



Formation & facilitation

Accompagnement RH

DÉCOUVREZ L'OFFRE DE L'ARBRE EN TÊTE

Une riche palette de formations en inter et en intra-entreprises (p.4 à p.17)

Des services d'accompagnement RH pour développer les Richesses Humaines (p.18 et p.19)

Des prestations de facilitation pour stimuler l'intelligence collective (p.20 et p.21)

Des méthodes qui font la différence !

Des méthodes **RECONNUES ET ÉPROUVÉES**


MIND-MAPPING


COMCOLORS®


LES SIX CHAPEAUX DE LA RÉFLEXION®


de Bono
Thinking Systems
AUTHORISED FACILITATOR

L'arbre **entête**

Parler et animer avec aisance

Manager

les équipes

les projets

Recruter et évaluer ses collaborateurs

Prévenir le stress et les conflits

Coopérer

Innover

Des applications **IMMÉDIATEMENT OPÉRATIONNELLES**

Des animations de qualité, dynamiques et opérationnelles



SOMMAIRE

INTELLIGENCE COLLECTIVE

- Les Six chapeaux de la réflexion® 4
- Coopération et intelligence collective 5
- Stimulez la créativité en entreprise 6

PERFORMANCE MANAGÉRIALE

- Motivez et fédérez vos équipes 7
- Optimisez votre prise de décision 8
- Donnez de l'impact à votre communication orale 9
- Managez et pilotez efficacement des projets 10

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

- Organisé, serein et efficace avec le mind-mapping – *Best Seller* 11
- Améliorez la gestion de votre temps et de vos priorités 12
- Développez vos compétences en négociation 13
- PrestoLecture®, boostez vos connaissances 14

RELATIONS INTER-PERSONNELLES

- Team-Building « L'équipe performante » - *Séminaire* 15
- Recrutez et évaluez vos collaborateurs 16
- Bien-être au travail : Gérez la pression et les urgences 17

PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Accompagnement RH 18
- Facilitation et exemples d'animations 20



INTELLIGENCE COLLECTIVE

PROGRAMME

DÉCOUVRIR la méthode et le concept de pensée parallèle

COMPRENDRE les rôles et les objectifs de chaque chapeau / La focalisation de la réflexion

PRATIQUER : Expérimentation de l'utilisation de chaque chapeau

CONSTRUIRE des séquences d'animation
Définir quels chapeaux utiliser et dans quel ordre

TRANSCRIRE la méthode à des applications opérationnelles

TRANSMETTRE : Appliquer la méthode comme animateur, avec des non-initiés



PUBLIC

Dirigeants, Top management, Managers de proximité et toute personne amenée à animer des réflexions stratégiques



DURÉE

1 ou 2 jours (7 à 14 h)

Les Six chapeaux de la réflexion®

Une méthode de réflexion et d'animation, pragmatique et intuitive, internationalement reconnue. Indispensable dans la « boîte à outils » de tout dirigeant, manager, animateur, facilitateur ou consultant pour simplifier le complexe et fluidifier les échanges.

Les OBJECTIFS de la formation

- S'approprier la méthode des Six chapeaux de la réflexion®
- La mettre en pratique dans des situations opérationnelles professionnelles, dont :
 - ① la prise de décision
 - ② la résolution des problèmes
 - ③ la gestion de conflits

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Simplifier les processus de réflexion et de décision,
- Surmonter les difficultés et les problèmes,
- Améliorer l'efficacité des réunions,
- Explorer des pistes nouvelles.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est largement participative. La découverte et l'appropriation de la méthode se font sous forme de mise en pratique alternée avec des apports pédagogiques opérationnels. Le module de 2 jours (Intra) fait appel à des cas issus de l'entreprise. Un livret pédagogique conçu et délivré par les équipes d'E. de Bono est remis à chaque stagiaire.



Coopération et intelligence collective

Accompagner le changement et les projets transverses dans un souci de cohésion, de coopération et de respect des parties prenantes. Une approche systémique de l'entreprise.

Les OBJECTIFS de la formation

- Favoriser la coopération et le travail collaboratif,
- Acquérir des méthodes de cadrage et de réflexion,
- Intégrer la diversité et la complémentarité comme richesses,
- Développer les pratiques participatives pour faire face aux défis et challenges de l'entreprise.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Accueillir et stimuler les complémentarités,
- Développer les potentiels individuels et collectifs,
- Favoriser la cohésion dans les équipes

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active et participative. Les concepts exposés font l'objet d'une mise en situation sous forme d'ateliers. Des fiches méthodiques permettent une réactivation et une réutilisation dans de nombreux contextes professionnels



INTELLIGENCE COLLECTIVE

PROGRAMME

POSER LE CADRE : Coopération et intelligence collective, de quoi parle-t-on?

COMPRENDRE : les freins à la coopération / Les gains et bénéfices / Les facteurs clés de succès

PARTAGER : Des objectifs individuels à l'adhésion à des objectifs communs et partagés

COMMUNIQUER : Fluidifier la communication, apprendre à passer des messages

COOPÉRER : Méthodes de coopération et de travail collaboratif

PARTAGER : Les outils collaboratifs

DUPLIQUER : Développer et essaimer / Créer une culture collaborative

CRÉER des équipes performantes



PUBLIC

Dirigeants, managers, équipes projets



DURÉE

2 jours (14 h)



INTELLIGENCE COLLECTIVE

PROGRAMME

ÊTRE CRÉATIF : Tous créatifs, posture et imposture

COMPRENDRE : Les facteurs clés de succès

DIVERGER : Découvrir des techniques et des méthodes de créativité

CONVERGER : Se recentrer sur l'objectif et la finalité

PRATIQUER : Expérimentations collectives et feed-back

CONSTRUIRE : Des séances de créativité : ingrédients, timing, posture...

DÉCOUVRIR : Des outils et supports facilitants

SE LANCER : Animer une séquence en fonction d'un objectif précis

Les groupes sont limités à 8 personnes pour les besoins pédagogiques de la formation



PUBLIC

Managers, Responsables marketing, Agences de publicité et de communication, métiers du Web, NTIC



DURÉE

2 jours (14 h)

Stimulez la créativité en entreprise

Innover, fidéliser ses clients, modifier l'organisation du travail, simplifier les processus... Une formation pour sortir des sentiers battus, mobiliser les énergies et faire germer les graines de l'innovation.

Les OBJECTIFS de la formation

- Découvrir des outils de créativité,
- Apprendre à les mettre en pratique dans un cadre professionnel,
- Savoir animer des séances de créativité.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Générer des idées nouvelles,
- Accueillir et stimuler la créativité,
- Favoriser l'ouverture et la recherche d'alternatives.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active. Les techniques développées font l'objet d'une mise en situation. Chaque stagiaire est amené à construire et à animer une séquence de créativité.



PERFORMANCE MANAGÉRIALE

Motivez et fédérez vos équipes

Faites de vos équipes les supporters de votre activité ! Accordez-leur une présence et une écoute sincères, identifiez ce qui met chacun en mouvement, portez un projet qui fait sens et recueille l'adhésion.

Les OBJECTIFS de la formation

- Améliorer sa communication et son écoute,
- Comprendre les leviers de motivation individuelle,
- Fédérer une équipe autour de valeurs et d'objectifs partagés,
- Motiver durablement.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Manager et animer des équipes,
- Adapter votre communication aux personnes et aux contextes,
- Faire passer des messages.



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Les stagiaires remplissent un questionnaire en ligne et suivent un module d'e-learning en amont de la formation. Le module peut être réutilisé en intersession pour approfondir les concepts et s'approprier les apprentissages.

La pédagogie est participative. Les stagiaires se fixent un ou plusieurs objectifs opérationnels à mettre en œuvre à l'issue des 2 premiers jours. La 3ème journée s'appuie sur les mises en œuvre et apporte des clés d'amélioration.

La vidéo est utilisée pour les besoins pédagogiques.

Un feed-back « à froid » est réalisé en aval de la formation.

PROGRAMME

FIXER ses objectifs de formation et ses axes de progrès

IDENTIFIER son style de communication et de management

DÉCODER la communication non verbale, écouter son ressenti et ses émotions

EXPRIMER les problèmes, les besoins et les attentes

PASSER des messages percutants

CRÉER un climat de confiance et de respect mutuel

DÉLÉGUER et responsabiliser

MOTIVER individuellement et collectivement, gérer les personnalités difficiles

MOBILISER durablement les équipes



PUBLIC

Dirigeants, Directeurs, Managers de proximité, Chefs d'équipes, Chefs de projets, animateurs



DURÉE

3 jours (21 h), en 2 jours + 1 jour



PERFORMANCE MANAGÉRIALE

PROGRAMME

ANALYSER : Comment prenez-vous des décisions ?

COMPRENDRE les différents types de décision, définir les objectifs

POSER la problématique, les enjeux, les contraintes et les conséquences

EXPLORER les options utiles et possibles, les alternatives

DÉCIDER : méthodologie de réflexion et de décision

TESTER, confronter et valider une décision

SE PROJETER : Les suites et conséquences

COMMUNIQUER : Faire passer le message, assumer des décisions impopulaires

APPLIQUER : De la décision à l'action, du plan d'action à l'adhésion



PUBLIC

Managers, Acheteurs, Responsables grands comptes, Chefs de projets



DURÉE

2 jours (14 h)

Optimisez votre prise de décision

Face à la pression et l'urgence, aux injonctions contradictoires, prenez du recul, analysez la situation sous différents angles, appuyez-vous sur différentes expertises... Une formation pour assumer ses choix et s'affirmer au quotidien.

Les OBJECTIFS de la formation

- Comprendre la dynamique de prise de décision,
- Identifier son style dominant de prise de décision,
- Acquérir une méthodologie d'analyse des données, d'évaluation des risques et de prise de décision,
- Faire adhérer les parties prenantes.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Structurer votre prise de décision,
- Vous appuyer sur votre expertise,
- Vous affirmer dans des moments difficiles.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active et participative. Des travaux pratiques sont proposés sous forme d'auto-diagnostic, de cas d'étude et de théâtre-forum.



PERFORMANCE MANAGÉRIALE

Donnez de l'impact à votre communication orale

Soyez authentique tout en étant convaincant. Acquérez une posture d'orateur et maîtrisez vos émotions pour faire de la prise de parole un moment d'interactions positives et percutantes.

Les OBJECTIFS de La formation

- Avoir de l'aisance dans la prise de parole,
- Acquérir des outils et des techniques pour mieux s'exprimer et pour convaincre,
- Projeter une image positive,
- Développer ses aptitudes verbales et relationnelles.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Prendre la parole en public,
- Mieux communiquer dans des contextes difficiles (négociation, conflits...)
- Passer des messages avec conviction .

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active. De nombreuses séances de training rythment les journées. La vidéo est utilisée pour les besoins pédagogiques de la formation.

PROGRAMME

IDENTIFIER ses points forts, ses difficultés et les axes de progrès souhaités

DÉCOUVRIR différentes « familles » d'orateurs et se fixer des objectifs

COMMUNIQUER un message : de l'émetteur au récepteur, écueils, incidences et bonnes pratiques

INTERAGIR avec son auditoire : se libérer du texte pour être présent à son public

SE PRÉPARER mentalement pour ne plus avoir le trac

ADOPTER la posture qui vous ressemble : voix, regard, corps, gestes, silences et respirations

PRATIQUER tout au long de la formation : vidéos, feed-back, recommandations, encouragements...

Les groupes sont limités à 6 personnes pour les besoins pédagogiques de la formation



PUBLIC

Toute personne prenant régulièrement la parole en public, en réunion, en clientèle



DURÉE

2 jours (14 h)



PERFORMANCE MANAGÉRIALE

PROGRAMME

COMPRENDRE ce qu'est un projet
et son cycle de vie

DÉFINIR les objectifs et les livrables

FORMALISER les études d'opportunité
et de faisabilité

ANIMER l'équipe projet, définir les rôles,
comprendre la dynamique et les motivations
de chacun

COMMUNIQUER tout au long de la vie du projet

ORGANISER le projet : planification, budget
et cahier des charges

UTILISER des outils numériques de gestion
de projet

RÉALISER et PILOTER le projet : reporting,
indicateurs et tableaux de bord

GÉRER les aléas en-cours de projet, étudier
les options favorables et décider
des aménagements nécessaires

LANCER et CLOTURER le projet



PUBLIC

Toute personne amenée à piloter un
projet ou impliquée dans une
équipe projet.



DURÉE

3 ou 5 jours (21 h ou 35 h)

Managez et pilotez efficacement des projets

Le mode projet est omniprésent dans l'entreprise, de l'inauguration d'une agence au développement de nouveaux services, à l'aménagement d'un magasin. Tel un chef d'orchestre, apprenez les bonnes pratiques qui feront de vous un gestionnaire efficace de projets.

Les OBJECTIFS de la formation

- Acquérir les fondamentaux de la gestion de projet
- Savoir animer et manager des équipes transverses
- Savoir utiliser des outils de gestion et pilotage de projet
- Mettre en pratique sur un cas concret d'entreprise

**À l'issue de la formation,
vous aurez développé vos capacités à :**

- Piloter des projets,
- Animer des équipes transverses,
- Amener un projet à terme.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active et participative. Les participants travaillent sur un cas concret de projet. Le format formation-action (5 jours) convient parfaitement à une équipe qui démarre un projet et souhaite se faire accompagner. Les méthodes et outils utilisés sont transposables à d'autres activités dans l'entreprise.





EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Organisé, serein et efficace avec le mind-mapping

Le mind-mapping est le couteau suisse de l'efficacité professionnelle et personnelle.
Un outil indispensable dans un monde où la profusion d'informations crée de la confusion
et où s'approprier et clarifier l'essentiel devient une gageure !

Les OBJECTIFS de la formation

- Savoir créer des cartes heuristiques (mind-maps),
- Traiter rapidement et efficacement l'information,
- Développer ses capacités de synthèse et de vision globale,
- Clarifier et simplifier le complexe,
- Optimiser les apprentissages.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Traiter l'information, à la comprendre et à la mémoriser
- Structurer votre travail, votre organisation et votre temps
- Faire émerger des idées nouvelles,
- Travailler en mode collaboratif.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active et très opérationnelle. Des cas variés d'applications professionnelles sont expérimentés et illustrés tout au long de la formation. La pratique manuelle puis numérique sont explorées au rythme de l'apprentissage. La méthode est présentée dans ses applications individuelle et collective. Chaque stagiaire construit ainsi au fur et à mesure de la formation les pistes d'exploitation qui lui correspondent.



PROGRAMME

DÉVELOPPER l'autonomie de la pensée

APPRENDRE les fondamentaux
du mind-mapping

UTILISER le mind-mapping dans la prise
de notes, la préparation, la réflexion
et la structuration

COMPRENDRE l'impact de la communication
visuelle (spécialisation, couleurs, pictogrammes)

EXPLORER le mind-mapping comme outil
de créativité

ORGANISER et STRUCTURER son travail,
son temps, des projets...

PASSER de la pratique individuelle à la pratique
collective et collaborative

DÉCOUVRIR des outils numériques

PRATIQUER : Mises en pratique tout au long
de la formation



PUBLIC

Tout public en quête d'efficiency
personnelle et professionnelle et
ouvert au changement



DURÉE

2 jours (14 h)



EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

PROGRAMME

IDENTIFIER sa relation au temps, son impact sur l'organisation et ses contraintes métiers

REDÉCOUVRIR le temps, ses propriétés, ses pièges et les « mange-temps »

COMPRENDRE ses préférences en terme d'organisation

CLARIFIER ses rôles et ses « casquettes », les prioriser

GÉRER l'urgence et l'imprévu

EXPLORER des méthodes et des outils d'organisation

TRANSPOSER leur application dans la sphère professionnelle : classer, organiser, prioriser

DÉFINIR son plan d'action, trouver son rythme et ses outils



PUBLIC

Toute personne souhaitant bien concilier tous ses temps de vie



DURÉE

2 jours (14 h)

Améliorez la gestion de votre temps et de vos priorités

Trouver son rythme, ses outils et ses solutions pour réussir à mener de front contraintes professionnelles et personnelles. Comprendre sa relation au temps et mieux gérer les demandes et les urgences.

Les OBJECTIFS de la formation

- Comprendre sa relation au temps et son organisation,
- Clarifier les contraintes métiers et les axes d'amélioration,
- Sélectionner des outils d'organisation propres à chacun,
- Adopter des bonnes pratiques pour optimiser son temps et pour définir ses priorités.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Mieux gérer votre temps et vos priorités,
- Utiliser des outils qui vous correspondent,
- Déléguer, demander et savoir dire non.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est largement active et participative. Des ateliers et des partages d'expérience rythment l'apprentissage. Les stagiaires construisent leur plan d'action au travers des méthodes et outils explorés au cours de la formation.



EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Développez vos compétences en négociation

La négociation fait appel à des compétences relationnelles pour adopter les bons comportements et attitudes. Être à l'écoute et s'appuyer sur la communication de l'autre sont les fondements de négociations réciproquement gagnantes.

Les OBJECTIFS de la formation

- Acquérir des techniques de négociation efficaces,
- Développer une démarche professionnelle,
- Savoir traiter les objections et les situations délicates,
- Adapter sa négociation à ses interlocuteurs.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Maîtriser l'entretien de négociation,
- Augmenter votre taux de transformation,
- Améliorer votre aisance relationnelle.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active et participative. La vidéo et les jeux de rôles sont utilisés à des fins pédagogiques. Un questionnaire d'auto-positionnement est réalisé en amont de la formation.



PROGRAMME

IDENTIFIEZ votre profil de négociateur
MAITRISEZ les différentes étapes de la négociation

IDENTIFIEZ les besoins et attentes de vos interlocuteurs et appuyez-vous sur leur communication

REPÉREZ les facteurs de réussite liés à chaque contexte de négociation

CRÉEZ un climat de confiance pour mieux convaincre

ANTICIPEZ et traitez les objections et les réticences, sachez faire entendre raison

CONCLUEZ efficacement et encouragez les recommandations



PUBLIC

Négociateurs, vendeurs, acheteurs,
toute personne vivant
régulièrement des situations
de négociation



DURÉE

2 jours (14 h)



EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

PROGRAMME

IDENTIFIER le paradigme de lecture initial :
vitesse, niveau de confiance, de stress,
de plaisir ou de frustration

COMPRENDRE le fonctionnement cognitif
de l'humain dans l'apprentissage

AMÉLIORER la concentration et fixer un objectif

PHOTOLIRE : photographier mentalement
les pages du livre

POSER des questions et chercher des mots-clés

CONSTRUIRE la compréhension et la
mémorisation

SYNTHÉTISER l'information contenue
dans plusieurs livres ou documents longs

CONSTATER le changement de paradigme

INTÉGRER la PrestoLecture® dans son quotidien



PUBLIC

Tout public, journalistes, juristes,
administrateurs...



DURÉE

3 jours (21 h)

PrestoLecture®, boostez vos connaissances

Relevez le défi de l'information : savoir extraire vite et efficacement les données qui intéressent, les comprendre et les mémoriser durablement, le tout sans stress mais avec sérénité.

Les OBJECTIFS de la formation

- Lire deux à dix fois plus vite,
- Mieux comprendre,
- Retenir davantage, intégrer l'information,
- Définir une stratégie et des objectifs de lecture performants,
- Synthétiser l'information, la structurer, la restituer.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Lire et retenir avec plaisir, vitesse et compréhension,
- Travailler de façon détendue et concentrée,
- Traiter rapidement l'information écrite.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est ludique. De nombreux exercices pratiques sur articles fournis au stagiaire et sur livres qu'il aura pris le soin d'apporter.



RELATIONS INTER-PERSONNELLES

Séminaire Team-Building

L'équipe performante se reconnaît à une richesse et une performance supérieures à la somme des talents individuels qui la compose. Pour ce, elle doit permettre à chacun de réaliser son potentiel tout en se construisant sur des complémentarités et partager une vision et une conscience collective du cap qu'elle se fixe.

Les OBJECTIFS du séminaire

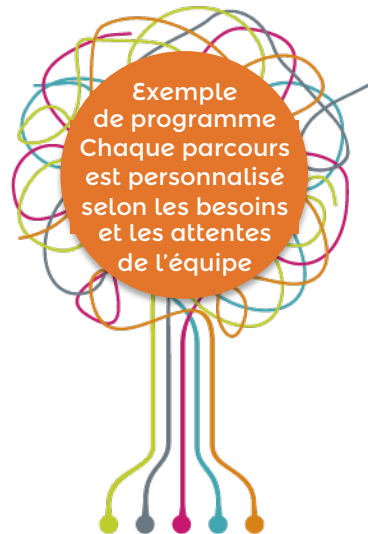
- Resserrer les liens au sein de l'équipe,
- Améliorer la gestion de crise et des conflits,
- Savoir s'appuyer sur les atouts de chacun,
- Développer l'entraide et la bienveillance.

Ce séminaire vous permettra de :

- Développer vos potentiels au sein d'une équipe,
- Activer les richesses complémentaires de ses membres,
- Réduire les impacts négatifs des situations de crise.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active et participative. Les stagiaires s'appuieront sur leur expérience partagée. Des jeux et des mises en scènes sont proposés pour renforcer la cohésion de l'équipe. Un questionnaire de personnalité en ligne est réalisé en amont du séminaire.



PROGRAMME

PARLEZ-moi de vous

PARCOURS découverte : auto-perception et miroir

APPRENEZ à reconnaître ceux qui vous entourent

DÉCODEZ ce qui vous fait lever tous les matins

CONSTRUISEZ l'environnement qui vous ressemble

COMMUNIQUEZ avec sincérité

AFFIRMEZ-vous : respect et coopération

IDENTIFIEZ les non-dits et limitez les conflits

SOYEZ une équipe performante !



PUBLIC

Comités de Direction, Associés,
Toute équipe.



DURÉE

2 jours (14 h)



RELATIONS INTER-PERSONNELLES

PROGRAMME

PRÉPARER un entretien : définir les objectifs et les critères d'évaluation

CLARIFIER les missions, les attentes et les compétences recherchées

CONNAÎTRE et reconnaître les différents profils de personnalité

DÉFINIR les profils en cohérence avec l'environnement de travail

MENER l'entretien avec aisance et tact

LAISSER EXPRIMER les attentes, les motivations, les insatisfactions, les projets...

ANALYSER les risques et les complémentarités avec l'équipe en place

ÉCOUTER son ressenti, décrypter la communication non verbale

ÉVALUER les collaborateurs, benchmarker les candidats

ASSURER un suivi de la relation dans le temps, ou conclure un entretien d'embauche



PUBLIC

Dirigeants, Managers,
Équipes RH



DURÉE

3 jours (21 h) – 2+1

Recrutez et évaluez vos collaborateurs

En marge des compétences métiers, on parle ici de mettre la bonne personne à la bonne place, de s'assurer de l'intégration d'un collaborateur dans une équipe, de valider l'adéquation à un nouveau poste en s'appuyant sur les modèles de personnalités.

Les OBJECTIFS de la formation

- Évaluer les savoir-faire et savoir-être,
- Reconnaître les différents profils psychologiques,
- Créer des équipes diversifiées et complémentaires,
- Savoir faire évoluer ses collaborateurs.

À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Mener des entretiens d'embauche et des entretiens professionnels,
- Former des équipes performantes,
- Limiter les risques à l'embauche.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est largement participative. Les stagiaires s'appuieront sur des cas concrets de leur quotidien. Des mises en scènes sont proposées pour tester sa posture et l'intégration des concepts clés. Un questionnaire de personnalité est proposé aux participants qui gèrent eux-mêmes les recrutements et/ou l'évaluation de leurs équipes.



RELATIONS INTER-PERSONNELLES

Gérez la pression et les urgences

Ne laissez pas le stress professionnel vous envahir. Apprenez à le reconnaître et à identifier vos réactions. Découvrez vos ressources pour limiter son impact et gagner en qualité de vie au travail.

Les OBJECTIFS de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress,
- Identifier ses réactions face aux imprévus,
- Trouver ses ressources pour limiter le stress,
- Reconnaître le stress chez ses interlocuteurs et désamorcer les tensions.

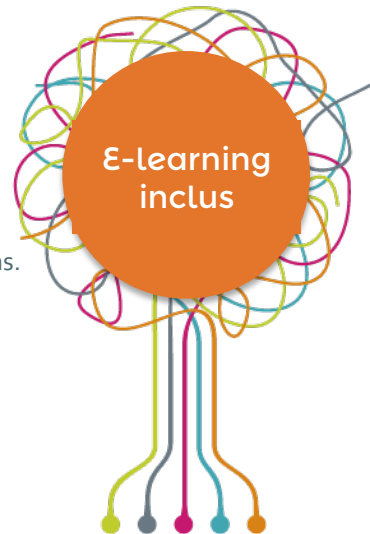
À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Limiter l'impact des situations de pression et de stress,
- Vous affirmer dans les moments difficiles,
- Vous détendre et à activer vos ressources pour sortir du stress.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est largement participative. Les concepts exposés font l'objet d'une mise en situation sous forme d'ateliers. **Un questionnaire en ligne et un module d'e-learning*** précèdent la formation.

** Ce module a remporté le 1er prix 2012 aux E-Learning Excellence Awards*



PROGRAMME

- COMPRENDRE les différents types de stress et les mécanismes associés
- IDENTIFIER les situations de pression et d'urgence qui déclenchent du stress
- DÉCRIRE ses propres réactions face à la pression et aux urgences
- ÉTABLIR le lien entre les types de personnalité et les réactions sous stress
- IDENTIFIER ses ressources pour limiter l'impact négatif de la pression et des urgences
- GÉRER le stress professionnel et savoir exprimer ses besoins dans les situations difficiles
- RECONNAÎTRE les réactions sous stress de ses interlocuteurs et désamorcer les tensions
- SE DÉTENDRE et lâcher prise pour se ressourcer



PUBLIC

Tout public, salariés en contact avec le public, personnes gérant des situations de crise ou d'urgence...



DURÉE

2 jours (14 h)



PRESTATIONS RH

LE MODÈLE COMCOLORS®

est utilisé pour ces accompagnements. Il s'appuie sur les travaux de Karl Jung, de John Holland et de Paul Ware.

Basé sur un questionnaire dont les résultats ont fait l'objet d'une validation psychométrique, il permet, par une approche simple et bienveillante, de trouver l'environnement de travail favorable à chacun, d'identifier les leviers de motivation et les axes d'amélioration, de décoder les styles de communication et de reconnaître les comportements sous stress.

Son application dans un cadre professionnel permet de :

- Placer les collaborateurs dans un environnement de travail où ils puissent s'épanouir et donner le meilleur d'eux-mêmes
- Dénouer des tensions dans les relations entre personnes
- Donner des clés de management
- Comprendre les motivations et envisager une évolution professionnelle en cohérence avec les personnes
- Identifier les comportements sous stress et donner des axes de progrès

Accompagnement RH Recrutement et évolution professionnelle

Recruter, Évaluer, Faire évoluer

La Richesse Humaine est la plus importante et la plus vulnérable dans l'entreprise. Il est fondamental de :

- Se connaître soi-même
- Reconnaître la diversité pour exploiter ses richesses
- Harmoniser les relations interpersonnelles

Les objectifs

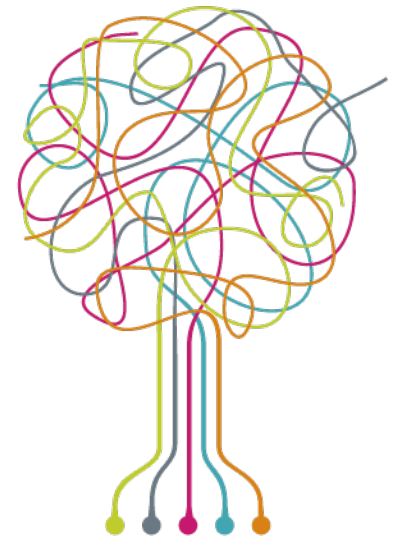
- La bonne personne à la bonne place
- Une communication fluide
- Le bien-être au travail

LES ÉTAPES DE L'ACCOMPAGNEMENT

- Définition des besoins et des attentes du mandataire
- Questionnaire en ligne du salarié ou du candidat
- Debriefing(s) individuel(s)
- Validation du (des) profil(s)
- Rédaction d'un rapport
- Restitution et recommandations

APPLICATIONS

Recrutement, évolution professionnelle, médiation interpersonnelle.





PRESTATIONS RH

Accompagnement RH – Bien-être au travail

La performance des entreprises repose sur les personnes qui les composent. Identifier les risques psycho-sociaux ne suffit pas à donner pas les clés de la qualité de vie au travail. Motiver les salariés, les impliquer, donner du sens à leur travail et faire de leur cadre professionnel un lieu d'épanouissement, tel est le défi pour attirer et garder les talents !

Faire de l'entreprise un lieu d'épanouissement

- Placer l'homme au cœur de l'entreprise car il est sa première richesse.
- Le bien-être au travail est vecteur de performance, de valorisation et de sentiment d'appartenance. Tout le monde y gagne !
- Impliquer et responsabiliser les salariés dans l'amélioration de leur qualité de vie au travail

Les objectifs

- Trouver sa motivation dans l'entreprise
- Donner du sens à son travail
- Etablir des relations de qualité
- Etre acteur de son bien-être

MODALITÉS D'INTERVENTION

Conférences sur le bien-être et la qualité de vie au travail

Ateliers « training »

Trouver sa motivation dans le travail

Reconnaître et limiter son stress

Désamorcer les conflits de personnes

Gérer ses émotions

Développer une communication bienveillante

Accompagnement individuel ou collectif / médiation

Formations sur-mesure



ANIMATION OPÉRATIONNELLE

LA FORCE DE LA PENSÉE VISUELLE

La FACILITATION s'appuie sur des **outils visuels** (mind-mapping, matrices...). Leur utilisation permet la clarification et renforce la compréhension par effet de feed-back instantané :

- Je lis ce qui est dit et j'y adhère.
- Ce que j'ai dit est repris différemment de ce que j'ai voulu exprimer : je reformule pour me faire comprendre.
- Je rebondis sur une idée. Je l'exprime et la positionne pour enrichir le débat.
- Je vois des liens et des alternatives émerger.
- Le groupe diverge sur le rattachement d'une idée : on pointe ainsi une zone de difficulté qui peut être immédiatement prise en charge...



PUBLIC

Comités de Direction, Équipes projets, Associés, Créateurs d'entreprise...

Facilitation

Qu'est-ce que la facilitation ?

C'est l'animation des réflexions d'un groupe par une tierce personne, pour :

- Qu'il construise ses propres solutions
- Que tous les membres participent activement
- Que des pistes nouvelles, voire inédites, émergent.

L'objectif

- Organiser le travail d'équipe,
- Favoriser la coopération,
- Stimuler l'intelligence collective
- pour produire des résultats rapides.

LES BÉNÉFICES MESURÉS :

- Cohésion d'équipe,
- Co-construction,
- Adhésion renforcée,
- Solutions innovantes,
- Qualité des relations,
- Temps de réunion réduits.

APPLICATIONS

Recrutement, évolution professionnelle, médiation interpersonnelle.





**ANIMATION
OPÉRATIONNELLE**

Facilitation – Exemples d’animations

Séances de créativité

Format : ½ journée – 3 heures

- Travail amont avec le donneur d’ordre pour définir les objectifs et valider la méthodologie de travail
- Animation d’une séance collective avec les personnes impliquées
- Debriefing et feed-back

Orientation stratégique

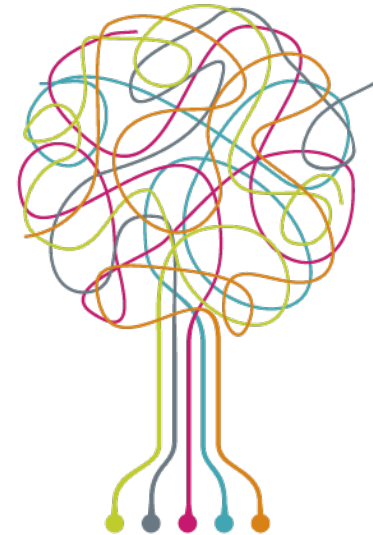
Format : 2 x ½ journée – 6 heures

- Définition des objectifs partagés et formalisation des résultats attendus
- Exploration de différentes pistes et évaluation
- Formalisation des informations à collecter et analyse
- Choix de l’option stratégique optimale
- Elaboration d’un plan d’action

Lancement de projet

Format : 2 x ½ journée – 6 heures

- Définition des objectifs et formalisation des livrables
- Identification des acteurs et des parties prenantes
- Evaluation des risques et des contraintes
- Formalisation des étapes
- Rédaction de la feuille de route





ILS FONT CONFIANCE À L'ARBRE EN TÊTE



SURAVENIR

BOIRON®



Alcatel-Lucent



Mercedes-Benz



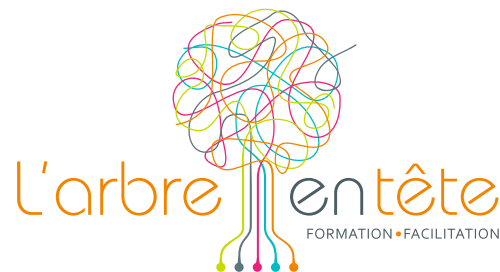
L'Arbre en Tête® est une société spécialisée dans **la formation, l'accompagnement et l'animation**. Elle intervient auprès des entreprises, des établissements d'enseignement supérieur et des particuliers.

L'Arbre en Tête a pour vocation **l'animation et la facilitation**

Facilitation visuelle et organisationnelle au travers du **mind-mapping**, pour s'approprier l'information, la clarifier, la comprendre, la mémoriser et en faire un usage optimal, tant au niveau individuel que collectif.

Facilitation managériale par la méthode des **Six chapeaux de la réflexion®**, méthode de management collaboratif qui favorise la cohésion d'équipe, la coopération, la prise de décision, la créativité et la prospective.

Facilitation de la communication et des relations interpersonnelles par le modèle de communication et de profils de personnalités **ComColors®** qui permet de mieux se connaître pour mieux communiquer, de mieux comprendre les autres, d'adopter une communication bienveillante, de motiver les équipes, de prévenir le stress et de désamorcer les conflits.



Animatrice et formatrice – Françoise Carboulec

Créatrice de l'Arbre en Tête, je suis certifiée à l'enseignement du mind-mapping et de la méthode des Six chapeaux de la réflexion® et au modèle de communication ComColors®.

Ma vocation

Stimuler l'intelligence collective et favoriser la coopération. Permettre à chacun de mieux se connaître pour développer ses talents.

Mon approche

Offrir aux personnes, individuellement et collectivement, des méthodes et des outils qui les aident à se développer dans la sphère professionnelle et personnelle. Leur permettre de mieux se comprendre pour évoluer avec sérénité et authenticité.

Ma philosophie

Dispenser des prestations qui, au-delà des outils et de la technique, donnent une **impulsion**, une vibration nouvelle et **durable** à celles et ceux qui les vivent. Faire en sorte que chaque intervention crée de la richesse humaine.

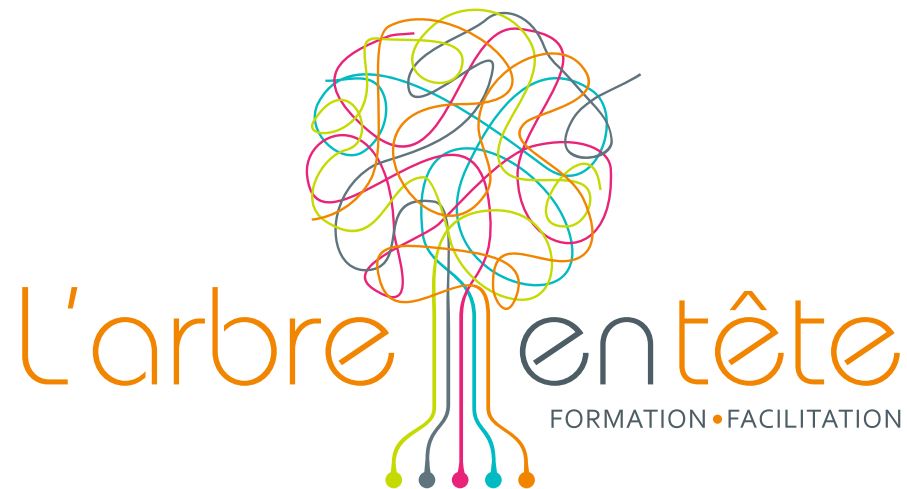
Il y a du travail, du partage, de la passion, de l'émerveillement. Tous les ingrédients qui **mettent les individus en mouvement**.

Ils en ressortent avec une belle énergie et l'envie d'avancer, de faire différemment, mieux pour eux, mieux pour tous !

Mon parcours

Un riche parcours de 23 ans dans les métiers du négoce et de l'international. Directrice opérationnelle d'équipes d'acheteurs, de chefs de produits et d'assistantes, j'ai été pendant 15 ans membre du Comité de Direction de plusieurs entreprises, par succession d'acquisitions et de fusions. J'ai développé de fortes qualités relationnelles et d'animation. J'ai surtout acquis le goût d'amener les équipes à développer leurs compétences, à utiliser leur potentiel et mener à bien des projets stratégiques.





CONTACT

L'Arbre en Tête - 81, rue de Siam - 29200 Brest – France

www.larbre-en-tete.com

contact@larbre-en-tete.com

Françoise Carboulec - +33 7 86 93 33 70