



afthonios

MANAGEMENT & SOFT-SKILLS CATALOGUE 2024

**DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES
ET LA CO-RESPONSABILITÉ AU TRAVAIL**

THÉMATIQUES

MANAGEMENT & LEADERSHIP	2
ASSERTIVITÉ & COURAGE	8
EFFICACITÉ PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE	12
COLLABORATION & TRAVAIL EN ÉQUIPE	16
AGILITÉ & CHANGEMENT	22
COMMUNICATION & RELATIONS	27
ÉNERGIE POSITIVE & BIEN-ÊTRE	31
DIVERSITÉ & INCLUSION	37

LES PREMIERS PAS DU MANAGER

Notre formation en ligne sur la prise de poste et les premiers pas en tant que manager permet de développer les compétences nécessaires pour réussir dans un nouveau rôle de leadership.

🕒 1:27 h



Vous découvrirez comment :

- Clarifier les raisons pour lesquelles vous êtes devenu manager et quels en sont les défis.
- Réussir votre prise de poste en évitant les 5 erreurs du nouveau manager.
- Créer une alliance réussie pour mieux collaborer avec votre manager.
- Trouver votre place; clarifier et différencier les rôles et responsabilités.
- Éviter les freins à l'attitude constructive : la critique, la confirmation et la justification.

Public : Managers ou futurs managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

LES RESPONSABILITÉS ET ENJEUX DU MANAGER

Notre formation en ligne sur les responsabilités et enjeux du manager permet de maîtriser les compétences de management pour conduire une équipe avec succès.

🕒 1:06 h



Vous découvrirez comment :

- Equilibrer les tâches de production, de gestion, d'animation et d'innovation.
- Mettre en place des objectifs clairs et partagés et assumer la responsabilité des résultats de l'équipe.
- Développer la bienveillance, le courage et l'agilité, qualités du manager de demain
- Développer les 3 compétences essentielles du manager : Organisateur, Facilitateur et Leader.
- Faire face aux 5 paradoxes managériaux qui rendent cette fonction si challengeante (et passionnante!)

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

DÉVELOPPER LA MOTIVATION DES ÉQUIPES

Notre formation en ligne sur le développement de la motivation des équipes aide les managers à comprendre les facteurs de motivation des employés et à créer un environnement de travail stimulant.

🕒 1:44 h



Vous découvrirez comment :

- Individualiser les stratégies de motivation pour chaque collaborateur.
- Utiliser la matrice Aimer faire - Savoir faire pour ajuster la feuille de mission
- Motiver collaborateurs et collègues par l'utilisation des 5 signes de reconnaissance inspirés de G. Chapman.
- Construire la "fusée de la motivation" de votre équipe et donner du sens
- Donner du feedback positif et féliciter sincèrement ses collaborateurs.
- Lever nos freins culturels et personnels pour oser donner des marques d'attention positives et inconditionnelles au travail.

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

LE MANAGEMENT ET LEADERSHIP SITUATIONNEL

Notre formation en ligne sur le leadership situationnel enseigne aux managers à adapter leur style de leadership en fonction des situations et des membres de l'équipe pour maximiser l'efficacité.

🕒 0:51 h



Vous découvrirez comment :

- Comment identifier le degré de compétence et de motivation de votre collaborateur sur ses tâches essentielles.
- Quand et comment utiliser les 4 styles de leadership situationnels
- Le management Directif
- Le management Explicatif / Incitatif
- Le management Participatif
- Le management Déléгатif

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

DÉVELOPPER SES ÉQUIPES PAR LA DÉLÉGATION

Notre formation en ligne sur la délégation permet aux managers de développer leurs équipes en apprenant à déléguer efficacement, tout en renforçant leur propre efficacité et leur productivité.

🕒 1:35 h



Vous découvrirez comment :

- Transférer des tâches et déléguer (aux collaborateurs et à l'IA) pour éviter la surcharge de travail.
- Passer du "faire" au "faire faire", du "agir" au "faire agir" en vous libérant du syndrome de l'expert.
- Déléguer efficacement en 6 étapes, pour vous libérer du temps et développer vos collaborateurs.
- Comprendre les mécanismes de la "délégation à l'envers" et lever vos freins personnels à la délégation.
- Déléguer des rôles en réunion pour éviter la surcharge d'un seul animateur.

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

MENER DES ENTRETIENS INDIVIDUELS AVEC LES ÉQUIPES

Notre formation en ligne sur la gestion des entretiens individuels aide les managers à échanger de manière productive avec leur équipe, en favorisant la croissance et le développement professionnel.

🕒 2:03 h



Vous découvrirez comment :

- Structurer le squelette d'un entretien individuel en 5 étapes clés.
- Pratiquer l'écoute active pour améliorer la communication et éviter les conflits.
- Donner du feedback positif et féliciter sincèrement ses collaborateurs.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Mener un entretien annuel de progrès / développement pour faire le point sur l'année passée et fixer les objectifs futurs.
- Mener l'entretien professionnel qui a lieu tous les 2 ans.

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

DÉVELOPPER SON LEADERSHIP

Notre formation en ligne sur le développement du leadership aide les managers à acquérir le courage et les compétences nécessaires pour inspirer et diriger leur équipe vers l'excellence.

🕒 1:44 h



Vous découvrirez comment :

- Différencier pouvoir, leadership et influence au travail et développer un leadership transformant.
- Privilégier les talents et attitudes du leader inspirant en lâchant la tendance "bonne élève".
- Construire et valoriser votre marque personnelle (Personal branding).
- Développer le courage de la vérité / l'authenticité, le courage de collaborer et le courage d'innover avec vos équipes.
- Développer le courage de vous affirmer et prendre des décisions malgré l'incertitude et les changements constants.

Public : Manager maîtrisant les fondamentaux du management.

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT EN ÉQUIPE

Notre formation en ligne sur l'accompagnement du changement aide les managers à mener efficacement des transitions organisationnelles en favorisant l'engagement et la motivation de leur équipe.

🕒 1:00 h



Vous découvrirez comment :

- Impliquer les équipes dans la réflexion sur les transformations nécessaires pour mieux anticiper et proposer les innovations et changements, plutôt que les subir.
- Partager efficacement avec l'équipe en écoutant et s'exprimant au cœur du changement.
- Coconstruire en mode projet pour décliner les changements en équipe.
- Engager les collaborateurs dans l'action pour favoriser l'adhésion au changement.
- Accueillir avec bienveillance et gérer individuellement les résistances au changement.

Public : Manager maîtrisant les fondamentaux du management.

ANIMER AVEC BRIO LES RÉUNIONS D'ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous fournit les compétences et les outils nécessaires pour animer avec succès et dynamisme les réunions d'équipe. Apprenez à mener des réunions efficaces et engageantes, même à distance.

🕒 0:58 h



Vous découvrirez comment :

- Animer des réunions d'équipes stimulantes et productives grâce à 7 clés innovantes.
- Optimiser le temps de réunion en adoptant des formats plus courts et productifs.
- Mettre en place des micro-réunions pour informer, recadrer, répondre à des problématiques ou redynamiser un groupe.
- Capitaliser sur tous les avantages qu'offrent les réunions virtuelles.
- Utiliser et tirer le meilleur des outils collaboratifs en ligne pour rendre les réunions à distance plus efficaces que les réunions présentielles.

Public : Managers ou chefs de projet en situation d'animer des réunions.

DEVENIR UN FACILITATEUR HORS PAIR DU TRAVAIL COLLABORATIF

Notre formation en ligne propose des méthodes pour devenir un facilitateur performant du travail collaboratif. Apprenez à aider les équipes à se connecter, à échanger des idées et à gérer des projets avec efficacité.

🕒 1:39 h



Vous découvrirez comment :

- Développer les qualités incomparables des meilleurs animateurs du collectif
- Animer des réunions comme un chef d'orchestre en tenant rigoureusement le cadre et le timing
- Gérer les participants difficiles et garder tout le monde à bord, engagé dans les projets
- Transformer les critiques et les objections en questions pour les rendre enrichissantes
- Déléguer les tâches d'animation pour maintenir l'attention de tous et renforcer la responsabilisation

Public : Managers ou chefs de projet maîtrisant les fondamentaux de l'animation de réunion.

ARBITRE OU MÉDIATEUR : GÉRER UN CONFLIT EN TANT QUE TIERS

Notre formation en ligne sur l'arbitrage et la médiation vous apprend à gérer des conflits au travail. Vous apprendrez des techniques et des principes pour gérer efficacement des situations conflictuelles et construire des relations de travail mutuellement satisfaisantes.

🕒 1:50 h



Vous découvrirez comment :

- Éviter de nourrir un conflit en adoptant une approche participative plutôt qu'autocratique.
- Contribuer à résoudre les conflits individuels ou collectifs au travail en adoptant une attitude de médiateur.
- Être un manager-médiateur en jonglant avec les paradoxes de ces deux positions.
- Développer les qualités du médiateur au travail pour aider, à votre mesure, à la résolution des conflits.
- Développer en 10 étapes votre habilité à soutenir une médiation, que vous soyez manager ou collaborateur.

Public : Toute personne ayant à gérer des conflits.

FACILITER LA COLLABORATION ET LA COHÉSION D'ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous aidera à comprendre comment développer des valeurs, des chartes et à clarifier les rôles pour faciliter la collaboration au travail. A l'issue de la formation vous saurez comment créer un environnement collaboratif et performant.

🕒 1:50 h



Vous découvrirez comment :

- Favoriser l'esprit d'équipe, la cohésion d'équipe et les engagements réciproques.
- Autoriser la pensée divergente pour enrichir les idées et les perspectives au lieu de faire de la contradiction une raison de conflit.
- Implémenter des valeurs au travail pour fédérer les collaborateurs.
- Ecrire une charte relationnelle qui ait du sens pour tous et facilite l'inclusion et le "travailler ensemble".
- Favoriser la coopération inter-services quelles que soient les différences culturelles et organisationnelles.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration au travail.

FAVORISER LE FEEDBACK AU TRAVAIL

Notre formation en ligne offre des outils et des conseils pour favoriser un feedback efficace et bienveillant au travail. Nous proposons des exemples pratiques et des activités pour encourager le dialogue et améliorer la communication au travail.

🕒 1:24 h



Vous découvrirez comment :

- Oser donner un feedback constructif à son chef sans attendre.
- Recevoir du feedback et en faire une opportunité de changement pour tous.
- Donner du feedback positif et féliciter sincèrement ses coéquipiers.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Suivre pas à pas les 5 étapes du feedback : accueil positif, droit au but, partage, concrétisation et suivi.

Public : Toute personne en situation de donner et de recevoir du feedback.

ACCOMPAGNER LA DYNAMIQUE DE L'INNOVATION ET DU CHANGEMENT

Notre formation aide les managers à renforcer la dynamique du changement et de l'innovation au sein d'un monde professionnel en transformation.

🕒 1:43 h



Vous découvrirez comment :

- Différencier créativité et innovation : de l'idée, à la combinaison d'idées, aux multiples tests et enfin à la concrétisation réussie.
- Développer une grande souplesse d'organisation et une immense agilité du travail en équipe.
- Décrypter les 3 phases des idées transformantes selon la vision de Schopenhauer : ridicule, dangereux, évident.
- Gérer la pression collective qui pousse à courir et faire plus dans un contexte d'accélération rapide des changements.
- Adopter le digital comme une opportunité pour votre entreprise.
- Faire de la veille active pour rester informé des évolutions de son métier, marché et technologie.

Public : Toute personne souhaitant accueillir et promouvoir la dynamique du changement.

FACILITER LE CHANGEMENT

Notre formation en ligne sur la facilitation du changement aide à développer les compétences nécessaires pour faciliter les transformations individuelles et collectives et à encourager la participation et la collaboration de tous en faveur du changement.

🕒 1:49 h



Vous découvrirez comment :

- Favoriser la prise d'initiative des opérationnels, proche du terrain
- Questionner vos croyances limitantes pour sortir du stress et du conflit.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Recevoir du feedback et en faire une opportunité de changement pour tous
- Identifier les raisons individuelles et collectives à résister au changement.
- Accueillir avec bienveillance et gérer individuellement les résistances au changement.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à sa mesure au changement.

DÉFINIR LA STRATÉGIE DU CHANGEMENT

Notre formation en management propose une approche pratique pour définir une stratégie efficace de changement. Apprenez à identifier les facteurs clés et à mettre en œuvre des actions concrètes pour mener à bien vos projets de transformation.

🕒 1:45 h



Vous découvrirez comment :

- Construire une vision cohérente et pertinente dans un environnement mouvant.
- Identifier les bons leviers pour faciliter un changement aujourd'hui permanent.
- Valider la pertinence d'un changement avant de le lancer.
- Animer un pre-mortem pour garantir la réussite des projets de changement.
- Dessiner le chemin du changement du point présent jusqu'à l'état désiré.
- Suivre les 5 étapes précises de l'Appreciative Inquiry pour accompagner le changement de manière positive et participative.

Public : Tous les managers ou chefs de projet ayant à définir et accompagner des changements dans leur organisation.

ENCOURAGER L'INNOVATION ET CONSTRUIRE ENSEMBLE LE CHANGEMENT

Notre formation en ligne propose les meilleurs outils pour faciliter l'innovation et réussir les changements. Développez votre leadership et votre agilité pour une transformation collaborative et efficace.

🕒 1:59 h



Vous découvrirez comment :

- Faire du benchmarking sur différents sujets, notamment pour faciliter un changement et alimenter l'innovation.
- Animer une réunion de réflexion et prise de décision.
- Faciliter l'expression des idées et les initiatives innovantes des équipes.
- Animer un brainstorming : de la demande à la concrétisation des meilleures idées
- Utiliser l'outil SWOT pour analyser une situation, faciliter les choix et préparer des changements réussis.
- Utiliser le GROW model pour avancer efficacement sur les projets en équipe.

Public : Tous les managers ou chefs de projet ayant à co-construire les changements avec les équipes.

PILOTER LES TRANSFORMATIONS

Notre formation en management vous apprend à piloter les transformations avec succès en renforçant vos compétences d'organisateur du changement. Devenez un leader de la transformation pour une entreprise plus agile.

🕒 1:32 h



Vous découvrirez comment :

- Partager efficacement en écoutant et s'exprimant au cœur du changement.
- Accompagner collectivement les équipes dans le changement.
- Jouer sur les 3 leviers de l'équation du changement (Insatisfaction, Vision et premières étapes) pour dépasser les résistances au changement.
- Gérer avec intelligence les objections de vos interlocuteurs.
- Piloter avec succès vos changements selon les 8 étapes proposées par John Kotter.

Public : Tous les managers ou chefs de projet ayant à promouvoir et accompagner des changements dans leur organisation.

MANAGER LA PERFORMANCE À DISTANCE

Notre formation en ligne vous apprend à manager la performance à distance. Développez vos compétences de management et apprenez à motiver, évaluer et coacher à distance pour une performance optimale.

🕒 1:54 h



Vous découvrirez comment :

- Responsabiliser les travailleurs à distance en leur donnant plus d'autonomie et en les impliquant dans les processus décisionnels.
- Organiser des entretiens individuels structurés et réguliers pour maintenir le lien et échanger du reporting.
- Maintenir la cohésion de l'équipe et le travail en équipe pour stimuler l'engagement et permettre l'auto-régularisation.
- Garantir la performance en s'attendant avant tout à la définition d'objectifs clairs et à la motivation des télétravailleurs à les remplir.
- Elaborer ensemble un tableau de bord en 10 étapes pour suivre l'activité du service.

Public : Managers à distance.

LE MANAGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Notre formation en ligne vous apprend à gérer le management intergénérationnel pour une collaboration efficace. Comprenez les différences entre générations et apprenez à adapter votre management pour une équipe productive.

🕒 1:07 h



Vous découvrirez comment :

- Manager les seniors d'égal à égal, entretenir leur compétence et leur motivation.
- Manager avec agilité et flexibilité les jeunes générations tout en maintenant un cadre.
- Développer l'autonomie décisionnelle de vos collaborateurs.
- Instaurer un management participatif pour favoriser la prise d'initiative et la responsabilisation.
- Développer les qualités humaines demandées par les jeunes générations en quête d'inspiration.

Public : Managers.

LE COURAGE MANAGÉRIAL

Notre formation en ligne vous apprend à développer votre courage managérial. Apprenez à bâtir la confiance et la collaboration, à prendre des décisions difficiles, et à affronter les défis avec confiance et leadership.

🕒 0:40 h



Vous découvrirez comment :

- Développer le courage de la vérité / l'authenticité, le courage de collaborer et le courage d'innover avec vos équipes.
- Reconnaître et dépasser les peurs et freins naturels qui nous poussent à une prudence excessive et à un refus de la prise de risque.
- Oser remettre en question les règles et process qui plombent la motivation et desservent la performance.
- Développer le courage de vous affirmer et prendre des décisions malgré l'incertitude et les changements constants.

Public : Managers maîtrisant les fondamentaux du management.

COMPRENDRE ET ENCOURAGER LA CO-RESPONSABILITÉ AU TRAVAIL

Une formation en ligne pour créer ensemble une équipe basée sur la co-responsabilité. Un nouveau paradigme de responsabilisation, de confiance et d'autonomie qui profite à tous.

🕒 1:56 h



Vous découvrirez comment :

- Mettre en place une culture de coresponsabilité au sein de l'équipe en se basant sur les 10 principes du management coresponsable.
- Manager efficacement en instaurant une dynamique d'autonomie, de responsabilisation et d'engagement au sein de votre équipe.
- Communiquer de manière coresponsable en évitant les rapports parent-enfant véhiculés par le management traditionnel.
- Gérer les désaccords et conflits en promouvant des processus rigoureux et responsabilisants d'entreprises autogouvernées.
- Développer une confiance en soi solide en évitant les pièges déresponsabilisants de la normalisation et de l'attitude parentale.
- Être acteur de l'inclusion et de la cohésion d'équipe car elle est une responsabilité partagée.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle de collaboration qui inspire, favorise l'audace, l'agilité et la responsabilisation.

LE FUTUR DU TRAVAIL : PRÉPAREZ-VOUS À L'AVENIR

Une formation en ligne pour se préparer au futur du travail: optimiser et piloter les évolutions technologiques, faciliter l'innovation et la transition numérique, changer son rapport au temps et renouveler le management vers plus de participativité, autonomie et confiance.

🕒 2:31 h



Vous découvrirez comment :

- Optimiser le rapport au travail, la gestion du temps et de la technologie dans un monde VUCA en rapide évolution.
- Renouveler le management : autonomie décisionnelle, participativité, confiance, empowerment et agilité.
- Piloter la transformation numérique en reconnaissant les avantages et les risques du digital et en le mettant consciemment au service de l'humain.
- Stimuler l'innovation et la créativité et encourager une dynamique de prise d'initiative et d'innovation au sein des équipes.
- Adapter l'organisation face aux évolutions : flexibilité organisationnelle, mobilité rapide et évolution des besoins des jeunes générations, nouveaux modèles de travail tels que les DAO.

Public : Décideurs, influenceurs et managers souhaitant contribuer au futur du travail.

DÉVELOPPER SON LEADERSHIP

Notre formation en ligne sur le développement du leadership aide les managers à acquérir le courage et les compétences nécessaires pour inspirer et diriger leur équipe vers l'excellence.

🕒 1:44 h



Vous découvrirez comment :

- Différencier pouvoir, leadership et influence au travail et développer un leadership transformant.
- Privilégier les talents et attitudes du leader inspirant en lâchant la tendance "bonne élève".
- Construire et valoriser votre marque personnelle (Personal branding).
- Développer le courage de la vérité / l'authenticité, le courage de collaborer et le courage d'innover avec vos équipes.
- Développer le courage de vous affirmer et prendre des décisions malgré l'incertitude et les changements constants.

Public : Manager maîtrisant les fondamentaux du management.

DÉPASSER LES CONFLITS

Découvrez notre formation en ligne sur la résolution des conflits. Apprenez à identifier les mécanismes à l'origine des conflits et développez vos compétences en matière de communication et de développement personnel pour les gérer.

🕒 1:45 h



Vous découvrirez comment :

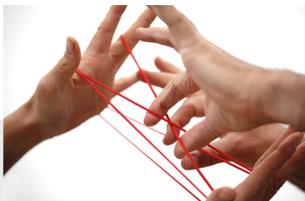
- Comprendre le fonctionnement de vos 3 cerveaux : reptilien, limbique et néocortex et en faire vos alliés.
- Identifier les 3 étapes de dérapage vers le conflit : présumé, déclencheur et réaction.
- Éviter les freins à l'attitude constructive : la critique, la confirmation et la justification.
- Gérer les conflits intérieurs : hésitations, doutes, conflits de valeur, auto-critique...
- Questionner vos croyances limitantes pour sortir du stress et du conflit.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

COOPÉRER SANS JEUX DE POUVOIR

Une formation en ligne pour apprendre à coopérer et communiquer de manière efficace, sans jeux de pouvoir. Apprenez à ne pas céder aux relations toxiques et à créer une atmosphère de collaboration constructive.

🕒 2:00 h



Vous découvrirez comment :

- Reconnaître les jeux de pouvoir dès leur apparition, leurs avantages et la coresponsabilité des parties prenantes.
- Identifier vos propres stratégies pour amorcer ou accepter des relations de pouvoir ou domination pour vous en affranchir.
- Refuser consciemment une invitation à participer à un jeu de pouvoir sans pour autant déprécier ou condamner.
- Prévenir les relations toxiques et vous en protéger en choisissant en conscience une attitude affirmée et auto-empathique.
- Favoriser le rapport d'égal à égal pour une communication gagnant-gagnant.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

FAVORISER LE FEEDBACK AU TRAVAIL

Notre formation en ligne offre des outils et des conseils pour favoriser un feedback efficace et bienveillant au travail. Nous proposons des exemples pratiques et des activités pour encourager le dialogue et améliorer la communication au travail.

🕒 1:24 h



Vous découvrirez comment :

- Oser donner un feedback constructif à son chef sans attendre.
- Recevoir du feedback et en faire une opportunité de changement pour tous.
- Donner du feedback positif et féliciter sincèrement ses coéquipiers.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Suivre pas à pas les 5 étapes du feedback : accueil positif, droit au but, partage, concrétisation et suivi.

Public : Toute personne en situation de donner et de recevoir du feedback.

RENFORCER L'ESTIME DE SOI

Notre formation en ligne vous offre des outils et des conseils pour renforcer votre estime de soi et développer votre bien-être personnel. Apprenez à développer votre confiance et votre assurance grâce à des exemples concrets et des exercices pratiques.

🕒 1:30 h



Vous découvrirez comment :

- Choisir consciemment de se donner de la valeur, indépendamment des autres ou de notre passé.
- Préserver et cultiver une bonne image de soi qui soit un atout dans votre vie professionnelle.
- Comprendre les 2 pièges qui sapent la confiance en soi : normalisation et attitude parentale.
- Définir ses atouts, ses talents, ses passions et ses valeurs pour découvrir son unicité.
- Construire et valoriser votre marque personnelle (Personal branding).

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

FAVORISER UNE ÉNERGIE DE CONFIANCE EN SOI

Développez votre confiance en vous grâce à cette formation sur les postures, mouvements, ancrages et visualisations positives. Apprenez à trouver l'équilibre entre vos pensées, vos actions et vos résultats pour vivre une vie plus riche et plus heureuse.

🕒 1:24 h



Vous découvrirez comment :

- Utiliser la prophétie auto-réalisatrice pour améliorer la confiance en soi.
- Développer une posture d'excellence pour se sentir puissant, confiant et affirmé.
- Prendre régulièrement des pauses, bouger et s'étirer pour détendre le corps et refaire circuler l'énergie.
- Utiliser l'ancrage et la visualisation positive pour vous donner les meilleures chances de réussir vos projets.
- Visualiser votre succès avec la précision du VAKOG.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

S'ACCEPTER PLEINEMENT ET GAGNER EN CONFIANCE EN SOI

Découvrez notre formation en ligne pour apprendre à mieux vous connaître et à vous accepter pleinement afin de vous sentir davantage sûr de vous et plus à l'aise dans votre vie. Améliorez votre confiance en vous et osez être vous-même.

🕒 1:26 h



Vous découvrirez comment :

- Dépasser son besoin d'être approuvé et reconnu par les autres pour s'auto-responsabiliser.
- Identifier la voix toxique de la critique intérieure et la différencier de l'auto-critique constructive.
- Pratiquer le self love en prenant soin de soi et de ses besoins de manière autonome.
- Accepter sa propre imperfection pour être plus ouvert et bienveillant avec celle des autres.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE

Notre formation en ligne vous apprend à renforcer votre résilience et à gérer les stress, les échecs et les défis quotidiens. Apprenez à cultiver une attitude positive et à développer des stratégies pour améliorer votre bien-être et votre santé mentale.

🕒 1:18 h



Vous découvrirez comment :

- Rentrer dans la spirale vertueuse de la résilience : tester, apprendre, ajuster.
- Différencier erreur, faute et échec pour adapter sa stratégie d'amélioration et d'apprentissage.
- Agir malgré la peur du mental liée au passé pour expérimenter de nouvelles voies hors de sa zone de confort.
- Développer sa résilience, la capacité à surmonter difficultés et échecs en changeant ses perspectives et comportements.
- Inciter son entreprise et son équipe à développer une culture de la résilience.
- S'affranchir de la notion d'échec en secouant la définition négative de ce concept.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et sa résilience.

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

Notre formation sur la confiance en soi vous aidera à mieux comprendre et à développer les différents types de confiance en soi. Apprenez à sortir du mental et à adopter un langage affirmé et positif.

🕒 1:19 h



Vous découvrirez comment :

- Cesser de nous mentir en affirmant que nous manquons de confiance en nous.
- Développer sa confiance en soi conditionnelle et inconditionnelle et un langage percutant et affirmé.
- Identifier les situations où notre mental nous empêche de décider et/ou d'agir par trop d'analyse, doutes et questions.
- Valoriser les autres et se valoriser soi en évitant les pièges de la comparaison.
- Passer du mental au bon sens et écouter son intuition pour prendre de meilleures décisions et se lancer plus facilement dans l'action.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

DÉVELOPPER L'AFFIRMATION DE SOI

Notre formation en ligne sur le développement de l'affirmation de soi enseigne des méthodes et des outils pratiques pour devenir assertif, oser demander et dire non. Prenez contact avec votre pouvoir intérieur et apprenez à construire des relations plus positives.

🕒 1:54 h



Vous découvrirez comment :

- Etablir un rapport d'égal à égal pour une communication gagnant-gagnant qui préserve les intérêts de chacun.
- S'affirmer sainement sans tomber dans les attitudes instinctives de fuite, agressivité ou manipulation.
- Clarifier ses désirs d'abord pour ensuite clarifier ses demandes avant de les adresser.
- Formuler vos demandes de manière claire, directe et sans manipulation, en étant bien préparé à la négociation.
- Poser des limites et dire non de manière factuelle, claire et posée.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et son assertivité.

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Développez votre confiance en vous et votre capacité à prendre des risques grâce à notre formation en ligne sur « Sortir de sa Zone de Confort ». Apprenez à vous dépasser, à explorer de nouvelles opportunités et à prendre des décisions audacieuses pour atteindre vos objectifs.

🕒 0:40 h



Vous découvrirez comment :

- Reconnaître avec lucidité comme notre zone de confort est parfois une prison dans les domaines professionnels et personnels.
- Identifier et lever les verrous et les peurs qui nous empêchent de sortir de notre zone de confort.
- Cultiver notre tension créative et nos désirs innés d'apprentissage et d'expansion comme tremplin hors de notre zone de confort.
- Se reconnecter à son intuition pour écouter ses désirs de changement.
- Avancer avec ses peurs en les prenant par la main au lieu d'attendre qu'elles disparaissent

Public : Toute personne qui souhaite promouvoir l'audace et la responsabilisation.

ACCOMPAGNER LA DYNAMIQUE DE L'INNOVATION ET DU CHANGEMENT

Notre formation aide les managers à renforcer la dynamique du changement et de l'innovation au sein d'un monde professionnel en transformation.

🕒 1:43 h



Vous découvrirez comment :

- Différencier créativité et innovation : de l'idée, à la combinaison d'idées, aux multiples tests et enfin à la concrétisation réussie.
- Développer une grande souplesse d'organisation et une immense agilité du travail en équipe.
- Décrypter les 3 phases des idées transformantes selon la vision de Schopenhauer : ridicule, dangereux, évident.
- Gérer la pression collective qui pousse à courir et faire plus dans un contexte d'accélération rapide des changements.
- Adopter le digital comme une opportunité pour votre entreprise.
- Faire de la veille active pour rester informé des évolutions de son métier, marché et technologie.

Public : Toute personne souhaitant accueillir et promouvoir la dynamique du changement.

FACILITER LE CHANGEMENT

Notre formation en ligne sur la facilitation du changement aide à développer les compétences nécessaires pour faciliter les transformations individuelles et collectives et à encourager la participation et la collaboration de tous en faveur du changement.

🕒 1:49 h



Vous découvrirez comment :

- Favoriser la prise d'initiative des opérationnels, proche du terrain
- Questionner vos croyances limitantes pour sortir du stress et du conflit.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Recevoir du feedback et en faire une opportunité de changement pour tous
- Identifier les raisons individuelles et collectives à résister au changement.
- Accueillir avec bienveillance et gérer individuellement les résistances au changement.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à sa mesure au changement.

LE COURAGE MANAGÉRIAL

Notre formation en ligne vous apprend à développer votre courage managérial. Apprenez à bâtir la confiance et la collaboration, à prendre des décisions difficiles, et à affronter les défis avec confiance et leadership.

🕒 0:40 h



Vous découvrirez comment :

- Développer le courage de la vérité / l'authenticité, le courage de collaborer et le courage d'innover avec vos équipes.
- Reconnaître et dépasser les peurs et freins naturels qui nous poussent à une prudence excessive et à un refus de la prise de risque.
- Oser remettre en question les règles et process qui plombent la motivation et desservent la performance.
- Développer le courage de vous affirmer et prendre des décisions malgré l'incertitude et les changements constants.

Public : Managers maîtrisant les fondamentaux du management.

PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS : MOTEURS ET FREINS

Une formation en ligne pour prendre les bonnes décisions. S'appuyer sur l'intelligence collective sans perdre sa singularité, utiliser sa pensée logique sans se laisser submerger ou manipuler et écouter son intuition.

🕒 1:52 h



Vous découvrirez comment :

- Comprendre les mécanismes de prise de décision et oser prendre des décisions et les annoncer, même dans l'incertitude.
- Utiliser son intuition et son bon sens pour faire des choix et se lancer dans l'action.
- Gérer la surcharge d'informations, en trouvant un équilibre entre la collecte d'informations et la nécessité d'avancer vers la prise de décision.
- Faire appel à l'intelligence collective, en créant un environnement qui favorise l'expression de la "sagesse des foules".
- Repérer et réduire les biais cognitifs, en encourageant la diversité d'opinions, la critique constructive, et en prévenant le phénomène du Groupthink.
- Comprendre et gérer les doutes et conflits intérieurs en adoptant des stratégies efficaces pour la prise de décision.

Public : Toute personne souhaitant libérer et améliorer sa prise de décision.

OSER DEMANDER, SAVOIR NÉGOCIER, VISER LE GAGNANT-GAGNANT

Une formation en ligne pour apprendre à demander (et recevoir) et s'initier à la négociation basée sur les intérêts globaux. Faire preuve d'assertivité et développer un esprit de répartition pour que toute collaboration soit gagnant-gagnant.

🕒 1:50 h



Vous découvrirez comment :

- Clarifier et formuler vos demandes de manière constructive et sans auto-censure.
- Exprimer des requêtes avec des arguments solides tout en étant prêt à la négociation (vers différentes options) et en ultime recours au lâcher prise.
- Instaurer une communication gagnant-gagnant, en identifiant et en comprenant les 4 "positions de vie".
- Naviguer efficacement à travers les conflits et les négociations, en reconnaissant les 5 attitudes de Thomas & Kilmann.
- Répondre aux objections et attaques avec intelligence en utilisant l'Accuser-Réception et les contre-questions.

Public : Toute personne souhaitant s'affirmer et négocier de façon respectueuse.

RENDEZ VOS RÉUNIONS ATTRACTIVES

Notre formation en ligne "Rendez vos réunions attractives" aide les managers à organiser des réunions plus engageantes et plus intéressantes pour leurs participants, en utilisant des méthodes stimulantes et innovantes.

🕒 1:01 h



Vous découvrirez comment :

- Engager les participants dès l'invitation à la réunion.
- Créer un espace convivial et fonctionnel pour vos réunions.
- Utiliser les supports visuels pour améliorer la mémorisation et l'attention des participants.
- Visualiser et organiser vos pensées et idées avec des cartes mentales.
- Animer efficacement des réunions de réflexion à distance par l'utilisation du mind-mapping collaboratif en ligne.

Public : Toutes les personnes en situation d'animer ou de participer à des réunions.

FACILITER LA CONSTRUCTION ET PRISE DE DÉCISION EN ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous apprendra à faciliter la prise de décision au sein d'une équipe. Vous apprendrez des méthodes et stratégies pour construire des solutions innovantes et aboutir ensemble à un plan d'action efficace.

🕒 1:31 h



Vous découvrirez comment :

- Faciliter la prise de décision en équipe en animant des réunions de réflexion et prise de décision.
- Régler de manière participative les problèmes en équipe.
- Utiliser avec efficacité les outils du GROW et du SWOT pour avancer efficacement sur les projets.
- Animer une séance de co-développement en 6 étapes.

Public : Managers ou chefs de projet animant des groupes de travail en mode participatif.

CAPITALISER SUR CHAQUE ÉTAPE D'UNE RÉUNION

Notre formation en ligne vous aidera à capitaliser sur chaque étape d'une réunion. Apprenez à gagner en efficacité et à progresser dans vos réunions, de la première minute jusqu'à son plan d'action final.

🕒 1:23 h



Vous découvrirez comment :

- Engager les participants dès leur entrée en réunion
- Démarrer sur de bonnes bases vos réunions : donner structure et peps à vos 5 premières minutes de réunion.
- Garder un rythme positif pour ne pas perdre vos participants et terminer vos réunions à l'heure.
- Faire rentrer vos réunions dans une spirale d'amélioration continue par leur évaluation quantitative et qualitative.

Public : Toutes les personnes en situation d'animer ou de participer à des réunions.

PRÉVENIR ET ANTICIPER LE STRESS

Notre formation en ligne vous permettra d'apprendre à mieux gérer et diminuer votre stress, à améliorer votre environnement de travail, gérer votre temps et vous hydrater pour sortir gagnant de la spirale du stress.

🕒 1:19 h



Vous découvrirez comment :

- Actionner les 4 leviers de la spirale du stress pour en sortir aisément.
- Contribuer à l'amélioration de votre environnement de travail pour le rendre moins générateur de stress.
- Prendre soin de vous et ajuster votre relation au temps pour éliminer le stress de votre quotidien.

Public : Toute personne souhaitant améliorer son énergie et sa qualité de vie.

COMMUNIQUER ET INSPIRER

Cette formation en ligne vous offre des outils pour communiquer efficacement, écouter activement, inspirer et convaincre les autres. Améliorez vos compétences en communication, affirmation et marketing de soi.

🕒 2:02 h



Vous découvrirez comment :

- Utiliser la simplicité, l'ouverture et la franchise pour poser les bases saines de la communication interpersonnelle.
- S'affirmer sainement sans tomber dans les travers instinctifs de fuite, agressivité et manipulation.
- Pratiquer l'écoute active pour améliorer la communication et créer un rapport de confiance.
- Construire et valoriser votre marque personnelle (Personal branding).
- Ecouter et questionner avec intelligence pour comprendre les leviers de motivation et persuasion SONCASE.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

AMÉLIORER SON RAPPORT AU TEMPS

Cette formation en ligne vous aide à mieux comprendre l'accélération du temps et à trouver des solutions personnelles pour retrouver votre équilibre, moins courir et mieux gérer votre temps.

🕒 1:46 h



Vous découvrirez comment :

- Gérer la pression collective qui pousse à courir et faire plus dans un contexte d'accélération rapide des changements.
- Reconnaître les courses épuisantes de la performance, de la reconnaissance, de la richesse, de la quête d'approbation,...
- Changer votre perception du temps pour en faire un allié.
- Relativiser et prendre du recul pour faire des choix personnels, et non pas des choix pas dictés par l'environnement.
- Apprivoiser son impatience pour qu'elle devienne un moteur positif.

Public : Toute personne souhaitant (re)trouver la maîtrise de son temps.

L'ÉQUILIBRE VIE PRIVÉE - VIE PROFESSIONNELLE

Notre formation en ligne vous apprend à trouver un équilibre sain entre vie privée et vie professionnelle. Gérez votre temps et votre stress pour une meilleure qualité de vie.

🕒 0:52 h



Vous découvrirez comment :

- Trouver des solutions à titre individuel et collectif pour faciliter l'équilibre vie professionnelle/vie privée
- Lever le pied sur l'obligation d'être un homme ou une femme de "devoir" qui cherche à tout concilier parfaitement.
- Faire des choix et fixer vos priorités sans culpabilité en écoutant votre intuition.
- Poser des limites et négocier avec votre environnement professionnel et personnel.
- Prendre soin de vous en planifiant des moments de pause et de bien-être.

Public : Toute personne souhaitant (re)trouver la maîtrise de son temps.

VAINCRE MES ENNEMIS DU TEMPS

Notre formation en ligne vous apprend à vaincre vos ennemis du temps. Gérez votre temps efficacement et augmentez votre productivité pour atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

🕒 1:35 h



Vous découvrirez comment :

- Améliorer votre organisation personnelle pour ne plus perdre du temps.
- Changer votre vision du temps et sortir d'une approche linéaire qui limite les possibles.
- Inverser la course après le temps des managers stressés.
- Diagnostiquer les interruptions (date, personne, moyen, raison, urgence).
- Comprendre les mécanismes de la "délégation à l'envers" et reconnaître vos 5 drivers.

Public : Toute personne souhaitant (re)trouver la maîtrise de son temps.

DÉJOUER LA PROCRASTINATION

Notre formation en ligne vous apprend à déjouer la procrastination et à gérer votre temps efficacement. Atteignez vos objectifs personnels et professionnels en suivant nos 2 conseils et 6 stratégies face à procrastination.

🕒 0:41 h



Vous découvrirez comment :

- Identifier les différents aspects en jeu lors de la procrastination de CERTAINES tâches.
- Assumer votre procrastination pour éviter une culpabilisation qui renforce le problème.
- Développer des stratégies adéquates pour dépasser ses freins à l'action.
- Déléguer certaines tâches pour se concentrer sur les actions les plus importantes et attirantes.
- Réenchanter les tâches en redonnant du sens à ses actions, en demandant du feedback positif et en se récompensant.

Public : Toute personne souhaitant (re)trouver la maîtrise de son temps.

PRIORISER SON TEMPS DE TRAVAIL

Notre formation en ligne vous apprend à prioriser votre temps de travail pour être plus efficace. Identifiez les tâches importantes et apprenez à gérer votre emploi du temps pour optimiser votre productivité.

🕒 1:34 h



Vous découvrirez comment :

- Optimiser votre temps et être plus efficace au travail en appliquant les 5 lois du temps.
- Prendre du recul sur votre temps et vos priorités de vie et professionnelles.
- Se questionner au préalable sur le sens de son travail et sur ses objectifs.
- Discerner ce qui est urgent et important grâce à la matrice d'Eisenhower.
- Formuler des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Acceptés, Réalistes, Temporels).

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps.

ORGANISATION PERSONNELLE ET GESTION DU TEMPS

Notre formation en ligne vous apprend à mieux vous organiser et gérer votre temps efficacement. Posez vos limites, maîtrisez le flux d'information, organisez l'espace et tirez le meilleur de la technologie.

🕒 1:22 h



Vous découvrirez comment :

- Clarifier vos priorités et missions et en faire part aux autres pour éviter justification et conflits.
- Organiser votre espace de travail pour améliorer votre efficacité et plaisir à travailler.
- Utiliser 10 applications pour mieux gérer votre temps.
- Sélectionner les informations essentielles et les canaux adaptés pour les recevoir afin d'éviter la surcharge cognitive.
- Partager l'information (via des outils en ligne ou des temps dédiés de partage) pour éviter les blocages et faciliter la prise de décision.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps.

GESTION DU TEMPS ET TRAVAIL EN ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous apprend à gérer votre temps en équipe pour une productivité accrue. Développez vos compétences d'organisation et communication pour optimiser votre travail d'équipe.

🕒 1:32 h



Vous découvrirez comment :

- Rythmer et terminer vos réunions à l'heure grâce au time-boxing.
- Optimiser les temps d'entretien avec votre chef pour votre bénéfice mutuel.
- S'assurer que le travail à distance est effectif et productif.
- Optimiser votre gestion de l'envoi et de la réception de emails.
- Elaborer collectivement un tableau de bord en 10 étapes pour suivre en équipe l'activité du service.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps.

MANAGER LA PERFORMANCE À DISTANCE

Notre formation en ligne vous apprend à manager la performance à distance. Développez vos compétences de management et apprenez à motiver, évaluer et coacher à distance pour une performance optimale.

🕒 1:54 h



Vous découvrirez comment :

- Responsabiliser les travailleurs à distance en leur donnant plus d'autonomie et en les impliquant dans les processus décisionnels.
- Organiser des entretiens individuels structurés et réguliers pour maintenir le lien et échanger du reporting.
- Maintenir la cohésion de l'équipe et le travail en équipe pour stimuler l'engagement et permettre l'auto-régularisation.
- Garantir la performance en s'attendant avant tout à la définition d'objectifs clairs et à la motivation des télétravailleurs à les remplir.
- Elaborer ensemble un tableau de bord en 10 étapes pour suivre l'activité du service.

Public : Managers à distance.

PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS : MOTEURS ET FREINS

Une formation en ligne pour prendre les bonnes décisions. S'appuyer sur l'intelligence collective sans perdre sa singularité, utiliser sa pensée logique sans se laisser submerger ou manipuler et écouter son intuition.

🕒 1:52 h



Vous découvrirez comment :

- Comprendre les mécanismes de prise de décision et oser prendre des décisions et les annoncer, même dans l'incertitude.
- Utiliser son intuition et son bon sens pour faire des choix et se lancer dans l'action.
- Gérer la surcharge d'informations, en trouvant un équilibre entre la collecte d'informations et la nécessité d'avancer vers la prise de décision.
- Faire appel à l'intelligence collective, en créant un environnement qui favorise l'expression de la "sagesse des foules".
- Repérer et réduire les biais cognitifs, en encourageant la diversité d'opinions, la critique constructive, et en prévenant le phénomène du Groupthink.
- Comprendre et gérer les doutes et conflits intérieurs en adoptant des stratégies efficaces pour la prise de décision.

Public : Toute personne souhaitant libérer et améliorer sa prise de décision.

DÉVELOPPER LA MOTIVATION DES ÉQUIPES

Notre formation en ligne sur le développement de la motivation des équipes aide les managers à comprendre les facteurs de motivation des employés et à créer un environnement de travail stimulant.

🕒 1:44 h



Vous découvrirez comment :

- Individualiser les stratégies de motivation pour chaque collaborateur.
- Utiliser la matrice Aimer faire - Savoir faire pour ajuster la feuille de mission
- Motiver collaborateurs et collègues par l'utilisation des 5 signes de reconnaissance inspirés de G. Chapman.
- Construire la "fusée de la motivation" de votre équipe et donner du sens
- Donner du feedback positif et féliciter sincèrement ses collaborateurs.
- Lever nos freins culturels et personnels pour oser donner des marques d'attention positives et inconditionnelles au travail.

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

DÉVELOPPER SES ÉQUIPES PAR LA DÉLÉGATION

Notre formation en ligne sur la délégation permet aux managers de développer leurs équipes en apprenant à déléguer efficacement, tout en renforçant leur propre efficacité et leur productivité.

🕒 1:35 h



Vous découvrirez comment :

- Transférer des tâches et déléguer (aux collaborateurs et à l'IA) pour éviter la surcharge de travail.
- Passer du "faire" au "faire faire", du "agir" au "faire agir" en vous libérant du syndrome de l'expert.
- Déléguer efficacement en 6 étapes, pour vous libérer du temps et développer vos collaborateurs.
- Comprendre les mécanismes de la "délégation à l'envers" et lever vos freins personnels à la délégation.
- Déléguer des rôles en réunion pour éviter la surcharge d'un seul animateur.

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

MENER DES ENTRETIENS INDIVIDUELS AVEC LES ÉQUIPES

Notre formation en ligne sur la gestion des entretiens individuels aide les managers à échanger de manière productive avec leur équipe, en favorisant la croissance et le développement professionnel.

🕒 2:03 h



Vous découvrirez comment :

- Structurer le squelette d'un entretien individuel en 5 étapes clés.
- Pratiquer l'écoute active pour améliorer la communication et éviter les conflits.
- Donner du feedback positif et féliciter sincèrement ses collaborateurs.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Mener un entretien annuel de progrès / développement pour faire le point sur l'année passée et fixer les objectifs futurs.
- Mener l'entretien professionnel qui a lieu tous les 2 ans.

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT EN ÉQUIPE

Notre formation en ligne sur l'accompagnement du changement aide les managers à mener efficacement des transitions organisationnelles en favorisant l'engagement et la motivation de leur équipe.

🕒 1:00 h



Vous découvrirez comment :

- Impliquer les équipes dans la réflexion sur les transformations nécessaires pour mieux anticiper et proposer les innovations et changements, plutôt que les subir.
- Partager efficacement avec l'équipe en écoutant et s'exprimant au cœur du changement.
- Coconstruire en mode projet pour décliner les changements en équipe.
- Engager les collaborateurs dans l'action pour favoriser l'adhésion au changement.
- Accueillir avec bienveillance et gérer individuellement les résistances au changement.

Public : Manager maîtrisant les fondamentaux du management.

POURQUOI ET COMMENT MIEUX COLLABORER ?

Notre formation en ligne sur la collaboration aide les équipes à comprendre l'importance de la collaboration, à développer des relations de travail efficaces et à atteindre des résultats supérieurs en équipe.

🕒 1:16 h



Vous découvrirez comment :

- Développer l'intelligence collective et favoriser la créativité de vos équipes.
- Améliorer les compétences collectives d'observation, d'écoute, de benchmarking et d'analyse par le travail collaboratif.
- Éviter de perdre son temps en réunion grâce à l'excellence du ciblage, de la préparation et de l'animation.
- Transformer les réunions inutiles en réunions indispensables et productives.

Public : Toutes les personnes en situation d'animer ou de participer à des réunions et souhaitant promouvoir la collaboration.

RENDEZ VOS RÉUNIONS ATTRACTIVES

Notre formation en ligne "Rendez vos réunions attractives" aide les équipes à organiser des réunions plus engageantes et plus intéressantes pour leurs participants, en utilisant des méthodes stimulantes et innovantes.

🕒 1:01 h



Vous découvrirez comment :

- Engager les participants dès l'invitation à la réunion.
- Créer un espace convivial et fonctionnel pour vos réunions.
- Utiliser les supports visuels pour améliorer la mémorisation et l'attention des participants.
- Visualiser et organiser vos pensées et idées avec des cartes mentales.
- Animer efficacement des réunions de réflexion à distance par l'utilisation du mind-mapping collaboratif en ligne.

Public : Toutes les personnes en situation d'animer ou de participer à des réunions.

LES FONDEMENTS D'UNE RÉUNION PERFORMANTE

Notre formation en ligne sur les fondements d'une réunion performante aide les équipes à organiser des réunions productives en maximisant leur préparation en fonction des enjeux et participants.

🕒 0:40 h



Vous découvrirez comment :

- Identifier les enjeux de votre réunion en 5 questions simples.
- Cadrer vos réunion en définissant et suivant l'ordre du jour et les séquences d'une réunion.
- Adapter le format des réunions en fonction des objectifs.
- Inviter les participants à valeur ajoutée à vos réunions.
- Motiver individuellement les participants choisis en amont de la réunion.

Public : Toutes les personnes en situation d'animer ou de participer à des réunions.

ANIMER AVEC BRIO LES RÉUNIONS D'ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous fournit les compétences et les outils nécessaires pour animer avec succès et dynamisme les réunions d'équipe. Apprenez à mener des réunions efficaces et engageantes, même à distance.

🕒 0:58 h



Vous découvrirez comment :

- Animer des réunions d'équipes stimulantes et productives grâce à 7 clés innovantes.
- Optimiser le temps de réunion en adoptant des formats plus courts et productifs.
- Mettre en place des micro-réunions pour informer, recadrer, répondre à des problématiques ou redynamiser un groupe.
- Capitaliser sur tous les avantages qu'offrent les réunions virtuelles.
- Utiliser et tirer le meilleurs des outils collaboratifs en ligne pour rendre les réunions à distance plus efficaces que les réunions présentielles.

Public : Managers ou chefs de projet en situation d'animer des réunions.

FACILITER LA CONSTRUCTION ET PRISE DE DÉCISION EN ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous apprendra à faciliter la prise de décision au sein d'une équipe. Vous apprendrez des méthodes et stratégies pour construire des solutions innovantes et aboutir ensemble à un plan d'action efficace.

🕒 1:31 h



Vous découvrirez comment :

- Faciliter la prise de décision en équipe en animant des réunions de réflexion et prise de décision.
- Régler de manière participative les problèmes en équipe.
- Utiliser avec efficacité les outils du GROW et du SWOT pour avancer efficacement sur les projets.
- Animer une séance de co-développement en 6 étapes.

Public : Managers ou chefs de projet animant des groupes de travail en mode participatif.

ANIMER DES RÉUNIONS CRÉATIVES HAUTEMENT COLLABORATIVES

Notre formation en ligne vous apprendra à mener des réunions créatives et collaboratives qui stimulent la participation et favorisent l'innovation. Apprenez à créer un environnement de travail productif et à générer de nouvelles idées.

🕒 1:14 h



Vous découvrirez comment :

- Sortir de la routine des réunions pour plus de créativité
- Co-décider, co-crée et co-construire des projets ensemble grâce à des réunions hautement collaboratives/créatives.
- Animer des réunions créatives et productives par des outils variés et stimulants.
- Animer du brainstorming en équipe de A à Z avec la méthode DREAM
- Faciliter en 7 étapes une réunion créative qui engendrera changement et innovation.

Public : Managers ou chefs de projet maîtrisant les fondamentaux de l'animation de réunion.

CAPITALISER SUR CHAQUE ÉTAPE D'UNE RÉUNION

Notre formation en ligne vous aidera à capitaliser sur chaque étape d'une réunion. Apprenez à gagner en efficacité et à progresser dans vos réunions, de la première minute jusqu'à son plan d'action final.

🕒 1:23 h



Vous découvrirez comment :

- Engager les participants dès leur entrée en réunion
- Démarrer sur de bonnes bases vos réunions : donner structure et peps à vos 5 premières minutes de réunion.
- Garder un rythme positif pour ne pas perdre vos participants et terminer vos réunions à l'heure.
- Faire rentrer vos réunions dans une spirale d'amélioration continue par leur évaluation quantitative et qualitative.

Public : Toutes les personnes en situation d'animer ou de participer à des réunions.

DEVENIR UN FACILITATEUR HORS PAIR DU TRAVAIL COLLABORATIF

Notre formation en ligne propose des méthodes pour devenir un facilitateur performant du travail collaboratif. Apprenez à aider les équipes à se connecter, à échanger des idées et à gérer des projets avec efficacité.

🕒 1:39 h



Vous découvrirez comment :

- Développer les qualités incomparables des meilleurs animateurs du collectif
- Animer des réunions comme un chef d'orchestre en tenant rigoureusement le cadre et le timing
- Gérer les participants difficiles et garder tout le monde à bord, engagé dans les projets
- Transformer les critiques et les objections en questions pour les rendre enrichissantes
- Déléguer les tâches d'animation pour maintenir l'attention de tous et renforcer la responsabilisation

Public : Managers ou chefs de projet maîtrisant les fondamentaux de l'animation de réunion.

L'IMPACT DU CONFLIT AU TRAVAIL : DE SON APPARITION À SA RÉOLUTION

Notre formation en ligne offre une étude approfondie des impacts du conflit au travail et des moyens pour le résoudre. Comment anticiper le conflit, faire du conflit une opportunité et s'assurer qu'il est bel et bien résolu.

🕒 1:16 h



Vous découvrirez comment :

- Évaluer les impacts et coûts d'un conflit sur les collaborateurs, l'organisation et le manager.
- Repérer un conflit latent et être conscients des désagréments insidieux qu'il peut causer.
- Faire du conflit une opportunité pour enrichir vos perspectives et contribuer au changement.
- Faire un état des lieux après conflit et évaluer la facture définitive du conflit.
- Évaluer si le conflit est vraiment terminé et éviter une reprise.

Public : Toute personne ayant à gérer des conflits au travail.

DÉSAMORCER LES CONFLITS AU TRAVAIL

Notre formation en ligne vous permet de mieux comprendre et désamorcer les conflits au travail. Nous vous donnerons des outils pour gérer les conflits selon leurs sources, et éviter l'engrenage de l'escalade et de l'évitement.

🕒 1:33 h



Vous découvrirez comment :

- Différencier et désamorcer les sources traitables et non traitables du conflit : problème d'organisation, divergence d'intérêt,...
- Sortir des mécaniques d'escalade et d'évitement du conflit, facteurs d'inflation de conflit souvent plus nocifs que le conflit d'origine.
- Résoudre un conflit en alliant autonomie et responsabilisation forte en s'inspirant des processus rigoureux d'entreprises autogouvernées.

Public : Toute personne ayant à gérer des conflits au travail.

ARBITRE OU MÉDIATEUR : GÉRER UN CONFLIT EN TANT QUE TIERS

Notre formation en ligne sur l'arbitrage et la médiation vous apprend à gérer des conflits au travail. Vous apprendrez des techniques et des principes pour gérer efficacement des situations conflictuelles et construire des relations de travail mutuellement satisfaisantes.

🕒 1:50 h



Vous découvrirez comment :

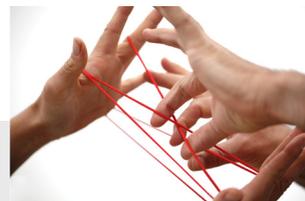
- Éviter de nourrir un conflit en adoptant une approche participative plutôt qu'autocratique.
- Contribuer à résoudre les conflits individuels ou collectifs au travail en adoptant une attitude de médiateur.
- Être un manager-médiateur en jonglant avec les paradoxes de ces deux positions.
- Développer les qualités du médiateur au travail pour aider, à votre mesure, à la résolution des conflits.
- Développer en 10 étapes votre habilité à soutenir une médiation, que vous soyez manager ou collaborateur.

Public : Toute personne ayant à gérer des conflits.

COOPÉRER SANS JEUX DE POUVOIR

Une formation en ligne pour apprendre à coopérer et communiquer de manière efficace, sans jeux de pouvoir. Apprenez à ne pas céder aux relations toxiques et à créer une atmosphère de collaboration constructive.

🕒 2:00 h



Vous découvrirez comment :

- Reconnaître les jeux de pouvoir dès leur apparition, leurs avantages et la coresponsabilité des parties prenantes.
- Identifier vos propres stratégies pour amorcer ou accepter des relations de pouvoir ou domination pour vous en affranchir.
- Refuser consciemment une invitation à participer à un jeu de pouvoir sans pour autant déprécier ou condamner.
- Prévenir les relations toxiques et vous en protéger en choisissant en conscience une attitude affirmée et auto-empathique.
- Favoriser le rapport d'égal à égal pour une communication gagnant-gagnant.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

FACILITER LA COLLABORATION ET LA COHÉSION D'ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous aidera à comprendre comment développer des valeurs, des chartes et à clarifier les rôles pour faciliter la collaboration au travail. A l'issue de la formation vous saurez comment créer un environnement collaboratif et performant.

🕒 1:50 h



Vous découvrirez comment :

- Favoriser l'esprit d'équipe, la cohésion d'équipe et les engagements réciproques.
- Autoriser la pensée divergente pour enrichir les idées et les perspectives au lieu de faire de la contradiction une raison de conflit.
- Implémenter des valeurs au travail pour fédérer les collaborateurs.
- Ecrire une charte relationnelle qui ait du sens pour tous et facilite l'inclusion et le "travailler ensemble".
- Favoriser la coopération inter-services quelles que soient les différences culturelles et organisationnelles.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration au travail.

FAVORISER LE FEEDBACK AU TRAVAIL

Notre formation en ligne offre des outils et des conseils pour favoriser un feedback efficace et bienveillant au travail. Nous proposons des exemples pratiques et des activités pour encourager le dialogue et améliorer la communication au travail.

🕒 1:24 h



Vous découvrirez comment :

- Oser donner un feedback constructif à son chef sans attendre.
- Recevoir du feedback et en faire une opportunité de changement pour tous.
- Donner du feedback positif et féliciter sincèrement ses coéquipiers.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Suivre pas à pas les 5 étapes du feedback : accueil positif, droit au but, partage, concrétisation et suivi.

Public : Toute personne en situation de donner et de recevoir du feedback.

ENCOURAGER L'INNOVATION ET CONSTRUIRE ENSEMBLE LE CHANGEMENT

Notre formation en ligne propose les meilleurs outils pour faciliter l'innovation et réussir les changements. Développez votre leadership et votre agilité pour une transformation collaborative et efficace.

🕒 1:59 h



Vous découvrirez comment :

- Faire du benchmarking sur différents sujets, notamment pour faciliter un changement et alimenter l'innovation.
- Animer une réunion de réflexion et prise de décision.
- Faciliter l'expression des idées et les initiatives innovantes des équipes.
- Animer un brainstorming : de la demande à la concrétisation des meilleures idées
- Utiliser l'outil SWOT pour analyser une situation, faciliter les choix et préparer des changements réussis.
- Utiliser le GROW model pour avancer efficacement sur les projets en équipe.

Public : Tous les managers ou chefs de projet ayant à co-construire les changements avec les équipes.

GESTION DU TEMPS ET TRAVAIL EN ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous apprend à gérer votre temps en équipe pour une productivité accrue. Développez vos compétences d'organisation et communication pour optimiser votre travail d'équipe.

🕒 1:32 h



Vous découvrirez comment :

- Rythmer et terminer vos réunions à l'heure grâce au time-boxing.
- Optimiser les temps d'entretien avec votre chef pour votre bénéfice mutuel.
- S'assurer que le travail à distance est effectif et productif.
- Optimiser votre gestion de l'envoi et de la réception de emails.
- Elaborer collectivement un tableau de bord en 10 étapes pour suivre en équipe l'activité du service.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps.

FAVORISER LA COLLABORATION À DISTANCE

Notre formation en ligne vous apprend à favoriser la collaboration et l'inclusion à distance. Développez vos compétences de communication et apprenez à utiliser les outils de collaboration pour un travail d'équipe efficace en télétravail.

🕒 1:14 h



Vous découvrirez comment :

- Définir et organiser en équipe les modalités du télétravail.
- Animer des réunions à distance pour préserver la circulation de l'information et maintenir la qualité des échanges et la cohésion.
- Organiser des réunions virtuelles inclusives.
- Encourager les retours d'expérience et le feedback réguliers.
- Mettre en place des rituels virtuels pour favoriser l'échange formel et informel.

Public : Managers à distance.

DIVERSITÉ ET INCLUSION : LEVER LES OBSTACLES

Notre formation en ligne vous apprend à lever les obstacles à la diversité et à l'inclusion. Développez vos compétences en gestion de la diversité et apprenez à surmonter les obstacles pour favoriser un environnement de travail inclusif.

🕒 1:25 h



Vous découvrirez comment :

- Reconnaître et surmonter le déni de nos préjugés et attitudes discriminatoires.
- Identifier les différentes formes de Covering et évaluer la pertinence d'une demande de Covering.
- Encourager la diversité et l'inclusion sans dérapage dans le Groupthink.
- Organiser des réunions virtuelles inclusives et favoriser les retours d'expérience et feedbacks.
- Inclure les télétravailleurs dans les échanges et les décisions.

Public : Toute personne sensible aux sujets de la diversité et de l'inclusion.

ŒUVRER ENSEMBLE À LA DIVERSITÉ ET À L'INCLUSION

Notre formation en ligne vous apprend à œuvrer ensemble à la diversité et à l'inclusion. Développez vos compétences en communication interculturelle et apprenez à collaborer pour favoriser un environnement de travail inclusif.

🕒 1:23 h



Vous découvrirez comment :

- Promouvoir des comportements inclusifs au sein de l'équipe.
- Tirer le meilleur des intelligences multiples qui fleurissent dans les équipes diverses.
- Reconnaître les/nos privilèges individuels et collectifs et s'ouvrir aux "non privilégiés"
- Reconnaître et remettre en question nos stéréotypes et préjugés.
- Mettre en place les comportements en son pouvoir pour favoriser sa propre inclusion.

Public : Toute personne sensible aux sujets de la diversité et de l'inclusion.

MENER DES ENTRETIENS INDIVIDUELS AVEC LES ÉQUIPES

Notre formation en ligne sur la gestion des entretiens individuels aide les managers à échanger de manière productive avec leur équipe, en favorisant la croissance et le développement professionnel.

🕒 2:03 h



Vous découvrirez comment :

- Structurer le squelette d'un entretien individuel en 5 étapes clés.
- Pratiquer l'écoute active pour améliorer la communication et éviter les conflits.
- Donner du feedback positif et féliciter sincèrement ses collaborateurs.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Mener un entretien annuel de progrès / développement pour faire le point sur l'année passée et fixer les objectifs futurs.
- Mener l'entretien professionnel qui a lieu tous les 2 ans.

Public : Managers souhaitant acquérir les fondamentaux du management.

DÉVELOPPER SON LEADERSHIP

Notre formation en ligne sur le développement du leadership aide les managers à acquérir le courage et les compétences nécessaires pour inspirer et diriger leur équipe vers l'excellence.

🕒 1:44 h



Vous découvrirez comment :

- Différencier pouvoir, leadership et influence au travail et développer un leadership transformant.
- Privilégier les talents et attitudes du leader inspirant en lâchant la tendance "bonne élève".
- Construire et valoriser votre marque personnelle (Personal branding).
- Développer le courage de la vérité / l'authenticité, le courage de collaborer et le courage d'innover avec vos équipes.
- Développer le courage de vous affirmer et prendre des décisions malgré l'incertitude et les changements constants.

Public : Manager maîtrisant les fondamentaux du management.

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT EN ÉQUIPE

Notre formation en ligne sur l'accompagnement du changement aide les managers à mener efficacement des transitions organisationnelles en favorisant l'engagement et la motivation de leur équipe.

🕒 1:00 h



Vous découvrirez comment :

- Impliquer les équipes dans la réflexion sur les transformations nécessaires pour mieux anticiper et proposer les innovations et changements, plutôt que les subir.
- Partager efficacement avec l'équipe en écoutant et s'exprimant au cœur du changement.
- Coconstruire en mode projet pour décliner les changements en équipe.
- Engager les collaborateurs dans l'action pour favoriser l'adhésion au changement.
- Accueillir avec bienveillance et gérer individuellement les résistances au changement.

Public : Manager maîtrisant les fondamentaux du management.

FACILITER LA CONSTRUCTION ET PRISE DE DÉCISION EN ÉQUIPE

Notre formation en ligne vous apprendra à faciliter la prise de décision au sein d'une équipe. Vous apprendrez des méthodes et stratégies pour construire des solutions innovantes et aboutir ensemble à un plan d'action efficace.

🕒 1:31 h



Vous découvrirez comment :

- Faciliter la prise de décision en équipe en animant des réunions de réflexion et prise de décision.
- Régler de manière participative les problèmes en équipe.
- Utiliser avec efficacité les outils du GROW et du SWOT pour avancer efficacement sur les projets.
- Animer une séance de co-développement en 6 étapes.

Public : Managers ou chefs de projet animant des groupes de travail en mode participatif.

ANIMER DES RÉUNIONS CRÉATIVES HAUTEMENT COLLABORATIVES

Notre formation en ligne vous apprendra à mener des réunions créatives et collaboratives qui stimulent la participation et favorisent l'innovation. Apprenez à créer un environnement de travail productif et à générer de nouvelles idées.

🕒 1:14 h



Vous découvrirez comment :

- Sortir de la routine des réunions pour plus de créativité
- Co-décider, co-crée et co-construire des projets ensemble grâce à des réunions hautement collaboratives/créatives.
- Animer des réunions créatives et productives par des outils variés et stimulants.
- Animer du brainstorming en équipe de A à Z avec la méthode DREAM
- Faciliter en 7 étapes une réunion créative qui engendrera changement et innovation.

Public : Managers ou chefs de projet maîtrisant les fondamentaux de l'animation de réunion.

DEVENIR UN FACILITATEUR HORS PAIR DU TRAVAIL COLLABORATIF

Notre formation en ligne propose des méthodes pour devenir un facilitateur performant du travail collaboratif. Apprenez à aider les équipes à se connecter, à échanger des idées et à gérer des projets avec efficacité.

🕒 1:39 h



Vous découvrirez comment :

- Développer les qualités incomparables des meilleurs animateurs du collectif
- Animer des réunions comme un chef d'orchestre en tenant rigoureusement le cadre et le timing
- Gérer les participants difficiles et garder tout le monde à bord, engagé dans les projets
- Transformer les critiques et les objections en questions pour les rendre enrichissantes
- Déléguer les tâches d'animation pour maintenir l'attention de tous et renforcer la responsabilisation

Public : Managers ou chefs de projet maîtrisant les fondamentaux de l'animation de réunion.

OUTILS DE COACHING POUR AMÉLIORER SON ÉNERGIE

Découvrez notre formation en ligne pour apprendre à gérer le stress grâce à des outils de coaching et à des techniques d'atténuation. Comprenez comment identifier et réduire l'anxiété et obtenir une meilleure qualité de vie.

🕒 1:47 h



Vous découvrirez comment :

- Changer votre regard sur le monde et les autres en questionnant vos certitudes.
- Développer la pleine conscience et l'attention juste, et diminuer le stress grâce à la pratique de la Mindfulness.
- Utiliser les outils de coaching pour visualiser et attirer ce qui vous convient le mieux
- Vous initier à des techniques de méditation et de libération des énergies bloquées (EFT).

Public : Toute personne maîtrisant les fondamentaux du développement personnel.

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE

Notre formation en ligne vous apprend à renforcer votre résilience et à gérer les stress, les échecs et les défis quotidiens. Apprenez à cultiver une attitude positive et à développer des stratégies pour améliorer votre bien-être et votre santé mentale.

🕒 1:18 h



Vous découvrirez comment :

- Rentrer dans la spirale vertueuse de la résilience : tester, apprendre, ajuster.
- Différencier erreur, faute et échec pour adapter sa stratégie d'amélioration et d'apprentissage.
- Agir malgré la peur du mental liée au passé pour expérimenter de nouvelles voies hors de sa zone de confort.
- Développer sa résilience, la capacité à surmonter difficultés et échecs en changeant ses perspectives et comportements.
- Inciter son entreprise et son équipe à développer une culture de la résilience.
- S'affranchir de la notion d'échec en secouant la définition négative de ce concept.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et sa résilience.

FACILITER LE CHANGEMENT

Notre formation en ligne sur la facilitation du changement aide à développer les compétences nécessaires pour faciliter les transformations individuelles et collectives et à encourager la participation et la collaboration de tous en faveur du changement.

🕒 1:49 h



Vous découvrirez comment :

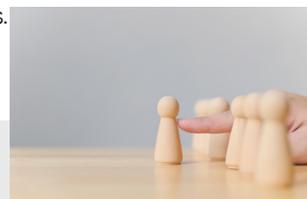
- Favoriser la prise d'initiative des opérationnels, proche du terrain
- Questionner vos croyances limitantes pour sortir du stress et du conflit.
- Développer les 3 qualités nécessaires à un feedback constructif : bienveillance, courage et agilité.
- Recevoir du feedback et en faire une opportunité de changement pour tous
- Identifier les raisons individuelles et collectives à résister au changement.
- Accueillir avec bienveillance et gérer individuellement les résistances au changement.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à sa mesure au changement.

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Développez votre confiance en vous et votre capacité à prendre des risques grâce à notre formation en ligne sur « Sortir de sa Zone de Confort ». Apprenez à vous dépasser, à explorer de nouvelles opportunités et à prendre des décisions audacieuses pour atteindre vos objectifs.

🕒 0:40 h



Vous découvrirez comment :

- Reconnaître avec lucidité comme notre zone de confort est parfois une prison dans les domaines professionnels et personnels.
- Identifier et lever les verrous et les peurs qui nous empêchent de sortir de notre zone de confort.
- Cultiver notre tension créative et nos désirs innés d'apprentissage et d'expansion comme tremplin hors de notre zone de confort.
- Se reconnecter à son intuition pour écouter ses désirs de changement.
- Avancer avec ses peurs en les prenant par la main au lieu d'attendre qu'elles disparaissent

Public : Toute personne qui souhaite promouvoir l'audace et la responsabilisation.

ACCOMPAGNER LA DYNAMIQUE DE L'INNOVATION ET DU CHANGEMENT

Notre formation aide les équipes à renforcer la dynamique du changement et de l'innovation au sein d'un monde professionnel en transformation.

🕒 1:43 h



Vous découvrirez comment :

- Différencier créativité et innovation : de l'idée, à la combinaison d'idées, aux multiples tests et enfin à la concrétisation réussie.
- Développer une grande souplesse d'organisation et une immense agilité du travail en équipe.
- Décrypter les 3 phases des idées transformantes selon la vision de Schopenhauer : ridicule, dangereux, évident.
- Gérer la pression collective qui pousse à courir et faire plus dans un contexte d'accélération rapide des changements.
- Adopter le digital comme une opportunité pour votre entreprise.
- Faire de la veille active pour rester informé des évolutions de son métier, marché et technologie.

Public : Toute personne souhaitant accueillir et promouvoir la dynamique du changement.

DÉFINIR LA STRATÉGIE DU CHANGEMENT

Notre formation en management propose une approche pratique pour définir une stratégie efficace de changement. Apprenez à identifier les facteurs clés et à mettre en œuvre des actions concrètes pour mener à bien vos projets de transformation.

🕒 1:45 h



Vous découvrirez comment :

- Construire une vision cohérente et pertinente dans un environnement mouvant.
- Identifier les bons leviers pour faciliter un changement aujourd'hui permanent.
- Valider la pertinence d'un changement avant de le lancer.
- Animer un pre-mortem pour garantir la réussite des projets de changement.
- Dessiner le chemin du changement du point présent jusqu'à l'état désiré.
- Suivre les 5 étapes précises de l'Appreciative Inquiry pour accompagner le changement de manière positive et participative.

Public : Tous les managers ou chefs de projet ayant à définir et accompagner des changements dans leur organisation.

ENCOURAGER L'INNOVATION ET CONSTRUIRE ENSEMBLE LE CHANGEMENT

Notre formation en ligne propose les meilleurs outils pour faciliter l'innovation et réussir les changements. Développez votre leadership et votre agilité pour une transformation collaborative et efficace.

🕒 1:59 h



Vous découvrirez comment :

- Faire du benchmarking sur différents sujets, notamment pour faciliter un changement et alimenter l'innovation.
- Animer une réunion de réflexion et prise de décision.
- Faciliter l'expression des idées et les initiatives innovantes des équipes.
- Animer un brainstorming : de la demande à la concrétisation des meilleures idées
- Utiliser l'outil SWOT pour analyser une situation, faciliter les choix et préparer des changements réussis.
- Utiliser le GROW model pour avancer efficacement sur les projets en équipe.

Public : Tous les managers ou chefs de projet ayant à co-construire les changements avec les équipes.

PILOTER LES TRANSFORMATIONS

Notre formation en management vous apprend à piloter les transformations avec succès en renforçant vos compétences d'organisateur du changement. Devenez un leader de la transformation pour une entreprise plus agile.

🕒 1:32 h



Vous découvrirez comment :

- Partager efficacement en écoutant et s'exprimant au cœur du changement.
- Accompagner collectivement les équipes dans le changement.
- Jouer sur les 3 leviers de l'équation du changement (Insatisfaction, Vision et premières étapes) pour dépasser les résistances au changement.
- Gérer avec intelligence les objections de vos interlocuteurs.
- Piloter avec succès vos changements selon les 8 étapes proposées par John Kotter.

Public : Tous les managers ou chefs de projet ayant à promouvoir et accompagner des changements dans leur organisation.

OPTIMISER LE TÉLÉTRAVAIL

Notre formation en ligne vous apprend à optimiser le télétravail pour une productivité maximale. Apprenez à gérer votre temps, votre environnement de travail et votre communication pour une efficacité accrue en télétravail.

🕒 1:00 h



Vous découvrirez comment :

- Vous appuyer sur le télétravail dans une perspective bénéfique aux organisations comme aux employés.
- Faire face aux défis humains auxquels les collaborateurs à distance sont confrontés.
- S'assurer que le travail à distance est effectif et productif.
- Comprendre la législation sur l'organisation du temps de travail.
- Développer la confiance dans l'organisation et le management du télétravail afin d'éviter le flicage.

Public : Toute personne concernée par le travail à distance.

FAVORISER LA COLLABORATION À DISTANCE

Notre formation en ligne vous apprend à favoriser la collaboration et l'inclusion à distance. Développez vos compétences de communication et apprenez à utiliser les outils de collaboration pour un travail d'équipe efficace en télétravail.

🕒 1:14 h



Vous découvrirez comment :

- Définir et organiser en équipe les modalités du télétravail.
- Animer des réunions à distance pour préserver la circulation de l'information et maintenir la qualité des échanges et la cohésion.
- Organiser des réunions virtuelles inclusives.
- Encourager les retours d'expérience et le feedback réguliers.
- Mettre en place des rituels virtuels pour favoriser l'échange formel et informel.

Public : Managers à distance.

MANAGER LA PERFORMANCE À DISTANCE

Notre formation en ligne vous apprend à manager la performance à distance. Développez vos compétences de management et apprenez à motiver, évaluer et coacher à distance pour une performance optimale.

🕒 1:54 h



Vous découvrirez comment :

- Responsabiliser les travailleurs à distance en leur donnant plus d'autonomie et en les impliquant dans les processus décisionnels.
- Organiser des entretiens individuels structurés et réguliers pour maintenir le lien et échanger du reporting.
- Maintenir la cohésion de l'équipe et le travail en équipe pour stimuler l'engagement et permettre l'auto-régularisation.
- Garantir la performance en s'attendant avant tout à la définition d'objectifs clairs et à la motivation des télétravailleurs à les remplir.
- Elaborer ensemble un tableau de bord en 10 étapes pour suivre l'activité du service.

Public : Managers à distance.

LE MANAGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Notre formation en ligne vous apprend à gérer le management intergénérationnel pour une collaboration efficace. Comprenez les différences entre générations et apprenez à adapter votre management pour une équipe productive.

🕒 1:07 h



Vous découvrirez comment :

- Manager les seniors d'égal à égal, entretenir leur compétence et leur motivation.
- Manager avec agilité et flexibilité les jeunes générations tout en maintenant un cadre.
- Développer l'autonomie décisionnelle de vos collaborateurs.
- Instaurer un management participatif pour favoriser la prise d'initiative et la responsabilisation.
- Développer les qualités humaines demandées par les jeunes générations en quête d'inspiration.

Public : Managers.

COMPRENDRE ET ENCOURAGER LA CO-RESPONSABILITÉ AU TRAVAIL

Une formation en ligne pour créer ensemble une équipe basée sur la co-responsabilité. Un nouveau paradigme de responsabilisation, de confiance et d'autonomie qui profite à tous.

🕒 1:56 h



Vous découvrirez comment :

- Mettre en place une culture de coresponsabilité au sein de l'équipe en se basant sur les 10 principes du management coresponsable.
- Manager efficacement en instaurant une dynamique d'autonomie, de responsabilisation et d'engagement au sein de votre équipe.
- Communiquer de manière coresponsable en évitant les rapports parent-enfant véhiculés par le management traditionnel.
- Gérer les désaccords et conflits en promouvant des processus rigoureux et responsabilisants d'entreprises autogouvernées.
- Développer une confiance en soi solide en évitant les pièges déresponsabilisants de la normalisation et de l'attitude parentale.
- Être acteur de l'inclusion et de la cohésion d'équipe car elle est une responsabilité partagée.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle de collaboration qui inspire, favorise l'audace, l'agilité et la responsabilisation.

LE FUTUR DU TRAVAIL : PRÉPAREZ-VOUS À L'AVENIR

Une formation en ligne pour se préparer au futur du travail: optimiser et piloter les évolutions technologiques, faciliter l'innovation et la transition numérique, changer son rapport au temps et renouveler le management vers plus de participativité, autonomie et confiance.

🕒 2:31 h



Vous découvrirez comment :

- Optimiser le rapport au travail, la gestion du temps et de la technologie dans un monde VUCA en rapide évolution.
- Renouveler le management : autonomie décisionnelle, participativité, confiance, empowerment et agilité.
- Piloter la transformation numérique en reconnaissant les avantages et les risques du digital et en le mettant consciemment au service de l'humain.
- Stimuler l'innovation et la créativité et encourager une dynamique de prise d'initiative et d'innovation au sein des équipes.
- Adapter l'organisation face aux évolutions : flexibilité organisationnelle, mobilité rapide et évolution des besoins des jeunes générations, nouveaux modèles de travail tels que les DAO.

Public : Décideurs, influenceurs et managers souhaitant contribuer au futur du travail.

DES RELATIONS POSITIVES ET SANS STRESS

Notre formation en ligne vous offre des stratégies clés et des outils pour développer des relations positives et sans stress au travail. Apprenez à construire des relations plus saines et plus efficaces avec vos collègues.

🕒 1:38 h



Vous découvrirez comment :

- Etablir des relations affirmées et positives hors des jeux de pouvoir
- Exprimer vos difficultés et vos besoins dans le respect de vous et de l'autre.
- Poser des limites et dire non de manière factuelle, claire et posée, en clarifiant vos priorités et missions.
- S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manipulation, et communiquer de manière assertive en respectant soi-même et l'autre.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU CONFLIT

Notre formation en ligne vous offre l'opportunité de d'identifier les causes et mécanismes des conflits et à reconnaître les différentes stratégies de résolution. Des outils pratiques vous aideront à gérer plus efficacement les conflits.

🕒 1:11 h



Vous découvrirez comment :

- Mieux gérer les conflits en milieu professionnel en remontant à leur source.
- Identifier les raisons qui alimentent le désaccord et définir un but commun plus important
- Gérer efficacement les conflits en comprenant ses 5 étapes : le désaccord, l'interprétation, la tension, le blocage et la résolution.
- Différencier et neutraliser les facteurs d'inflation du conflit (escalade et évitement).

Public : Toute personne ayant à gérer des conflits.

L'IMPACT DU CONFLIT AU TRAVAIL : DE SON APPARITION À SA RÉOLUTION

Notre formation en ligne offre une étude approfondie des impacts du conflit au travail et des moyens pour le résoudre. Comment anticiper le conflit, faire du conflit une opportunité et s'assurer qu'il est bel et bien résolu.

🕒 1:16 h



Vous découvrirez comment :

- Evaluer les impacts et coûts d'un conflit sur les collaborateurs, l'organisation et le manager.
- Repérer un conflit latent et être conscients des désagréments insidieux qu'il peut causer.
- Faire du conflit une opportunité pour enrichir vos perspectives et contribuer au changement.
- Faire un état des lieux après conflit et évaluer la facture définitive du conflit.
- Evaluer si le conflit est vraiment terminé et éviter une reprise.

Public : Toute personne ayant à gérer des conflits au travail.

COMMUNIQUER AVEC AISANCE EN SITUATION DIFFICILE

Notre formation en ligne vous offre les outils nécessaires pour communiquer avec assurance et professionnalisme dans des situations difficiles. Apprenez à mieux gérer les relations interpersonnelles et à améliorer vos compétences en communication.

🕒 1:36 h



Vous découvrirez comment :

- Être conscient des 4 pièges de la communication : jugements, croyances, pensée binaire et langage déresponsabilisant.
- Identifier et faire évoluer votre attitude privilégiée dans la négociation et le conflit : Éviter, Imposer, Céder, chercher le Compromis ou Collaborer.
- Maîtriser les 3 tactiques de l'art du contournement des communications difficiles.
- Recadrer et faire une demande assertive et respectueuse avec la Communication Non Violente.
- Répondre aux objections et aux attaques quand la communication est tendue.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

DÉPASSER LES CONFLITS

Découvrez notre formation en ligne sur la résolution des conflits. Apprenez à identifier les mécanismes à l'origine des conflits et développez vos compétences en matière de communication et de développement personnel pour les gérer.

🕒 1:45 h



Vous découvrirez comment :

- Comprendre le fonctionnement de vos 3 cerveaux : reptilien, limbique et néocortex et en faire vos alliés.
- Identifier les 3 étapes de dérapage vers le conflit : présupposé, déclencheur et réaction.
- Éviter les freins à l'attitude constructive : la critique, la confirmation et la justification.
- Gérer les conflits intérieurs : hésitations, doutes, conflits de valeur, auto-critique...
- Questionner vos croyances limitantes pour sortir du stress et du conflit.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

DÉVELOPPER UNE INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Notre formation en ligne offre des outils pratiques pour optimiser vos relations interpersonnelles. Apprenez à communiquer avec plus d'efficacité. Développez votre intelligence relationnelle et créez des relations positives.

🕒 1:55 h



Vous découvrirez comment :

- Identifier les 3 états du moi : parent (normatif et nourricier), adulte, enfant (soumis, rebelle et libre) et optez pour la responsabilisation.
- Pratiquer l'écoute active pour améliorer la communication et favoriser le rapport de confiance.
- Cultiver un regard positif malgré/via nos 3 filtres de perception : sélection, distorsion, généralisation.
- Reconnaître, comprendre et gérer les émotions pour construire des relations saines.
- Poser des limites et dire non de manière factuelle, claire et posée.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

DÉSAMORCER LES CONFLITS AU TRAVAIL

Notre formation en ligne vous permet de mieux comprendre et désamorcer les conflits au travail. Nous vous donnerons des outils pour gérer les conflits selon leurs sources, et éviter l'engrenage de l'escalade et de l'évitement.

🕒 1:33 h



Vous découvrirez comment :

- Différencier et désamorcer les sources traitables et non traitables du conflit : problème d'organisation, divergence d'intérêt,...
- Sortir des mécanismes d'escalade et d'évitement du conflit, facteurs d'inflation de conflit souvent plus nocifs que le conflit d'origine.
- Résoudre un conflit en alliant autonomie et responsabilisation forte en s'inspirant des processus rigoureux d'entreprises autogouvernées.

Public : Toute personne ayant à gérer des conflits au travail.

RÉSOLURE UN CONFLIT OUVERT

Notre formation en ligne vous enseigne comment gérer un conflit ouvert de manière proactive. Vous apprendrez à préparer des rencontres constructives et à utiliser des stratégies de prise de parole efficaces pour résoudre le conflit.

🕒 1:29 h



Vous découvrirez comment :

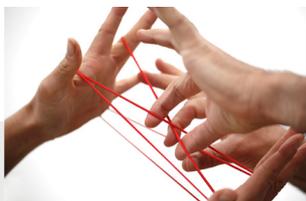
- Préparer votre état d'esprit et évaluer vos options avant d'aborder un conflit.
- Organiser une rencontre avec l'autre partie pour dénouer un conflit latent ou avéré entre vous.
- Adapter vos demandes et attitudes pour faciliter la résolution du conflit.
- Suivre 5 étapes éprouvées pour parvenir à une résolution efficace des conflits dans un équilibre gagnant-gagnant.
- Résoudre collectivement un conflit lorsque l'ensemble de l'équipe est concerné.

Public : Toute personne ayant à gérer des conflits.

COOPÉRER SANS JEUX DE POUVOIR

Une formation en ligne pour apprendre à coopérer et communiquer de manière efficace, sans jeux de pouvoir. Apprenez à ne pas céder aux relations toxiques et à créer une atmosphère de collaboration constructive.

🕒 2:00 h



Vous découvrirez comment :

- Reconnaître les jeux de pouvoir dès leur apparition, leurs avantages et la coresponsabilité des parties prenantes.
- Identifier vos propres stratégies pour amorcer ou accepter des relations de pouvoir ou domination pour vous en affranchir.
- Refuser consciemment une invitation à participer à un jeu de pouvoir sans pour autant déprécier ou condamner.
- Prévenir les relations toxiques et vous en protéger en choisissant en conscience une attitude affirmée et auto-empathique.
- Favoriser le rapport d'égal à égal pour une communication gagnant-gagnant.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

COMMUNIQUER ET INSPIRER

Cette formation en ligne vous offre des outils pour communiquer efficacement, écouter activement, inspirer et convaincre les autres. Améliorez vos compétences en communication, affirmation et marketing de soi.

🕒 2:02 h



Vous découvrirez comment :

- Utiliser la simplicité, l'ouverture et la franchise pour poser les bases saines de la communication interpersonnelle.
- S'affirmer sainement sans tomber dans les travers instinctifs de fuite, agressivité et manipulation.
- Pratiquer l'écoute active pour améliorer la communication et créer un rapport de confiance.
- Construire et valoriser votre marque personnelle (Personal branding).
- Ecouter et questionner avec intelligence pour comprendre les leviers de motivation et persuasion SONCASE.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

DÉVELOPPER L'AFFIRMATION DE SOI

Notre formation en ligne sur le développement de l'affirmation de soi enseigne des méthodes et des outils pratiques pour devenir assertif, oser demander et dire non. Prenez contact avec votre pouvoir intérieur et apprenez à construire des relations plus positives.

🕒 1:54 h



Vous découvrirez comment :

- Etablir un rapport d'égal à égal pour une communication gagnant-gagnant qui préserve les intérêts de chacun.
- S'affirmer sainement sans tomber dans les attitudes instinctives de fuite, agressivité ou manipulation.
- Clarifier ses désirs d'abord pour ensuite clarifier ses demandes avant de les adresser.
- Formuler vos demandes de manière claire, directe et sans manipulation, en étant bien préparé à la négociation.
- Poser des limites et dire non de manière factuelle, claire et posée.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et son assertivité.

PRÉVENIR DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Une formation en ligne pour apprendre à détecter les signes de stress, développer les comportements anti-RPS adéquats et promouvoir un environnement sain et épanouissant au travail.

🕒 2:25 h



Vous découvrirez comment :

- Identifier les signaux de RPS (Risques Psycho-sociaux), le brown-out et le burn-out.
- Réagir, soutenir et alerter face à des coéquipiers en situation de fragilité.
- Savoir quand et comment vous exprimer pour que la situation s'améliore.
- Contribuer à lever les obstacles à l'entraide et l'inclusion.
- Ecouter vos besoins et poser des limites pour éviter l'épuisement.
- Déjouer les attaques, comportements toxiques et tentatives de manipulation pour maintenir son équilibre.
- Utiliser la mindfulness pour garder l'équilibre en toute situation.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à la qualité de vie et au bien-être au travail.

CONTRIBUER À LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Notre formation en ligne vous apprendra à développer des outils et des pratiques pour favoriser un environnement professionnel équilibré, épanouissant et productif, en mettant l'accent sur la considération, la qualité de vie au travail et l'écoute attentive des collaborateurs.

🕒 1:47 h



Vous découvrirez comment :

- Contribuer à la qualité de vie au travail va bien au-delà de proposer des conditions de travail respectueuses, des services et du divertissement.
- Générer bien-être et motivation dans les équipes en prenant en compte les désirs et les besoins des individus.
- Miser sur la considération, la reconnaissance et les valeurs partagées
- Construire des relations au travail qui génèrent un sentiment de sécurité et d'inclusion propice à l'engagement.
- Améliorer l'environnement de travail pour qu'il contribue positivement à la qualité de vie au travail.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à la qualité de vie et au bien-être au travail.

ÊTRE ACTEUR DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Apprenez à générer une saine et positive collaboration, à prendre soin de vous et à lâcher tension et stress. Et contribuez ainsi au développement d'un environnement de travail épanouissant et porteur de bien-être.

🕒 2:05 h



Vous découvrirez comment :

- S'inspirer de la pyramide des besoins de Maslow pour contribuer à l'épanouissement individuel et collectif.
- Donner et recevoir des signes de reconnaissance au travail.
- Différencier les responsabilités de l'organisation et celles de l'individu dans la quête du bien-être au travail.
- Retrouver une relation au temps centrée sur soi et non sur les "obligations"
- Relâcher les tensions accumulées dans le corps pour retrouver une énergie positive.
- Discerner quand et comment lâcher prise en priorisant son bonheur et son bien-être.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à la qualité de vie et au bien-être au travail.

OSER DEMANDER, SAVOIR NÉGOCIER, VISER LE GAGNANT-GAGNANT

Une formation en ligne pour apprendre à demander (et recevoir) et s'initier à la négociation basée sur les intérêts globaux. Faire preuve d'assertivité et développer un esprit de répartition pour que toute collaboration soit gagnant-gagnant.

🕒 1:50 h



Vous découvrirez comment :

- Clarifier et formuler vos demandes de manière constructive et sans auto-censure.
- Exprimer des requêtes avec des arguments solides tout en étant prêt à la négociation (vers différentes options) et en ultime recours au lâcher prise.
- Instaurer une communication gagnant-gagnant, en identifiant et en comprenant les 4 "positions de vie".
- Naviguer efficacement à travers les conflits et les négociations, en reconnaissant les 5 attitudes de Thomas & Kilmann.
- Répondre aux objections et attaques avec intelligence en utilisant l'Accuser-Réception et les contre-questions.

Public : Toute personne souhaitant s'affirmer et négocier de façon respectueuse.

IDENTIFIER ET COMPRENDRE LE STRESS

Notre formation en ligne vous donnera les outils et les ressources nécessaires pour comprendre le stress et apprendre des stratégies pour y faire face. Apprenez à identifier les causes et sources de votre stress et agissez rapidement.

🕒 1:28 h



Vous découvrirez comment :

- Décrypter les 3 phases du stress : alarme, résistance, épuisement.
- Identifier les signaux physiques, intellectuels, comportementaux et émotionnels du stress
- Être conscient des principales sources de stress en milieu professionnel pour mieux les gérer.
- Identifier vos stresseurs et leur impact sur vous parmi la liste des 7 principaux stresseurs
- Développer la bonne stratégie pour faire face à vos stresseurs et retrouver une énergie positive.

Public : Toute personne souhaitant améliorer son énergie et sa qualité de vie.

GÉRER SES ÉMOTIONS, SANS STRESS

Apprenez à gérer vos émotions et à réduire votre stress et anxiété grâce à cette formation en ligne. Des techniques simples et des outils pratiques vous permettront de mieux maîtriser vos émotions et de vivre plus sereinement.

🕒 1:31 h



Vous découvrirez comment :

- Être conscient des émotions qui sont voilées derrière le mot passe-partout du "stress".
- Définir votre état interne et prendre les bons ascenseurs basse et haute énergie hors du stress.
- Utiliser les 3 leviers appropriés pour influencer positivement vos émotions.
- Tirer le meilleur de la philosophie énergétique chinoise pour améliorer votre gestion du stress.
- Vous appuyer sur les 5 stratégies gagnantes pour retrouver une énergie positive au travail.

Public : Toute personne souhaitant améliorer son énergie et sa qualité de vie.

PRÉVENIR ET ANTICIPER LE STRESS

Notre formation en ligne vous permettra d'apprendre à mieux gérer et diminuer votre stress, à améliorer votre environnement de travail, gérer votre temps et vous hydrater pour sortir gagnant de la spirale du stress.

🕒 1:19 h



Vous découvrirez comment :

- Actionner les 4 leviers de la spirale du stress pour en sortir aisément.
- Contribuer à l'amélioration de votre environnement de travail pour le rendre moins générateur de stress.
- Prendre soin de vous et ajuster votre relation au temps pour éliminer le stress de votre quotidien.

Public : Toute personne souhaitant améliorer son énergie et sa qualité de vie.

RELÂCHER LE STRESS

Découvrez notre formation en ligne pour apprendre à relâcher votre stress et à retrouver un équilibre dans votre vie. Développez des stratégies simples et pratiques pour vous aider à gérer et à réduire votre niveau de stress.

🕒 1:34 h



Vous découvrirez comment :

- Relâcher votre stress, retrouver la confiance et favoriser la résilience en toute circonstance.
- "Ex-presser" les tensions émotionnelles et physiques qui vous siphonnent votre énergie.
- Réguler le stress physique et mental en refaisant circuler l'énergie et favoriser la libre circulation du Xi.
- Utiliser la respiration comme outil puissant et simple pour gérer le stress et favoriser la relaxation.
- Améliorer la régularité de votre rythme cardiaque pour une meilleure relaxation par la cohérence cardiaque.

Public : Toute personne souhaitant améliorer son énergie et sa qualité de vie.

AUGMENTER SA RÉSISTANCE AU STRESS

Apprenez à gérer votre stress et à accroître votre résistance grâce à notre formation en ligne. Développez des techniques et des stratégies pour vous aider à mieux gérer votre stress et à améliorer votre bien-être.

🕒 1:18 h



Vous découvrirez comment :

- Cultiver un regard positif malgré/via nos 3 filtres de perception : sélection, distorsion, généralisation.
- Vous ressourcer par des activités et mouvements appropriés et régénérants.
- Lâcher prise sur les désirs inatteignables de changer l'autre, l'environnement ou nous-même pour choisir une vie où le stress n'a plus sa place.

Public : Toute personne souhaitant améliorer son énergie et sa qualité de vie.

DES RELATIONS POSITIVES ET SANS STRESS

Notre formation en ligne vous offre des stratégies clés et des outils pour développer des relations positives et sans stress au travail. Apprenez à construire des relations plus saines et plus efficaces avec vos collègues.

🕒 1:38 h



Vous découvrirez comment :

- Etablir des relations affirmées et positives hors des jeux de pouvoir
- Exprimer vos difficultés et vos besoins dans le respect de vous et de l'autre.
- Poser des limites et dire non de manière factuelle, claire et posée, en clarifiant vos priorités et missions.
- S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manipulation, et communiquer de manière assertive en respectant soi-même et l'autre.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

OUTILS DE COACHING POUR AMÉLIORER SON ÉNERGIE

Découvrez notre formation en ligne pour apprendre à gérer le stress grâce à des outils de coaching et à des techniques d'atténuation. Comprenez comment identifier et réduire l'anxiété et obtenir une meilleure qualité de vie.

🕒 1:47 h



Vous découvrirez comment :

- Changer votre regard sur le monde et les autres en questionnant vos certitudes.
- Développer la pleine conscience et l'attention juste, et diminuer le stress grâce à la pratique de la Mindfulness.
- Utiliser les outils de coaching pour visualiser et attirer ce qui vous convient le mieux
- Vous initier à des techniques de méditation et de libération des énergies bloquées (EFT).

Public : Toute personne maîtrisant les fondamentaux du développement personnel.

DÉPASSER LES CONFLITS

Découvrez notre formation en ligne sur la résolution des conflits. Apprenez à identifier les mécanismes à l'origine des conflits et développez vos compétences en matière de communication et de développement personnel pour les gérer.

🕒 1:45 h



Vous découvrirez comment :

- Comprendre le fonctionnement de vos 3 cerveaux : reptilien, limbique et néocortex et en faire vos alliés.
- Identifier les 3 étapes de dérapage vers le conflit : présupposé, déclencheur et réaction.
- Éviter les freins à l'attitude constructive : la critique, la confirmation et la justification.
- Gérer les conflits intérieurs : hésitations, doutes, conflits de valeur, auto-critique...
- Questionner vos croyances limitantes pour sortir du stress et du conflit.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

DÉVELOPPER UNE INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Notre formation en ligne offre des outils pratiques pour optimiser vos relations interpersonnelles. Apprenez à communiquer avec plus d'efficacité. Développez votre intelligence relationnelle et créez des relations positives.

🕒 1:55 h



Vous découvrirez comment :

- Identifier les 3 états du moi : parent (normatif et nourricier), adulte, enfant (soumis, rebelle et libre) et optez pour la responsabilisation.
- Pratiquer l'écoute active pour améliorer la communication et favoriser le rapport de confiance.
- Cultiver un regard positif malgré/via nos 3 filtres de perception : sélection, distorsion, généralisation.
- Reconnaître, comprendre et gérer les émotions pour construire des relations saines.
- Poser des limites et dire non de manière factuelle, claire et posée.

Public : Toute personne souhaitant promouvoir un modèle positif de communication et collaboration.

RENFORCER L'ESTIME DE SOI

Notre formation en ligne vous offre des outils et des conseils pour renforcer votre estime de soi et développer votre bien-être personnel. Apprenez à développer votre confiance et votre assurance grâce à des exemples concrets et des exercices pratiques.

🕒 1:30 h



Vous découvrirez comment :

- Choisir consciemment de se donner de la valeur, indépendamment des autres ou de notre passé.
- Préserver et cultiver une bonne image de soi qui soit un atout dans votre vie professionnelle.
- Comprendre les 2 pièges qui sapent la confiance en soi : normalisation et attitude parentale.
- Définir ses atouts, ses talents, ses passions et ses valeurs pour découvrir son unicité.
- Construire et valoriser votre marque personnelle (Personal branding).

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

FAVORISER UNE ÉNERGIE DE CONFIANCE EN SOI

Développez votre confiance en vous grâce à cette formation sur les postures, mouvements, ancrages et visualisations positives. Apprenez à trouver l'équilibre entre vos pensées, vos actions et vos résultats pour vivre une vie plus riche et plus heureuse.

🕒 1:24 h



Vous découvrirez comment :

- Utiliser la prophétie auto-réalisatrice pour améliorer la confiance en soi.
- Développer une posture d'excellence pour se sentir puissant, confiant et affirmé.
- Prendre régulièrement des pauses, bouger et s'étirer pour détendre le corps et refaire circuler l'énergie.
- Utiliser l'ancrage et la visualisation positive pour vous donner les meilleures chances de réussir vos projets.
- Visualiser votre succès avec la précision du VAKOG.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

S'ACCEPTER PLEINEMENT ET GAGNER EN CONFIANCE EN SOI

Découvrez notre formation en ligne pour apprendre à mieux vous connaître et à vous accepter pleinement afin de vous sentir davantage sûr de vous et plus à l'aise dans votre vie. Améliorez votre confiance en vous et osez être vous-même.

🕒 1:26 h



Vous découvrirez comment :

- Dépasser son besoin d'être approuvé et reconnu par les autres pour s'auto-responsabiliser.
- Identifier la voix toxique de la critique intérieure et la différencier de l'auto-critique constructive.
- Pratiquer le self love en prenant soin de soi et de ses besoins de manière autonome.
- Accepter sa propre imperfection pour être plus ouvert et bienveillant avec celle des autres.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE

Notre formation en ligne vous apprend à renforcer votre résilience et à gérer les stress, les échecs et les défis quotidiens. Apprenez à cultiver une attitude positive et à développer des stratégies pour améliorer votre bien-être et votre santé mentale.

🕒 1:18 h



Vous découvrirez comment :

- Rentrer dans la spirale vertueuse de la résilience : tester, apprendre, ajuster.
- Différencier erreur, faute et échec pour adapter sa stratégie d'amélioration et d'apprentissage.
- Agir malgré la peur du mental liée au passé pour expérimenter de nouvelles voies hors de sa zone de confort.
- Développer sa résilience, la capacité à surmonter difficultés et échecs en changeant ses perspectives et comportements.
- Inciter son entreprise et son équipe à développer une culture de la résilience.
- S'affranchir de la notion d'échec en secouant la définition négative de ce concept.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et sa résilience.

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

Notre formation sur la confiance en soi vous aidera à mieux comprendre et à développer les différents types de confiance en soi. Apprenez à sortir du mental et à adopter un langage affirmé et positif.

🕒 1:19 h



Vous découvrirez comment :

- Cesser de nous mentir en affirmant que nous manquons de confiance en nous.
- Développer sa confiance en soi conditionnelle et inconditionnelle et un langage percutant et affirmé.
- Identifier les situations où notre mental nous empêche de décider et/ou d'agir par trop d'analyse, doutes et questions.
- Valoriser les autres et se valoriser soi en évitant les pièges de la comparaison.
- Passer du mental au bon sens et écouter son intuition pour prendre de meilleures décisions et se lancer plus facilement dans l'action.

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et ses relations.

AMÉLIORER SON RAPPORT AU TEMPS

Cette formation en ligne vous aide à mieux comprendre l'accélération du temps et à trouver des solutions personnelles pour retrouver votre équilibre, moins courir et mieux gérer votre temps.

🕒 1:46 h



Vous découvrirez comment :

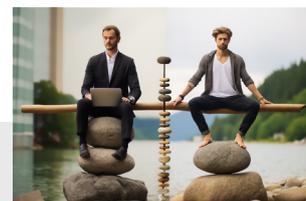
- Gérer la pression collective qui pousse à courir et faire plus dans un contexte d'accélération rapide des changements.
- Reconnaître les courses épuisantes de la performance, de la reconnaissance, de la richesse, de la quête d'approbation,...
- Changer votre perception du temps pour en faire un allié.
- Relativiser et prendre du recul pour faire des choix personnels, et non pas des choix pas dictés par l'environnement.
- Apprivoiser son impatience pour qu'elle devienne un moteur positif.

Public : Toute personne souhaitant (re)trouver la maîtrise de son temps.

L'ÉQUILIBRE VIE PRIVÉE - VIE PROFESSIONNELLE

Notre formation en ligne vous apprend à trouver un équilibre sain entre vie privée et vie professionnelle. Gérez votre temps et votre stress pour une meilleure qualité de vie.

🕒 0:52 h



Vous découvrirez comment :

- Trouver des solutions à titre individuel et collectif pour faciliter l'équilibre vie professionnelle/vie privée
- Lever le pied sur l'obligation d'être un homme ou une femme de "devoir" qui cherche à tout concilier parfaitement.
- Faire des choix et fixer vos priorités sans culpabilité en écoutant votre intuition.
- Poser des limites et négocier avec votre environnement professionnel et personnel.
- Prendre soin de vous en planifiant des moments de pause et de bien-être.

Public : Toute personne souhaitant (re)trouver la maîtrise de son temps.

VAINCRE MES ENNEMIS DU TEMPS

Notre formation en ligne vous apprend à vaincre vos ennemis du temps. Gérez votre temps efficacement et augmentez votre productivité pour atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

🕒 1:35 h



Vous découvrirez comment :

- Améliorer votre organisation personnelle pour ne plus perdre du temps.
- Changer votre vision du temps et sortir d'une approche linéaire qui limite les possibles.
- Inverser la course après le temps des managers stressés.
- Diagnostiquer les interruptions (date, personne, moyen, raison, urgence).
- Comprendre les mécanismes de la "délégation à l'envers" et reconnaître vos 5 drivers.

Public : Toute personne souhaitant (re)trouver la maîtrise de son temps.

DÉJOUER LA PROCRASTINATION

Notre formation en ligne vous apprend à déjouer la procrastination et à gérer votre temps efficacement. Atteignez vos objectifs personnels et professionnels en suivant nos 2 conseils et 6 stratégies face à procrastination.

🕒 0:41 h



Vous découvrirez comment :

- Identifier les différents aspects en jeu lors de la procrastination de CERTAINES tâches.
- Assumer votre procrastination pour éviter une culpabilisation qui renforce le problème.
- Développer des stratégies adéquates pour dépasser ses freins à l'action.
- Déléguer certaines tâches pour se concentrer sur les actions les plus importantes et attirantes.
- Réenchanter les tâches en redonnant du sens à ses actions, en demandant du feedback positif et en se récompensant.

Public : Toute personne souhaitant (re)trouver la maîtrise de son temps.

PRIORISER SON TEMPS DE TRAVAIL

Notre formation en ligne vous apprend à prioriser votre temps de travail pour être plus efficace. Identifiez les tâches importantes et apprenez à gérer votre emploi du temps pour optimiser votre productivité.

🕒 1:34 h



Vous découvrirez comment :

- Optimiser votre temps et être plus efficace au travail en appliquant les 5 lois du temps.
- Prendre du recul sur votre temps et vos priorités de vie et professionnelles.
- Se questionner au préalable sur le sens de son travail et sur ses objectifs.
- Discerner ce qui est urgent et important grâce à la matrice d'Eisenhower.
- Formuler des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Acceptés, Réalistes, Temporels).

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps.

PRÉVENIR DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Une formation en ligne pour apprendre à détecter les signes de stress, développer les comportements anti-RPS adéquats et promouvoir un environnement sain et épanouissant au travail.

🕒 2:25 h



Vous découvrirez comment :

- Identifier les signaux de RPS (Risques Psycho-sociaux), le brown-out et le burn-out.
- Réagir, soutenir et alerter face à des coéquipiers en situation de fragilité.
- Savoir quand et comment vous exprimer pour que la situation s'améliore.
- Contribuer à lever les obstacles à l'entraide et l'inclusion.
- Ecouter vos besoins et poser des limites pour éviter l'épuisement.
- Déjouer les attaques, comportements toxiques et tentatives de manipulation pour maintenir son équilibre.
- Utiliser la mindfulness pour garder l'équilibre en toute situation.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à la qualité de vie et au bien-être au travail.

CONTRIBUER À LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Notre formation en ligne vous apprendra à développer des outils et des pratiques pour favoriser un environnement professionnel équilibré, épanouissant et productif, en mettant l'accent sur la considération, la qualité de vie au travail et l'écoute attentive des collaborateurs.

🕒 1:47 h



Vous découvrirez comment :

- Contribuer à la qualité de vie au travail va bien au-delà de proposer des conditions de travail respectueuses, des services et du divertissement.
- Générer bien-être et motivation dans les équipes en prenant en compte les désirs et les besoins des individus.
- Miser sur la considération, la reconnaissance et les valeurs partagées
- Construire des relations au travail qui génèrent un sentiment de sécurité et d'inclusion propice à l'engagement.
- Améliorer l'environnement de travail pour qu'il contribue positivement à la qualité de vie au travail.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à la qualité de vie et au bien-être au travail.

ÊTRE ACTEUR DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Apprenez à générer une saine et positive collaboration, à prendre soin de vous et à lâcher tension et stress. Et contribuez ainsi au développement d'un environnement de travail épanouissant et porteur de bien-être.

🕒 2:05 h



Vous découvrirez comment :

- S'inspirer de la pyramide des besoins de Maslow pour contribuer à l'épanouissement individuel et collectif.
- Donner et recevoir des signes de reconnaissance au travail.
- Différencier les responsabilités de l'organisation et celles de l'individu dans la quête du bien-être au travail.
- Retrouver une relation au temps centrée sur soi et non sur les "obligations"
- Relâcher les tensions accumulées dans le corps pour retrouver une énergie positive.
- Discerner quand et comment lâcher prise en priorisant son bonheur et son bien-être.

Public : Toute personne souhaitant contribuer à la qualité de vie et au bien-être au travail.

ÉQUITÉ, DIVERSITÉ ET INCLUSION

Notre formation en ligne sur les fondamentaux de la diversité et de l'inclusion vous apprend à créer un environnement de travail inclusif. Développez votre compréhension des différentes cultures et apprenez à favoriser la diversité pour une entreprise performante.

🕒 1:33 h



Vous découvrirez comment :

- L'importance de la valeur équité dans le fonctionnement d'une organisation, et ses parallèles avec l'égalité et la justice.
- Les risques de diminution de performance d'une organisation qui promeut la diversité et oublie l'inclusion.
- L'intérêt (pour tous) à promouvoir l'équité, la diversité et l'inclusion au sein des organisations.
- Reconnaître que la diversité est omniprésente bien que certains groupes sont encore sous-représentés ou mal accueillis dans le milieu professionnel.
- Différencier les différents types de discrimination (directe, indirecte, consciente, inconsciente)
- Mettre un terme aux discriminations et au harcèlement au travail.

Public : Toute personne sensible aux sujets de l'équité, de la diversité et de l'inclusion.

PROMOUVOIR DIVERSITÉ ET INCLUSION DANS L'ORGANISATION

Notre formation en ligne vous apprend à promouvoir une organisation diverse et inclusive. Développez vos compétences en gestion de la diversité et apprenez à favoriser un environnement de travail inclusif pour une entreprise performante.

🕒 1:22 h



Vous découvrirez comment :

- Améliorer la satisfaction et le bien-être des salariés dans une organisation inclusive.
- Faire un état des lieux de la diversité et de l'inclusion dans l'organisation.
- Améliorer la compétitivité et la performance en misant sur la diversité.
- Favoriser l'intelligence collective et l'innovation grâce à la diversité.
- Promouvoir une culture inclusive en identifiant en vérité les disparités, les iniquités, les discriminations existantes.

Public : Toute personne sensible aux sujets de la diversité et de l'inclusion.

DIVERSITÉ ET INCLUSION : LEVER LES OBSTACLES

Notre formation en ligne vous apprend à lever les obstacles à la diversité et à l'inclusion. Développez vos compétences en gestion de la diversité et apprenez à surmonter les obstacles pour favoriser un environnement de travail inclusif.

🕒 1:25 h



Vous découvrirez comment :

- Reconnaître et surmonter le déni de nos préjugés et attitudes discriminatoires.
- Identifier les différentes formes de Covering et évaluer la pertinence d'une demande de Covering.
- Encourager la diversité et l'inclusion sans dérapage dans le Groupthink.
- Organiser des réunions virtuelles inclusives et favoriser les retours d'expérience et feedbacks.
- Inclure les télétravailleurs dans les échanges et les décisions.

Public : Toute personne sensible aux sujets de la diversité et de l'inclusion.

ŒUVRER ENSEMBLE À LA DIVERSITÉ ET À L'INCLUSION

Notre formation en ligne vous apprend à œuvrer ensemble à la diversité et à l'inclusion. Développez vos compétences en communication interculturelle et apprenez à collaborer pour favoriser un environnement de travail inclusif.

🕒 1:23 h



Vous découvrirez comment :

- Promouvoir des comportements inclusifs au sein de l'équipe.
- Tirer le meilleur des intelligences multiples qui fleurissent dans les équipes diverses.
- Reconnaître les/nos privilèges individuels et collectifs et s'ouvrir aux "non privilégiés"
- Reconnaître et remettre en question nos stéréotypes et préjugés.
- Mettre en place les comportements en son pouvoir pour favoriser sa propre inclusion.

Public : Toute personne sensible aux sujets de la diversité et de l'inclusion.