, Inhibition) : comprendre comment « naît » le stress, comprendre notre rôle dans sa survenue.
- Comment **repérer** les signes de notre stress pour le prévenir : repérer ses comportements (manières de faire et d'être), ses émotions et ses schémas de pensée (croyances/état d'esprit) en situation difficile.
- **Repérer** les situations où le stress survient plus fréquemment.

>Eclairage sur le **burn out** : ses manifestations et pourquoi il survient.
>Le mythe du « bon stress »…vu par les neurosciences.

2. Aller vers plus de sérénité dans les situations difficiles

Objectifs

- Identifier le facteur commun aux diverses situations stressantes vécues.
- Gérer son propre stress par l'appropriation d'outils personnalisables (cognitifs, comportementaux, sensoriels…).
- Adopter une attitude corporelle et mentale ajustée à la situation et à soi pour plus de sérénité.

Programme

Retrouver plus de détente et de disponibilité dans les situations à chaud :

- La **respiration** :
  - exercices de « cohérence cardiaque ».
  - respiration Jacobson.
  - respiration abdominale (sophrologie).
  - apport théorique sur le lien entre cohérence cardiaque et état d'esprit.
- La **relaxation** :
  - localiser ses tensions physiques dans diverses situations de stress et, par la respiration et des exercices sensoriels (utilisation des 5 sens), se détendre pour rester présent à soi et à son contexte professionnel.
- Le **corps**, un appui efficace :
  - technique de l'ancrage.
  - eutonie.

Retrouver durablement un état d'esprit serein et développer ses capacités d'adaptation :

- **Prendre du recul** :
  - « reprogrammer » ses schémas mentaux (pensées/croyances) et changer ainsi son état d'esprit (pensée alternative) dans les situations difficiles.
  - retrouver un équilibre entre ses priorités, ses exigences et ses moyens d'action. Mieux gérer ses priorités.
- **S'adapter** aux situations et envisager des solutions nouvelles :
  - les apports de l'imagination créatrice pour apprendre à changer sa vision des situations et à trouver des solutions adaptatives.
  - les apports du questionnement socratique pour développer sa capacité d'adaptation, de souplesse et de positionnement.
- **Reprendre confiance en soi** :
  - travailler l'affirmation de soi, valoriser ses capacités et son potentiel.
  - lister et repérer ses ressources cognitives et comportementales, ses qualités pour s'y appuyer en situation difficile.

Les exercices s'appuient sur des situations apportées par les participants et également par l'intervenante, pour alterner situations à haute implication émotionnelle et situations « désaffectivées ». Cette alternance facilite le processus d'intégration et les prises de conscience.

Pour MIEUX VIVRE SON STRESS

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.
Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :
– L'approche neurocognitive et comportementale (J. Fradin – INC)
– La cohérence cardiaque (C. Cungi/Heartmath)
– les travaux de H. Laborit
Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION

PRÉSENTIEL : 2 JOURS EN CONTINU
Paper board/feutres
Vidéoprojecteur

15 personnes maximum.
Salle suffisamment grande pour permettre des mises en situation/jeux de rôle.

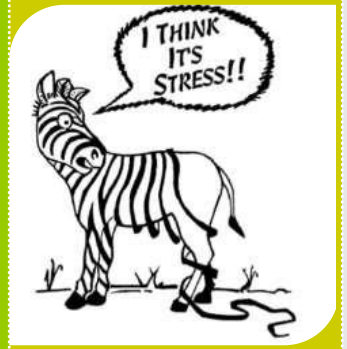
PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PREREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION



- **Au début de la formation** : évaluation des connaissances par un quiz.
- **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.
Par le bilan en début de J2 mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).

- **Début J3** : plan d'action individuel réalisé en fin de J2 et bilan sur les mises en pratique in situ lors en début de J3

- **En fin de formation (à chaud)** : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction

>Évaluation des acquis
Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.
Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.
>Évaluation de la satisfaction
Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

- **Après la formation (à froid)** : évaluer a posteriori la pratique du participant

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- La formation « gestion du stress » peut être un bon complément

TARIF

Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

- Réflexions individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.
- Mises en situation/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Pour MIEUX APPREHENDER LE STRESS DE L'AUTRE

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, les participants auront amélioré leur capacité à :

- Comprendre les mécanismes du stress (approche H. Laborit et J. Fradin) et ses différentes manifestations (Fuite-angoisse, Lutte-agressivité, Inhibition-découragement)
- Prévenir les réactions de stress chez nos interlocuteurs en en reconnaissant les signes précurseurs
- Adopter pour chaque type de stress, la communication et l'attitude adaptées

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Comprendre les différents types de stress en relation

- S'interroger sur le stress, ses manifestations pour le patient, la famille, le collègue
- Comprendre le fonctionnement de nos cerveaux et les différents types de stress (Fuite, Lutte, Inhibition) : comprendre comment « naît » le stress.
- Repérer les différents signes de chaque type de stress : physique, verbal…

2. Adapter sa communication au type de stress, en relation

Objectifs

- Repérer les faux pas relationnels pour chaque type de stress
- Adopter les nouvelles politesses en situation de stress relationnel

Programme

- Apprendre à diagnostiquer/repérer chaque état de stress en relation : fuite-angoisse/ lutte-agressivité/ l'inhibition-découragement
- Comprendre le fonctionnement et le processus relationnel de chaque état de stress
- Repérer les faux pas relationnels pour chaque état (générateur de stress supplémentaire) : communication verbale et posture
- Expérimenter pour chaque état les nouvelles politesses relationnelles :
  - rassurer et souteneur pour la fuite,
  - être clair et précis avec la lutte,
  - être présent et empathique avec l'inhibition.

!! Pour chaque état, chaque participant est invité à expérimenter le processus de communication verbale et le processus de communication non verbale afin de l'adapter à sa personnalité.
Repérer et reconnaître ses propres talents de communication verbale et non verbale lors des tensions relationnels : les nommer, les exploiter pleinement

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.
Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :

- L'approche neurocognitive et comportementale (J. Fradin – INC)
- La cohérence cardiaque (C. Cungi/Heartmath)
- les travaux de H. Laborit

Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION

Présentiel : 2 jours en continu
Paper board/feutres
Vidéoprojecteur

15 personnes maximum.
Salle suffisamment grande pour permettre des mises en situation/jeux de rôle.

Pour MIEUX APPREHENDER LE STRESS DE L'AUTRE

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PREREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

- **Au début de la formation** : évaluation des connaissances par un quiz.

- **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.
Par le bilan en début de J2 mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).

- Début J3 : plan d'action individuel réalisé en fin de J2 et bilan sur les mises en pratique in situ lors en début de J3

- **En fin de formation (à chaud)** : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction

>Évaluation des acquis
Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.
Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

>Évaluation de la satisfaction
Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

- **Après la formation (à froid)** : évaluer a posteriori la pratique du participant

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- La formation « gestion du stress » peut être un bon complément

TARIF

- 1 000€/jour + frais de déplacement au réel

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

Réflexions individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.

- Mises en situation/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Clown en milieu naturel

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Accéder à un état de clown sensible en milieu naturel
Permettre une valeur ajoutée à l'animation de la grimpe d'arbre et/ou en milieu naturel.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

* Présentation des objectifs
* Présentation de l'intervenante
* Présentation des participants et de leurs attentes
* Pose du cadre

Travail sur :

- La présence à soi et à l'autre,
- L'introspection,
- La rencontre,
- Le regard différent,
- La lecture du corps, expressions non-verbale et partage,
- Le « lâcher-prise »,
- Le ressenti corporel.

* Bilan à chaud

METHODE PEDAGOGIQUE

Outils utilisés issus, pour la plupart des dispositifs d'expression :
- Prédominance de l'aspect ludique et de la légèreté
- Ecoute active empathique

Dispositifs proposés aux participants :
- L'ouverture cœur/esprit/corps
- La détente corporelle
- Le lien à soi
- L'état de « clown »
- Le masque, les costumes
- Le jeu
- Les rires
- L'écoute empathique
- Le dépassement de soi
- La dédramatisation

Mise en situation :
- en binôme
- en individuel
- en groupe

Feed back

ORGANISATION

- 3 journées de 8 heures avec pause déjeuner dont 1 journée en plein air
- Groupe de 6 participants minimum
- lieu à définir

Clown en milieu naturel

PROFIL DES PARTICIPANTS	Animateur en grimpe d'arbre et animateur naturel
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.
VALIDATION	- Au fil de la formation - A chaud - 6 mois après Afin de mesurer les dépassements, les difficultés rencontrées, l'évolution de chacun, la justesse de l'état clown, la pertinence de la formation.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	• Non concerné
TARIF	Par participant pour les 3 journées : • 660,00 € net de taxe (avec prise en charge en formation professionnelle) • 520,00 € net de taxe (sans prise en charge en formation professionnelle)
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	

Clown en milieu professionnel

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Accéder à un état de clown sensible pour être en relation avec soi et les autres
Permettre une valeur ajoutée à la relation en équipe, avec les familles et les enfants

CONTENU PÉDAGOGIQUE

* Présentation des objectifs
* Présentation de l'intervenante
* Présentation des participants et de leurs attentes
* Pose du cadre

* Travail sur :
- La présence à soi et à l'autre,
- L'introspection,
- La rencontre,
- Le regard différent,
- La lecture du corps, expressions non-verbale et partage,
- Le « lâcher-prise »,
- Le ressenti corporel.

* Bilan à chaud

METHODE PEDAGOGIQUE

Outils utilisés issus, pour la plupart des dispositifs d'expression :
- Prédominance de l'aspect ludique et de la légèreté
- Ecoute active empathique

Dispositifs proposés aux participants :
- L'ouverture cœur/esprit/corps
- La détente corporelle

- Le lien à soi
- L'état de « clown »
- Le masque, les costumes
- Le jeu
- Les rires
- L'écoute empathique
- Le dépassement de soi
- La dédramatisation

Mise en situation :
- en binôme
- en individuel
- en groupe

Feed back

ORGANISATION & DURÉE

- 1 journée de 7 h avec pause déjeuner
- Groupe de minimum 6 participants
- lieu à définir

Clown en milieu professionnel

PROFIL DES PARTICIPANTS	Professionnels, personnel intervenant dans les crèches
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.
VALIDATION	- Au fil de la formation - A chaud - 6 mois après Afin de mesurer les dépassements, les difficultés rencontrées, l'évolution de chacun, la justesse de l'état clown, la pertinence de la formation.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	• Non concerné
TARIF	Pour la journée : - 600,00 €HT (tarif hors prise en charge par un organisme de formation) - Frais kilométriques en sus (selon le lieu)
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	

PNL – Être bien au travail

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables en situation de travail d'utiliser des outils de programmation Neurolinguistique afin de mieux comprendre les fonctionnements de l'être humain, l'objectif étant d'allier bien-être au travail et efficacité.

Tout au long de la formation, les participants améliorent leur capacité à :

- Gérer une situation difficile ou un conflit.
- Adopter une attitude positive.
- Communiquer de manière bienveillante.
- Communiquer efficacement.
- Travailler ensemble dans une bonne ambiance.
- Se fixer des objectifs motivants qui ont un sens.
- Harmoniser leurs relations au travail et dans leur vie.
- Se préparer mentalement à un évènement stressant.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Jour 1 :
Chacun sa vision du monde.
Les états internes : Gérer son stress, modifier ses états émotionnels inadéquats.
Adopter une attitude positive pour soi et les autres, se responsabiliser.
Les marques d'attention.

Jour 2 :
La communication verbale et non verbale.
La communication bienveillante.
Comment faire un feed back positif.
Communiquer efficacement.
Les relations.

Jour 3 :
Les valeurs : Identifier ses valeurs profondes pour une vie harmonieuse.
Se préparer mentalement à un événement : La technique de l'auto-ancrage.

METHODE PEDAGOGIQUE

Chaque module se découpe en 3 phases :

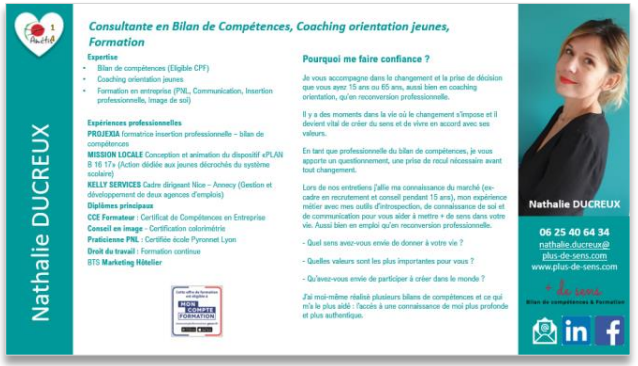
- **La phase de découverte** qui a pour but de susciter l'intérêt et d'avoir la collaboration de l'apprenant (vidéos, photos, brainstorming).
- **La phase d'explication** qui est théorique et s'appuie sur des supports écrits.
- **La phase d'application** qui permet une mise en pratique par des jeux de rôle et des mises en situations professionnelles.

Cette formation est adaptée selon les besoins de chacun, et se déroule dans un climat de respect, bienveillance et confidentialité.

ORGANISATION & DURÉE

Nombre de jours : 3
Nombre d'heures : 21,00
Lieu de réalisation : En entreprise ou en Etablissement
Liste des sessions : A définir

PNL – Être bien au travail

PROFIL DES PARTICIPANTS	Toute personne désireuse d'accroître la qualité de ses relations personnelles et professionnelles
PREREQUIS	• Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation
VALIDATION	**Au fil de la formation**, avant et après chaque exercice pour mesurer l'évolution des stagiaires. **A chaud** afin de mesurer l'évolution des capacités au regard des objectifs spécifiques de la formation. **A froid,** un questionnaire est envoyé à chaque participants 6 mois après la formation.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	• NC
TARIF	2 550,00 € Net de taxes en intra
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 Ex-cadre dirigeante dans les métiers du recrutement pendant 15 ans. Depuis toujours passionnée par le fonctionnement de l'humain, et en quête d'outils permettant un mieux-être au quotidien, elle se forme continuellement depuis plus de 5 ans dans le domaine du développement personnel. Elle est certifiée PNL et accompagne depuis 3 ans en individuel et en collectif. **Le plus de ce stage : un travail individualisé, et la recherche de solutions propres à votre mode de vie, personnalité et aux objectifs que vous souhaitez atteindre.**

Émotions et Résilience : l'art de rebondir

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :

- Comprendre les liens entre émotions, sensations, pensées et besoins humains ;
- Transformer ses émotions par le recadrage, la connexion aux besoins, et le mouvement ;
- Découvrir des pratiques pour cultiver les émotions positives et renforcer sa résilience.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Module 1 :

- Lien entre émotions / sensations / pensées et besoins
- Nommer les émotions
- Respirer pour revenir au calme
- Observer et recadrer ses pensées

Module 2 :

- Résilience de type 1 et de type 2
- Se connecter aux besoins et trouver des options pour rebondir
- Cultiver les émotions positives pour renforcer sa résilience
- Expérimenter des pratiques

METHODE PEDAGOGIQUE

L'approche pédagogique répond aux besoins de la formation pour adultes. Elle est basée sur une combinaison d'apports théoriques, sur un travail de réflexion individuelle et de partage en sous-groupe, et des exercices expérientiels.

Chaque participant reçoit un manuel contenant les supports de formation et des questions de coaching pour faciliter l'intégration des apprentissages par la pratique, ainsi qu'un document synthétique d'une page reprenant les messages clés.

Des ressources bibliographiques et des liens vidéo sont transmises aux participants en fin de session pour aller plus loin.

Le programme peut être complété par des sessions de codéveloppement entre participants et des sessions de coaching individuel pour renforcer l'intégration des apprentissages et des pratiques.

ORGANISATION & DURÉE

1 à 2 jours, de préférence en deux ateliers pour encourager l'expérimentation de pratiques entre session.
Parcours de formation en présentiel et en blending learning pouvant être adapté selon les besoins.
Liste des sessions : sur demande

Émotions et Résilience : l'art de rebondir

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

Cette formation s'adresse à des leaders et managers de toutes fonctions qui dans leur posture peuvent soutenir la résilience individuelle et collective de leurs équipes.

Elle s'adresse également à tout collaborateur souhaitant développer ses capacités de résistance au stress dans un contexte professionnel.

PREREQUIS

Aucun

VALIDATION

Lors de la formation, les participants mettent en pratique les concepts proposés et échangent sur leurs pratiques dans une pédagogie active et participative.

À l'issue du programme, les participants évaluent la pertinence de la formation au regard de leur besoin et de leur contexte, ainsi que leur capacité à intégrer des pratiques pour transformer leurs émotions et renforcer leur résilience.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

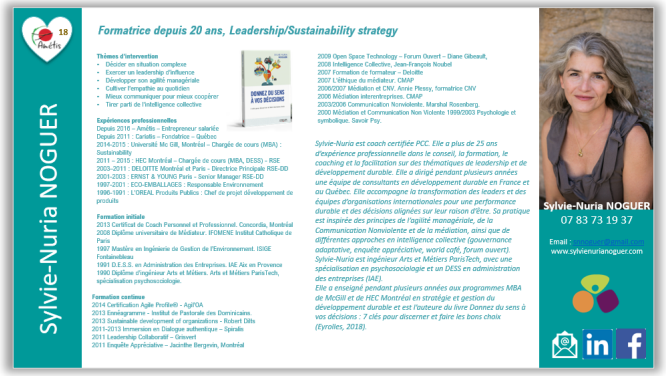
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

NC

TARIF

Entre 450,00 € et 1 350,00 € net de taxes par personne selon le nombre de participants et la formule retenue (incluant coaching, co-développement), hors frais de reprographie et de déplacement facturés au réel.

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION



Sylvie-Nuria Noguer, coach professionnelle certifiée PCC formée en Communication NonViolente (plus de 100 jours de formation dont 25 avec Marshall Rosenberg).
Une formation répondant à des besoins essentiels dans le contexte actuel par une formatrice expérimentée dans le travail d'accompagnement et de transformation des émotions.
« J'ai vraiment aimé les ateliers où Sylvie-Nuria nous donnait des outils à mettre en pratique lors de travaux à 2 et à 3 personnes. Cette formation est très intéressante et pertinente. Je la recommande fortement ! »

Communication & efficacité professionnelle

POUR SE POSITIONNER FACE À L'AGRESSIVITÉ

L'ECOUTE… Pour UNE BONNE COOPERATION PROFESSIONNELLE

Pour une communication HUMAINE ET PROFESSIONNELLE en équipe

Pour MIEUX VIVRE LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

Pour UN MIEUX ETRE RELATIONNEL AU TRAVAIL

Expression de soi et cohésion d'équipe en entreprise

Améliorer sa communication relationnelle

Mieux communiquer pour mieux coopérer

Pour SE POSITIONNER FACE A L'AGRESSIVITE

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation , les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de l'agressivité
- Repérer les processus de communication verbale et non verbale qui alimentent l'agressivité
- Repérer, expérimenter et intégrer les processus de communication verbale et non verbale qui permettent de rester professionnel et humain
- Repérer et s'appuyer sur ses atouts et potentiels en situation d'agressivité ; développer une saine affirmation.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Comprendre l'agressivite pour mieux s'en détacher

Objectifs

Cette partie de la formation permettra :

- Comprendre le rôle du cerveau dans la survenue du stress de lutte ou agressivité
- d'adopter des manières de faire et d'être qui puissent amener soi et les interlocuteurs à sortir de ces réactions épidermiques pour se retrouver en situations de dialogue.

Programme

- Le fonctionnement de nos cerveaux et les différents types de réactivité (Fuite, Lutte, Inhibition) : comprendre comment « naît » le stress de lutte ou agressivité.
- Comment le repérer, en percevoir les prémices pour mieux prévenir les tensions relationnelles.

2. Se positionner face à l'agressivite

Objectifs

Cette partie de la formation permettra :

- Analyser ses modes réactionnels premiers face à l'agressivité.
- Repérer ses points forts et d'amélioration en termes de communication verbale et non verbale face à l'agressivité sur base de mises en situations.

Programme

- Réflexion autour de ses propres modes réactionnels immédiats face l'agressivité lors de mises en situation : verbal et non verbal.
- Comprendre le pourquoi de sa réaction.
- Repérer ses « maladresses relationnelles » (communication verbale et posturale)
- Repérer ses potentiels et qualités en situations relationnelles difficiles : les nommer et les ancrer par les jeux de rôle.
- Expérimenter les « politesses relationnelles » avec l'autre, en termes de communication verbale
- Expérimenter les ancrages comportementaux, les postures permettant de se positionner face à l'agressivité.
- L'affirmation : distinguer la réponse objective et subjective pour s'affirmer en douceur et fermeté.

METHODE PEDAGOGIQUE

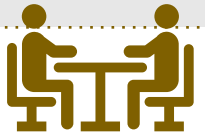
- Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.

- Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :
  - L'écoute active (C. Rogers)
  - L'approche neurocognitive et comportementale (J. Fradin – INC)
  - La Communication Non Violente (M. Rosenberg)
  - les travaux de H. Laborit

Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION & ET DURÉE

2 jours en continu
Formation en présentiel



Pour SE POSITIONNER FACE A L'AGRESSIVITE

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

- **Au début de la formation : évaluation des connaissances par un quiz.**

- Pendant : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.

Par le bilan en début de J2 mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).

- **En fin de formation (à chaud) : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction**

>Évaluation des acquis

Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

>Évaluation de la satisfaction

Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

- **Après la formation (à froid) : évaluer a posteriori la pratique du participant**

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- La formation « Gestion du stress » peut être un bon complément

TARIF

Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION

- Plus de la formation :

- Réflexions individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.
- Mises en situation/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

L'ECOUTE... Pour UNE BONNE COOPERATION PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Ecouter en silence les propos de l'interlocuteur
- Reformuler pour s'assurer de la bonne compréhension du message
- Questionner de manière pertinente, et empathique pour bien comprendre l'autre
- Exprimer clairement et fermement leur avis, opinion
- Rester ouverts à toute forme de communication

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Ecouter : le Silence, support incontournable d'une communication professionnelle

Silence dans le corps : Repérer nos interférences physiques (posture, agitations,…) pour rester ouvert physiquement. Expérimenter la présence.
Silence dans la tête : apprendre à cesser d'anticiper les réponses et commenter les propos de l'interlocuteur pour être totalement à l'écoute.
Silence dans le cœur : la cohérence cardiaque au secours des aléas émotionnels lors des échanges professionnels. Rester serein.

2. Reformuler : rester proche de son interlocuteur

Apprendre les différentes formes de reformulation : perroquet, synthétique…
Comprendre et intégrer l'importance de la reformulation.
Repérer ses interprétations et projections majeures.

3. Questionner de manière ouverte : clarifier

L'art du questionnement socratique : qui, quoi, où, quand, comment, pourquoi ? l'art de perdre du temps grâce aux questions ouvertes pour en gagner, apprendre à clarifier avant de répondre hâtivement.
Questions ouvertes et fermées : différences. Conséquences pour les deux parties.

4. Et enfin…parler….

Apprendre à formuler clairement et simplement :
distinguer le subjectif de l'objectif, faire le tri.
apprendre à formuler clairement l'objectif : les faits, les données.
apprendre à formuler clairement le subjectif : écouter et nommer son ressenti, l'authenticité…un facteur clé de bonne coopération.
s'appuyer sur le factuel pour rester professionnel dans sa transmission.
Distinguer la réponse empathique, personnalisée, rationnelle…Apprendre à adapter selon le type d'interlocuteur.

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.

Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :

- L'écoute active (C. Rogers)
- L'approche neurocognitive et comportementale (J. Fradin – INC)
- La Communication Non Violente (M. Rosenberg)
- les travaux de H. Laborit

Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION & ET DURÉE

2 jours en continu en présentiel
Paper board/feutres
Vidéoprojecteur

15 personnes maximum.
Salle suffisamment grande pour permettre des mises en situation/jeux de rôle.

L'ECOUTE...
Pour UNE BONNE COOPERATION
PROFESSIONNELLE

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

- **Au début de la formation : évaluation des connaissances par un quiz.**
- **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel
- **Lors de la formation**, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.
- **Par le bilan en début de J2** mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).
- **En fin de formation (à chaud) : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction**

> Évaluation des acquis

Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

> Évaluation de la satisfaction

Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant. Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

- **Après la formation (à froid) : évaluer a posteriori la pratique du participant**

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

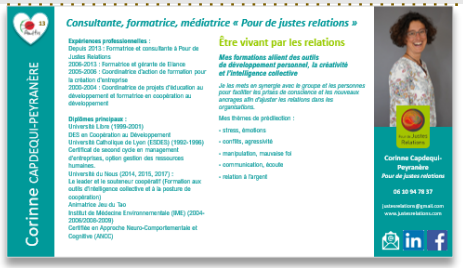
- La formation « Gestion du stress » peut être un bon complément

TARIF

Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION



- Plus de la formation :

- Réflexions individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.
- Mises en situation/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Pour UNE COMMUNICATION HUMAINE ET PROFESSIONNELLE EN EQUIPE

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation , les participants seront capables de :

- accueillir en silence les propos de l'interlocuteur
- écouter sans interrompre
- reformuler et valider la reformulation
- questionner de manière socratique pour préciser les dires de l'interlocuteur et aller à l'essentiel
- répondre de manière la plus précise possible.
- se recentrer sur l'essentiel de la communication pour aller au-delà de l'émotion
- accueillir les émotions qui entravent une bonne communication
- les reconnaître et les nommer pour mieux s'en distancer
- pratiquer des exercices de prise de recul permettant de ne pas s'enliser dans les émotions, personnelles et/ou en relation
- utiliser le ou les outil(s) améliorant la communication.
- repérer et nommer les tensions relationnelles
- utiliser les savoir faire et savoir être appropriés pour diminuer la tension relationnelle.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1 LES BASES D'UNE ECOUTE DE QUALITE : L'ECOUTE ACTIVE

- **Réflexion sur les éléments clés d'une écoute active :**

Individuellement et en groupe, liste des éléments clés et synthèse de ceux-ci.

- **Exercice d'écoute autour d'une image :**

Echange entre deux personnes autour de cette image et observation des étapes de l'écoute.
Conclusions et essai de théorisation sur base de la pratique

- **Etapes clés de l'écoute active :**

En lien avec l'exercice précédent :

- repérer les étapes clés de l'écoute active : silence, écoute, reformulation et validation (pour éviter les interprétations et projections), questionnement ouvert, répondre précisément et clairement. Apprendre à se centrer sur l'essentiel de la communication (le sujet clé)
- comprendre et intégrer l'importance de chacune
- comprendre et intégrer le lien entre chacune.

2 LES EMOTIONS… ALLER AU-DELA POUR MIEUX COMMUNIQUER

- **Les émotions**

- Partage de connaissances.
- Apport théorique (nouvelle approche selon la théorie du cerveau tri-unique de H. Laborit) : les 3 états de stress Fuite, Lutte, Inhibition) et les émotions rattachées (angoisse, agressivité, abattement…..).
- Les repérer, les nommer pour mieux s'en distancer.
- Lister les situations à forte charge émotionnelle et/ou émotions souvent rencontrées : établir des points communs avec notre système de croyance.

Attitude avec les émotions

Pour éviter le parasitage de celles-ci, apprendre à :

- Accueillir et nommer
- Repérer chez soi, les émotions et les conséquences sur la communication, l'échange.
- Repérer le ou les élément(s) déclencheurs
- Prendre du recul avec les émotions par différents exercices : cognitifs, sensoriels, respirations, cohérence cardiaque…. A chacun de vivre le ou les exercices qu'il peut s'approprier au quotidien.

3 GERER LES TENSIONS RELATIONNELLES

- **Les tensions relationnelles**

- Repérer les tensions relationnelles et les nommer.
- Adapter son attitude verbale et non verbale à l'état de son interlocuteur (cf. les 3 états de stress de H. Laborit).
- Adopter les postures et la forme de communication adaptée à l'état de son interlocuteur
- Le conflit : comment le vivre et le dépasser ?
- Apport théorique et pratique sur des outils de communication : Communication Non Violente, Meta communication, méthode assertive (DESC) permettant de désamorcer les conflits.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.

Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :

- l'approche neurocognitive et comportementale (J.Fradin),
- les travaux de H. Laborit
- Travaux de recherche de Peter Koenig
- Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

Pour UNE COMMUNICATION HUMAINE ET PROFESSIONNELLE EN EQUIPE

1 2

ORGANISATION & DURÉE

Présentiel : 2 jours en continu
Paper board/feutres
Vidéoprojecteur

15 personnes maximum.
Salle suffisamment grande pour permettre des mises en situation/jeux de rôle.

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

- **Au début de la formation** : évaluation des connaissances par un quiz.

- **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.
Par le bilan en début de J2 mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).

- **En fin de formation (à chaud)** : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction

> Évaluation des acquis
Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

>Évaluation de la satisfaction
Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

- **Après la formation (à froid)** : évaluer a posteriori la pratique du participant

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

- Plus de la formation :
  - **Réflexions** individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.
- **Mises en situation**/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Pour MIEUX VIVRE LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation , les participants seront capables de :

- Transmettre un éclairage sur les tensions relationnelles au vu dernières recherche en neurosciences
- Donner des outils de gestion des situations conflictuelles.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Comprendre le fonctionnement humain lors des tensions et intégrer des clés relationnelles adaptées

Objectifs

- Identifier sa modalité réactive/son type de stress dans les situations conflictuelles
  Identifier rapidement les signes de lutte de nos interlocuteurs et chez nous
  Adopter des manières de faire et d'être qui puissent amener les interlocuteurs à sortir de ces réactions épidermiques pour se retrouver en situations de dialogue

gramme

- Le fonctionnement de nos cerveaux et les différents types de stress (Fuite, *Lutte*, Inhibition) : comprendre comment « naît » le stress de lutte ou agressivité.
- Comment le repérer.
- Apprentissage des « nouvelles politesses relationnelles » ou bonnes pratiques de communication à adopter face à l'agressivité et repérage des « faux pas relationnels » à éviter.
- Se calmer face à ces situations et éviter d'aggraver la relation par nos réactivités.

2. Les bases d'une relation constructive : l'écoute active

Objectifs

- Intégrer les étapes clés de l'écoute active
- Fluidifier la communication dans les relations de tensions

Programme

Réflexion sur les éléments clés d'une écoute active :

Individuellement et en groupe, liste des éléments clés et synthèse de ceux-ci.
Distinguer communication verbale et non verbale et mesurer, dans son vécu, la portée de chacune.

Exercice d'écoute autour d'une image :
Echange entre deux personnes autour de cette image et observation des étapes de l'écoute.
Conclusions et essai de théorisation sur base de la pratique

Etapes clés de l'écoute active :
En lien avec l'exercice précédent :

- repérer les étapes clés de l'écoute active : silence et présence à soi et l'autre, écoute, reformulation et validation (pour éviter les interprétations et projections), questionnement ouvert (pour permettre à l'autre et à soi de se détacher de sa réactivté), répondre précisément et clairement. Apprendre à se centrer sur l'essentiel de la communication (le sujet clé)
- comprendre et intégrer l'importance de chacune
- comprendre et intégrer le lien entre chacune.

Mises en situation :

- sur base d'une situation simple et fictive : intégrer chaque étape séparément puis toutes les étapes. Vivre et intégrer ce que cela produit en moi et chez l'autre.
- Sur base d'une situation de tension relationnelle dans le cadre professionnel : idem

Repérer les points fragiles et les points forts de chacun en termes d'écoute.

Les exercices s'appuient sur des situations apportées par les participants et également par l'intervenante, pour alterner situations à haute implication émotionnelle et situations « désaffectivées ». Cette alternance facilite le processus d'intégration et les prises de conscience.

Pour MIEUX VIVRE LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

1 2

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.

Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :
- L'écoute active (C. Rogers)
- L'approche neurocognitive et comportementale (J. Fradin – INC)
- La Communication Non Violente (M. Rosenberg)
- les travaux de H. Laborit

Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION & DURÉE

2 JOURS EN CONTINU EN PRÉSENTIEL
Paper board/feutres
Vidéoprojecteur

15 personnes maximum.
Salle suffisamment grande pour permettre des mises en situation/jeux de rôle.

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PRÉREQUIS

- Aucun

VALIDATION

- **Au début de la formation** : évaluation des connaissances par un quiz.

- **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel

Lors de la formation, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.
Par le bilan en début de J2 mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).

- **En fin de formation (à chaud)** : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction

>Évaluation des acquis
Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

> Évaluation de la satisfaction
Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.

- **Après la formation (à froid)** : évaluer a posteriori la pratique du participant

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- La formation « Gestion du stress » peut être un bon **complément**

TARIF

Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

- Plus de la formation :
  - **Réflexions** individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.
- **Mises en situation**/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Pour UN MIEUX ETRE RELATIONNEL AU TRAVAIL

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation , les participants seront capables de :

- Mieux comprendre son propre stress (et celui des autres) et ses différentes manifestations
- Expérimenter des outils pour réguler son stress au mieux
- Adapter sa communication au type de stress de son interlocuteur pour faire évoluer la relation
- Dire les choses de manière constructives et claires

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Mieux se connaître et connaître le stress dans les relations difficiles

Objectifs

- Identifier sa modalité réactive/son type de stress dans les situations difficiles.
- Repérer les manifestations mentales, émotionnelles et comportementales individuelles en situations difficiles.

Programme

S'interroger sur le stress en s'appuyant sur le partage des vécus de chacun : repérer ses particularités ainsi que les points communs.

Comprendre le fonctionnement de nos cerveaux (reptilien, limbique, préfrontal) et les différents types de stress (Fuite, Lutte, Inhibition) : comprendre comment « naît » le stress, comprendre notre rôle dans sa survenue.

Comment **repérer** les signes de notre stress pour le prévenir : repérer ses comportements (manières de faire et d'être), ses émotions et ses schémas de pensée (croyances/état d'esprit) en situation difficile.

- **Repérer** les situations où le stress survient plus fréquemment.

2. Adapter sa communication au type de stress de son interlocuteur

Objectifs

- Communiquer de manière adaptée pour chaque type de stress pour des relations collaboratives saines
- Intégrer les étapes clés de l'écoute active pour des échanges plus humains

Programme

- D'un point de vue communication verbale et non verbale, savoir :
- Rassurer la fuite
- Ecouter et répondre clairement à la lutte
- Être présent de manière empathique à l'inhibition
- L'écoute active : apprendre à faire silence/se taire, ne pas couper la parole, reformuler, poser des questions ouvertes, dire les choses de manière claires (poser les problèmes, exprimer son ressenti et son besoin, formuler une demande)

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie alternant questionnements et autodiagnostics personnels, expérimentations des outils, partages et réflexions autour des apports et résultats expérimentés, transmissions de notions clés.

Apports théoriques et exercices s'appuyant sur et s'inspirant de :

- Approche neurocognitive et comportementale (J. Fradin – INC)
- Théorie du cerveau tri-unique (H. Laborit)
- La Communication Non Violente (M. Rosenberg)

Remise de documents aux participants permettant de prolonger les apprentissages : aspects théoriques, exercices, bibliographie.

ORGANISATION & DURÉE

2 jours en continu en présentiel

Paper board/feutres
Vidéoprojecteur

15 personnes maximum.
Salle suffisamment grande pour permettre des mises en situation/jeux de rôle.

Pour UN MIEUX ETRE RELATIONNEL AU TRAVAIL

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Employés
- Cadres/dirigeants

PREREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

- **Au début de la formation** : évaluation des connaissances par un quiz.
- **Pendant** : évaluer en continu et valider la compréhension en temps réel
- **Lors de la formation**, les stagiaires sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de leurs connaissances et de leurs compétences au regard des objectifs visés.
- **Par le bilan en début de J2** mesurant les acquis suite à l'expérimentation « in situ et in vivo » suite au plan d'action (cf. « plan d'action » donné aux participants).
- **En fin de formation (à chaud)** : Évaluer les connaissances acquises et la satisfaction

Évaluation des acquis
Le QCM est à nouveau réalisé par chaque stagiaire, par les différences constatées, il permet d'évaluer les connaissances globales acquises et aussi de valider la progression.
Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

- **Évaluation de la satisfaction**
  Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
  Il est complété par un tour de table en présence du formateur pour apporter des compléments et de confronter les points de vue.
- **Après la formation (à froid)** : évaluer a posteriori la pratique du participant

Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

Entre 900,00 € à 1300,00 €/jour + frais au réel

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION

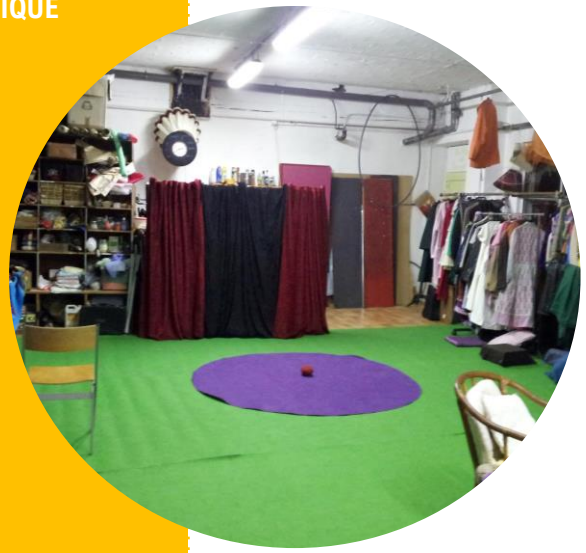
- **Réflexions** individuelles et collectives accompagnées par un questionnement socratique et l'utilisation de jeux de carte symboliques (Dixit, Sense for You, etc.) pour faciliter les prises de conscience, remises en question nécessaires et élaborations de stratégies constructives.
- **Mises en situation**/jeux de rôle autour de cas apportés par les participants et l'intervenante.

Expression de soi et cohésion d'équipe en entreprise

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Offrir un espace d'expression verbale et corporelle, dans un cadre de non-jugement, de confidentialité, de bienveillance et de respect, pour une amélioration de la cohésion d'équipe dans l'entreprise.

CONTENU PÉDAGOGIQUE



Présentation des objectifs

Présentation de l'intervenante

Présentation des participants et de leurs attentes

Pose du cadre

Travail sur :

- La présence à soi et à l'autre
- La rencontre
- Le regard différent
- La lecture du corps, expressions non-verbale et partage
- Le « lâcher-prise »
- La gestion du stress par le recentrage corporel

Bilan à chaud

METHODE PEDAGOGIQUE

Outils utilisés issus, pour la plupart des dispositifs d'expression :
- Prédominance de l'aspect ludique et de la légèreté
- Ecoute active empathique

Dispositifs proposés aux participants :
- L'ouverture cœur/esprit/corps
- La détente corporelle

L'ouverture coeur/esprit/corps
- La détente corporelle
- Le jeu
- Les rires
- L'écoute empathique
- La création de liens
- Une récréation productive : une RE-création
- Le dépassement de soi
- La **dédramatisation**

Mise en situation :
- en binôme
- en individuel
- en groupe

Feed back

ORGANISATION & DURÉE

- Présentiel
- 3 heures avec une pause d'un quart d'heure
- Groupe de minimum 6 participants
- lieu à définir

Expression de soi et cohésion d'équipe en entreprise

PROFIL DES PARTICIPANTS	Salarié(e)s d'entreprises par groupe de 8 maximum.
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.
VALIDATION	- Au fil de la formation - A chaud, en fin de formation - A froid, 6 mois après Dans un second temps, les participants pourront échanger en individuel avec la formatrice (post-formation) pour partager les vécus émotionnels.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	• Non concerné
TARIF	• Demi-journée 600,00 €HT • 1 journée 1 500,00 €HT • 2 journées 2 700,00 €HT • 3 journées 3 600,00 €HT • Accompagnement post-formation : forfait de 100,00 €HT (3 heures) + rdv individuel (1 h) à 60,00 €HT la séance.
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	

Améliorer sa communication relationnelle

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure :

- d'identifier les différents styles de communication, d'analyser d'où peuvent provenir les incompréhensions. D'adapter votre propre communication.
- d'améliorer votre communication et vos relations avec les autres.
- de communiquer efficacement en développant vos compétences de communiquant.
- d'acquérir des outils et des techniques de communication non violente, pour réduire les tensions et gérer les conflits.
- de renforcer vos compétences relationnelles.
- de prendre plus facilement la parole en public.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Optimiser sa communication

Quelles sont les composantes d'une communication relationnelle efficace ?

- A chacun sa vision du monde.
- Identifier les différents modes de communication.
- Reconnaitre une mauvaise qualité relationnelle.
- L'importance des mots, des gestes de la posture.
- 55 % de la communication est non verbale
- Adapter le para-verbal à son interlocuteur

Image de soi et communication

- Comment je me perçois, comment je suis perçu par mon entourage ?
- Communiquer par son image.

Apprendre à écouter

- Qu'est-ce que l'écoute active ?
- Le tri sur soi, le tri sur l'autre
- Reconnaître ses propres attitudes de non-écoute.

La communication non violente (CNV)

- Acquérir des outils et des techniques de communication non violente, pour réduire les tensions, prévenir ou gérer les conflits.
- Harmoniser ses relations grâce à la communication bienveillante.
- Apprendre à exprimer ses besoins.

La prise de parole en public

- Acquérir des techniques de gestion du stress pour être à l'aise face à un public.
- Préparation mentale grâce aux ancrages et à la visualisation positive (PNL)
- Savoir capter l'attention de son auditoire.

Améliorer sa communication relationnelle

METHODE PEDAGOGIQUE

Chaque module se découpe en 3 phases :

- La phase de découverte qui a pour but de susciter l'intérêt et d'avoir la collaboration de l'apprenant (vidéos, photos, brainstorming).
- La phase d'explication qui est théorique et s'appuie sur des supports écrits.
- La phase d'application qui permet une mise en pratique par des jeux de rôle et des mises en situations professionnelles.

Cette formation est adaptée selon les besoins de chacun, et se déroule dans un climat de respect, bienveillance et confidentialité.

ORGANISATION & DURÉE

Présentiel

- Nombre de jours : 2
- Nombre d'heures : 14,00

- Lieu de réalisation : En entreprise ou en Etablissement
- Liste des sessions : A définir

PROFIL DES PARTICIPANTS

Aucun

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé.

VALIDATION

Au fil de la formation, avant et après chaque exercice pour mesurer l'évolution des stagiaires.

A chaud afin de mesurer l'évolution des capacités au regard des objectifs spécifiques de la formation.

A froid, un questionnaire est envoyé à chaque participants 6 mois après la formation.

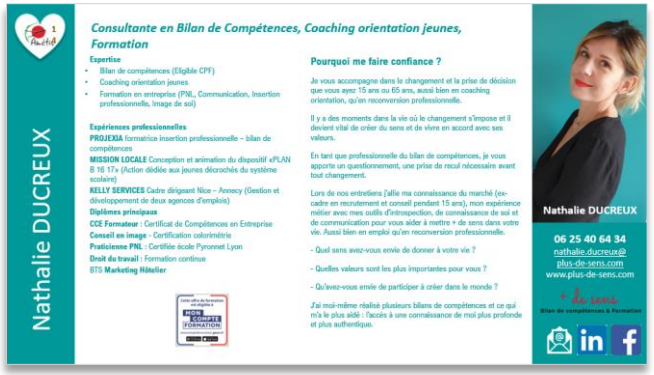
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

1 700,00 € net de taxes

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION



Un travail individualisé et la recherche de solutions propres à votre mode de vie, personnalité et aux objectifs que vous souhaitez atteindre.

Mieux communiquer pour mieux coopérer

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :
- Comprendre les leviers de l'agilité au niveau individuel et collectif
- Évaluer les attentes et besoins en agilité de leur environnement
- Découvrir leur Profil Agile® et identifier leurs zones de force et leurs axes de développement.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Module 1

- Introduction à la complexité
- Découvrir postures de l'agilité : Anticiper, Coopérer, Innover
- Comprendre les leviers rationnels et émotionnels de l'agilité

Module 2

- Évaluer les besoins en agilité de son environnement
- Découvrir son Profil Agile®
- Identifier les forces et axes de développement de son leadership agile
- Élaborer son plan de développement

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- 2 semaines avant la formation les participants reçoivent un lien vers un questionnaire en ligne de 10 min permettant d'établir leur Agile Profile®. Avant la formation, les participants seront invités à penser à une situation pour laquelle ils souhaitent développer leur leadership d'influence.
- L'approche pédagogique répond aux besoins de la formation pour adultes.
- Elle est basée sur une combinaison d'apports théoriques, sur un travail de réflexion individuelle et de partage en sous-groupe, et des exercices expérientiels.
- Chaque participant reçoit un manuel contenant les supports de formation et des questions de coaching pour faciliter l'intégration des apprentissages par la pratique.

ORGANISATION & DURÉE

- Nombre de jours : 1
- Nombre d'heures : 7
- Approfondissement en co-développement sur demande – 6 séances pour un groupe de 6 participants.
- Formation en présentiel / À distance / en Blended Learning selon les besoins.
- Liste des sessions : sur demande

Mieux communiquer pour mieux coopérer

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

Cette formation s'adresse à des équipes de gestion de projet souhaitant développer leur performance collective, ainsi qu'à des leaders et managers de toutes fonctions souhaitant renforcer leur capacité à faire face efficacement à des situations complexes - risk manager, change manager, responsable sécurité, responsable opérationnel.

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé.

VALIDATION

Lors de la formation, les participants mettent en pratique les concepts proposés et échangent sur leurs pratiques dans une pédagogie active et participative.

À l'issue du programme, les participants évaluent la pertinence de la formation au regard de leur besoin et de leur contexte, ainsi que leur capacité à intégrer des pratiques pour transformer leurs émotions et renforcer leur résilience.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

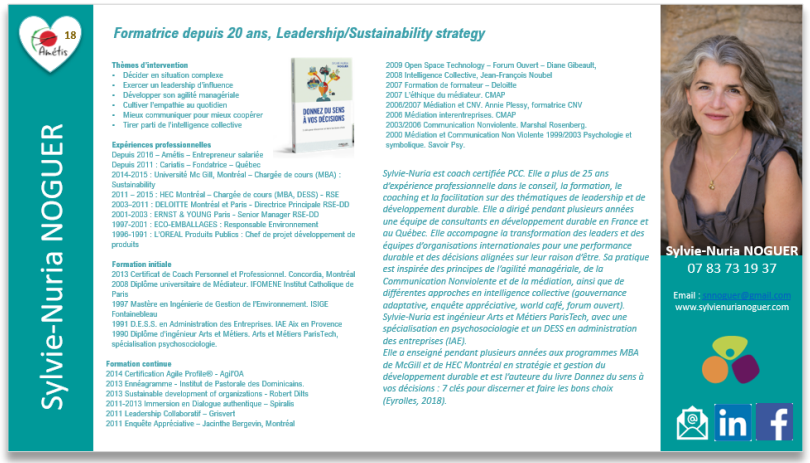
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

Entre 300,00 € et 1 500,00 € net de taxes par personne selon le nombre de participants et la formule retenue (incluant coaching, co-développement), hors frais de reprographie et de déplacement facturés au réel.

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION



Sylvie-Nuria Noguer, coach professionnelle certifiée PCC et certifiée coach et formatrice en Profil Agile®.
Une approche développée depuis 2006 par Jérôme Barrand et Jocelyne Deglaine de l'École de Management de Grenoble. Une formation délivrée à plusieurs milliers de managers dans le monde, qui donne des repères et des axes d'évolutions concrets pour mieux faire face à l'incertitude et à la complexité. Chaque participant reçoit son Profil Agile® individuel.

Bilans de compétences

Bilan de Compétences
"Cheminer vers son alignement"
Caroline Audely

Bilan de compétences
Mieux se connaître & établir son projet professionnel
Mieux se connaître, se projeter & se mettre en action
Nathalie Ducreux

Cette offre de formation est éligible à
MON COMPTE FORMATION
moncompteformation.gouv.fr

Bilan de Compétences
« Mise au point – Focus - Révélation"
Béatrice Dupont

Bilan de Compétences
« J'éclaire mon chemin professionnel »
Justine L'Hermitte

Bilan de Compétences "Cheminer vers son alignement"

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue du Bilan de Compétences "Cheminer vers son alignement", vous aurez :
- appris à mieux vous connaître : motivations, aspirations, valeurs, atouts, compétences ;
- identifié un projet professionnel qui vous correspond vraiment ;
- défini un plan d'actions pour le mettre en œuvre.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le Bilan de Compétences *"Cheminer vers son alignement"* se déroule en 3 temps :

1. Définir le cadre *(phase préliminaire)* :
- Identifier vos besoins et déterminer vos objectifs ;
- Fixer ensemble les modalités de déroulement de votre bilan.

2. Se connaître, cheminer et se projeter *(phase d'investigation)* :
- **Votre histoire** :

Revisiter votre parcours professionnel et personnel de manière créative, en faire émerger vos racines, vos points d'ancrage, votre fil conducteur, les moteurs de vos choix, vos centres d'intérêt.
- **Votre personnalité** :

Connaître votre type de personnalité : vos atouts, vos freins, vos besoins, vos modes de fonctionnement, votre relation aux autres et au travail.
- **Vos aspirations** :

Identifier vos motivations et vos valeurs à l'aide d'exercices guidés et de questionnements.
- **Votre raison d'être** :

Découvrir ce qui donne du sens à votre vie, votre "Ikigaï", et déterminer comment l'intégrer dans votre projet professionnel
- **Vos compétences** :

Cartographier et apprendre à valoriser vos savoirs, savoir-faire, savoir-être.
- **Vos pistes** :

Explorer les possibles : vous informer sur les domaines, secteurs, métiers qui vous intéressent, interroger des professionnels.
Clarifier vos critères de choix et contraintes.
- **Votre projet** :

Etudier la faisabilité : déterminer vos atouts et les opportunités pour chaque piste, identifier les écarts et comment les combler.
Valider vos choix et prioriser vos pistes professionnelles.
Prévoir les principales étapes de la mise en œuvre de votre projet sur le plan personnel et professionnel.

3. Se mettre en mouvement *(phase de conclusion)* :
- Finaliser votre **plan d'actions** ;
- Co-rédiger le document de synthèse du Bilan.
- Favoriser la mise en action avec confiance et motivation

METHODE PEDAGOGIQUE

Le Bilan de Compétences "Cheminer vers son alignement" s'articule autour d'une alternance d'entretiens individuels et de travail personnel.

Pour qu'il soit réussi, il résulte d'une co-construction entre :
- la consultante professionnelle : vous garantit un cadre bienveillant et confidentiel, vous guide dans votre cheminement et vous facilite l'accès aux ressources qui vous sont utiles ;
- vous-même : vous vous engagez dans la démarche avec implication et authenticité.

Le contenu des séances ainsi que le travail personnel proposé entre chaque session seront adaptés en fonction de vos objectifs, de votre avancement et de votre projet. Par exemple, il est envisageable que je vous accompagne sur l'élaboration de vos outils de recherche d'emploi, la préparation d'entretiens ou même les premiers pas d'une création d'entreprise.
Outils utilisés : techniques de questionnement, exercices d'introspection, tests et questionnaires (de personnalité, d'intérêts professionnels, etc.), apports théoriques, fiches-outils, vidéos, sitothèque, livret pédagogique

Bilan de Compétences
"Cheminer vers son alignement"

ORGANISATION ET DURÉE

- Durée : 24 heures, dont 16 heures d'entretiens individuels, et 8 heures de travail personnel, qui s'étalent sur environ 3 mois.

- Planning : le rythme et la durée des sessions ainsi que le planning sont définis ensemble lors de la 1ère séance.

- Lieu de réalisation : en présentiel ou en visioconférence.

Pour le présentiel, plusieurs options sont possibles, sur Annecy ou à votre domicile.

PROFIL DES PARTICIPANTS

Pour les personnes qui :

- Se questionnent sur le sens de leur métier actuel, ou de l'environnement dans lequel elles évoluent
- Envisagent de se reconvertir et trouver le projet professionnel en parfaite adéquation avec leur personnalité et leurs compétences

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé.

VALIDATION

◆ **Avant :**

Analyser la demande et identifier les besoins, lors d'un entretien préalable qui permettra de déterminer le contenu et d'adapter les modalités pédagogiques.

◆ **Pendant :**

- Valider ensemble les objectifs et les modalités lors de la phase préliminaire, consignés dans le livret pédagogique ;

- Evaluer à la fin de chaque session le degré d'avancement et le niveau de satisfaction, par un feedback oral ;

- Adapter le contenu et les modalités d'une session à l'autre ;

- Corédiger et remettre le document de synthèse.

◆ **Après - à chaud :**

- Evaluer les acquis par un questionnaire de positionnement complété par le.la bénéficiaire et la consultante ;

- Evaluer la satisfaction via un questionnaire.

◆ **Après - à froid :**

Faire le point lors d'un entretien téléphonique à 6 mois de la clôture : actions menées, changements intervenus, difficultés rencontrées, utilité du Bilan.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

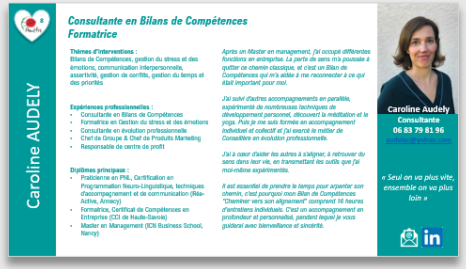
- Non concerné

TARIF

- **1 800,00 €** net de taxes (lien CPF)

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION



Redonnez du sens à votre vie professionnelle grâce à cet accompagnement en profondeur et personnalisé : vous serez guidé.e avec bienveillance par une consultante formée et expérimentée, à l'aide d'outils variés et adaptés à vos besoins.

Bilan de compétences

Mieux se connaître & établir son projet professionnel/Mieux se connaître, se projeter & se mettre en action

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue du bilan de compétences, vous serez en mesure :

- D'identifier vos aspirations (par un travail d'introspection : valeur, besoin, personnalité),
- D'analyser et lister vos compétences en termes de savoir-faire et de savoir-être, de prendre du recul afin de définir votre projet professionnel.
- D'améliorer votre qualité de vie (cohérence entre vie personnelle et professionnelle).
- De développer votre employabilité.

Le bilan de compétences est une projection vers l'avenir, un levier de motivation.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

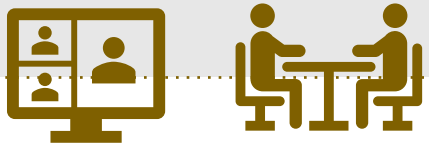
Le bilan de compétences vise à :

- Développer sa capacité à prendre des décisions quant à l'orientation de sa carrière professionnelle.
- Mettre à jour ses besoins, ses valeurs, sa personnalité.
- Mettre à jour ses compétences, ses savoir-faire et savoir- être.
- Identifier un projet professionnel réalisable et en accord avec soi-même.
- Améliorer sa connaissance du marché.
- Détecter les compétences recherchées par les employeurs.
- Identifier les dispositifs pour se former.
- Préparer un plan d'action SMART pour la suite.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Entretiens individuels avec une consultante bilan de compétences.
- Tests de personnalité et d'orientation.
- Parcours sur mesure en fonction de vos besoins.
- Travail individuel à mener entre chaque séance.

Cet accompagnement est adapté aux besoins de chacun, et se déroule dans un climat de respect, bienveillance et confidentialité



ORGANISATION ET DURÉE

Formule 1 : Mieux se connaître & établir son projet professionnel

- 5 entretiens individuels de 1 h 30
- 5 heures de travail personnel

Formule 2 : Mieux se connaître, se projeter & se mettre en action

- 9 séances de 1 h 30
- 9 heures de travail personnel

Lieu de réalisation : AMETIS 6 rue de l'annexion ANNECY ou en distanciel.
Liste des sessions : démarrage en continu

Un entretien téléphonique est indispensable avant de démarrer le bilan de compétences.

Bilan de compétences

Mieux se connaître & établir son projet professionnel/Mieux se connaître, se projeter & se mettre en action

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

Pour les personnes qui :

- Se questionnent sur le sens de leur métier actuel, ou de l'environnement dans lequel elles évoluent
- Envisagent de se reconvertir et trouver le projet professionnel en parfaite adéquation avec leur personnalité et leurs compétences

PREREQUIS

Aucun

VALIDATION

- Bilan de la situation actuelle et retour sur le parcours.
- Synthèse écrite à la suite de chaque entretien.
- Synthèse et bilan finale au terme du bilan de compétences avec plan d'actions SMART à mener pour la suite.
- Évaluation de la satisfaction :

Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'accompagnement et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Poursuite possible vers une formation en adéquation avec le projet de reconversion ou d'évolution professionnelle (métier ou projet entrepreneurial)
- Accompagnement pour postuler à différentes offres d'emploi adaptées au nouveau projet professionnel

TARIF

TARIF NET DE TAXE :

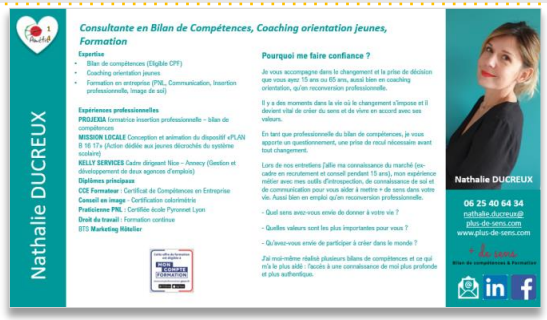
- Formule 1 : 900,00 € (lien CPF)
- Formule 2 : 1 500,00 € (lien CPF)

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

+ de sens

Bilan de compétences & Formation

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION



- **Le plus de cet accompagnement** : un parcours individualisé propres à votre mode de vie, personnalité et aux objectifs que vous souhaitez atteindre. Des séances de connaissance de soi dans un cadre bienveillant.

Bilan de Compétences
« Mise au point, focus, révélation »

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue du bilan, vous disposerez de pistes professionnelles ou d'un projet de formation et aurez mis à jour vos candidatures pour postuler si besoin.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1° Une phase préliminaire qui a pour objet :

- a) D'analyser la demande et le besoin du bénéficiaire ;
- b) De déterminer le format le plus adapté à la situation et au besoin ;
- c) De définir conjointement les modalités de déroulement du bilan

2° Une phase d'investigation permettant au bénéficiaire soit de construire son projet professionnel et d'en vérifier la pertinence, soit d'élaborer une ou plusieurs alternatives ;

3° Une phase de conclusions qui, par la voie d'entretiens personnalisés, permet au bénéficiaire :

- a) De s'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation
  b) De recenser les conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets professionnels ;
- c) De prévoir les principales modalités et étapes du ou des projets professionnels, dont la possibilité de bénéficier d'un entretien de suivi avec le prestataire de bilan de compétences.

METHODE PEDAGOGIQUE

Entretiens individuels avec un coach professionnel certifié et formé à l'approche centrée sur la personne et à l'écoute active.

Tests psychométriques pour appuyer la phase de connaissance de soi et réaliser des corrélations avec des secteurs d'activité et des métiers.

Tests issus du courant de l'analyse transactionnelle si besoin d'affiner le profil relationnel, managérial voire entrepreneurial.

Actions concrètes à mener entre chaque séance.

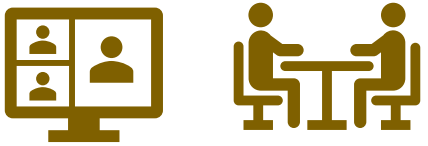
Document de synthèse avec les outils qui demeureront utiles pour la suite du parcours.

ORGANISATION ET DURÉE

- Formule MISE AU POINT : 12 h
- Formule FOCUS : 17 h
- Formule REVELATION : 24 h

Ces durées incluent des séances d'1 h 30 à 2 h et du travail personnel tutoré.

Possible à distance ou en présentiel à Annecy, 6 rue de l'Annexion.



Bilan de Compétences
« Mise au point, focus, révélation"

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

Salariés ou demandeurs d'emploi ayant besoin d'être accompagné pour une éventuelle transition professionnelle.
Avoir quelques années d'expérience professionnelle et la volonté de voir évoluer son parcours professionnel.

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé.

VALIDATION

Avant : entretien découverte téléphonique ou physique puis envoi d'un devis et d'un programme personnalisé.

Après A CHAUD : Questionnaire de satisfaction

Après A FROID : Questionnaire de satisfaction à 6 mois.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

- Formule MISE AU POINT : **950,00 €** (lien CPF)
- Formule FOCUS : **1 300,00 €** (lien CPF)
- Formule REVELATION : **1 895,00 €** (lien CPF)

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

- Après 20 ans d'expérience dans le tourisme en tant que créatrice et gérante d'agence de voyages puis à la direction commerciale d'une compagnie aérienne, j'ai effectué une nouvelle reconversion qui a pris la forme d'une vocation : le coaching professionnel.
- J'aime accompagner les personnes dans leurs questionnements liés à leurs transitions de vie et les éclairer sur leurs choix en y remettant du sens, leur permettre de trouver un nouvel élan !

Bilan de compétences

« J'éclaire mon chemin professionnel »

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A la fin du bilan de compétence, le stagiaire définira un plan d'action concret pour répondre à un projet professionnel aligné avec sa personnalité et ses compétences.

Objectifs opérationnels :

- Faire un bilan de son parcours professionnel
- Mieux se connaitre
- Se projeter dans son futur professionnel

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- **Séance 1 - Définir mes besoins et mes objectifs 1 h**

- **Séance 2 - Mon arbre de vie 1 h 30**

Retracer mon histoire personnelle et professionnelle, en ressortir mes fondations, mes événements marquants, mes atouts, mes faiblesses, mes centres d'intérêt…

- **Séance 3 - Ma personnalité 1 h 30**

Réaliser un test de personnalité et en ressortir mon profil, mes forces, mes difficultés, mon rapport aux autres, mon style de communication, mon rapport au travail…

- **Séance 4 - Mes valeurs et mes motivations 2 h**

Hiérarchiser mes valeurs, comprendre mes besoins et mes motivations ; mettre cela en perspective avec ma situation actuelle.

- **Séance 5 - Mon Ikigaï 1 h 30**

Elaborer mon Ikigaï, un outil permettant de mettre en lumière ma raison d'Etre, et constituer une boussole pour mes futurs choix professionnels.

- **Séance 6 - Ma vision et mon plan d'action – 1 h 30**

Définir ma vision, le projet professionnel qui en découle, ses modalités, les étapes à mettre en œuvre

- **Séance 7- Bilan – 1 h**

Remise du document de synthèse- Bilan de l'accompagnant et accompagné

METHODE PEDAGOGIQUE

Des séances individuelles de coaching

Des outils théoriques et pratiques mis à disposition pour élargir ses connaissances théoriques sur les valeurs, la personnalité, la PNL

Du temps entre les séances pour avancer sur son introspection et son projet professionnel

ORGANISATION ET DURÉE

Distanciel (visioconférence) **: 20 heures de formation**

7 séances individuelles : 10 h

Travail individuel : 10 h

Bilan de compétences
« J'éclaire mon chemin professionnel »

PROFIL DES PARTICIPANTS

Pour les personnes qui :
- Se questionnent sur le sens de leur métier actuel, ou de l'environnement dans lequel elles évoluent
- Envisagent de se reconvertir et trouver le projet professionnel en parfaite adéquation avec leur personnalité et leurs compétences

PREREQUIS

Aucun

VALIDATION

Avant
Evaluation des besoins lors d'un entretien découverte téléphonique

Pendant :
- 1ère séance : Validation du programme après définition du besoin et des objectifs
- Suivi tout au long du programme, adaptation/modification du programme si besoin
- Dernière séance : plan d'action concret pour mettre en œuvre le projet professionnel

Après :
A chaud :
- Questionnaire d'auto-positionnement sur les acquis
- Questionnaire de satisfaction

A froid :
Suivi 3 mois après la fin du bilan de compétence pour faire le point sur le plan d'action

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Poursuite possible vers une formation en adéquation avec le projet de reconversion ou d'évolution professionnelle (métier ou projet entrepreneurial)
- Accompagnement pour postuler à différentes offres d'emploi adaptées au nouveau projet professionnel

TARIF

- **1 200,00 €** net de taxes (lien CPF)

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

- Un accompagnement par une formatrice et coach certifiée ACC ICF
- Un accompagnement sur mesure, évolutif en fonction de votre cheminement.
- De nombreux outils à disposition pour avancer entre les séances, des documents théoriques et pratiques pour prendre de la hauteur et élargir vos connaissances.

Home staging : pour la valorisation de biens immobiliers

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables en situation de travail de :

- Différencier home staging et décoration
- Découvrir les spécificités liées au bien immobilier et ses particularités
- Définir les priorités pour sa valorisation
- Pratiquer les prestations de conseils et d'analyse
- Actionner les bons leviers pour convaincre
- Maitriser le langage et vocabulaire du home staging

CONTENU PÉDAGOGIQUE

MODULE 1 : 1 journée 7 h

Apprendre les techniques du home staging

- Différencier home staging et décoration
- Connaître les 7 principes du home staging
- Savoir repérer les points à améliorer d'un bien
- Découvrir les tendances et matériaux (sols, murs,…)

Analyser un bien et réaliser les prestations de conseils

- Optimiser les biens meublés (et savoir aménager les biens vides)
- Réaliser toutes les prestations de conseils
- Savoir élaborer un compte rendu d'analyse
- Analyse des pratiques et transposition sur des cas réels
- Formalisation d'outils types (matrice compte rendu d'analyse,...)

MODULE 2 : 1 journée 7 h - Maitriser la relation client dans le home staging

- Développer l'art d'écouter
- Connaître les erreurs à éviter
- S'adapter au profil de son client
- Utiliser les bons leviers pour maitriser la situation
- Approche personnalisée par une mise en situation
- Formalisation d'outils types (matrices compte rendu d'analyse,…)

METHODE PEDAGOGIQUE

- Nombre limité de participants à 8 en présentiel pour approfondir les pratiques et répondre aux questions individuelles.
- Alternance d'exercices, de mises en situations et d'enseignement théorique afin de faire prendre conscience aux participants des enjeux de la valorisation immobilière
- Mode de pédagogie active pour impliquer, faire participer et dynamiser la formation.

ORGANISATION

2 jours (14 heures) **en présentiel.**
Lieu de formation : dans les locaux d'Amétis-Relookea à Annecy et dans un bien réel choisi pour la formation et l'étude de cas/mise en situation.

Cette formation est également disponible **à distance** (6 personnes maximum)
Posséder un ordinateur et une connexion internet, posséder une webcam et micro.
6 personnes maximum par session.

Home staging : pour la valorisation de biens immobiliers

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant s'initier au home staging
- Module 1 : aucun prérequis n'est exigé pour cette formation
- Module 2 : connaître les techniques du home staging (avoir suivi le module 1)
- 8 personnes maximum par session.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

VALIDATION

Au fil de la formation, avant et après chaque exercice pour mesurer l'évolution des compétences ainsi que les prises de conscience.
A chaud, mesurant l'évolution des capacités au regard des objectifs spécifiques de la formation.
A l'issue de la formation par un questionnaire de satisfaction.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

Non concerné

TARIF

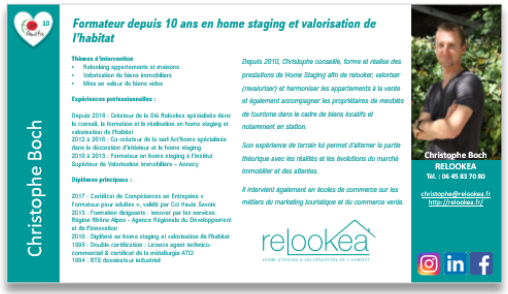
A distance :
Module 1 + 2 : 980,00 € net de taxes
Module 1 : 550,00 € net de taxes

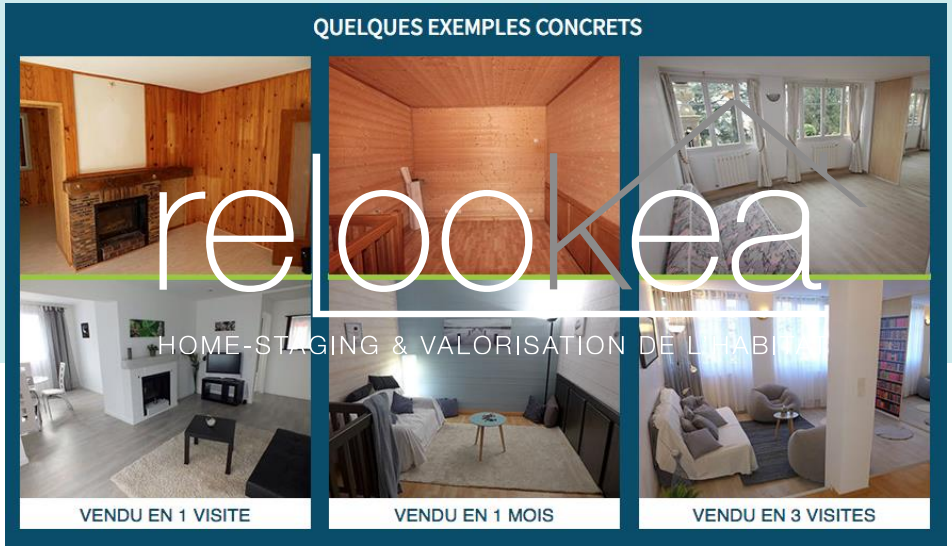
Présentiel :
Module 1 + 2 : 900,00 € net de taxes
Module 1 : 480,00 € net de taxes

Frais de déplacements inclus pour formation Annecy et rayon de 15 km.
Autres communes : voir directement avec le formateur.

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION





Leadership & posture managériale

MANAGER AGILE

Mieux décider dans la complexité et l'incertitude

Développer son leadership agile

Cultiver sa posture et son leadership avec le codéveloppement professionnel

Manager agile

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

A l'issue de la formation, les participants ayant une fonction d'animation d'équipe seront capables de manager avec davantage d'agilité.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Tout au long de la formation, les participants apprendront à développer leurs compétences sur 3 niveaux :

- **SAVOIR** : S'approprier des concepts et outils de l'Analyse Transactionnelle (approche comportementale)
- **SAVOIR-FAIRE** : Conscientiser leurs forces et leurs faiblesses à travers un diagnostic, Communiquer plus efficacement
- **SAVOIR-ETRE** : Développer une attitude bienveillante et respectueuse de l'autre en tant qu'autre, Susciter la coopération

1. L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE
2. LES CONTRATS
3. LES ETATS DU MOI
4. L'EGOGRAMME
5. LES TRANSACTIONS
6. LES SIGNES DE RECONNAISSANCE
7. LES TIMBRES
8. LES STYLES DE MANAGEMENT selon Hersey et Blanchard
9. LES POSITIONS DE VIE

METHODE PEDAGOGIQUE

- Approche expérientielle, participative et ludique alternant phases introspectives, questionnements collectifs, jeux de rôles et apports de notions clés / Paperboard et feutres. Vidéoprojecteur.

ORGANISATION

- Présentiel : 2 jours (14 heures)
- Formation intra, inter, et/ou distancielle

PROFIL DES PARTICIPANTS

Toute personne en position de manager ou de futur manager. Groupe de 8 participants

PREREQUIS

Aucun

VALIDATION

En amont de la formation (niveau d'expérience, connaissance ou non de l'AT)

- A l'ouverture de la formation (positionnement) / En cours de formation (mise en situations, contrôle continu)Après la formation (à chaud, à froid)

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

- 600,00 € net de taxe par jour et par personne soit un total de 1 200,00 € par personne pour les deux jours, hors frais de reprographie et de déplacement (facturés au réel), avec un groupe limité à 8 personnes pour des conditions pédagogiques favorables.

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION

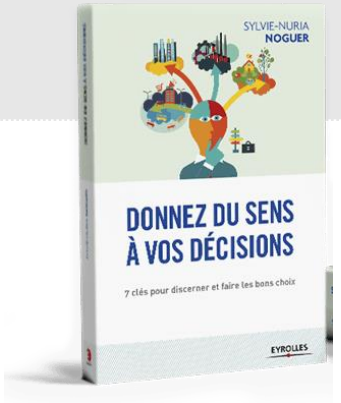
Mieux décider dans la complexité et l'incertitude

1 2

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :

- Comprendre les étapes clés d'un processus de décision intégrant les enjeux et les parties prenantes dans une vision systémique ;
- Clarifier la finalité de la décision et pratiquer un questionnement pour élargir l'espace des possibles ;
- Être conscient de ses biais décisionnels – cognitifs et émotionnels - susceptibles d'altérer son jugement



CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le contenu s'appuie sur le livre de la formatrice publié aux éditions Eyrolles « Donnez du sens à vos décisions : 7 clés pour discerner et faire les bons choix » (2018).

Module 1

- Les défis de la décision
- Introduction à la complexité
- Système 1 / Système 2
- Décider avec discernement

Module 2

- Le cadre de la décision
- Clarifier la finalité de la décision
- Identifier des options valables

Module 3

- Être conscient des biais cognitifs et émotionnels
- Délibérer et confirmer le choix

Avant la formation, les participants sont invités à penser à une situation pour laquelle ils souhaitent prendre une décision afin d'expérimenter le processus tout au long du parcours.

METHODE PEDAGOGIQUE

L'approche pédagogique répond aux besoins de la formation pour adultes. Elle est basée sur une combinaison d'apports théoriques, un travail de réflexion individuelle et de partage en sous-groupe, et des exercices expérientiels.

Chaque participant reçoit un manuel contenant les supports de formation et des questions de coaching pour faciliter l'intégration des apprentissages par la pratique, ainsi qu'un document synthétique d'une page reprenant les messages clés.

Des ressources bibliographiques et des liens vidéo sont transmises aux participants en fin de session pour aller plus loin.

ORGANISATION & DURÉE

1,5 jour de formation – 10 heures sur un parcours en Blended Learning pouvant être adapté selon les besoins.

- 1 webinaire d'introduction
- 2 ateliers en présentiel ou à distance
- 1 à 2 sessions de codéveloppement pour encourager l'expérimentation de pratiques entre session.

Liste des sessions : sur demande

Mieux décider dans la complexité et l'incertitude

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS

- Cet atelier expérientiel est destiné à des dirigeants, managers et professionnels, souhaitant approfondir leurs compétences décisionnelles dans l'incertitude et la complexité.

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Lors de la formation, les participants mettent en pratique les concepts proposés et échangent sur leurs pratiques dans une pédagogie active et participative.
À l'issue du programme, les participants évaluent la pertinence de la formation au regard de leur besoin et de leur contexte, ainsi que leur capacité à intégrer des pratiques pour transformer leurs émotions et renforcer leu

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

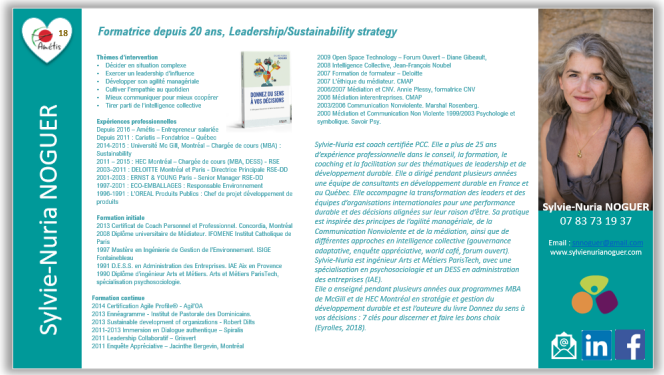
NC

TARIF

Entre 500,00 € et 1 600,00 € net de taxes par personne selon le nombre de participants et la formule retenue (incluant coaching, co-développement), hors frais de reprographie et de déplacement sont facturés au réel.

PROFIL DU FORMATEUR

& PLUS DE LA FORMATION



Sylvie-Nuria Noguer, coach professionnelle certifiée PCC et auteure du livre Donnez du sens à vos décisions. Une approche systémique de la décision pour faire des choix conscients avec sa tête, son cœur et ses tripes.

Verbatim de stagiaires

« Fait partie des deux formations de ma carrière qui ont été révélatrices, sont réellement applicables au quotidien, et dont les apports vont se bonifier au fur et à mesure ! »

« Excellente animatrice, Sylvie maîtrise parfaitement le sujet et je l'ai trouvé très à l'écoute du groupe. »

Développer son leardership agile

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :

- Comprendre les leviers de l'agilité au niveau individuel et collectif
- Évaluer les attentes et besoins en agilité de leur environnement
- Découvrir leur Profil Agile® et identifier leurs zones de force et leurs axes de développement.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Module 1

- Introduction à la complexité
- Découvrir postures de l'agilité : Anticiper, Coopérer, Innover
- Comprendre les leviers rationnels et émotionnels de l'agilité

Module 2

- Évaluer les besoins en agilité de son environnement
- Découvrir son Profil Agile®
- Identifier les forces et axes de développement de son leadership agile
- Élaborer son plan de développement

METHODE PEDAGOGIQUE

2 semaines avant la formation les participants reçoivent un lien vers un questionnaire en ligne de 10 min permettant d'établir leur Agile Profile®. Avant la formation, les participants seront invités à penser à une situation pour laquelle ils souhaitent développer leur leadership d'influence.

L'approche pédagogique répond aux besoins de la formation pour adultes. Elle est basée sur une combinaison d'apports théoriques, sur un travail de réflexion individuelle et de partage en sous-groupe, et des exercices expérientiels.

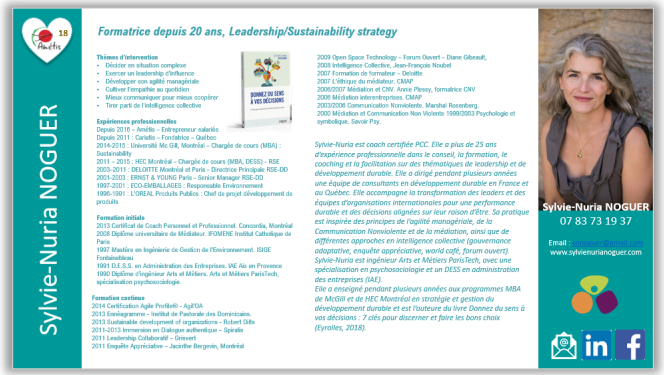
Chaque participant reçoit un manuel contenant les supports de formation et des questions de coaching pour faciliter l'intégration des apprentissages par la pratique.

ORGANISATION & DURÉE

Présentiel
Nombre de jours : 1,00
Nombre d'heures : 7,00
Liste des sessions : sur demande

Approfondissement en co-développement sur demande – 6 séances pour un groupe de 6 participants.
Formation en présentiel / À distance / en Blended Learning selon les besoins.

Développer son leardership agile

PROFIL DES PARTICIPANTS	• Cette formation s'adresse à des équipes de gestion de projet souhaitant développer leur performance collective, ainsi qu'à des leaders et managers de toutes fonctions souhaitant renforcer leur capacité à faire face efficacement à des situations complexes - risk manager, change manager, responsable sécurité, responsable opérationnel.
PREREQUIS	Aucun
VALIDATION	Lors de la formation, les participants mettent en pratique les concepts proposés et échangent sur leurs pratiques dans une pédagogie active et participative. À l'issue du programme, les participants évaluent la pertinence de la formation au regard de leur besoin et de leur contexte, ainsi que leur capacité à intégrer des pratiques pour transformer leurs émotions et renforcer leur résilience. Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	NC
TARIF	Entre 300,00 € et 1 500,00 € net de taxes par personne selon le nombre de participants et la formule retenue (incluant coaching, co-développement), hors frais de reprographie et de déplacement sont facturés au réel.
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 Sylvie-Nuria Noguer, coach professionnelle certifiée PCC et certifiée coach et formatrice en Profil Agile®. Une approche développée depuis 2006 par Jérôme Barrand et Jocelyne Deglaine de l'École de Management de Grenoble. Une formation délivrée à plusieurs milliers de managers dans le monde, qui donne des repères et des axes d'évolutions concrets pour mieux faire face à l'incertitude et à la complexité. Chaque participant reçoit son Profil Agile® individuel.

Cultiver sa posture et son leadership avec le codéveloppement professionnel

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Ce programme a pour objectif de permettre aux participants de :

- Prendre du recul pour être plus efficace et pertinent
- Intégrer une pensée réflexive de sa pratique à partir d'un questionnement puissant
- Consolider son identité professionnelle
- Apprendre à aider et à être aidé au sein du collectif

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Le groupe de codéveloppement professionnel permet le co-apprentissage entre pairs sur ses pratiques managériales et sa posture de leadership par les partages et l'approfondissement des situations de chacun selon la démarche en 6 étapes définie par Adrien Champagne et Claude Payette.

Les participants au groupe de codéveloppement professionnel (4 à 8 personnes) se rencontrent sur une période de 6 mois permettant à chaque membre du groupe de traiter une situation.

Le groupe s'engage sur des règles de fonctionnement d'une consultation par les pairs où chacun est tour à tour client et consultant dans un processus puissant facilité par une animatrice formée au groupe de développement professionnel.

METHODE PEDAGOGIQUE

Chaque session de 2 heures permet de traiter une situation et se déroule selon les étapes suivantes :

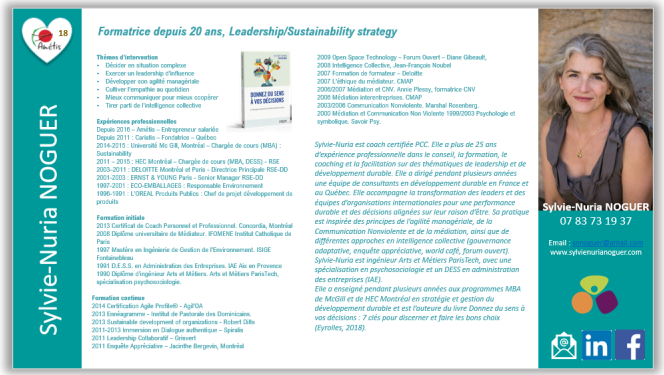
- Avant la séance : préparation par le « client » du sujet qu'il souhaite aborder avec l'animateur
- 1: Exposé du problème ou du projet par le client
- 2: Clarification et questionnement
- 3: Reformulation et validation de la demande
- 4: Suggestions et propositions de solution des consultants
- 5: Plan d'action du client
- 6: Évaluation et apprentissages de l'ensemble des participants

ORGANISATION

Présentiel : 1,5 à 2 jours selon le nombre de participants.
Nombre d'heures : 10 à 16 heures

Formation en présentiel ou à distance (visio) sur une plateforme dédiée – VITI Coaching.
Liste des sessions : sur demande

Cultiver sa posture et son leadership avec le codéveloppement professionnel

PROFIL DES PARTICIPANTS	• Ce programme s'adresse à des groupes de pairs de 4 à 8 personnes - leaders, dirigeants, managers de différentes fonctions, business units, voire de différentes cultures - désireux d'améliorer leur posture de leadership et leur identité professionnelle. La diversité du groupe de pair est un gage de richesse dans les échanges.
PREREQUIS	Aucun
VALIDATION	Au cours de la première session, les participants précisent leurs attentes et élaborent les règles de fonctionnement du groupe de codéveloppement professionnel. Au cours de la dernière session, les participants font un bilan de leurs apprentissages et évaluent ce qui a changé dans leur posture et dans leur leadership à partir d'un questionnaire d'évaluation. Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	NC
TARIF	500,00 € net de taxe par session de 2 heures pour un groupe de 4 à 8 participants incluant la préparation, la facilitation et le suivi. Hors frais de déplacement facturés au réel.
PROFIL DU FORMATEUR **& PLUS DE LA FORMATION**	 Sylvie-Nuria Noguer, coach professionnelle certifiée PCC est spécialisée dans l'accompagnement des groupe et formée au codéveloppement professionnel. Une approche qui permet aux leaders d'améliorer durablement et efficacement leur pratique tout en créant du lien et du soutien entre pairs.

Feutrage de laine, création de textile

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Maîtriser une technique de feutrage de la laine, technique de création textile
Les participants pourront découvrir et mettre en pratique des créations en laine feutrée selon 2 techniques différentes, le feutrage au savon, et le feutrage à l'aiguille.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- présentation théorique de la technique
- présentation des possibles
- présentation du matériel
- démonstration d'une pièce à plat
- mise en œuvre par les participants et accompagnement
- échange sur la confection, partage autour des expériences.

METHODE PEDAGOGIQUE

Evolution progressive dans les créations :
- présentation d'ouvrages et de documents
- contact sensoriel avec la laine
- confection de tout petits éléments
- confection d'un plat
- confection d'un 3D
- démonstration de la technique à l'aiguille
- échanges

ORGANISATION & DURÉE

- **2 jours en présentiel**
- matériel fourni (laine, savon, bouilloire, filets, natte, serviette, distributeur d'eau, torchons, plastique à bulle...) sauf l'eau et les tables à hauteur du bassin.
- Si le sol est délicat, il sera nécessaire de le protéger, l'étanchéifier (risque de flaque d'eau + savon)

Feutrage de laine, création de textile

1 2

PROFIL DES PARTICIPANTS	Cette formation s'adresse au « tout public »,et aux personnes « extra-ordinaires » : public en réinsertion, handicap, détention, psychiatrie.
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.
VALIDATION	- Au fil de la formation, avant et après chaque exercice pour mesurer l'évolution des capacités de chacun - A chaud, mesurant l'évolution des capacités dans le domaine des créations - En fin de formation, partage des projets et évaluation de la formation - A froid, 6 mois après, afin de suivre les créations qui auront été faites.
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	• Non concerné
TARIF	• 2500,00 € net de taxe pour les 2 jours + frais de déplacement au réel
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	

Vous avez envie d'acquérir de nouvelles compétences en gestion de projet collaboratif ou de redéfinir votre projet professionnel ?
Vous avez besoin d'améliorer votre communication écrite, personnelle ou en entreprise ?
Vous êtes manager et vous souhaitez améliorer votre leadership ?
Vous ressentez la nécessité de mieux gérer votre stress ou les situations conflictuelles ?

Amétis

Vous avez un projet de formation ?

Contactez-nous à l'adresse formation@ametis.coop

Nos formateurs sont à votre écoute pour tous vos besoins en formation.

Cette offre de formation est éligible à MON COMPTE FORMATION moncompteformation.gouv.fr

DATADOCKÉ

Amétis SCOP - 6, rue de l'Annexion - 74000 ANNECY-FRANCE – Email : formation@ametis.coop - RCS Annecy : 443 802 376 - SIRET : 443 802 376 00014 -
Code APE : 7022 Z – Activité enregistrée sous le numéro 82 74 01661 74. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État (article L.6352-12 du code du travail).
Nos prestations de formation sont exonérées de TVA (net de taxes) selon l'Article 261.4.4 a du Code général des impôts.