



PRESTATIONS DE FORMATIONS



*Stratégie
Management
Efficacité En Équipe
Accomplissement Individuel*

Table des matières

S1 : Actionner sa vision	4
S2 : Piloter avec des tableaux de bord.....	5
P-M1 : Manager une équipe qui fonctionne	6
M1J1 : Prendre ses fonctions et installer la confiance	6
M1J2 : Oser parler de ce qui fâche	7
M1J3 : Susciter l'engagement véritable	7
M1J4 : Promouvoir la prise de responsabilité	7
M1J5 : Atteindre les résultats.....	7
P-M2 : Accompagner le(s) changement(s)	8
M2J1 : S'adapter aux changements.....	8
M2J2 : Accompagner les changements individuels	9
M2J3 : Accompagner l'équipe dans le changement	9
M2J4 : Mettre en œuvre un changement stratégique.....	9
P-3E1 : Se parler, se comprendre, s'entendre	10
3E1J1 : Devenir un Super-Communiquant avec la PNL.....	10
3E1J2 : S'affirmer sans s'écraser ni s'imposer	11
3E1J3 : Percevoir le message au-delà des mots	11
3E1J4 : Prendre la parole et s'exposer (en public, en réunion)	11
P-3E2 : Rester performants ensemble.....	12
3E2J1 : Quand la communication dérape	12
3E2J2 : Relever le défi de la diversité	13
3E2J3 : Déjouer les jeux de pouvoir relationnels, nocifs et contre-productifs.....	13
3E2J4 : Interagir avec les personnalités difficiles	13
P-AI1 : Se découvrir, pour des relations plus authentiques	14
AI1J1 Mieux se connaître avec le MBTI.....	14
AI1J2 : Renforcer sa confiance en soi.....	15
AI1J3 Prendre des décisions avec assurance.....	15
AI1J4 : Reconnaître et révéler sa valeur et ses compétences	15
P-AI2 : Mieux vivre au quotidien	16
AI2J1 : Développer son intelligence émotionnelle	16
AI2J2 : Faire face au stress avec puissance et résilience	17
AI2J3 : Optimiser son temps et son organisation.....	17
AI2J4 : Équilibrer sa vie et préserver son énergie.....	17
Planning des formations Inter-entreprises 2024-2025	18

Masselotte

Qui nous sommes

Depuis près de 15 ans, Masselotte accompagne ses clients dans leurs projets d'amélioration et de transformation managériale et organisationnelle, par le conseil, la formation et le coaching. L'objectif est de les aider à réussir en trouvant **le plus juste équilibre entre performance collective et accomplissement individuel**.

C'est avec passion que les experts de Masselotte transmettent leurs connaissances et expériences dans des formations de haut niveau sur les thèmes liés aux cinq composants de réussite d'une organisation :

- **L'intelligence collective** à travers les relations interpersonnelles,
- L'organisation du travail combinée à une bonne culture managériale,
- Le sens **de** l'entreprise (**sa stratégie**) et le sens **dans** l'entreprise (**l'accomplissement de chacun**).

Nos experts



Olivier NOBLOT

Fondateur et Directeur Général

Expert en :

- Stratégie organisationnelle ;
- Pilotage de projets étendus et complexes (transformation, fusions- acquisitions) ;
- Sélection et mise en œuvre de solutions progiciels ;
- Digitalisation des processus et design des processus (BPM) ;
- Gestion de la qualité ;
- Gestion de la performance ;
- Amélioration continue des processus ;
- Gestion de projets larges et complexes.

<https://www.masselotte.com/equipe/olivier-noblot>



Céline PAULY

Formatrice, Facilitatrice & Coach

Experte en :

- Ingénierie de formations ;
- Création de jeux et outils pédagogiques ;
- Animation de groupes ;
- Facilitation en Intelligence Collective ;
- Amélioration des relations interpersonnelles ;
- Analyse du comportement et du langage ;
- Accompagnement de profils neuroatypiques ;
- Accompagnement dans le changement ;
- Gestion du stress et résilience ;
- Maîtrise de soi et de ses émotions.

<https://www.masselotte.com/equipe/celine-pauly>

Méthodes pédagogiques

Aujourd'hui, les formations ne servent plus à dispenser des connaissances. Le savoir est largement accessible et disponible. Les sessions de formations sont destinées à faire vivre des expériences pour susciter des prises de conscience et accompagner les participants dans la mise en place d'un plan d'action qui leur permettra de repartir avec un vrai changement.

Nos méthodes pédagogiques dynamiques se sont enrichies de nombreux outils issus d'approches multiples :

- Découvrir l'efficacité de [la pédagogie inversée](#) (selon le modèle de Philippe Carré) ;
- Oser des [sessions sans powerpoint](#) pour laisser plus de place à la flexibilité et coller au plus près des attentes des participants ;
- Se laisser surprendre par le sérieux de la [ludopédagogie](#) et des [jeux de Thiagi](#) ;
- Apprécier les [ateliers collaboratifs](#) et les expériences immersives ;
- Et surtout, prendre du plaisir avec le [Funny Learning](#).

Parce que le monde change, nos formateurs se forment en permanence sur les dernières innovations pédagogiques car pour nous, [l'intégration est la clef de la transposition dans la vie quotidienne](#), condition indispensable à un réel développement des compétences.

Organisation

Horaires

Les formations inter-entreprises se déroulent de 9 h à 17 h, avec une pause repas de 12 h 30 à 13 h 30.

Repas

Compte tenu du nombre croissant d'allergies, d'intolérances et de sélectivités alimentaires, le temps du repas est libre. Chacun/e est libre d'apporter son repas, selon ses préférences et ses contraintes alimentaires.

Taille du groupe

Afin de favoriser une meilleure participation de chacun et de permettre des réponses spécifiques, les groupes sont limités à 10 participants.

Parcours / journée

Les parcours représentent un ensemble cohérent et progressif. Il est toutefois possible, en fonction des connaissances et des expériences de chacun/e, de participer à une ou plusieurs journées de manière isolée.

S1 : Actionner sa vision

Public

Aux cadres dirigeants, responsables de départements ou toute personne amenée à traduire la vision de son entreprise en plan d'action stratégique et opérationnel.

Durée

2 jours, consécutifs ou non.

Présentation

Cette formation de deux jours est conçue pour vous aider à transformer ses idées en actions concrètes et à donner vie à votre vision. Vous apprendrez notamment à :

- Mieux comprendre les concepts fondamentaux tels que la vision, la mission, les valeurs, la stratégie, les objectifs et la politique à travers des exemples concrets ;
- Utiliser efficacement le vocabulaire stratégique ;
- Appliquer les différentes méthodes pour traduire une vision business et sa mission en objectifs stratégiques organisationnels ;
- Décliner les objectifs stratégiques organisationnels en plans d'actions opérationnels ;
- Élaborer et Structurer un plan d'action complexe et nécessitant de nombreuses synchronisations avec d'autres acteurs au sein de la société ;
- Connaître quelques méthodes permettant de piloter la mise en œuvre d'une stratégie.

Objectifs opérationnels

- Aligner le vocabulaire « Vision, Mission, Valeurs, Stratégie, Objectifs » au jargon et à la réalité de son entreprise : Illustration au travers d'exemples des concepts ;
- Comprendre les différentes méthodes pour traduire une vision business et sa mission en objectifs stratégiques organisationnels ;
- Décliner les objectifs stratégiques organisationnels en plans d'actions opérationnels
- Structurer un plan d'action complexe et nécessitant de nombreuses synchronisations avec d'autres acteurs au sein de la société ;
- Connaître quelques méthodes permettant de piloter la mise en œuvre d'une stratégie ;
- Découvrir les différentes méthodes de planification stratégique « Strategy map » ;
- Appliquer la méthode « Draw-See-Think » à 2 cas fictifs d'entreprises ;
- Savoir gérer la planification de multi-projets complexes et fortement liés ;
- Comprendre la méthode « From Plateau to Plateau » à partir de 3 cas fictifs de projets ;
- S'initier au pilotage stratégique avec l'utilisation du concept de Balanced Scorecard (BSC) et Cockpit Management

S2 : Piloter avec des tableaux de bord

Public

Aux cadres dirigeants, responsables de départements ou toute personne amenée à concevoir et/ou utiliser un tableau de bord.

Durée

2 jours, consécutifs ou non.

Présentation

Le tableau de bord de pilotage est l'un des outils incontournables pour la prise de décision. Il vise à ordonnancer tous les indicateurs mesurant les objectifs visés, les écarts, la performance mais aussi la participation de votre organisation aux résultats de l'entreprise. Il permet :

- D'objectiver et rendre plus lisible l'information en synthétisant les grands volumes de données, en mettant en évidence des domaines non performants, en ayant une vue globale de l'activité de l'entreprise,
- De faire converger et aligner les points de vue avec une meilleure communication au sein de l'entreprise, en partageant les points de vue et synergies entre départements,
- D'améliorer le fonctionnement en spécifiant les actions correctives pour améliorer la performance, en mesurant les progrès par rapport aux objectifs, en stimulant positivement (management par objectifs SMART).

Objectifs opérationnels

- Choisir les indicateurs et tableaux de bord adaptés à sa propre situation ;
- Développer une compréhension claire des concepts et des objectifs des tableaux de bord ;
- Acquérir les meilleures pratiques pour sélectionner et définir un ensemble cohérent d'indicateurs de performance propre à son métier et aux objectifs stratégiques de l'entreprise ;
- Pouvoir, grâce à ces KPI, assurer une prise de décision rapide et anticipative ;
- Maîtriser les techniques de création de tableaux de bord et choisir les outils et formats les plus adaptés pour une visualisation claire et pertinente de ses données ;
- Interpréter correctement les informations présentées dans les tableaux de bord et transformer les insights en actions concrètes pour améliorer la performance de l'activité ;
- Instaurer des routines de mise à jour et d'analyse des tableaux de bord pour un pilotage proactif de l'activité.

P-M1 : Manager une équipe qui fonctionne

Public

Aux responsables d'équipe, responsables de projet ou toute personne amenée à transformer un groupe en équipe pour la mener vers l'atteinte des objectifs et la réussite collective.

Durée

Parcours de 5 journées pouvant être suivies indépendamment les unes des autres.

Présentation

Ce parcours vise à outiller les managers pour leur permettre de limiter au maximum les cinq dysfonctionnements d'une équipe. Cinq journées pour développer les compétences sur cinq grands axes :

- Développer une communication ouverte et authentique et créer un climat de confiance mutuelle au sein de son équipe ;
- Acquérir les compétences nécessaires pour aborder les sujets sensibles avec assurance et encourager une culture où les désaccords et les conflits sont abordés de manière constructive ;
- Créer un environnement et des conditions de travail favorisant le maintien d'un haut niveau d'engagement sur le long terme ;
- Encourager l'autonomie et la responsabilisation des membres de son équipe ;
- Instaurer une culture de la performance où les succès sont célébrés et les progrès continus encouragés.

Objectifs opérationnels

M1J1 : Prendre ses fonctions et installer la confiance

Construire sur des fondations solides et fiables

- Poser les bases d'un leadership fondé sur la transparence et la fiabilité ;
- Faire reconnaître sa légitimité, identifier ses talents pour inspirer confiance ;
- Oser s'affirmer sans écraser ;
- Reconnaître ses points de développement, exposer sa vulnérabilité pour créer un climat de confiance réciproque ;
- Faciliter les interactions par le respect des règles communes ;
- Donner le droit à l'erreur apprenante ;
- Choisir la communication transparente et l'authenticité.

M1J2 : Oser parler de ce qui fâche

Surmonter la peur de la confrontation et aborder les sujets sensibles avec assurance.

- Distinguer confrontation d'idées générative et conflits interpersonnels destructeurs ;
- Dire ou ne pas dire : L'intention positive de chaque choix ;
- Composer avec les émotions en jeu dans les situations tendues ;
- Clarifier l'enjeu de l'échange et choisir la position relationnelle appropriée ;
- Mettre en place les conditions pour des échanges respectueux et fructueux ;
- Faciliter des dialogues francs et directs dans l'équipe ;
- Traiter les désaccords présents et nettoyer les anciennes rancunes ;
- Donner son ressenti sans blesser- Faire passer un message difficile.

M1J3 : Susciter l'engagement véritable

Privilégier le compromis au consensus et accepter l'incertitude

- Diagnostiquer le niveau d'engagement actuel dans son équipe ;
- Identifier les facteurs de désengagement ;
- Pratiquer le co-développement pour trouver des solutions applicables ;
- Partager sa vision / la vision d'entreprise, pour donner du sens ;
- Intégrer les valeurs de ses collaborateurs au projet global ;
- Devenir un Manager-Facilitateur pour faire avancer l'équipe sans certitude ;
- Respecter l'équilibre JD/R (Exigences professionnelles / Ressources) pour une meilleure Qualité de Vie au Travail ;

M1J4 : Promouvoir la prise de responsabilité

Partager certains pouvoirs pour faire grandir

- État des lieux : Identifier le niveau de responsabilité dans son équipe ;
- Installer des relations responsabilisantes (Adulte à Adulte) ;
- Développer le niveau d'autonomie de ses collaborateurs pour sécuriser les délégations ;
- Identifier et valoriser les qualités et les talents de ses collaborateurs ;
- Clarifier les rôles et les attentes de chacun et accompagner dans les difficultés ;
- Pratiquer les réunions déléguées et la décision par concordance ;
- Transformer l'erreur en apprentissage grâce à un retour constructif.

M1J5 : Atteindre les résultats

Avancer de succès en succès

- Fixer des objectifs collectifs mobilisateurs ;
- Fédérer ses collaborateurs vers des buts communs ;
- Laisser la place à la créativité de chacun ;
- S'appuyer sur les leviers de l'intelligence collective ;
- Limiter les déséquilibres, intégrer la notion de plaisir et maintenir le niveau d'énergie optimum ;
- Planifier les petites victoires et célébrer les succès collectifs.

P-M2 : Accompagner le(s) changement(s)

Public

Aux cadres dirigeants, responsables de départements ou toute personne amenée à accompagner une équipe dans une démarche de changement, d'évolution et/ou de transformation.

Durée

Parcours de 4 journées, pouvant être suivies indépendamment les unes des autres.

Présentation

Ce parcours aborde l'accompagnement au changement à tous les niveaux : individuel, collectif et stratégique. Il renforce l'assurance et la résilience de chacun face à l'insécurité et l'incertitude.

Au terme de ces 4 journées de formation, vous serez en mesure de/d' :

- Pouvoir accompagner les changements, tant au niveau individuel que collectif en tenant compte des émotions en jeu dans tout changement ;
- Acquérir les méthodes et les outils du coaching et de gestion du changement ;
- Accompagner ses équipes dans les transitions et maintenir une dynamique positive ;
- Savoir communiquer autour du changement pour réduire les résistances et renforcer l'adhésion collective ;
- Suivre les étapes-clefs du pilotage, de la gestion et de l'accompagnement dans le changement.

Objectifs opérationnels

M2J1 : S'adapter aux changements

Développer la flexibilité pour avancer dans l'incertitude

- Faire un état des lieux de sa situation actuelle et créer une carte de crise ;
- Plonger dans l'énergie générative et créer la situation idéale à travers la roue du changement ;
- Écouter les principales peurs liées à l'incertitude et gérer l'inconfort émotionnel de l'inconnu ;
- Questionner ses croyances et trouver en soi les ressources pour faire face aux défis ;
- Apprendre à passer de l'état CRASH à l'état COACH (modèle déposé Robert Dilts) et découvrir sa sécurité et sa stabilité intérieures ;
- Instaurer une culture de résilience et d'agilité pour mieux naviguer dans des environnements incertains et changeants.

M2J2 : Accompagner les changements individuels

S'initier au coaching selon la méthode agréé ICF

- Clarifier les différences entre manager et manager-coach ;
- Développer des compétences pour soutenir et motiver les collaborateurs dans leur processus de changement personnel ;
- Identifier les résistances individuelles au changement et les transformer en opportunités de développement ;
- Enrichir le SMART de l'objectif avec des critères motivants ;
- Intégrer les techniques fondamentales de l'entretien de coaching ;
- S'approprier la puissance des méthodes de questionnement ;
- Mener des entretiens d'appréciation favorisant la responsabilisation et l'engagement ;
- En bonus : Ajuster la méthode ICF au profil de personnalité du collaborateur.

M2J3 : Accompagner l'équipe dans le changement

Changer pour s'adapter et progresser

- Utiliser la métaphore du voyage du héros pour préparer les étapes de tout changement ;
- Identifier le positionnement de chacun dans la démarche, accueillir les résistances, les comprendre et les traiter ;
- Gérer les tensions et conflits liés aux phases de changement collectif ;
- Accompagner les émotions en lien avec les pertes inévitables ;
- Rassurer en communiquant autour des enjeux, de la vision, des procédures et des personnes (pourquoi – vers quoi – comment- qui) ;
- Limiter les biais cognitifs pour davantage d'objectivité et de réalisme ;
- Mettre des priorités, construire une feuille de route et assurer le suivi.

M2J4 : Mettre en œuvre un changement stratégique

Donner du sens et le sens de la trajectoire de l'équipe

- Analyser les questions clés à se poser pour s'assurer d'une compréhension claire des enjeux et des objectifs de l'entreprise ;
- Clarifier la mission et la raison d'être de l'entreprise afin d'aligner toutes les actions stratégiques sur des fondations solides et inspirantes ;
- Prendre en considération l'environnement actuel et évaluer les évolutions externes et projeter la vision de l'entreprise dans le futur ;
- Comprendre les fondamentaux et les valeurs qui caractérisent le fonctionnement de l'entreprise et qui guident les comportements ;
- Élaborer une vision stratégique cohérente qui anticipe les évolutions du marché ;
- Traduire la stratégie en plan d'action concret en définissant des objectifs, des étapes et des ressources nécessaires à sa mise en œuvre ;
- Adopter les 3 bons niveaux de transformation pour enclencher un changement réussi ;
- Utiliser des outils de pilotage du changement pour suivre, ajuster et garantir le succès des initiatives stratégiques et devenir un bon pilote du changement.

P-3E1 : Se parler, se comprendre, s'entendre

Public

À toute personne souhaitant améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles, notamment au sein de son équipe.

Durée

Parcours de 4 journées pouvant être suivies indépendamment les unes des autres.

Présentation

Cette formation intensive de quatre jours vous permettra d'améliorer significativement vos compétences en communication interpersonnelle et en prise de parole. Vous apprendrez à vous exprimer avec clarté et assurance, à comprendre les subtilités des messages, et à interagir de manière plus authentique et efficace.

- Appliquer les techniques de base de la Programmation Neurolinguistique (PNL) pour établir un rapport de confiance et adapter sa communication à différents interlocuteurs et situations, en renforçant son impact et son influence
- S'affirmer davantage et s'exprimer clairement tout en respectant les autres.
- Décoder le langage non-verbal et les subtilités de la communication para-verbale pour mieux comprendre ses interlocuteurs.
- Identifier et surmonter ses blocages personnels liés à la prise de parole en public.
- Structurer et délivrer un message impactant lors de présentations ou de réunions.
- Adapter son style de communication en fonction des différents contextes professionnels et personnels.

Objectifs opérationnels

3E1J1 : Devenir un Super-Communiquant avec la PNL

Heureux qui communique ... efficacement

- Améliorer la qualité de ses échanges ;
- Poser un cadre relationnel précis et sécurisant ;
- Limiter l'impact des 3 principaux filtres qui altèrent la communication ;
- Identifier et neutraliser ses propres projections sur l'autre ;
- Bien comprendre son interlocuteur grâce au métamodèle du langage ;
- Varier ses modes de communication pour parler le langage de l'autre ;
- Faire passer son message à travers des métaphores ;
- Appliquer les principes clef d'une communication positive et constructive.

3E1J2 : S'affirmer sans s'écraser ni s'imposer

Oser dire ce que l'on pense et oser demander ce que l'on veut

- Observer son comportement spontané dominant ;
- Explorer les positions non assertives : leur utilité et leurs conséquences négatives ;
- Identifier et dépasser les obstacles personnels à l'affirmation de soi ;
 - o Les conditionnements limitants (obligations / interdictions) ;
 - o Les peurs et les émotions sociales (honte, culpabilité ...).
- Développer sa répartie et formuler ses propos de façon assertive ;
- Poser des limites et dire NON ;
- Renforcer ses propos avec une attitude corporelle assertive.

3E1J3 : Percevoir le message au-delà des mots

Décoder le langage du corps et l'émotion dans la voix

- Découvrir le principe essentiel du décodage de tout message : les 4C ;
- Identifier les 4 grandes dynamiques naturelles qui régissent le langage non-verbal ;
- Reconnaître les aspects visibles des principales émotions au niveau du corps et du visage ;
- S'entraîner à observer ce qui est pertinent dans les gestes, postures, les micro-mouvements et micro-expressions ;
- Intégrer la symbolique du corps ;
- Repérer les incongruences et distinguer signaux de mensonge et d'inconfort ;
- Intégrer le langage paraverbal dans son décodage ;
- Entendre derrière les mots (prédicats) et les silences ;
- Prendre conscience de son propre langage non-verbal et ajuster ses postures, gestes et sa voix selon les circonstances.

3E1J4 : Prendre la parole et s'exposer (en public, en réunion)

Exprimer son opinion et sa personnalité

- Clarifier son objectif et son message essentiel ;
- Faire un état des lieux de ses connaissances (du sujet et du public) et ajuster son positionnement et sa stratégie ;
- Déterminer la structure et la logique de son intervention ;
- Affronter les principales peurs de la prise de parole et dépasser le trac ;
- Jongler avec les connecteurs logiques pour fluidifier sa prestation ;
- Préparer le « juste assez », s'entraîner et improviser sur le reste ;
- Appuyer ses propos avec son corps et sa voix ;
- Être convaincu/e pour convaincre : la force de la congruence et de l'alignement ;
- Alternier et équilibrer les registres Logos, Éros et Pathos pour dynamiser sa présentation et atteindre son objectif.

P-3E2 : Rester performants ensemble

Public

À toute personne souhaitant améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles, notamment au sein de son équipe.

Durée

Parcours de 4 journées pouvant être suivies indépendamment les unes des autres.

Objectifs globaux

Ce parcours est conçu pour renforcer la cohésion et la performance au sein des équipes, même en face de défis relationnels. Vous apprendrez à gérer les conflits, promouvoir l'inclusion, éviter les jeux de pouvoir et à naviguer avec assurance dans des interactions avec des personnalités difficiles.

Au terme de ce parcours, vous serez capable de/d' :

- Désamorcer les situations tendues et maintenir un état d'esprit de collaboration ;
- Créer un environnement de travail respectueux et promouvoir une culture d'inclusion et d'accueil de tous les collaborateurs, indépendamment de leurs différences ;
- Neutraliser les jeux relationnels et déjouer les manipulations présentes dans les interactions professionnelles afin de maintenir des relations authentiques et équilibrées ;
- Développer des stratégies pour gérer le stress et préserver son bien-être face aux comportements difficiles ;
- Adapter sa communication pour interagir efficacement avec des personnalités complexes.

Objectifs opérationnels jour par jour

3E2J1 : Quand la communication dérape ...

Traiter les conflits pour prendre soin de la relation

- Découvrir les différentes attitudes face au conflit, sous l'éclairage de sa personnalité ;
- Avant tout, se positionner dans l'état du Moi Adulte ;
- Se distancier et analyser la situation ;
- Reconnaître les biais cognitifs pouvant créer des malentendus ;
- Clarifier les sous-entendus, les allusions, les non-dits ;
- Choisir sa stratégie pour traiter au mieux le conflit ;
- Pratiquer la négociation raisonnée pour sortir de l'impasse ;
- Appliquer les principes clef d'une communication respectueuse et assertive.

3E2J2 : Relever le défi de la diversité

Favoriser et valoriser l'inclusion

- Identifier les diversités présentes dans son équipe ;
- Reconnaître les stéréotypes et les préjugés (les siens et ceux des autres) ;
- Les mettre en perspectives avec ses valeurs et biais cognitifs ;
- Repérer les comportements qui génèrent des agacements discrets ou des frictions visibles ;
- Utiliser des grilles de décodage pour appréhender différemment l'interprétation des comportements ;
- Rechercher et découvrir les cadeaux de la diversité ;
- Transposer le DMIS (Dr Milton Bennett) à toutes les diversités pour favoriser l'intégration des différences ;
- Passer des points de divergence aux points de convergence et passer de la discrimination à l'inclusion.

3E2J3 : Déjouer les jeux de pouvoir relationnels, nocifs et contre-productifs

Retrouver, conserver sa liberté décisionnelle

- Découvrir les règles et le déroulé d'un jeu relationnel ;
- Identifier les principaux jeux présents en entreprises (modèles Éric Berne) ;
- Sortir d'un jeu quand l'autre veut continuer à jouer ;
- Rester en dehors du triangle de Karpman ;
- Distinguer manipulation et influence ;
- Découvrir les règles cachées et les 6 armes d'influences utilisées dans les jeux manipulateurs ;
- Démasquer les tentatives de manipulation ;
- Activer son warning « attention – hameçon » et éviter de tomber dans les pièges.

3E2J4 : Interagir avec les personnalités difficiles

Trouver la juste distance relationnelle et émotionnelle

- Distinguer personnalités difficiles, atypiques et profils pathologiques ;
- Observer des comportements contre-productifs ;
- Clarifier l'impact de ces comportements sur les résultats de l'équipe ;
- Identifier ses filtres personnels et biais cognitifs pour nuancer son appréciation ;
- Chercher à comprendre les besoins et causes des comportements ;
- Communiquer avec empathie tout en posant des limites claires ;
- Si besoin, se protéger avec un bouclier relationnel ;
- Moduler ses réponses selon les objectifs et les enjeux de la communication.

P-AI1 : Se découvrir, pour des relations plus authentiques

Public

À toute personne qui souhaite mieux se connaître pour améliorer ses relations avec les autres, mais aussi avec elle-même.

Durée

Parcours de 4 journées pouvant être suivies indépendamment les unes des autres.

Objectifs opérationnels

Ce parcours est conçu pour vous aider à mieux vous connaître, découvrir vos points forts et vos talents afin de renforcer votre confiance en vous et de créer des relations plus authentiques et harmonieuses. Vous apprendrez à prendre des décisions avec assurance, et à révéler pleinement vos compétences et votre valeur.

Au terme de cette formation, vous serez en mesure de :

- Mieux comprendre ses préférences, ses motivations et sa manière d'interagir avec les autres en distinguant préférences et compétences ;
- Développer une image positive de soi, surmonter les doutes, et gagner en assurance dans ses actions et interactions ;
- Prendre des décisions de manière plus ferme, plus fiable et plus rapide ;
- Reconnaître et valoriser ses atouts et composer avec les axes de développement ;
- Utiliser cette connaissance de soi dans les domaines de la communication, de la prise de décision, de la gestion du stress.

Contenu

AI1J1 Mieux se connaître avec le MBTI (niveau 1)

Valoriser ses atouts et se réconcilier avec tous les aspects de soi

- Découvrir le modèle MBTI (niveau 1) et valider son type ;
- Faire ce qui est nécessaire et approprié pour préserver son énergie ;
- Adapter sa communication pour améliorer ses relations ;
- Aborder les conflits de façon plus consciente et rationnelle ;
- Déterminer sa stratégie de prise de décision ;
- Amélioration son organisation et sa gestion du temps.

NB : À l'issue de cette formation, vous recevrez un rapport approfondi de 18 pages.

AI1J2 : Renforcer sa confiance en soi

Oser dire et faire ce dont on est capable

- Faire un état des lieux réaliste de ses qualités et talents ;
- Se connecter à ses ressources pour affronter les peurs ;
- Identifier et déprogrammer les conditionnements limitants ;
- Se donner le droit à l'erreur apprenante et à l'imperfection humaine ;
- Faire taire sa critique interne et activer son coach interne ;
- Maîtriser ses pensées et devenir son meilleur soutien ;
- Ancrer le ressenti positif de confiance en soi ;
- Incarner et inspirer la confiance.

AI1J3 Prendre des décisions avec assurance

Clarifier ses valeurs et décider en conscience, sans culpabilité

- Identifier ses valeurs directrices et les hiérarchiser sur son échelle de valeurs ;
- Mesurer l'impact de ces valeurs sur ses choix quotidiens ;
- Sortir des conflits internes en vérifiant l'alignement de ses valeurs à une prise de décisions ;
- Système 1 / Système 2 (Émotions / Raison) : Utiliser le processus de décision approprié ;
- Identifier et se libérer des tentatives d'influence externes ;
- Appliquer une méthode éprouvée de prise de décision et disposer d'outils pratiques selon les types de décision à prendre ;
- Communiquer sa décision avec conviction.

AI1J4 : Reconnaître et révéler sa valeur et ses compétences

S'estimer à sa juste valeur et l'exprimer positivement

- Développer un regard objectif et bienveillant pour soi-même ;
- Faire ressortir ses qualités fondamentales ;
- Changer de perspective pour aborder les aspects moins appréciés ;
- Arrêter de se dévaloriser et parler de soi positivement ;
- Atténuer le syndrome de l'imposteur, reconnaître ses réussites et les apprécier à leur juste valeur ;
- Reconnaître ses talents, ses compétences et les communiquer ;
- Mettre en place une démarche de marketing de soi et oser briller comme une STAR.

P-AI2 : Mieux vivre au quotidien

Public

À toute personne qui souhaite vivre plus sereinement et garder son équilibre dans le tourbillon de la vie.

Durée

Parcours de 4 journées pouvant être suivies indépendamment les unes des autres.

Objectifs opérationnels

Ce parcours offre les clefs pour faire face aux défis quotidiens. Au terme de ce parcours, les participants seront en mesure de/d' :

- Utiliser leurs émotions, les comprendre et les utiliser de manière constructive, afin de rester maître d'eux-mêmes en toutes circonstances ... ou presque ;
- Transformer le stress en force positive et aborder les défis du quotidien avec plus de puissance et de résilience ;
- Sortir de l'urgence et donner la priorité aux priorités ;
- Faire les ajustements nécessaires pour une vie plus équilibrée, plus harmonieuse, dans le respect de ses limites.

Contenu

AI2J1 : Développer son intelligence émotionnelle

Rester maître de soi en toutes circonstances

- Déréguler le processus émotionnel et en comprendre l'utilité ;
- Développer la conscience de ce qui se passe en soi, notamment le lien « pensées / émotions / sensations » ;
- Étoffer son vocabulaire émotionnel pour pouvoir nommer les ressentis ;
- Questionner ses émotions pour entendre le message / le besoin ;
- Apporter une réponse appropriée par une action réfléchie au lieu d'une réaction instinctive ;
- Réguler ses émotions par la maîtrise de ses pensées et notamment le non-jugement ;
- Éviter les pièges des émotions racket ;
- Développer l'État COACH pour maintenir un état de calme intérieur et d'excellence ;
- Apprendre à se dissocier de ce qui fait mal et s'associer à ce qui fait du bien.

AI2J2 : Faire face au stress avec puissance et résilience

Cesser de se battre ou de supporter, mais surfer sur les exigences du quotidien

- Mieux connaître et comprendre le phénomène du stress ;
- Identifier ses facteurs de stress, les antidotes déjà mises en place, les éléments insuffisants ou en excès sur la balance du stress ;
- Aborder les situations stressantes depuis un état COACH (modèle de Robert Dilts) ;
- Sélectionner et mettre en place les actions nécessaires pour rétablir l'équilibre ;
- Renforcer ses stratégies anti-stress sur le long-terme ;
- Développer sa résilience cognitive, émotionnelle et physique avec le modèle des 3X3R.

AI2J3 : Optimiser son temps et son organisation

Revenir à l'essentiel et donner la priorité aux priorités

- Identifier l'impact de sa personnalité dans son rapport au temps ;
- S'approprier les outils et les règles de bases de la gestion du temps ;
- Dépasser la matrice Eisenhower pour retrouver la possibilité de faire des choix ;
- Communiquer et faire respecter ses choix pour rester organisé ;
- Limiter les pertes de temps technologiques ;
- Investir du temps dans le maintien de son efficacité ;
- Utiliser l'IA pour gagner du temps ;
- Installer les bonnes pratiques au quotidien selon sa personnalité.

AI2J4 : Équilibrer sa vie et préserver son énergie

Respecter ses limites

- Positionner ses points d'équilibre idéaux sur les axes des principaux besoins dans les 4C (modèle Stephen Covey) ;
- Vie professionnelle / vie personnelle : identifier les besoins satisfaits et non-satisfaits dans ces 2 domaines de vie ;
- Détecter des déséquilibres éventuellement présents dans d'autres domaines de vie et qui peuvent nuire au bien-être ;
- Définir les limites acceptables ;
- Trouver des solutions pour rééquilibrer ce qui peut l'être ;
- Identifier et lever les obstacles à la mise en place de ces solutions ;
- S'engager dans l'action pour rétablir les équilibres essentiels à son bien-être.

Planning des formations Inter-entreprises 2024-2025

S1 : De la stratégie au pilotage

S1 J1-J2	Actionner sa vision	22-23 / 10	13-14 / 03
S2 J1-J2	Piloter avec des tableaux de bord	12-13 / 11	13-14 / 05

P-M1 : Manager une équipe qui fonctionne

M1 J1	Prendre ses fonctions et installer la confiance	17 / 09 / 24	07 / 01 / 25
M1 J2	Oser parler de ce qui fâche	07 / 10 / 24	31 / 01 / 25
M1 J3	Susciter l'engagement véritable	05 / 11 / 24	06 / 03 / 25
M1 J4	Promouvoir la prise de responsabilité	27 / 11 / 24	03 / 04 / 25
M1 J5	Atteindre les résultats	17 / 12 / 24	26 / 06 / 25

P-M2 : Accompagner les changements

M2 J1	S'adapter aux changements	27 / 09 / 24	21 / 01 / 25
M2 J2	Accompagner les changements individuels	15 / 10 / 24	12 / 02 / 25
M2 J3	Accompagner l'équipe dans le changement	15 / 11 / 24	18 / 03 / 25
M2 J4	Mettre en œuvre des changements stratégiques	05 / 12 / 24	03 / 06 / 25

P-3E1 : Se parler, se comprendre, s'entendre

3E1 J1	Devenir un super communicant	20 / 09 / 24	13 / 01 / 25
3E1 J2	S'affirmer sans s'écraser ni s'imposer	09 / 10 / 24	04 / 02 / 25
3E1 J3	Percevoir le message au-delà des mots	08 / 11 / 24	10 / 03 / 25
3E1 J4	Prendre la parole et s'exposer (en réunion, en public)	29 / 11 / 24	25 / 04 / 25

P-3E2 : Rester performants ensemble

3E2 J1	Quand la communication dérape	01 / 10 / 24	23 / 01 / 25
3E2 J2	Relever le défi de la diversité	21 / 10 / 24	26 / 02 / 25
3E2 J3	Déjouer les jeux de pouvoir relationnels	19 / 11 / 24	21 / 03 / 25
3E2 J4	Composer avec les personnalités difficiles	06 / 12 / 24	11 / 06 / 25

P-AI1 : Se découvrir pour des relations plus authentiques

AI1 J1	Mieux se connaître et se comprendre avec le MBTI	26 / 09 / 24	17 / 01 / 25
AI1 J2	Renforcer sa confiance (en soi, en l'autre, en la vie)	14 / 10 / 24	07 / 02 / 25
AI1 J3	Prendre des décisions avec assurance	11 / 11 / 24	14 / 03 / 25
AI1 J4	Reconnaître et révéler sa valeur et ses compétences	03 / 12 / 24	27 / 05 / 25

P-AI2 : Mieux vivre au quotidien

AI2 J1	Développer son intelligence émotionnelle	03 / 10 / 24	29 / 01 / 25
AI2 J2	Faire face au stress avec puissance et résilience	24 / 10 / 24	28 / 02 / 25
AI2 J3	Optimiser son temps et son organisation	22 / 11 / 24	01 / 04 / 25
AI2 J4	Équilibrer sa vie et préserver son énergie	10 / 12 / 24	17 / 06 / 25