



# FORMATION

## COMMUNICATION



MIEUX VOUS CONNAITRE POUR MIEUX VOUS POSITIONNER  
DANS VOS RELATIONS

### OBJECTIFS

Mieux comprendre sa personnalité et celle de ses interlocuteurs  
Identifier les différents types d'échanges et leurs effets sur soi et les autres  
Repérer les jeux psychologiques pour les éviter ou en sortir

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance entre apports théoriques et exercices sur la base de situations vécues par les participants.  
Interactivité. Echanges.

Les plus : utilisation de l'Analyse Transactionnelle et de la Programmation Neuro-Linguistique.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à animer des réunions, à conduire des entretiens, à prévenir ou gérer des conflits ou améliorer sa communication avec les autres

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

à définir

### BÉNÉFICE DE LA FORMATION

- Meilleure connaissance de soi
- Adaptation face aux situations de crise
- Meilleure communication
- Connaissance et valorisation de ses forces
- Feed-back sur sa communication

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PROGRAMME

Identifier les différents types d'échanges et leurs effets sur soi et ses interlocuteurs

- Les transactions entre nous et les autres
- Les signes de reconnaissances que nous donnons

Repérer les jeux psychologiques afin de les éviter ou en sortir

- Le déroulé des jeux psychologiques
- Le Triangle Dramatique : Victime, Sauveur, Persécuteur

Connaissance de sa personnalité

- Auto-évaluation
- Point fort et axes d'amélioration

Mieux comprendre sa personnalité

- Nos états du moi (parent, adulte, enfant)
- Découverte de ses Drivers / egogramme

### DURÉE : 2 JOURS

Dates à déterminer  
9h00 -12h30 / 13h30 - 17h00

### LIEU

à déterminer

### TARIF FORFAITAIRE

Nous consulter



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter  
[www.mouvementcoaching.com](http://www.mouvementcoaching.com)





# FORMATION

## GESTION DES CONFLITS



MIEUX SE POSITIONNER DANS LES SITUATIONS  
CONFLICTUELLES

### OBJECTIFS

Apprendre à se positionner dans le respect de soi et de l'autre.  
Ouvrir de nouvelles possibilités de solution

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, à partir du vécu du participant, afin d'intégrer efficacement la théorie.

Interactivité, échanges, coaching, mises en situation, exercices ludiques.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes souhaitant développer des relations constructives avec les autres.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Dix participants au maximum.

### BÉNÉFICE DE LA FORMATION

- Valorisation de ses valeurs
- Meilleure gestion des conflits
- Meilleure gestion de son stress
- Connaissance de ses états émotionnels interne
- Développer son assertivité
- Éviter les situations de conflit à long terme

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PROGRAMME

#### Découvrir l'assertivité

- Définition et origine
- Exemple historique

#### Etre acteur de sa vie

- Déterminer ses valeurs
- Analyser ses stratégies de réussite et d'échec
- Identifier ses croyances, ses états internes et comportements

#### Evoluer sur un plan professionnel

- Se fixer des objectifs
- Définir ses actions

#### Modifier ses schémas négatifs

- Changer les croyances limitante en croyances aidantes
- Comprendre les désirs et les peurs liés aux différents comportements

#### Actionner les leviers du changement

- Savoir dénouer les situations de conflit
- Questionner avec la boussole du langage
- Se positionner dans le respect de soi et de l'autre

### DURÉE : 2 JOURS

Dates à déterminer  
9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

### LIEU

à déterminer

### TARIF FORFAITAIRE

Nous consulter



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter  
[www.mouvementcoaching.com](http://www.mouvementcoaching.com)





# FORMATION



## MANAGEMENT

CONNAITRE SON MANAGEMENT

### OBJECTIFS

Savoir encadrer et motiver son équipe

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance entre apports théoriques et exercices sur la base de situations vécues par le participant.

Partage de bonnes pratiques. Interactivité.

Les plus : conseil, coaching.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne responsable d'une équipe ou amener à gérer une équipe

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Pas de limite de participants

### BÉNÉFICE DE LA FORMATION

- Connaître les principes de base de l'encadrement d'une équipe
- Identifier son style de management
- Connaître d'autre type de management et savoir les utilisés
- Diriger selon les compétences, la motivation de l'équipe et de chaque collaborateur

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PROGRAMME

#### Diriger une équipe

- La définition du management
- Les principes de base de l'encadrement d'une équipe
- Les différents rôles du responsable

Repérer les motivations de son équipe et de chaque collaborateur pour les maintenir à un bon niveau

- Les sources et leviers de motivation
- Les différents styles de management
- Le style de management à adopter en fonction de la situation, de l'autonomie de l'équipe et de chaque collaborateur

### DURÉE : 2 JOURS

Dates à déterminer  
9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

### LIEU

à déterminer

### TARIF FORFAITAIRE

Nous consulter



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter  
[www.mouvementcoaching.com](http://www.mouvementcoaching.com)





# FORMATION



## ÉQUIPES

CONNAITRE SA POSITION D'ÉQUIPE

### OBJECTIFS

Connaître les fonctions de l'équipe  
 Savoir de quoi à besoin une équipe  
 Le leadership dans l'équipe  
 Donner du feedback dans l'équipe

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance entre apports théoriques et exercices sur la base de situations vécues par le participant.  
 Partage de bonnes pratiques. Interactivité.  
 Les plus : conseil, coaching.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne responsable ou faisant partie d'une équipe ou amener a gérer une équipe

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Pas de limite de participants

### BÉNÉFICE DE LA FORMATION

- Connaître les principes de base d'une équipe
- Identifier son style de leadership
- Prise de connaissance de son système au sein de l'entreprise

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PROGRAMME

#### Diriger une équipe

- La définition de l'équipe
- Connaître les valeurs et le mode de communication de équipes
- Les différents rôles des équipes
- Savoir donner l'art du feedback

#### L'ADN des équipes

- Les motivations
- La structure des équipes et leur fonctionnements
- La position de l'équipe dans le système
- Définition des forces des équipes dans le système
- Comprendre le système de l'équipe et celui de son environnement.

#### DURÉE : 2 JOURS

Dates à déterminer  
9h00 -12h30 / 13h30 - 17h00

#### LIEU

à déterminer

#### TARIF FORFAITAIRE

Nous consulter



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter  
[www.mouvementcoaching.com](http://www.mouvementcoaching.com)





# FORMATION



## GESTION

COMPRENDRE ET COMMENCER LA GESTION DE PROJET

### OBJECTIFS

Connaitre les processus d'un projet

#### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance entre apports théoriques et exercices sur la base de situations vécues par les participants.  
Interactivité. Echanges.

Les plus : outils informatique offert

#### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à créer ou développer un projet.

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Dix participants au maximum.

#### BÉNÉFICE DE LA FORMATION

- Connaître le processus de son projet de AàZ
- Adaptation face aux imprévus
- Gestion de son calendrier
- Connaissance et valorisation de ses forces
- Partage des compétences efficacement

#### PRÉREQUIS

Aucun.

### PROGRAMME

#### Identifier les différents types de projets

- Définition du projet
- Utilisation des outils de planification
- Mise en place des risques liés au projet
- Etude de la concurrence

#### Repérer les besoins du projet

- Identifier ses besoins
- Découverte de la matrice de compétence

#### Identifier les forces du projet

- Auto-évaluation de ses forces et faiblesses
- Définir et bâtir les valeurs de son projet

#### Communiquer son projet

- Savoir vendre son projet
- L'art du pitch

#### DURÉE : 3 JOURS

Dates à déterminer  
9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

#### LIEU

à déterminer

#### TARIF FORFAITAIRE

Nous consulter



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter  
[www.mouvementcoaching.com](http://www.mouvementcoaching.com)

