

# CATALOGUE DE FORMATION FORM'ULES EXPRESS

La rapidité et l'efficacité d'une formation d'une journée



Depuis 2021, nous sommes au côté de nos clients dans le développement de leurs compétences et l'accompagnement de leurs équipes.

Selon nous, l'enjeu est de développer une meilleure compréhension de nos organisations, de nos modes de fonctionnement individuels et collectifs pour améliorer nos capacités d'adaptation.

Nous l'observons au quotidien, il ne s'agit pas seulement de comprendre, ni de mettre en place des outils mais bien de travailler sur ce qui fait la culture de l'entreprise, pour développer et soutenir des modalités de management et de gestion de la performance. L'approche systémique nous démontre qu'en faisant toujours la même chose, nous obtenons le même résultat. Nous portons la conviction que travailler sur la dimension culturelle permet des changements de modèles durables. C'est ce postulat qui sous-tend toutes nos interventions.

Nous avons tous besoin de flexibilité, de réactivité, de temps et c'est pour cela que nous avons conçu un catalogue qui permet de travailler à la journée, en fonction des besoins, de la période la plus propice, du budget disponible : nous avons décliné des thèmes spécifiques modulables en fonction de votre besoin du moment.

C'est de cette inspiration qu'est née l'offre FORM'ULES Express :

Nous croyons fermement que transformer les codes et repères culturels de l'entreprise est la clé pour réinventer durablement le management, la communication, la performance et la gestion du changement. S'appuyant sur une approche intégrative, FORM'ULES Express vise à offrir des formations thématiques intensives et pratiques, permettant aux participants d'acquérir des compétences concrètes en une seule journée. Cette approche favorise une montée en compétence rapide et efficace, en mettant l'accent sur l'expérimentation et l'application directe des connaissances.

Notre ambition : Vous permettre d'anticiper pour mieux réagir, plus vite, de façon plus juste, afin d'impulser des changements profonds et pérennes.

La méthodologie : Une pédagogie qui alterne des séquences d'apports théoriques, de réflexions et de mises en situation animées avec du matériel pédagogique conçu sur-mesure.

1. Le BABA de la communication
2. La communication à tous les étages
3. Initiation à l'Intelligence Emotionnelle (P1)
4. Régulation émotionnelle (P2)
5. L'art du feedback
6. L'art de questionnement
7. Prise de parole en public : préparation mentale et intelligence émotionnelle
8. Gestion du conflit
9. Communication efficace en équipe (P1) : Améliorer sa communication en situation de stress
10. Communication efficace en équipe (P2) : Développer l'IE au sein de l'équipe



1. Leadership et Bien-être au travail
2. Gestion du stress : Identifier, comprendre et se mettre en action (P1)
3. Gestion du stress : Régulation émotionnelle (P2)
4. Stratégie d'entreprise : Préparation du dirigeant et engagement des équipes
5. Gestion du temps : les clés de compréhension, les outils du management, la zone de fluidité
6. Le sens du travail ou le sens au travail
7. Tous pareils, tous différents: Comment construire ses équipes ?
8. Gouvernance partagée
9. Intelligence situationnelle

1. Les clés de la coopération
2. Gestion de la peur et des doutes (P1)
3. Gestion de crises : les fondamentaux
4. "Soit je réussis, soit j'apprends" : Comment faire concrètement ? (pour les dirigeants)
5. "Soit je réussis, soit j'apprends" : Comment faire concrètement ? (pour les collaborateurs)
6. Gestion de l'incertitude
7. Prise de décision stratégique



1. Travailler ensemble : boîte à outils
2. Préparation mentale appliquée à la performance d'équipe (TARGET)
3. Performance individuelle et collective : quel parallèle avec la performance sportive et la performance professionnelle (P1)
4. Performance collective et dynamique d'équipe : quand le sport et l'entreprise dialoguent
5. Boîte à outils du collaborateur ZEN
6. Gestion du temps et des priorités (déclinaison)
7. CODIR : Pilotage de la performance

# 1. BABA de la communication

Une journée pour aborder les bases de la communication. Les clés et les points de vigilance pour améliorer sa communication en équipe.

## Objectifs pédagogiques :

- Connaitre les fondamentaux de la communication
- Intégrer les fondamentaux dans sa communication au quotidien
- Savoir formuler des messages clairs au service de l'équipe

Formation- action

Public: Managers, responsables d'équipe, coordinateurs, chefs de projet, collaborateurs en posture de communication transverse, équipes en démarche de cohésion ou d'amélioration de la communication interne

Pré-requis : Aucun

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.



## 2. La Communication à tous les étages

Une communication claire est essentielle pour répondre aux défis actuels. En une journée, les participants découvrent des outils simples et utiles pour mieux échanger.

### Objectifs pédagogiques :

Evaluer les repères culturels de votre communication au sein de l'entreprise

- Définir les bonnes pratiques et les rituels de communication pour partager efficacement les informations

- Etablir un plan d'action pour le développement d'une culture de la communication

### Formation-action

Public: Managers, responsables d'équipe, chefs de projet, RH, responsables communication interne, équipes en transformation ou en croissance

Pré-requis : Aucun

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 3. Initiation à l'Intelligence Emotionnelle (P1)

Une journée pour découvrir les bases de l'intelligence émotionnelle, apprendre à reconnaître et comprendre ses propres émotions et celles des autres, et renforcer ses relations au quotidien.

### Objectifs pédagogiques :

- Connaitre et comprendre l'intelligence émotionnelle
- Proposer des outils concrets aux collaborateurs pour les aider dans l'exercice de leur métier
- Comprendre les enjeux de l'intelligence émotionnelle au sein d'un collectif

### Formation-action

Public: Managers, responsables d'équipe, cadres intermédiaires, chefs de projet, professionnels RH, professionnels de la formation, équipes opérationnelles, équipes transverses

Pré-requis : Aucun

Durée ; 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 4. Régulation émotionnelle (P2)

Cette formation courte est conçue pour permettre aux participants de mieux comprendre et gérer leurs émotions, afin d'améliorer leur bien-être personnel et professionnel., en développant des compétences en gestion du stress et de communication émotionnelle

### Objectifs pédagogiques :

- Connaitre et comprendre les outils de la régulation émotionnelle
- Améliorer la communication et les feedback au sein de l'équipe
- Favoriser la prise de recul et la cohésion d'équipe

### Formation-action

Public: Collaborateurs ayant déjà été sensibilisés à l'intelligence émotionnelle, managers, référents d'équipe souhaitant renforcer leur posture relationnelle, équipes en démarche de développement collectif ou de transformation culturelle

Pré-requis : Avoir suivi la formation Initiation à l'IE

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 5. L'art du feedback

Une journée pour travailler sur les enjeux d'une culture du feedback, expérimenter et s'entraîner en équipe. Une occasion idéale pour améliorer les compétences en communication et renforcer la cohésion d'équipe grâce à un feedback constructif et bienveillant.

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître les fondamentaux d'un feedback efficace
- Développer son intelligence émotionnelle au service de ses relations professionnelles
- Savoir donner, recevoir, demander et refuser des feedbacks en se centrant sur la qualité de la relation à l'autre

### Formation-action

Public: Managers, responsables d'équipe, coordinateurs, chefs de projet, professionnels des ressources humaines, équipes en démarche de développement collectif ou de transformation

Pré-requis : Aucun

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 6. L'art du questionnement

Cette formation d'un jour est conçue pour favoriser la maîtrise des techniques de questionnement efficace, afin d'améliorer la communication, la résolution de problèmes et la prise de décision. Une opportunité d'améliorer les compétences en communication et en résolution de problèmes grâce à un questionnement efficace et réfléchi

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître les techniques de questionnement
- Comprendre les bénéfices et risques des tournures interrogatives courantes
- S'entraîner à l'art de questionner efficacement

### Formation-action

Public: Professionnels de l'accompagnement, formateurs, animateurs, managers, responsables d'équipe, professionnels RH, médiateurs, facilitateurs de groupes

Pré-requis : Aucun

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 7. Prise de parole en public : préparation mentale et Intelligence émotionnelle

Une journée pour renforcer la prise de parole grâce à la préparation mentale et à l'intelligence émotionnelle. Améliorer son aisance, sa gestion émotionnelle ou son impact à l'oral

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre la dynamique émotionnelle dans la prise de parole en public
- Identifier les ressources favorisant la réussite
- Découvrir les outils de la préparation mentale pour une prise de parole réussie

### Formation-action

Public: Managers, chefs de projet, formateurs, collaborateurs en situation de représentation ou d'animation, toute personne souhaitant gagner en aisance et en impact dans sa communication orale

Pré-requis : Avoir une expérience minimale de prise de parole en

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 8. Gestion des conflits

Une journée de formation pour comprendre les dynamiques des conflits, à développer des compétences pour les gérer efficacement et à transformer les situations conflictuelles en opportunités de croissance.

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier les signaux faibles du conflit
- Découvrir les outils de la médiation
- Développer les bonnes pratiques de la prévention

### Formation-action

Public: Managers, responsables d'équipe, RH, référents QVT, médiateurs internes, équipes en transformation, formateurs, facilitateurs de groupes

Pré-requis : Avoir une expérience de travail en équipe ou en management ; Être sensibilisé aux bases de la communication interpersonnelle ; Être volontaire pour participer à des mises en situation ; Souhaiter développer une posture de prévention plutôt que de réaction

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 9. Communication efficace en équipe

### 1. Améliorer sa communication en situation de stress

Cette journée a été conçue pour permettre aux participants de développer des compétences en communication efficaces, même dans des situations stressantes, afin de maintenir des interactions professionnelles positives et productives

#### Objectifs pédagogiques :

- Identifier la dynamique de communication à l'aide du modèle PCM
- Bonnes pratiques pour une communication efficace
- Activer la cohésion du groupe autour d'un plan d'action concret

#### Formation-action

Public: Managers, responsables d'équipe, équipes opérationnelles ou transverses, formateurs, facilitateurs, collaborateurs en démarche de transformation ou de développement d'équipe

Pré-requis : Avoir une expérience de travail en équipe ou en management ; Souhaiter améliorer la qualité de la communication et la cohésion dans son environnement professionnel

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.



# 10. Communication efficace en équipe

## 2. Développer l'IE au sein de l'équipe

Cette formation est dédiée au développement de l'intelligence émotionnelle, conçue pour aider les membres de votre équipe à mieux comprendre et gérer leurs émotions, à améliorer leurs relations interpersonnelles et à renforcer la cohésion d'équipe.

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier la dynamique de communication à l'aide des apports de l'IE
- Bonnes pratiques pour une communication efficace
- Activer la cohésion du groupe autour d'un plan d'action concret

### Formation-action

**Public:** Managers, responsables d'équipe, équipes opérationnelles ou transverses, formateurs, facilitateurs, collaborateurs en démarche de transformation ou de développement d'équipe

**Pré-requis :** Avoir une première sensibilisation ou initiation au modèle Process Communication (PCM) ; Avoir une expérience de travail en équipe ou en management ; Souhaiter améliorer la qualité de la communication et la cohésion dans son environnement professionnel

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.



# 1. Leadership et bien-être au travail

Une journée de formation pour aider les managers à développer des compétences essentielles pour promouvoir un environnement de travail sain et productif, tout en renforçant leur propre bien-être et celui de leurs équipes.

## Objectifs pédagogiques :

- Définir le bien-être au travail et les enjeux managériaux
- Repérer l'importance de la vision et de la mission
- Découvrir les fondements du leadership inspirant
- Identifier les leviers de motivation et d'engagement des collaborateurs

## Formation-action

**Public:** Managers de proximité, cadres intermédiaires ou dirigeants, responsables RH, référents QVCT, chefs de projet, coordinateurs

**Pré-requis :** Occuper une fonction managériale ou d'encadrement?

Avoir une expérience minimale de terrain ; Être volontaire pour une démarche réflexive et participative

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 2. Gestion du stress : identifier, comprendre et se mettre en action P1

v Cette formation vise à aider les participants à identifier les sources de stress, à comprendre leurs mécanismes et à mettre en place des stratégies efficaces pour mieux le gérer au quotidien.

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress
- Découvrir les outils de la préparation mentale pour mieux gérer son stress
- Réaliser le kit Gestion du stress de l'équipe

### Formation-action

Public: Managers, encadrants, professionnels en environnement exigeant, équipes en transformation, toute personne souhaitant développer ses compétences en régulation émotionnelle

Pré-requis : Être volontaire pour une démarche introspective ; Être ouvert à des pratiques corporelles ou mentales

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 3. Gestion du stress : Régulation émotionnelle P2

Cette journée a pour but d'aider les participants à comprendre et à réguler leurs émotions pour mieux gérer le stress et améliorer leur bien-être au quotidien.

### Objectifs pédagogiques :

- Connaitre et comprendre les outils de la régulation émotionnelle
- Améliorer la communication et les feedback au sein de l'équipe
- Favoriser la prise de recul et la cohésion d'équipe

### Formation-action

Public: Managers, encadrants, chefs de projet, équipes en transformation, professionnels souhaitant améliorer leur posture relationnelle et émotionnelle

Pré-requis : Être ouvert à une démarche introspective et expérientielle . Être prêt à partager en groupe et à tester des outils pratiques ; Avoir une expérience professionnelle en équipe ou en management

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.



## 4. Stratégie d'entreprise : Préparation du dirigeant et engagement des équipes

Une journée de formation pour outiller les dirigeants pour élaborer et mettre en œuvre des stratégies efficaces, tout en mobilisant et engageant leurs équipes pour atteindre les objectifs de l'entreprise.

### Objectifs pédagogiques :

- Différencier un plan stratégique et sa déclinaison opérationnelle
- Intégrer les notions de vision et de temporalité au pilotage de l'activité
- Etablir un plan d'action pour engager les équipes

### Formation-action

Public: Managers (de proximité, intermédiaires ou stratégiques), chefs de projet ou coordinateurs d'activités, cadres dirigeants ou membres de CODIR, responsables d'unité ou de service souhaitant structurer leur pilotage

Pré-requis : Avoir une expérience de pilotage d'activité ou de projet ; Être responsable d'une équipe ou d'un périmètre opérationnel ; Être volontaire pour une démarche de structuration et de projection

Durée : 1 journe

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 5. Gestion du temps : les clés de compréhension, les outils du management, la zone de fluidité

Cette journée de formation a pour but d'aider les participants à mieux comprendre les principes de la gestion du temps, à découvrir des outils de management efficaces et à entrer dans une zone de fluidité pour une productivité optimale.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre notre rapport psychologique et physiologique au temps
- Découvrir les outils de gestion du temps et des priorités
- Pratiquer les outils de la préparation mentale pour établir un plan d'entraînement

### Formation-action

Public: Managers, chefs de projet, encadrants, professionnels en environnement complexe ou multitâches, équipes "en surcharge" ou en réorganisation, toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps et son efficacité mentale

Pré-requis : Être confronté à des enjeux de gestion du temps de priorité, de charge mentale

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 6. Le sens du travail ou le sens au travail ?

Une journée conçue explorer les notions de sens du travail et de sens au travail, afin d'aider les participants à trouver une signification plus profonde dans leurs activités professionnelles et à améliorer leur engagement et leur satisfaction au travail.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le sens du travail
- Identifier ses sources de sens au travail
- Elaborer son plan d'action personnel

### Formation-action

Public: Salariés en quête de sens ou en repositionnement professionnel, managers souhaitant renforcer l'engagement et la motivation de leurs équipes, professionnels en transition, formateurs, accompagnants dans les démarches de développement personnel ou professionnel

Pré-requis : Être volontaire pour une démarche introspective ;

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 7. Tous pareil, tous différents ? : Comment construire ses équipes ?

Cette formation vise à aider les participants à comprendre et à valoriser la diversité au sein des équipes, afin de construire des équipes performantes et harmonieuses.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre la diversité au sein des équipes
- Identifier et valoriser les différences
- Construire des équipes performantes et harmonieuses

### Formation-action

**Public:** Managers, encadrants, chefs de projet, responsables RH, référents diversité ou QVCT, équipes pluridisciplinaires ou multiculturelles, professionnels en environnement collaboratif souhaitant renforcer la cohésion et la performance collective

**Pré-requis :** Avoir une expérience du collectif et des enjeux de la coopération

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 8. Gouvernance partagée

Une journée pour introduire les principes de la gouvernance partagée, à explorer ses avantages et à fournir des outils pratiques pour mettre en place une prise de décision collective au sein des organisations.

### Objectifs pédagogiques :

- Définir le concept de gouvernance et de gouvernance partagée
- Repérer les champs d'application et les modalités de mise en oeuvre

### Formation-action

**Public:** Dirigeants, co-dirigeants, cadres stratégiques, managers souhaitant évoluer vers des pratiques plus collaboratives, responsables associatifs ou de structures de l'Economie Sociale et Solidaire, membres de collectifs ou de coopératives impliqués dans la prise de décision, facilitateurs, coachs, consultants en transformation organisationnelle

**Pré-requis :** Avoir une expérience de pilotage ou de participation à des décisions collectives ; Avoir une connaissance de base du fonctionnement d'une organisation ou d'un collectif

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 9. Intelligence situationnelle

Cette formation courte vise à développer l'intelligence situationnelle des participants, en les entraînant à adapter leurs compétences et leurs comportements en fonction des contextes et des situations rencontrées.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les 3 dimensions de l'intelligence situationnelle : communication, IE et gestion de crises
- Acquérir les bonnes pratiques

### Formation-action

**Public:** Managers, chefs de projet, encadrants, responsables d'équipe en environnement complexe ou incertain, professionnels de la relation (santé, social, éducation, sécurité...), facilitateurs, coachs, accompagnants en posture d'analyse et de régulation

**Pré-requis :** Être confronté à des situations relationnelles ou de tension ; Avoir une expérience professionnelle en collectif ou en management ; Être ouvert à une démarche réflexive et expérientielle ; Être prêt à tester des outils pratiques de communication, d'intelligence émotionnelle et de gestion de crise

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

# 1. Les clés de la coopération

Cette journée conçue pour fournir aux participants les outils et les techniques nécessaires pour favoriser la coopération au sein des équipes, améliorer les relations de travail et atteindre des objectifs communs de manière harmonieuse et efficace.

## Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les bases de la psychologie humaniste pour développer le "faire-ensemble"
- Connaître les fondements de la coopération
- Appréhender la posture de coopération

## Formation-action

**Public:** Professionnels de l'accompagnement, managers, responsables d'équipe, formateurs, facilitateurs, toute personne souhaitant renforcer ses compétences relationnelles et coopératives dans un cadre professionnel ou associatif

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique ou théorique. Une expérience de travail en équipe ou en accompagnement est un plus

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 2. Gestion de la peur et des doutes

Cette formation vise à aider les participants à comprendre et à surmonter leurs peurs et leurs doutes, afin de développer une plus grande confiance en soi et une assurance dans leurs actions et décisions.

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître les mécanismes psychologiques et physiologiques de la peur
- Découvrir les outils de la préparation mentale pour mieux gérer ses peurs et ses doutes
- Réaliser le kit Relever les défis

### Formation-action

**Public:** Toute personne confrontée à des situations de défi ou de changement : professionnels en transition, managers, entrepreneurs, sportifs, artistes, ou toute personne souhaitant renforcer sa résilience et sa confiance en soi

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique ou théorique. Une ouverture à l'introspection et à l'expérimentation est recommandée

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

### 3. Gestion de crise : les fondamentaux

Cette formation intensive d'une journée est conçue pour fournir aux participants les connaissances essentielles et les compétences pratiques nécessaires pour gérer efficacement les crises. À travers des études de cas et des exercices pratiques, les participants s'entraîneront à anticiper, réagir et résoudre les situations de crise.

#### Objectifs pédagogiques :

- Connaitre les caractéristiques d'une crise
- Comprendre les mécanismes qui renforcent ou qui désamorcent
- Développer une culture qui intègre la gestion de crise

#### Formation-action

**Public:** Managers, responsables RH, encadrants, facilitateurs, professionnels de l'accompagnement, membres de cellules de crise ou toute personne amenée à gérer des situations complexes ou imprévues dans son environnement professionnel

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique. Une expérience de gestion d'équipe ou d'accompagnement est un plus

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 4. "Soit je réussis, soit j'apprends" : comment faire concrètement ? Pour les dirigeants

Une journée pour aider les dirigeants à transformer les obstacles en occasions d'apprendre et à intégrer cet état d'esprit dans leur leadership.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'échec
- Identifier des leviers de motivation individuelle et collective sur la base de ce qui n'a pas fonctionné
- Identifier les apprentissages situationnels
- Découvrir les outils de la préparation mentale pour développer une culture de l'apprentissage en continu

### Formation-action

Public: Dirigeants, entrepreneurs, cadres dirigeants, responsables de projets ou de structures, confrontés à des enjeux de performance, de prise de risque, d'innovation ou de transformation

Pré-requis : Aucun prérequis technique.

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 5. "Soit je réussis, soit j'apprends" : comment faire concrètement ? Pour les collaborateurs

Une journée pour découvrir comment adopter une approche orientée progression et intégrer cette manière de penser dans son travail grâce à des exercices simples et concrets.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'échec
- Identifier des leviers de motivation individuelle et collective sur la base de ce qui n'a pas fonctionné
- Identifier les apprentissages situationnels
- Découvrir les outils de la préparation mentale pour développer une culture de l'apprentissage en continu

### Formation-action

Public: Collaborateurs de tous secteurs, en poste ou en transition,

Pré-requis : Aucun prérequis technique ou théorique. Une ouverture à l'introspection et à l'expérimentation est bienvenue.

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 6. Gestion de l'incertitude

Une journée pour apprendre à gérer l'incertitude grâce à des ateliers, échanges et mises en situation. Les participants découvriront comment anticiper les changements, décider plus sereinement et rester confiants face à l'imprévu.

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier les mécanismes à l'œuvre en situation d'incertitude
- Comprendre les leviers qui maintiennent l'organisation en mouvement
- Comprendre la structure d'un scénario

### Formation-action

**Public:** Collaborateurs, managers, chefs de projet, facilitateurs, professionnels de l'accompagnement ou toute personne confrontée à des environnements complexes, mouvants ou imprévisibles

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique. Une expérience de travail en équipe ou en gestion de projet est un plus.

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 7. Prise de décision stratégique

Une journée pour renforcer les compétences clés en décision stratégique grâce à des ateliers, des études de cas et des échanges.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes de la prise de décisions
- Expérimenter les prises de décisions collectives et les jeux d'influence
- Découvrir des outils de prises de décisions individuelles et collectives

### Formation-action

**Public:** Collaborateurs, managers, chefs de projet, responsables d'équipe ou toute personne amenée à prendre des décisions dans des contextes incertains, complexes ou collectifs

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique. Une expérience de travail en équipe ou de participation à des processus décisionnels est un plus

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

# 1. Travailler ensemble : boîte à outil

Un temps d'apprentissage interactif pour améliorer la communication, la cohésion et la gestion des conflits.

## Objectifs pédagogiques :

- Connaître le BABA de la dynamique de travail collaboratif
- Comprendre les enjeux individuels de son travail dans un environnement d'interdépendance
- Développer une culture de l'échange pour gagner en efficacité

## Formation-action

**Public:** Collaborateurs de tous secteurs, membres d'équipes projet, encadrants, professionnels de l'accompagnement ou toute personne souhaitant améliorer sa manière de coopérer au quotidien

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique ou théorique. Une expérience de travail en équipe est un plus

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.



## 2. Préparation mentale appliquée à la performance d'équipe (TARGET)

Une formation pour booster la cohésion, la motivation et la solidité d'équipe grâce à des techniques issues du sport de haut niveau.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les principes fondamentaux de la préparation mentale
- Découvrir les apports de la méthode TARGET
- Comprendre les transpositions possibles au fonctionnement d'équipe

### Formation-action

Public: Collaborateurs, managers, encadrants, professionnels de l'accompagnement ou toute personne souhaitant renforcer ses capacités mentales et les transposer dans le travail collectif.

Pré-requis : Aucun prérequis technique ou théorique. Une ouverture à l'expérimentation et à l'introspection est recommandée.

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

### 3. Performance individuelle et collective : Quel parallèle entre la performance sportive et la performance professionnelle ?

Une journée pour relier performance sportive et professionnelle, avec des outils simples pour booster l'efficacité de chacun et du groupe.

#### Objectifs pédagogiques :

- Définir la performance individuelle
- Définir la performance collective
- Comprendre comment l'articulation des deux sert la performance de l'entreprise

#### Formation-action

**Public:** Collaborateurs, managers, responsables d'équipe, professionnels de l'accompagnement ou toute personne souhaitant renforcer sa posture de performance dans un cadre professionnel

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique ou théorique. Une expérience de travail en équipe ou en gestion de projet est un plus.

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.



## 4. Performance collective et dynamique d'équipe : quand le sport et l'entreprise se répondent

Apprenez à transposer des stratégies sportives pour booster la cohésion et la performance de vos équipes.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre la performance dans le sport
- Comprendre la performance au sein de l'entreprise
- Identifier les leviers d'appropriation pour son collectif

### Formation-action

Public: Collaborateurs, managers, responsables d'équipe, professionnels de l'accompagnement ou toute personne souhaitant renforcer la dynamique collective et s'inspirer des pratiques sportives pour améliorer la performance en entreprise

Pré-requis : Aucun prérequis technique ou théorique.

Durée : 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 5. Boîte à outils du collaborateur zen

Une formation courte pour permettre aux participants de découvrir une boîte à outils complète pour cultiver le bien-être et la sérénité au travail, en utilisant des techniques et des stratégies éprouvées pour gérer le stress et améliorer la qualité de vie professionnelle.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le ZEN selon les principes de la préparation mentale
- Découvrir les clés pour développer la fluidité
- Etablir un plan d'entraînement

#### Formation-action

**Public:** Collaborateurs de tous secteurs, en poste ou en transition, souhaitant développer leur sérénité, leur concentration et leur efficacité dans un environnement professionnel exigeant.

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique ou théorique. Une ouverture à l'introspection et à l'expérimentation est recommandée.

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 6. Gestion du temps et des priorités (déclinaison)

une journée conçue pour aider les participants à améliorer leur gestion du temps et à établir des priorités efficaces. À travers des ateliers interactifs, des exercices pratiques et des discussions, les participants découvriront comment optimiser leur emploi du temps, réduire le stress lié aux échéances et augmenter leur productivité.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les principes de base de la gestion du temps
- Apprendre à identifier et à hiérarchiser les priorités  
Développer des techniques pour planifier et organiser son travail
- Découvrir des outils et des méthodes pour améliorer la productivité

### Formation-action

**Public:** Collaborateurs, assistants, chefs de projet, managers ou toute personne souhaitant mieux organiser son travail, hiérarchiser ses priorités et améliorer sa productivité au quotidien.

**Pré-requis :** Aucun prérequis technique ou théorique.

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.

## 7. CODIR : Pilotage de la performance

Une journée pour sensibiliser les membres du CODIR aux compétences et aux outils nécessaires pour piloter efficacement la performance de l'entreprise, en alignant les objectifs stratégiques avec les actions opérationnelles.

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier la dynamique de communication à l'aide du modèle PCM
- Définir la performance individuelle et collective
- Activer la cohésion du groupe autour d'un plan d'action concret

### Formation-action

**Public:** Membres de comités de direction, cadres dirigeants, responsables de pôles ou d'activités, managers stratégiques impliqués dans la définition et le suivi de la performance organisationnelle

**Pré-requis :** Avoir une fonction de direction ou de pilotage stratégique au sein de l'organisation ; Être impliqué dans des processus de décision collective et de suivi de la performance.

**Durée :** 1 journée

Dans le cadre de notre engagement éthique et responsable, nous étudions toutes les situations particulières souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation.



Géraldine Juvin

Coach certifié # MBTI #PROCESS COM®  
#Certification EM Lyon Transformation digitale des  
organisations

20 ans d'expérience dans des groupes internationaux et une solide formation académique qui permettent d'accompagner les individus et les organisations dans leur quête de performance, et ce grâce à une approche centrée sur l'humain et l'authenticité, des techniques de coaching éprouvées avec une compréhension approfondie des dynamiques émotionnelles ainsi qu'une sensibilité forte pour appréhender les environnements complexes en constante évolution.



Sandrine Bruas  
Psychologue du travail  
Consultante - Facilitatrice en codéveloppement

25 ans d'expérience dans l'accompagnement qui permettent d'apporter une approche holistique et innovante pour soutenir les individus et les organisations dans l'atteinte leurs objectifs, et ce grâce à une expertise approfondie en psychologie du travail, ingénierie sociale, ingénierie de formation, facilitation en codéveloppement et une sensibilité forte sur le sujet de la qualité du travail.



# FORM UTIL

RÉVÉLER AUTREMENT

9, rue Louis Vernay

Les Arcades

69 390 Vourles

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82690293469 auprès du Préfet de Région AURA. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.*

*Certifié Qualiopi selon le référentiel national sur la qualité pour les activités « actions de formation et bilan de compétences » sous le numéro 2100539.1*

VT 23/02/2023  
V 23/02/2026