

Les ateliers de



Parcours A

Management

Perfectionner son management, se sentir à l'aise dans sa fonction



1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active : ateliers, exercices de mises en situation, retours d'expériences...

Animation avec Klaxoon®, un outil digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Prendre conscience de votre singularité,
- ❖ Identifier comment vous la mettez en œuvre dans votre vie,
- ❖ Choisir des actions concrètes afin d'exprimer davantage votre singularité dans votre vie

Au programme de l'atelier :

- ❖ Identifier vos valeurs, besoins, centres d'intérêt, forces
- ❖ Liens actifs entre métier et valeurs, besoins, centres d'intérêt, forces
- ❖ Choix d'une valeur, d'un besoin, centre d'intérêt, forces que vous avez envie d'activer dans votre activité professionnelle.
- ❖ + une approche synthétique et ludique, en binôme. Une ou des action(s) concrète(s) à mettre en œuvre en

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active : ateliers, exercices de mises en situation, retours d'expériences...

Animation avec Klaxoon®, un outil digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Mener un entretien de délégation de tâches en motivant votre collaborateur
- ❖ Assurer un suivi de la délégation
- ❖ Obtenir un résultat positif à votre délégation

Au programme de l'atelier :

- ❖ Les techniques de délégation
- ❖ Rappel sur les techniques d'entretien favorisant la motivation
- ❖ Lever les objections à l'acceptation d'une tâche déléguée
- ❖ Evaluer les enjeux de la mission déléguée
- ❖ Favoriser l'autonomie et la montée en compétences

Donner du feedback positif

Exprimez votre reconnaissance pour vous faire et faire du bien

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active :
ateliers, exercices de
mises en situation,
retours d'expériences...

Animation avec
Klaxoon®, un outil digital
innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Prendre conscience des bienfaits d'un feed back,
- ❖ Être au clair avec ses perceptions sur la reconnaissance, le remerciement et la gratitude,
- ❖ Apprendre à dire merci avec authenticité.

Au programme de l'atelier :

- ❖ Quels signes et pour quoi faire ?
- ❖ Les obstacles à la reconnaissance,
- ❖ Les huit règles pour bien gérer les signes de reconnaissance,
- ❖ Exercice « gérer les signes de reconnaissance »,
- ❖ S'entraîner à donner de la reconnaissance sincère et authentique,
- ❖ Le « merci » que je n'ai jamais dit.

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active : ateliers, exercices de mises en situation, retours d'expériences...

Animation avec Klaxoon®, un outil digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Animer une réunion avec dynamisme
- ❖ Utiliser des outils d'animation
- ❖ Savoir préserver l'attention de tous et favoriser les échanges

Au programme de l'atelier :

- ❖ Les nouveaux outils d'animation de réunion : brainstorming, quizz, sondages, ...
- ❖ Le principe de la réunion ludique : le jeu au service de l'échange
- ❖ Les écueils à éviter pour rendre une réunion passionnante
- ❖ La bonne posture à adopter pour capter l'attention

Pratiquer l'agilité managériale

Adaptez votre management pour vivre « heureux » dans un monde professionnel en mouvement
1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active :
ateliers, exercices de
mises en situation,
retours d'expériences...

Animation avec
Klaxoon®, un outil digital
innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Identifier les composantes de l'agilité managériale ;
- ❖ Revisiter ses pratiques pour évoluer vers une plus grande agilité.

Au programme de l'atelier :

- ❖ Les comportements clés à adopter : la confiance a priori, l'écoute, la prise d'initiative,...
- ❖ Accompagner son équipe vers l'autonomie, travail de lâcher-prise et de réduction de sa zone d'influence ;
- ❖ Supprimer les points de contrôle, travail de confiance préalable et élargi ;
- ❖ Le principe d'égalité intrinsèque entre les collaborateurs, la Co-Construction horizontale et égalitaire, la cooptation et la rotation des leaders ;
- ❖ Manager au service de l'équipe : explorer la notion de service.



Parcours B

Bien-être et qualité de vie au travail

Comprendre ses fonctionnements personnels, développer
son épanouissement professionnel.

Intelligence émotionnelle

Nos émotions, forces ou faiblesses ?

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active : ateliers, exercices de mises en situation, retours d'expériences...

Animation avec Klaxoon®, un outil digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Exprimer plus aisément ses ressentis, doutes, craintes, satisfactions
- ❖ Sortir des réactions automatiques/réflexes en étant plus attentifs à ses émotions et à celles des autres ;
- ❖ Mieux intégrer la puissance des émotions dans les relations interpersonnelles.

Au programme de l'atelier :

- ❖ Les 6 émotions, filtres de nos perceptions ;
- ❖ Test émotionnel "Nos Styles Personnels" (NSP) ;
- ❖ Savoir exprimer sa joie et ses doutes ;
- ❖ Développer son langage émotionnel ;
- ❖ À quoi les émotions peuvent-elles servir dans les entreprises ?

Dompter votre boîte mail

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active : ateliers, exercices de mises en situation, retours d'expériences...

Animation avec Klaxoon®, un outil digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Reprendre le contrôle de sa boîte mail
- ❖ Prioriser les messages email
- ❖ Vivre en paix avec sa boîte mail

Au programme de l'atelier :

- ❖ Savoir planifier la gestion de la boîte mail : comprendre son propre rythme, choisir les temps réservés aux emails
- ❖ Introduction à la bonne pratique de la messagerie électronique
- ❖ Analyser les emails avant de répondre
- ❖ Utiliser efficacement les outils de classement de votre logiciel de messagerie

Les 4 accords toltèques

La voie de la liberté professionnelle

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active : ateliers, exercices de mises en situation, retours d'expériences...

Animation avec Klaxoon®, un outil digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Passer des accords avec soi-même pour dépasser ses croyances limitantes, ses conditionnements culturels et éducatifs ;
- ❖ Agir plus librement, en accord avec ses aspirations profondes.

Au programme de l'atelier :

Comprendre et se donner les moyens de mettre en œuvre les 4 accords Toltèques :

- Que ta parole soit impeccable
- Ne réagis pas de façon personnelle
- Ne fais pas de supposition
- Fais toujours de ton mieux

Le triangle de Karpman

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active : ateliers, exercices de mises en situation, retours d'expériences...

Animation avec Klaxoon®, un outil digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Identifier une situation triangulaire
- ❖ Comprendre le fonctionnement du triangle dramatique
- ❖ Sortir du triangle en préservant la relation

Au programme de l'atelier :

- ❖ Le concept de triangle dramatique de Karpman
- ❖ Les différentes positions dans le triangle : victime, persécuteur, sauveur, quelle est votre position préférée ?
- ❖ Quand et où se forment les triangles ? Savoir détecter un triangle en formation
- ❖ 4 méthodes pour sortir du triangle

Joie au travail

La joie a-t-elle sa place dans l'entreprise ?

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée :

Pédagogie active :
ateliers, exercices de
mises en situation,
retours d'expériences...

Animation avec
Klaxoon®, un outil digital
innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Stimuler les perceptions positives,
- ❖ (Re)trouver des sources de plaisir et de joie au travail.

Au programme de l'atelier :

- ❖ Différentes visions de la joie,
- ❖ Joie et plaisir, quelles différences ?
- ❖ Sources de joie : comment les activer chez soi et chez les autres au travail ?

Parcours C

Communication

Booster sa communication, améliorer ses relations
professionnelles.



L'affirmation de soi

Comment se faire une vraie place ?

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée

:

Pédagogie active :
ateliers, exercices de
mises en situation,
retours
d'expériences...

Animation avec
Klaxoon®, un outil
digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Repérer ses jugements sur soi, sur l'autre, ses peurs, ses croyances,
 - ❖ Identifier les axes de travail pour oser reprendre sa place et satisfaire ses besoins,
 - ❖ Être capable de développer son assertivité au quotidien.
-

Au programme de l'atelier :

- ❖ Bilan personnel : contexte et situations dans lesquels je m'efface,
- ❖ Changer d'énergie : traduire ses limites en ressentis et besoins,
- ❖ Passer à l'action : transformer sa part de culpabilité en sa part de possibilité.

L'Aïkido Verbal

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée

:

Pédagogie active :
ateliers, exercices de
mises en situation,
retours
d'expériences...

Animation avec
Klaxoon®, un outil
digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Pacifier la relation à l'autre en cas d'attaque verbale
 - ❖ Développer sa confiance en soi dans l'échange inter-personnel
-

Au programme de l'atelier :

- ❖ Recevoir l'attaque verbale avec un « Sourire Intérieur »,
- ❖ Accompagner l'attaque verbale jusqu'au point d'une déstabilisation,
- ❖ Rééquilibrer l'échange par un technique permettant l'Ai-ki.
- ❖ Entraînez-vous au sourire intérieur !

L'écoute active

Parler est un besoin, écouter est un art...

1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée

:

Pédagogie active :
ateliers, exercices de
mises en situation,
retours
d'expériences...

Animation avec
Klaxoon®, un outil
digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Savoir poser de bonnes questions lors de ses face-à-face managériaux pour obtenir de bonnes réponses, c'est-à-dire des réponses explicites,
 - ❖ Accroître la justesse et la pertinence des échanges avec ses collaborateurs.
-

Au programme de l'atelier :

- ❖ L'entonnoir de la communication,
- ❖ Les différents types de questions, la reformulation, les variantes,
- ❖ Les fondamentaux de la « questiologie »,
- ❖ Entraînements.

La communication bienveillante

Améliorer sa communication interpersonnelle
1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée

:

Pédagogie active :
ateliers, exercices de
mises en situation,
retours
d'expériences...

Animation avec
Klaxoon®, un outil
digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Caractériser les éléments d'une communication bienveillante,
- ❖ Repérer les bonnes pratiques,
- ❖ Expérimenter la communication bienveillante.

Au programme de l'atelier :

- ❖ Les avantages à utiliser la communication bienveillante : à quels besoins répond-elle ?
- ❖ Les quatre étapes du processus de la communication bienveillante : observation, sentiment, besoin, demande.
- ❖ La centration sur l'autre : l'empathie.
- ❖ La façon adaptée versus la façon habituelle.
- ❖ Application spécifiques : DESC

Savoir dire non

Dire OUI à la personne, NON à la demande
1 atelier de 3,5 heures (1/2 journée).



Méthodologie utilisée

:

Pédagogie active :
ateliers, exercices de
mises en situation,
retours
d'expériences...

Animation avec
Klaxoon®, un outil
digital innovant.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ❖ Se libérer de réactions non pertinentes face à la demande,
- ❖ Echapper aux « Oui toxiques » pour être soi-même et plus efficace dans sa vie professionnelle,
- ❖ Se sentir libre de dire non en respectant ses besoins et ceux des autres.

Au programme de l'atelier :

- ❖ Du oui hésitant au non agressif : Qu'est-ce qui nous empêche de refuser ?
- ❖ Les bénéfices du non : s'affirmer, se protéger, être en phase avec soi même, afficher ses valeurs...
- ❖ Soutenir une position claire et donner du sens et des perspectives au refus ;
- ❖ Un "non" pour un "oui" : Comment dire NON à la demande et OUI à la personne ;
- ❖ Lancez-vous : S'entraîner à dire NON !