Catalogue de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France
Tel : 06 37 67 36 20 – mail : lydialecusson@optimrh.fr

Catalogue de formations *Optim'RH*

Nos formations développent les compétences humaines essentielles et optimisent le potentiel pour réussir des objectifs personnels et professionnels. Elles sont toutes créées puis tutorées par des experts de la thématique.

Thèmes	Intitulé et description de la formation	Objectifs	Public et Prérequis	Durée
RESSOURCES HUMAINES	**Manager les ressources humaines** Relever de nouveaux défis et fédérer vos équipes pour mieux atteindre vos objectifs afin d'assurer une meilleure performance de chaque salarié et de l'entreprise dans son ensemble. Cette formation vous donne une approche globale de la fonction ressources humaines afin de pouvoir gérer des projets RH en autonomie, d'impulser et d'organiser une politique dynamique de gestion des emplois et compétences et de sécuriser vos actions RH.	. Développer ses compétences managériales en découvrant ou revisitant les fondamentaux, . Augmenter sa proactivité et sa performance . Améliorer le travail collaboratif, la motivation, impulser le changement pour augmenter l'énergie et la performance collective, . Adapter son mode de communication aux différentes personnes de son équipe . Développer ses équipes . Motiver et fédérer . Conduire le changement	Public concerné : . Dirigeants, Chefs de Projet, Managers d'équipe, Dirigeants, Toute personne ayant à manager des collaborateurs sans lien hiérarchique direct Prérequis nécessaires : Connaissance de l'entreprise et de son environnement.	21 heures (3 jours)
	Déléguer et responsabiliser ses collaborateurs Déléguer de façon motivante et apprenante, pour susciter l'engagement de vos collaborateurs afin de développer un chacun se sent valorisé et impliqué.	. Identifier les missions délégables et lever les freins à la délégation . Connaître les étapes du processus de délégation . Déléguer selon l'autonomie et cadrer la mission . Fixer des objectifs . Piloter l'avancement des tâches déléguées et accompagner les collaborateurs	Public concerné : . Managers (fonctionnels ou hiérarchiques) - chefs de projet en charge d'une équipe Prérequis nécessaires : . Formation accessible à tous. (Cependant une première	21 heures (3 jours)

	Cette formation vous apprend à responsabiliser, à accompagner vos collaborateurs et à mettre en place des indicateurs de suivi pertinents.	. Conduire un entretien de délégation . Mettre en place des indicateurs de suivi . Favoriser la prise de responsabilités et faire progresser son équipe	expérience en tant que manager est préférable)	
	Réussir ses entretiens annuels d'évaluation Réaliser des entretiens annuels au service du développement individuel et des objectifs collectifs afin qu'ils répondent aux enjeux de votre stratégie RH. Cette formation vous permet d'impliquer votre collaborateur sur la base d'un bilan et d'objectifs futurs partagés.	. Préparer, mener et conclure ses entretiens annuels . S'approprier des méthodes et outils pour fixer des objectifs et mener ses entretiens . Apprendre à créer un environnement sécurisé et à repérer les situations à risque pour les contrôler en amont . Affirmer sa position de manager en maîtrisant l'intégralité du processus . Gérer le suivi de l'entretien	Public concerné : - Managers, Fonctions RH, Dirigeants - Toute personne amenée à mener des entretiens annuels Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous	14 heures (2 jours)
	Réussir ses recrutements Appliquer les bonnes méthodes et pratiques pour réussir toutes les étapes d'un entretien d'embauche de manière à bien répondre à vos besoins en compétences. Cette formation vous apporte les meilleures pratiques et vous permet d'analyser les besoins en recrutement et établir le profil du candidat…	. Respecter les fondamentaux du recrutement et les différentes étapes du processus de recrutement afin de gagner en efficacité. . Analyser les besoins en recrutement et établir le profil du candidat . Rédiger une annonce efficace, comprendre les leviers de sourcing . Optimiser sa méthodologie par des techniques et des outils adaptés. . Structurer sa démarche d'entretien d'embauche . Maîtriser les techniques de questionnement et d'écoute . Sélectionner la bonne candidature . Sécuriser ses recrutements et garantir la bonne intégration du candidat.	Public concerné : . Managers et fonctions RH . Chargés de recrutement . Toute personne en situation de mener des entretiens de recrutement Public concerné : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	21 heures (3 jours)

	Réussir ses entretiens de recrutement Sécuriser vos recrutements et renforcer l'efficacité de vos entretiens pour évaluer les motivations, la personnalité et les compétences du candidat par rapport au poste pour éviter de perdre des candidats de valeur. Cette formation vous permet d'acquérir une structure d'entretien, établir le profil du candidat et se préparer, maîtriser les techniques d'écoute, de questionnement, de reformulation ...	. Se connaître en tant que recruteur pour mieux recruter . Préparer, structurer, mener et conclure ses entretiens de recrutement . Organiser la phase préparatoire et l'accueil d'un candidat . Maîtriser la technique du questionnement . Détecter les compétences d'un candidat pendant l'entretien et approfondir ses réelles motivations . Savoir faire un choix éclairé à l'issue de l'entretien	Public concerné : . Managers et fonctions RH . Toute personne en situation de mener des entretiens de recrutement Public concerné : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.	14 heures (2 jours)
	Motiver et animer une équipe Renforcer la performance et la cohésion de votre équipe de manière à instaurer une réflexion stratégique de groupe pour trouver des solutions ensemble. Cette formation vous donne une approche globale de la fonction ressources humaines afin de pouvoir gérer des projets RH en autonomie, d'impulser et d'organiser une politique dynamique de gestion des emplois et compétences et de sécuriser vos actions RH.	. Adapter son management aux personnalités de son équipe . Prendre sa place et reconnaître celle des autres . Comprendre les ressorts du travail en équipe . Formaliser des objectifs communs . Communiquer des directives et les exposer clairement . Trouver les leviers de motivation de ses collaborateurs . Responsabiliser ses collaborateurs par la délégation . Gérer les personnalités difficiles et prévenir les conflits	Public concerné : . Managers, . Responsables d'équipe. Prérequis nécessaires : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous	21 heures (3 jours)
MANAGEMENT	**Réussir sa prise de fonction de manager** Prendre des fonctions managériales implique des changements importants, en termes de statut, de responsabilités et de travail.	. Identifier votre style de management dominant . Intégrer des règles d'organisation et de communication	Public concerné : Toute personne en situation de management ou concernée par le management.	

	Cette formation vous apporte les bases pour acquérir les réflexes essentiels pour être efficace ainsi que les outils, méthodes et processus indispensables pour piloter vos missions et votre équipe efficacement afin d'atteindre rapidement vos objectifs.	. Formuler les objectifs généraux et spécifiques, et attribuer les missions en fonction des compétences de vos collaborateurs et l'exigence des missions à réaliser . Reconnaître et identifier les principales techniques de management . Adopter une posture de manager communiquant en utilisant des techniques appropriées à chaque situation et au public . Faciliter l'implication de vos collaborateurs en les intégrant et associant dans les projets . Définir let développer en fonctions er responsabilités des membres de votre équipe . Conduire les différents types de réunions et entretiens (entretien annuel, professionnel...) . Intervenir dans les situations délicates en tant que manager . Utiliser les techniques les plus efficaces pour mieux gérer votre temps et votre stress.	Prérequis nécessaires : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous	21 heures (3 jours)
	Manager le bien-être de son équipe Concilier performance et qualité de vie au travail afin de limiter le stress et les maladies, les absences, le turn-over qui entraînent des coûts important pour l'entreprise. Cette formation vous donne les outils pour mettre en œuvre un management qui articule enjeux de performance et enjeux humains**.**	. Identifier les fondements de la performance et du plaisir au travail pour pouvoir agir conjointement sur les deux volets. . Évaluer le bien-être de son équipe. . Trouver des solutions originales et concrètes pour améliorer l'efficacité de son organisation tout en respectant les personnes.	Public concerné : Manager confirmé ou RRH, toute personne souhaitant mettre en place des projets de développement de qualité de vie au travail… Prérequis nécessaires : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, cependant une	14 heures (2 jours)

		. Développer la coopération et le bien-être au travail. . Prévenir les risques et savoir comment réagir face à un collaborateur qui semble aller mal.	expérience dans le management d'une équipe est souhaitable.	
	Développer son leadership de manager Devenir un leader pour fédérer, motiver et inspirer son équipe de manière à encourager la réflexion stratégique et l'inciter à se dépasser. Cette formation vous permet d'améliorer et d'affirmer votre propre style de leadership et d'adopter des pratiques de leader afin d'amener votre équipe à se dépasser.	. Devenir un vrai leader au quotidien . Déterminer son propre style de leadership . Construire sa vision et savoir la faire partager . Donner de l'impact et du sens à ses actions . Donner des signes de reconnaissance individuels . Connaître les leviers de motivation individuels et communs . Développer son assertivité et son écoute . S'outiller et déployer son leadership pour dynamiser son environnement	Public concerné : . Managers souhaitant développer son charisme et sa propension à guider son équipe. Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous. (une première expérience en tant que manager est cependant préférable).	14 heures (2 jours)
	Manager les ressources humaines Relever de nouveaux défis et fédérer vos équipes pour mieux atteindre vos objectifs afin d'assurer une meilleure performance de chaque salarié et de l'entreprise dans son ensemble. Cette formation vous donne une approche globale de la fonction ressources humaines afin de pouvoir gérer des projets RH en	. Développer ses compétences managériales en découvrant ou revisitant les fondamentaux, . Augmenter sa proactivité et sa performance . Améliorer le travail collaboratif, la motivation, impulser le changement pour augmenter l'énergie et la performance collective,	Public concerné : . Dirigeants, Chefs de Projet, Managers d'équipe, Dirigeants, Toute personne ayant à manager des collaborateurs sans lien hiérarchique direct Prérequis nécessaires : Connaissance de l'entreprise et de son environnement.	21 heures (3 jours)

	autonomie, d'impulser et d'organiser une politique dynamique de gestion des emplois et compétences et de sécuriser vos actions RH.	. Adapter son mode de communication aux différentes personnes de son équipe . Développer ses équipes . Motiver et fédérer . Conduire le changement		
	Manager le changement Mieux comprendre la difficulté à changer de chacun et les leviers qui permettent de passer le cap afin de remporter l'adhésion de son équipe en accompagnant les mutations qui s'imposent. Avec cette formation, vous serez armé pour comprendre les réactions types au changement pour y faire face. Vous saurez amorcer et réussir un changement jusqu'au bout.	. Devenir le moteur de la réussite d'un changement pour tous les membres de votre équipe . Comprendre les représentations et comportements humains face au changement . Donner du sens au changement pour lever les blocages de l'équipe . Utiliser des techniques de communication facilitantes . Manager le changement à chaque étape : de son apparition jusqu'à sa stabilisation . S'adapter au changement et aux réactions qu'il provoque dans son équipe . Renforcer la capacité de son équipe à réussir un changement sur la durée	Public concerné : . Managers (fonctionnels ou hiérarchiques) . Chefs de projet . Toutes les personnes qui accompagnent un collectif lors d'un changement Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous. (Avoir suivi des formations sur le management est un plus).	14 heures (2 jours)
	Devenir manager coach Développer l'autonomie de chacun et la confiance de votre équipe en adoptant une véritable posture de coach afin de contribuer à la réussite collective. Cette formation vous permettra d'intégrer les outils des coachs dans vos pratiques managériales afin de gagner en efficacité et en agilité. Vous pourrez ainsi élargir votre registre relationnel et accompagner vos collaborateurs	. Adopter une posture de coach pour améliorer et enrichir son management quotidien . S'approprier la démarche de coaching . Construire des relations saines, basées sur des accords mutuels et des feedbacks . Renforcer l'autonomie de son équipe à travers une démarche structurée de développement . Mieux communiquer et incarner le	Public concerné : . Managers hiérarchiques . Managers fonctionnels . Chefs de projet Prérequis nécessaires : . Accessible à tous (Il est préférable d'avoir une première expérience en management ou d'avoir suivi une	14 heures (2 jours)

	dans le développement de leur autonomie et de leur potentiel.	changement, pour soi et dans son rapport aux autres. . Utiliser des outils efficaces pour accompagner et coacher des collaborateurs	formation sur les fondamentaux du management).	
COMMUNICATION	**Communiquer efficacement en toutes situations** Partager une information, faire passer ses idées, interagir, transmettre, s'assurer que son message soit bien compris lors d'un échange personnel ou professionnel. Cette formation permet de s'approprier les clés d'une communication réussie, et d'adopter les bons réflexes face à une situation difficile.	. Appliquer les fondamentaux de la communication . Identifier son profil de communicant . Adapter son discours . Convaincre et faire adhérer . Savoir communiquer même en situations difficiles . Analyser les situations difficiles et les dépasser . Faire passer ses messages et faire adhérer . S'approprier les clés d'une communication réussie	Public concerné : . Toutes les personnes qui souhaitent améliorer leur communication interpersonnelle Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	14 heures (2 jours)
	Mieux se connaître pour mieux communiquer Mieux comprendre son propre fonctionnement et être plus à l'aise dans ses relations avec les autres. Cette formation permet d'apprendre à adapter son mode de communication à différents interlocuteurs grâce à une meilleure connaissance de soi.	. Mieux se connaître et connaître les différents types de personnalité, . Connaître ses valeurs personnelles et professionnelles pour donner du sens à ses actions auprès des autres, . Faciliter les relations et les échanges en sachant s'adapter aux autres, . Agir sans passivité, agressivité, ou manipulation, en restant soi-même. . Apprendre à contrôler ses réactions, privilégier la réflexion. . Optimiser ses points forts et générer une communication constructive.	Public concerné : . Formation accessible à tous (toute personne souhaitant améliorer la qualité de sa relation avec les autres et en faire un atout décisif pour réussir). Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation	14 heures (2 jours)

	Améliorer ses relations au travail Communiquer avec bienveillance et assertivité Basée sur les outils de l'Analyse Transactionnelle, cette formation vous permettra de mieux vous connaître dans la relation à l'autre, d'établir des relations positives dans la communication interpersonnelle, de prévenir les jeux psychologiques pour avoir des relations harmonieuses au travail.	. Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer . Apprendre à se positionner vis-à-vis des autres . Construire et maintenir une collaboration efficace avec les autres fondée sur la confiance, la motivation, la réactivité et l'esprit d'équipe. . S'approprier des outils et techniques de communication à la fois concrètes, efficaces et pratiques	Public concerné : . Toute personne souhaitant améliorer ses relations au travail Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	14 heures (2 jours)
	Communication et travail en équipe Pour communiquer efficacement, chacun doit avoir envie de communiquer, savoir quoi communiquer, repérer à qui l'information est utile. Cette formation vous permet de renforcer la cohésion et la dynamique de votre équipe, améliorer votre communication et développer votre efficacité collective ainsi que le confort individuel.	. Acquérir et mettre en œuvre des outils et des méthodes d'organisation du travail en équipe afin de mieux répondre aux priorités de l'activité . Mettre en œuvre des modalités de travail en équipe qui concilient motivation et efficacité . Favoriser les principes d'une meilleure communication interpersonnelle intra service . Favoriser la participation des membres du groupe, l'écoute et la compréhension des participants . Mieux s'affirmer dans les relations d'équipe . Mieux gérer les conflits interpersonnels en interne	Public concerné : . Toute personne souhaitant améliorer sa communication en équipe de travail Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	14 heures (2 jours)
	Gestion des conflits au travail Appliquer les méthodes de négociation et de résolution de conflit dans votre activité quotidienne afin d'éviter d'affecter la	. Définir la notion de conflit et d'escalade relationnelle. . Prendre conscience que le conflit peut être une façon de trouver une solution à un problème.	Public concerné : Toutes les personnes qui rencontrent des situations de tension et de conflit Prérequis nécessaires :	

	confiance et le moral restaurer un climat sain et des échanges apaisés au travail. Cette formation vous permet de gérer les situations délicates qui peuvent littéralement vous "pourrir la vie" au travail !	. Identifier les causes déclencheuses d'un conflit et les comportements qui dégradent nos relations. . Renforcer sa capacité à désamorcer les situations de conflits du quotidien . Prévenir l'apparition de conflits et les détecter dès les premiers signes pour les résoudre avant qu'ils prennent de l'ampleur . Intégrer les composantes de l'assertivité et de l'empathie qui préviennent le conflit. . Gérer les situations de conflits selon leurs stades, les acteurs concernés et les comportements identifiés . Accompagner la sortie de conflits . S'approprier les principales stratégies et techniques de résolution d'un conflit.	. Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	14 heures (2 jours)
	Gérer les conflits dans son équipe Anticiper les tensions et agir en responsable face aux situations conflictuelles afin d'éviter d'affecter la motivation et l'efficacité de l'équipe. Cette formation vous permet de comprendre les méthodes, d'acquérir les réflexes et les attitudes managériales nécessaires à la gestion des conflits dans votre équipe.	. Connaître les différents types de conflits et leurs causes . Saisir les enjeux d'une situation conflictuelle et assumer son rôle de manager . Anticiper un conflit latent par l'assertivité . Accepter ses émotions et accueillir celles de son interlocuteur pour sortir d'un conflit violent . Résoudre un conflit impliquant des collaborateurs ou soi-même. . Pérenniser la sortie de crise en redynamisant l'équipe et en capitalisant sur le conflit . Favoriser l'échange et l'écoute dans son équipe pour prévenir les tensions	Public concerné : . Managers (tous niveaux) Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.	14 heures (2 jours)

		. Gérer un conflit lors d'entretiens opérationnels . S'approprier les outils de régulation pour résoudre un conflit ouvert		
EFFICACITE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE	**Optimiser son temps et ses priorités pour réussir** Gagnez en efficacité et en sérénité au quotidien grâce aux méthodes et outils éprouvés de la gestion du temps afin de mieux anticiper, hiérarchiser, programmer et planifier vos activités. Cette formation vous apporte une meilleure connaissance de votre relation au temps et vous apprend à hiérarchiser vos priorités afin d'améliorer notablement l'efficacité de vos actions.	. Mettre en place des méthodes améliorant son efficacité en dépassant ses freins . Se réapproprier son temps en priorisant ses tâches . Maîtriser l'impact de ses interlocuteurs dans son organisation quotidienne . Cloisonner son temps et trouver un bon équilibre vie professionnelle / vie personnelle . Tirer parti du digital pour optimiser son organisation quotidienne . Maîtriser son stress en gérant les sollicitations extérieures.	Public concerné : . Formation accessible à tous (surtout à ceux qui n'ont pas le temps !) Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation.	14 heures (2 jours)
	Équilibrer vie professionnelle et personnelle pour rester efficace Un déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée peut rendre inefficace et engendrer beaucoup de stress et d'anxiété et conduire à la dépression, au burn-out. Cette formation vous permet de trouver un équilibre dans vos différentes « tranches de vie » afin d'atteindre davantage d'épanouissement professionnel et personnel.	. Identifier les causes de déséquilibre des temps de vie . Comprendre l'impact du numérique sur la santé et sur le déséquilibre des temps de vie . Comprendre les lois du temps . Évaluation de son équilibre de vie . Reconnaître les situations de travail pouvant engendrer un déséquilibre des temps de travail et de vie personnelle . Analyser l'impact sur le bien-être au travail . Modifier ses comportements . Modifier ses comportements numériques	Public concerné : Formation accessible à tous Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.	14 heures (2 jours)

		. Évaluer leurs forces et faiblesses face à un changement . Apprendre à lâcher prise sur le besoin de contrôle . Mettre en place une écologie personnelle pour rétablir la frontière entre vie privée et vie professionnelle . Acquérir des outils concrets pour mieux gérer son temps et ses priorités . Créer une frontière physique et psychologique en télétravail		
	Conduite de réunion efficace Une réunion si elle est correctement préparée et bien conduite peut s'avérer très utile et fort productive. Cette formation vous donne les outils, méthodes et processus indispensables pour conduire une réunion productive afin d'optimiser le rendement et accélérer l'avancement de vos projets.	. Préparer et animer une réunion d'une manière efficace . Gérer les dynamiques de groupe . Maîtriser les techniques d'animation de réunion . Pratiquer l'écoute active et l'empathie . Prendre la parole en réunion en impliquant son auditoire . Outils et méthodes efficaces	Public concerné : Managers, chefs de projet. Toute personne désirant perfectionner ses compétences dans l'animation de réunions. Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.	14 heures (2 jours)

	Affirmer ses émotions en toutes circonstances Abordez n'importe quelle situation délicate en étant maître de vos émotions afin de gagner en puissance sur soi et en puissance sur les autres. Cette formation vous permet de vous affirmer sereinement en toutes circonstances et de percevoir les émotions des autres pour s'adapter.	. Mieux gérer son stress et ses émotions . Améliorer sa maîtrise émotionnelle . Percevoir les émotions des autres pour s'adapter . Développer son assertivité : savoir dire non, émettre une critique, exprimer un grief à quelqu'un . Acquérir les bons réflexes pour transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite . Gérer les critiques et les conflits, déjouer les rapports de force . Trouver des stratégies pour rétablir une bonne relation interpersonnelle	Public concerné : . Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions et son stress afin de mieux s'affirmer dans ses relations au quotidien. Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	7 heures (1 jour)
	S'affirmer en contexte professionnel Agissez avec assurance, conviction et respect dans vos relations de travail Avec cette formation, vous serez en mesure de vous exprimer clairement, de défendre vos opinions de manière constructive et de gérer les situations difficiles avec calme et confiance.	. Identifier ses besoins et les faire respecter dans sa relation aux autres . Savoir dire non . Exprimer un point de vue avec conviction . Reconnaître les comportements de fuite, agression, domination, manipulation… et y répondre . Mieux fixer des limites aux autres.	Public concerné : . Toute personne souhaitant développer des relations d'égal à égal avec les autres (équipes et clients). Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	7 heures (1 jour)
	Rester calme face à un agressif Comprendre la psychologie de l'agresseur pour le désarçonner. Pour réagir à l'agressivité, il faut se maîtriser soi-même. Face à une agression verbale, vous devez comprendre la psychologie de l'agresseur pour éviter perdre le contrôle de soi.	. Comprendre les mécanismes de l'agressivité pour les désamorcer . Comprendre la psychologie de l'agresseur . Mieux se connaître face à l'agressivité . Avoir les clés pour gérer une situation tendue pour qu'elle ne s'envenime pas . Garder sa sérénité et sa disponibilité en situation difficile . Mieux gérer les situations de stress	Public concerné : . Tout public : toute personne souhaitant mieux faire face à des situations d'agressivité ou d'incivilités en milieu professionnel ou autre Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre	7 heures (1 jour)

	« Rester calme face à un agressif » est la formation qui vous permet de mieux gérer vos émotions et celles des autres.	occasionnées par les missions d'accueil en milieu sensible avec risque avéré de confrontation	cette formation, elle est accessible à tous.	
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL	**Stop à la souffrance au travail** Passer de la souffrance au plaisir au travail. La vie au travail n'est pas toujours facile. Les désillusions et la souffrance sont fréquentes. Que faire quand rien ne va plus au travail et passer de la souffrance au plaisir de travailler. « Stop à la souffrance au travail » vous apporte les clés et les stratégies pour sortir du mal-être et pour vous épanouir au travail.	. Présentation et analyse de cas concrets de souffrance au travail du point de vue de la personne et du point de vue de l'institution : le burn-out, le harcèlement, les conflits, le suicide… . Identifier les signes de souffrance au travail chez une personne . Être accompagné pour faire face aux situations difficiles au travail . Élaborer sa propre méthode permettant de mieux faire face aux situations difficiles au travail (surcharge, harcèlement, stress, burn-out…) . Mettre en place ou conseiller des actions préventives et/ou curatives pour sortir de la souffrance . Donner les outils et méthodes pour sortir d'une situation de souffrance au travail . Faire de son travail un lieu de réalisation et d'épanouissement	Public concerné : . Tout public : toutes les personnes qui rencontrent des difficultés dans le cadre de leur travail (mal-être, surcharge, difficultés relationnelles, conflits, harcèlement, manipulation, stress, épuisement, dépression, burn-out…) Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	21 heures (3 jours)
	Mieux gérer son stress et ses émotions au travail Maîtriser ses réactions face aux situations difficiles au travail. Le travail apporte son lot de stress et d'émotions dégénératives. Cette formation vous apprend à mieux maîtriser vos réactions face aux situations	. Connaitre les différentes manifestations physiques du stress . Mettre les mots justes sur des ressentis . Voir venir de loin pour mieux gérer son stress . Connaitre les stratégies de gestion du stress . Comprendre les bases de l'équilibre	Public concerné : . Tout public : toutes les personnes qui rencontrent des difficultés pour gérer leur stress et leurs émotions dans le cadre de leur travail Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre	14 heures (2 jours)

	difficiles au travail afin d'être plus flexible et plus créatif de manière à atteindre vos objectifs et gagner en productivité.	émotionnel pour le mettre en place . Outils et méthodes efficaces pour mieux gérer son stress et ses émotions	cette formation, elle est accessible à tous.	
	Devenir acteur de sa Qualité de Vie au travail (QVT) Retrouver du sens au travail : Mieux équilibrer vie professionnelle et vie personnelle, prendre soin de soi et développer un bon relationnel au travail. Cette formation vous permet de vous approprier les leviers d'actions pour devenir acteur de votre qualité de vie au travail.	. Comprendre les enjeux d'une démarche QVT et y trouver sa place . Entretenir des relations de travail saines et efficaces . Façonner son quotidien professionnel pour en faire une source d'accomplissement et de motivation . Trouver un bon équilibre vie professionnelle / vie personnelle. . Outils et méthodes efficaces pour devenir acteur de sa QVT	Public concerné : Formation accessible à tous Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.	14 heures (2 jours)
	Des risques psychosociaux au bien-être au travail Mieux appréhender les risques psychosociaux et la notion de Qualité de Vie au Travail. Cette formation vise à donner les clés pour mieux appréhender les risques psychosociaux, leurs causes et leurs impacts et la façon de mieux les prévenir et les gérer. Elle introduit également la notion de Qualité de Vie au Travail.	. Connaître l'origine sociétale de la souffrance au travail et ses effets individuels et collectifs. . Décoder les mécanismes de la souffrance au travail . Distinguer les différentes formes de souffrance au travail. . Discriminer les causes primaires, les causes organisationnelles et les causes individuelles. . Identifier les situations potentiellement à risque dans son équipe, dans son établissement . Connaître les mécanismes qui vont faire souffrance chez la personne. . Connaître les conséquences sur l'institution. . Appréhender le cadre réglementaire . Adopter les bonnes pratiques face aux risques psychosociaux	Public concerné : Professionnels de l'accompagnement et du soin, managers, professionnels RH… Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.	21 heures (3 jours)

		. Se doter d'outils de prévention des risques . Connaître les remèdes préventifs et curatifs les plus efficients.		
	Gérer les personnalités toxiques au travail Identifier les personnalités difficiles au travail et disposer des meilleures clés pour gérer les personnes toxiques au travail afin de ne pas mettre votre santé mentale en danger et éviter la dépression et le burn-out. Cette formation vous permet d'agir avec efficacité et professionnalisme pour faire évoluer positivement la situation et les personnes toxiques.	. Diagnostiquer la cause organisationnelle ou humaine d'un contexte toxique . Observer, déculpabiliser : analyse pragmatique . Développer un plan d'action pour contrôler la source ou réduire l'impact d'une attitude toxique . Agir avec efficacité et professionnalisme pour faire évoluer positivement la situation et les personnes contributrices . Induire un relationnel adapté et efficace à court terme . Outils et méthodes efficaces pour gérer les personnalités toxiques au travail	Public concerné : Formation accessible à tous Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.	14 heures (2 jours)
	Déjouer la manipulation Le manipulateur peut déstabiliser au point de la faire douter de ses capacités, perdre son assurance et provoquer beaucoup de souffrance au travail. Cette formation vous apporte des clés infaillibles pour démasquer et faire tomber un manipulateur.	. Savoir identifier les comportements typiques de manipulation et de jeux de pouvoir . Connaître les étapes pour déjouer une situation d'emprise ou de manipulation . Sortir de l'impuissance et (r)établir des relations . Contrer le manipulateur pour s'en libérer par des techniques et des outils efficaces	Public concerné : . Tout public : toute personne ayant à faire de près ou de loin à un manipulateur et souhaitant s'en protéger pour ne pas ou plus se faire avoir. Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.	14 heures (2 jours)
CONNAISSANCE DE SOI / DEVELOPPEMENT	**Mieux se connaître pour changer et évoluer** Soumis à l'évolution et au changement jour après jour, comprendre qui nous sommes	. Mieux connaître ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins . Identifier ses forces, moteurs, valeurs et pistes de progression	Public concerné : Formation accessible à tous (toute personne souhaitant faire le point sur ses atouts,	

PERSONNEL PROFESSIONNELLE	réellement, permet de s'accomplir pleinement. Cette formation vous apprend à mieux vos connaître pour mieux exploiter votre potentiel.	. S'appuyer sur ses valeurs et atouts pour exploiter son potentiel . Prendre conscience de l'image renvoyée et déployer sa singularité . Identifier les composantes de l'estime de soi et de la confiance en soi . Utiliser des techniques pour mieux s'estimer, croire en soi et gagner en efficacité	ses forces et ses principaux traits de personnalité pour mieux les exploiter. Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation	14 heures (2 jours)
	Mieux se connaître pour mieux communiquer Mieux comprendre son propre fonctionnement, ses valeurs personnelles et professionnelles pour donner du sens à ses actions et à celles des autres. Cette formation vous apprend à adapter votre mode de communication à différents interlocuteurs grâce à une meilleure connaissance de soi.	. Mieux se connaître et connaître les différents types de personnalité . Faciliter les relations et les échanges en sachant s'adapter aux autres . Apprendre à contrôler ses réactions, privilégier la réflexion. . Optimiser ses points forts et générer une communication constructive. . Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'affirmation de soi et de communiquer avec autrui.	Public concerné : . Formation accessible à tous (toute personne souhaitant améliorer la qualité de sa relation avec les autres et en faire un atout décisif pour réussir). Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation	14 heures (2 jours)
	Développer sa confiance en soi Avoir une bonne conscience de sa valeur, de ses capacités et de ses limites permet est indispensable pour être heureux, atteindre ses objectifs et réussir sa vie. Cette formation vous permet de développer votre confiance en soi pour agir et réagir avec professionnalisme.	. Avoir confiance en soi dans toutes les situations . Apprendre à se connaître pour booster son estime de soi . S'approprier des outils pour gagner en sérénité et devenir son propre coach . Développer sa confiance en soi et son assertivité dans son rapport aux autres . Outils et méthodes efficaces épprouvés	Public concerné : . Tout le monde Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous !	14 heures (2 jours)

	Développer son Intelligence Émotionnelle Utiliser ses émotions comme levier de réussite individuelle et collective. Précieuse alliée dans la poursuite de votre réussite personnelle et professionnelle, l'intelligence émotionnelle contribue à la réussite de son travail et à l'épanouissement personnel. Cette formation vous donne les outils pour mieux gérer et utiliser vos émotions, en gérant de façon positive imprévus et tensions	. Reconnaître ses émotions et en comprendre la logique . Transformer ses émotions en critères de décision et leviers d'action . Comprendre le vécu émotionnel de l'autre et s'y ajuster . Cultiver un climat de travail positif pour garantir la réussite collective . Améliorer sa communication émotionnelle dans les périodes difficiles . Éviter les pièges relationnels et acquérir les bons réflexes pour transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite. . Outils et méthodes efficaces	Public concerné : . Toute personne souhaitant s'inscrire dans une démarche de connaissance et de maîtrise de ses émotions Prérequis nécessaires : . Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation. (Une fonction managériale ou de gestion de groupes est souhaitable mais pas obligatoire).	14 heures (2 jours)
	Se libérer de son passé négatif Mieux vivre le présent pour préparer plus sereinement son futur. Les expériences négatives et les blessures émotionnelles du passé font partie de la vie. Cette formation vous apporte toutes les clés pour changer de grille de lecture et passer à une vision plus positive de votre existence afin de parvenir à exploiter votre plein potentiel pour obtenir plus de succès dans sa vie.	. Se libérer des douleurs émotionnelles et émotions enfouies au fond de soi . Ne plus être contaminé par les évènements antérieurs, . Désactiver totalement ses réactions disproportionnées . Surmonter ses peurs, ses blocages pour simplement être soi-même . Abandonner sa carapace et avancer sereinement et avec succès vers ses objectifs . Retrouver sa vitalité et parvenir à exploiter son plein potentiel pour obtenir plus de succès dans sa vie. . Outils et méthodes efficaces	Public concerné : . Formation accessible à tous (toute personne souhaitant vivre plus sereinement et dépasser ses peurs) Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation	14 heures (2 jours)

	Tests d'évaluation Mieux se connaître pour mieux exploiter son potentiel et évoluer. Des tests psychotechniques pour mieux vous connaître et développer votre personnalité : augmenter votre confiance, déployer votre créativité, vous ouvrir aux autres et aux opportunités.	. Apprendre à mieux se connaître par des tests d'évaluation . Prendre conscience de vos valeurs, vos besoins, vos qualités et vos défauts . Découvrir réellement la personne que l'on est et surtout celle que l'on souhaite devenir . Mieux exploiter votre plein potentiel pour faciliter sa réussite. . Tests psychotechniques	Public concerné : . Formation accessible à tous (toute personne souhaitant faire le point sur ses atouts, ses forces et ses principaux traits de personnalité pour mieux les exploiter. Prérequis nécessaires : . Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation	14 heures (2 jours)