

Nov.  
2024

# Catalogue

**Formations Soft-skills**

université  
PARIS-SACLAY





# SOMMAIRE

---

## 01 Management

- | Management d'équipe et leadership
- | Management projets et agilité

## 02 Efficacité professionnelle

- | Gagner en efficacité personnelle
- | Gagner en efficacité avec les autres
- | Gagner en efficacité méthodologique

## 03 Développement personnel

- | Communication
- | Intelligence émotionnelle
- | Connaissance de soi et bien-être au travail

## 04 Évolution et reconversion Professionnelle

- | Penser son insertion professionnelle
- | Penser son employabilité
- | Libérer son potentiel



**Miriam SALIBA, MSc**

*Responsable de l'offre formations SoftSkills Université Paris-Saclay  
Miriam.saliba-said@universite-paris-saclay.fr*



*Titulaire d'un master de recherche en neurosciences et en didactiques, Miriam est responsable de la création de nouvelles formations courtes à la Direction de la Formation Tout au Long de la Vie de l'Université Paris-Saclay, première université d'Europe continentale, classée 12<sup>ème</sup> au classement Shanghai 2024. Elle a débuté sa carrière en tant qu'enseignante avant de se tourner vers l'ingénierie de programmes de formation.*



# MANAGEMENT



**Alix SENNYEY**

Dirigeante SEAL  
20 ans d'expérience en management

«

*Je me souviens comme si c'était hier de cette collaboratrice qui il y a 15 ans m'a interpellée au détour d'un couloir pour me partager son enthousiasme sur la formation à laquelle elle venait d'assister. Elle a terminé son propos en me disant : « Tu vois, Alix, c'est la formation que je rêverai que mes managers fassent ! ». Manager, c'est un métier. Et comme tout métier, il s'apprend. Manager est un métier exigeant. Exigeant car il a l'attention de tous : de la direction, des collaborateurs, des instances représentatives du personnel, ... Exigeant car il nécessite de bien se connaître, d'approfondir sa connaissance des autres et de comprendre les ressorts des dynamiques collectives. Exigeant car il s'agit de travailler sur la performance, le bien-être et la créativité, tout cela dans un monde en perpétuel changement. Se former encore et encore, tout au long de son parcours managérial, est une des clés de réussite. Je l'ai observé durant mes 20 années en tant que manager et encore plus depuis 4 ans que j'accompagne managers et dirigeants. Se former fait une réelle différence !*

»

# MANAGEMENT D'ÉQUIPE ET LEADERSHIP



Réf : ME24001

## Manager d'équipe

4 jours ( 28 heures) - Prix : 2500 €



Réf : ME24002

## Appliquer le management Transversal

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24003

## Opter pour un management durable, intergénérationnel et responsable

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24004

## Manager dans un environnement V.U.C.A

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24005

## Devenir Manager-leader pour inspirer et fédérer vos équipes

3 jours ( 21 heures) - Prix : 1875 €



Réf : ME24006

## Transformer les conflits en opportunité de progression

3 jours ( 21 heures) - Prix : 1800 €



Réf : ME24007

## Stimuler la créativité de vos équipes

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24008

## Mobiliser son intelligence émotionnelle dans son management

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24009

## Manager son équipe à distance

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24010

## Manager avec l'intelligence artificielle

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1200 €

# MANAGEMENT PROJETS ET AGILITÉ



Réf : ME24011

## Organiser et piloter un projet : les fondamentaux de la gestion de projet

3 jours ( 21 heures) - Prix : 1875 €



Réf : ME24012

## Acquérir les outils clé du chef de projet

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24013

## Manager une équipe projet

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24014

## Devenir une entreprise agile : outils et action

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24015

## Manager un projet avec agilité

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : ME24016

## Evoluer dans un environnement V.U.C.A

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €

### TPOLOGIE DES ACQUIS

-  Cognitif
-  Comportemental
-  Relationnel





# Manager d'équipe

Diriger son équipe vers une performance collective

NIVEAU DE LA FORMATION

## PERFECTIONNEMENT



 Durée : 4 jours (28 heures)

 Présentiel

 Prix : 2500 € - Repas inclus\*

 Paris

 Toute personne en charge d'une équipe

 **3 sessions au choix :**  
18, 19, 20 et 21 mars 2025  
20, 21, 22 et 23 mai 2025  
6,7,8 et 9 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une expérience en management

## INTERVENANT

### Romain GOHAUD

Coach Professionnel PCC, consultant et formateur en management, Romain GOHAUD a évolué dans des environnements variés en start-up, PMI et groupe agro-industriel coté.

Il met ses 20 années d'expérience du management des talents et des organisations au service des dirigeants, des managers et de leurs équipes ainsi que de toute personne qui souhaite investiguer, façonner et développer son potentiel professionnel.

Pour répondre aux enjeux business et sociétaux, Romain croit au développement du management, du leadership et de l'agilité émotionnelle au service de la robustesse des organisations et de leur innovation, et de l'épanouissement des personnes.

**Améliorez la performance de votre équipe avec des outils de management innovants ! Manager une équipe nécessite des compétences en leadership et une bonne compréhension des dynamiques de groupe. La cohésion permet une collaboration harmonieuse, tandis qu'un bon leadership guide l'équipe vers des objectifs communs. La motivation des collaborateurs est essentielle pour leur engagement. La collaboration maximise l'intelligence collective, et un suivi régulier avec des indicateurs maintient la performance. Assurer la cohésion, le leadership, la motivation, la collaboration et le suivi est crucial pour garantir la performance collective.**

## OBJECTIFS

- Renforcer une vision du manager-leader basée sur la culture d'entreprise
- Maîtriser l'art de la communication impactante et empathique
- Créer un environnement de travail motivant avec l'économie comportementale
- Établir une culture de collaboration et de confiance avec le management 3.0
- Éveiller l'anti-fragilité pour renforcer l'adaptabilité et la réactivité au sein de l'équipe
- Promouvoir l'innovation et la créativité à travers des initiatives collaboratives
- Accompagner le développement professionnel des collaborateurs
- Mesurer la performance de l'équipe avec des outils d'analyse

## PROGRAMME

### JOUR 1 Renforcer la vision managériale

#### SCÉNARIO 1 - Comment aligner votre vision de manager avec les tendances actuelles ?

**• Problème** Vous êtes confronté à la nécessité de redéfinir votre vision managériale pour l'adapter aux tendances technologiques et environnementales. Comment créer une vision cohérente et inspirante qui guide votre équipe vers l'excellence ?

#### • Solutions à explorer

- Développer son leadership transformationnel
- Développer une vision et une identité de manager alignée aux objectifs stratégiques de l'entreprise
- Adopter des approches de management efficaces et un leadership transformationnel
- Encourager l'adhésion des collaborateurs et prendre des décisions stratégiques en évaluant les risques

► **Atelier de travail :** « vision futuriste » créer une vision d'entreprise alignée avec les tendances technologiques ou environnementales

► **Mise en situation :** « co-crédation de la vision » créer le « storyboard » de l'entreprise d'une manière dynamique en utilisant Trello

#### SCÉNARIO 2 - Comment utiliser la communication pour partager efficacement votre vision avec votre équipe ?

**• Problème** Vous avez défini une vision inspirante, mais vous rencontrez des difficultés pour la communiquer efficacement à votre équipe. Comment adapter votre style de communication pour faire passer votre message de manière impactante ?

#### • Solutions à explorer

- Adapter sa communication aux différents profils de personnalité et pratiquer la communication non violente (CNV)
- Utiliser le neuroleadership pour intégrer les neurosciences dans la gestion et la communication
- Développer l'intelligence émotionnelle et maîtriser les techniques de médiation pour gérer les conflits

► **Mise en situation :** « la réunion à double filtre » appliquer des techniques de communication émotionnelle lors de situations conflictuelles ou de crises émotionnelles, en utilisant des méthodes de médiation, de communication empathique et le neuroleadership

### JOUR 2 Créer un environnement dynamique : motivation et collaboration

#### SCÉNARIO 3 - Comment motiver votre équipe en utilisant des techniques basées sur l'économie comportementale ?

**• Problème** Vous souhaitez améliorer la motivation de votre équipe en appliquant des principes d'économie comportementale. Comment mettre en place des stratégies efficaces pour engager et dynamiser vos collaborateurs ?



### Solutions à explorer

- Appliquer les principes de l'économie comportementale et de la psychologie positive dans le management
- Diagnostiquer la motivation de l'équipe et fixer des objectifs SMART
- Reconnaître les réussites et utiliser la gamification pour renforcer l'engagement de l'équipe
- ▶ **Exercice d'application** : « *défi hebdomadaire-badge individuel* » créer un tableau de bord de motivation pour suivre la performance et l'engagement

### SCÉNARIO 4 - Comment instaurer une culture de collaboration et de confiance au sein de votre équipe ?

• **Problème** Vous souhaitez développer une culture de collaboration et de confiance dans votre équipe. Comment utiliser le management 3.0 pour renforcer la transparence et encourager les feedbacks réguliers ?

### Solutions à explorer

- Favoriser la diversité, l'inclusion et la transparence des processus au sein de l'équipe
- Encourager les feedbacks réguliers et la montée en compétence grâce à des outils collaboratifs et agiles
- Instaurer des rituels d'équipe et utiliser les chapeaux de Bono pour enrichir la réflexion
- ▶ **Mise en situation** : « *le projet de la diversité* » développer un plan d'action concret pour améliorer l'intégration et la collaboration entre les membres d'équipe aux profils variés en utilisant les feedbacks et les chapeaux de Bono

## JOUR 3 Renforcer la résilience et stimuler l'innovation au cœur de votre équipe

### SCÉNARIO 5 - Comment renforcer la résilience de votre équipe face aux changements majeurs ?

• **Problème** Vous devez annoncer un changement majeur et préparer votre équipe à y faire face. Comment pouvez-vous renforcer l'adaptabilité et la résilience de votre équipe face à ce changement ?

### Solutions à explorer

- Définir la nature du changement et les principes d'anti-fragilité
- Apprendre à tirer des enseignements de chaque obstacle
- Surmonter les résistances individuelles et collectives pour unifier l'équipe
- Dépasser les obstacles et les blocages en employant le recadrage systémique pour élargir les possibilités
- ▶ **Exercice d'application** : « *le volcan du changement* » annoncer un changement majeur à l'équipe en tenant compte des profils DiSC

### SCÉNARIO 6 - Comment promouvoir l'innovation et la créativité au sein de votre équipe ?

• **Problème** Vous souhaitez stimuler l'innovation et la créativité au sein de votre équipe. Comment organiser des initiatives collaboratives pour encourager la pensée disruptive et l'expérimentation ?

### Solutions à explorer

- Organiser des séances de brainstorming créatif pour résoudre des problèmes
- Prendre des décisions collectives à partir de l'expérimentation et les prototypes
- Mettre en place des ateliers de co-création pour stimuler la pensée disruptive
- Créer des événements internes pour stimuler la capacité à trouver des solutions créatives en temps limité
- ▶ **Plan d'action individuel** : « *sprint d'innovation personnalisé* » concevoir un plan d'amélioration de l'innovation et de la créativité collectives en utilisant une approche de design sprint

## JOUR 4 Élever le potentiel de votre équipe : développement professionnel et analyse de performance

### SCÉNARIO 7 - Comment faciliter le développement professionnel des membres de votre équipe ?

• **Problème** Vous souhaitez encourager le développement professionnel de vos collaborateurs tout en favorisant l'apprentissage mutuel. Comment mettre en place des opportunités de croissance et d'échange de compétences ?

### Solutions à explorer

- Participer à une session de co-développement professionnel pour favoriser l'apprentissage mutuel
- Expérimenter l'*Appreciative Inquiry* pour mettre en lumière les forces et les succès
- Encourager le reverse mentoring entre les jeunes talents et les managers les plus expérimentés
- Offrir des opportunités de nouveaux défis à l'intérieur de l'équipe pour élargir les compétences
- ▶ **Mise en situation** : « *le voyage des compétences* » organiser une session de co-développement où les participants échangent des conseils et des apprentissages sur des défis communs

### Scénario 8 - Comment mesurer et analyser la performance de votre équipe de manière efficace ?

• **Problème** Vous devez évaluer la performance de votre équipe en utilisant des outils d'analyse avancés. Comment mettre en place des indicateurs et des processus pour mesurer et améliorer les performances ?

### Solutions à explorer

- Planifier des réunions pour réviser les objectifs en fonction des résultats
- Définir des OKR (Objectives and Key Results) collectifs et individuels
- Intégrer des évaluations par les pairs et les collaborateurs
- Utiliser des indicateurs de performance tel que « the balanced scorecard »
- ▶ **Atelier d'analyse prédictive** : « *la performance future* » prévoir les performances de son équipe sur la base de données passées en intégrant des OKR

## COMPÉTENCES ACQUISES

- Instaurer une dynamique d'intelligence collective au sein de son équipe
- Former une équipe soudée, performante et guidée rapidement vers l'excellence

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont) : style de management, drivers

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Quiz jour 3

Quiz jour 4

Évaluation de la formation

Open Badge





Réf :  
ME24002

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne amenée à piloter une équipe transversale hors hiérarchie



**3 sessions au choix :**

5 et 6 mars 2025

3 et 4 juin 2025

10 et 11 novembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir des connaissances de base en principes de management et de gestion d'équipe

## INTERVENANT

### Alix SENNEYEY

Coach PCC, formatrice et consultante en management SEAL.

Forte d'une expérience de 20 ans de management et de direction dans l'industrie, Alix SENNEYEY a pour ambition d'amener de la fluidité dans les situations managériales complexes, en accompagnant les dirigeants, managers et leurs équipes. Passionnée d'innovations managériales et de sciences cognitives, elle conçoit des dispositifs pédagogiques variés, inspirés de son métier de coach et des enseignements des neurosciences pour un ancrage durable des connaissances et des compétences.

# Appliquer le management Transversal

## Piloter une équipe sans autorité hiérarchique

**Transformez la coopération interservices avec le management transversal ! Appliquer le management transversal implique de développer des compétences en communication, coordination et leadership sans lien hiérarchique direct. Ce type de management favorise la coopération entre départements, la cohésion d'équipe et l'innovation. Les managers doivent établir des relations de confiance, encourager la diversité et l'inclusion, et aligner les objectifs communs. En renforçant les compétences en écoute active et en résolution de conflits, ils guident leurs équipes vers des objectifs partagés et assurent une performance optimale.**

## OBJECTIFS

- Maîtriser l'art du leadership transversal
- Mobiliser des équipes pluridisciplinaires sans autorité formelle
- Adapter la gestion de projets à la transversalité
- Décoder les dynamiques de conflits transversaux grâce à la négociation collaborative

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Éveiller la synergie transversale et mobiliser votre équipe*

#### SCÉNARIO 1 - Comment révéler une vision transversale ?

• **Problème** Vous devez élaborer une vision engageante qui motive une équipe diversifiée sans lien hiérarchique direct. Comment créer une vision qui unit et inspire tout en favorisant la créativité collective ?

#### • Solutions à explorer

- Développer une vision transverse, cocrée et inspirante en alignant les équipes vers des objectifs communs
- Déployer des stratégies d'influence indirecte à travers des stratégies d'engagement fondées sur l'écoute active et la reconnaissance des talents au sein des équipes sans hiérarchie
- Cultiver la posture d'un leader facilitateur pour mobiliser l'intelligence collective et favoriser la co-création dans des environnements complexes
- Éveiller le leadership partagé pour promouvoir la collaboration, l'autonomie et la créativité au sein des équipes pluridisciplinaires
- Prendre des initiatives modernes fondées sur des pratiques disruptives où l'innovation devient un facteur de succès transversal, en encourageant la prise de décision partagée et la prise de risques calculée

► **Mise en situation :** « défis et triomphes transversaux » démontrer votre capacité à appliquer les principes du leadership transversal pour aligner l'équipe, stimuler la collaboration, et résoudre les conflits potentiels

#### SCÉNARIO 2 - Comment mobiliser efficacement des équipes pluridisciplinaires ?

• **Problème** Vous devez transformer une équipe diverse en une force collective cohérente. Comment surmonter les obstacles à la coopération pour maximiser l'efficacité et l'innovation ?

#### • Solutions à explorer

- Créer un écosystème de confiance interfonctionnelle grâce à des pratiques de communication radicalement transparentes et des feedbacks en temps réel
- S'appuyer sur des approches inter-cognitives pour favoriser la coopération et l'émergence de solutions novatrices
- Transformer la territorialité en force collective grâce à l'écoute active et l'empathie stratégique
- Déclencher un sens du collectif en transformant des objectifs individuels en un projet commun mobilisateur
- Utiliser la diversité des compétences comme un avantage compétitif pour optimiser la créativité collective

► **Mise en situation :** « défis de la synergie » convaincre les membres des différentes équipes de collaborer efficacement en mettant en avant les bénéfices d'une approche commune

► **Exercice d'application :** « fusion créative » utiliser des stratégies de compétition et de coopération pour maximiser la collaboration interdépartementale pour le lancement d'un nouveau produit



## JOUR 2 Optimiser les projets transversaux et gérer les conflits

### SCÉNARIO 3 - Comment innover et adapter la gestion de projet avec la transversalité ?

• **Problème** Vous devez intégrer des méthodologies modernes pour gérer un projet dans un environnement transversal. Comment utiliser ces méthodes pour anticiper les incertitudes et optimiser la collaboration ?

#### • Solutions à explorer

- Découvrir des méthodologies émergentes de gestion de projet tel que le « project management 3.0 » qui favorisent la participation active, l'autonomie et l'agilité, adaptées aux environnements transversaux
  - Fusionner les méthodes agiles, hybrides et centrées sur l'humain telle que l'holocratie pour maximiser la transversalité
  - Construire des équipes projet autoorganisées capables de s'adapter aux imprévus
  - Piloter le projet en utilisant des outils digitaux collaboratifs comme Trello, Monday.com
  - Adopter les techniques de planification adaptative pour anticiper l'incertitude
- ▶ **Autodiagnostic** : « explorer son ADN de manager transversal » identifier sa posture de manager transversal
- ▶ **Mise en situation** : « le projet des étoiles dans un univers transversal » utiliser des méthodes de gestion de projets adaptées à la transversalité pour surmonter les défis

### SCÉNARIO 4 - Comment décoder les conflits dans un contexte transversal ?

• **Problème** Vous devez identifier et résoudre les tensions entre parties prenantes de différents départements. Comment utiliser la négociation collaborative pour transformer les conflits en opportunités d'innovation ?

#### • Solutions à explorer

- Diagnostiquer les sources invisibles de conflits en repérant les tensions non exprimées à travers des outils d'analyse relationnelle avancés
  - Adopter la négociation fluide pour la résolution des conflits en passant des techniques traditionnelles à des approches basées sur la négociation créative
  - Identifier des solutions où les oppositions deviennent des pistes d'innovation ou de réinvention des pratiques existantes
  - Déployer des stratégies de médiation proactive
- ▶ **Mise en situation** : « la quête de l'harmonie » résoudre les conflits entre les différentes parties prenantes de votre projet



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Manager sans autorité hiérarchique
- Promouvoir des méthodes agiles dans la gestion quotidienne

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)  
 Quiz jour 1  
 Quiz jour 2  
 Evaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'étude de l'Institute for Corporate Productivity (i4cp) en 2018 a montré que les entreprises qui encouragent la collaboration transversale voient une amélioration de 33% de l'innovation et de la créativité.

Open Badge





Réf :  
ME24003

NIVEAU DE LA FORMATION

INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Managers,  
responsables d'équipes  
intergénérationnelles et de la  
responsabilité sociétale des  
entreprises, chefs de service



**3 sessions au choix :**

10 et 11 mars 2025

14 et 15 mai 2025

22 et 23 septembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Manager des collaborateurs de  
générations différentes

## INTERVENANT

### Bernard XAVIER

Expert en management durable,  
doté d'une formation en physique  
appliquée, mécanique et  
optimisation de l'énergie. Titulaire  
d'un MBA en management des  
métiers de l'énergie, il occupe  
actuellement le poste de  
Responsable des partenariats  
obligés CEE chez Cameo Energy.  
Il possède également une  
expérience significative en tant  
que formateur sur les thématiques  
de développement durable et  
de RSE. Par ailleurs, il est engagé  
dans la vie publique en tant  
qu'adjoint au maire, en charge de  
l'aménagement durable et de la  
transition écologique de la ville de  
Longjumeau.

# Opter pour un management durable, intergénérationnel et responsable

Répondre aux attentes du marché, aux enjeux  
environnementaux et aux intérêts des générations

**Faites de la durabilité et de l'inclusion les piliers de votre leadership ! Opter pour un management durable signifie intégrer des pratiques qui conjuguent performance et responsabilité sociale et environnementale. Cela favorise le développement durable et le bien-être des collaborateurs. En valorisant les différences entre les générations, le management intergénérationnel renforce la cohésion et l'innovation. Les managers doivent développer des compétences en communication, en écoute active et en leadership inclusif pour créer un environnement harmonieux et performant. Ces pratiques transforment les défis en opportunités de croissance durable et responsable.**

## OBJECTIFS

- Réinventer le management durable
- Construire des ponts intergénérationnels au sein de l'équipe
- Intégrer la RSE comme ADN de l'entreprise
- Cultiver un leadership visionnaire durable et sociétal

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Révolutionner le management pour un futur durable et intergénérationnel*

#### SCÉNARIO 1 - Le management peut-il vraiment être performant et durable ?

• **Problème** Face aux défis environnementaux et sociaux actuels, vous devez redéfinir votre modèle de management. Comment intégrer la durabilité au cœur de votre management pour une entreprise plus responsable ?

#### • Solutions à explorer

- Analyser les tendances écologiques et sociétales en matière de durabilité environnementale et sociétale impactant votre secteur d'activité
  - Évaluer les meilleures pratiques en gestion durable et leur impact sur la performance et la compétitivité des entreprises
  - Mettre en évidence les avantages économiques à long terme d'une approche durable des affaires, y compris la réduction des coûts, l'innovation et la création de valeur pour les actionnaires
  - Illustrer comment la durabilité environnementale, sociale et économique sont interdépendantes et comment les entreprises peuvent les intégrer de manière holistique dans leur stratégie et leurs opérations
  - Promouvoir une culture de durabilité via des programmes de sensibilisation
- ▶ **Étude de cas :** « révolution verte » analyser les cas d'entreprises qui ont transformé leur modèle d'affaires autour de la durabilité (entreprises B Corp, startups durables, ...)
- ▶ **Atelier créatif :** « innover pour la planète » concevoir un plan durable pour un produit fictif en utilisant des matériaux recyclés et des technologies vertes

#### SCÉNARIO 2 - Les différences entre générations sont-elles une source de conflit ou d'innovation ?

• **Problème** Votre équipe est constituée de différentes générations. Comment créer des synergies intergénérationnelles qui renforcent la cohésion de l'équipe tout en répondant aux attentes spécifiques de chaque génération ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les caractéristiques générationnelles des différentes générations (Baby-Boomers, génération X, milléniaux, Génération Z) : valeurs, attentes et comportements
  - Améliorer les compétences de communication pour interagir efficacement avec chaque génération
  - Identifier les sources potentielles de conflits entre générations pour une mise en place de stratégies de résolution efficace
  - Concevoir des projets et des initiatives qui encouragent la collaboration intergénérationnelle
  - Établir un programme de mentorat intergénérationnel pour faciliter le partage de connaissances
- ▶ **Jeu de rôle inversé :** « à travers les âges » adopter le point de vue des différentes générations pour mieux comprendre leurs perspectives et défis
- ▶ **Lab d'innovation intergénérationnelle :** « fusion générationnelle » résoudre des problèmes entre les différentes générations à travers des simulations



## JOUR 2 Piloter vers l'avenir et développer un leadership visionnaire

### SCÉNARIO 3 - Comment faire de la RSE le moteur de la stratégie d'entreprise ?

• **Problème** Vous êtes déjà sollicité pour intégrer la responsabilité sociétale dans votre management. Comment faire de la Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) une partie intégrante de la stratégie d'entreprise et aligner les objectifs managériaux avec les enjeux sociétaux ?

#### • Solutions à explorer

- Comprendre les concepts de base de la RSE et son importance pour les entreprises
  - Aligner les objectifs managériaux avec les objectifs RSE de l'entreprise
  - Élaborer des plans d'action pour intégrer les pratiques RSE dans la stratégie globale de l'entreprise
  - Évaluer l'impact des initiatives RSE pour ajuster les actions en fonction des résultats
  - Sensibiliser les employés à la RSE à travers d'une stratégie de communication interne et externe
- ▶ **Partages d'expériences** : « *voix du changement* » discuter les succès et les défis rencontrés par des entreprises dans la mise en oeuvre de la RSE
- ▶ **Hackathon** : « *innoRSE-défi créatif* » développer des solutions innovantes pour intégrer la RSE dans une entreprise fictive

### SCÉNARIO 4 - Comment devenir un manager visionnaire engagé dans la durabilité ?

• **Problème** Vous êtes prêt à devenir un leader capable de transformer les défis durables en opportunités. Comment piloter une transformation durable à long terme et redéfinir l'impact sociétal de l'entreprise ?

#### • Solutions à explorer

- Encourager les initiatives innovantes qui contribuent à la durabilité tout en répondant aux besoins de l'entreprise et de la société
- Apprendre à gérer le changement et à conduire des transformations organisationnelles vers la durabilité
- Former son équipe sur le leadership éthique pour une orientation vers des pratiques responsables et durables
- Utiliser l'innovation pour créer de la valeur durable

▶ **Plan d'action personnel** : « *ambassadeur durable* » mettre en place un plan d'action personnalisé pour intégrer la durabilité dans le leadership au sein de son organisation



## COMPÉTENCE ACQUISE

Manager au quotidien en s'appuyant sur les points forts de chacune des générations de l'équipe et en adoptant des pratiques issues de la démarche RSE

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)  
Quiz jour 1  
Quiz jour 2  
Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude réalisée par l'institut Gallup en 2020 a révélé que les entreprises qui mettent en place des pratiques de management durable et responsable voient une amélioration notable de l'engagement des employés.

Open Badge





Réf :  
ME24004

NIVEAU DE LA FORMATION

INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Managers/Managers  
d'équipe, PME, PMI



**3 sessions au choix :**  
5 et 6 mars 2025  
14 et 15 mai 2025  
2 et 3 juillet 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Être manager d'équipe

## INTERVENANT

### Pierre-Jacquelin ROMANI

Expert en renseignement d'affaires et en gestion des risques, avec une solide expérience en management de projets dans des environnements complexes. Pierre-Jacquelin Romani, dirigeant de WAYAKAT, société de conseil, est également Partner et Directeur de Missions au sein de GREAT Engineering, cabinet de conseil et bureau d'ingénierie spécialisé dans l'architecture et la conception de systèmes complexes.

# Manager dans un environnement V.U.C.A

Améliorer la performance stratégique et organisationnelle

**Managez efficacement dans un environnement V.U.C.A !** Manager dans un environnement V.U.C.A (Volatilité, Incertitude, Complexité, Ambiguïté) demande adaptabilité, flexibilité et gestion du changement. Les managers doivent anticiper les imprévus, s'adapter rapidement et prendre des décisions éclairées. Développer des compétences en communication, collaboration et leadership est essentiel pour guider les équipes et maintenir la performance. Promouvoir une culture de l'apprentissage continu et utiliser des méthodes agiles transforme les défis en opportunités. Les managers doivent aussi savoir gérer le stress et maintenir l'engagement des

## OBJECTIFS

- Co-créditer des solutions avec l'équipe dans un environnement V.U.C.A
- Développer une intuition stratégique pour naviguer dans la volatilité
- Cultiver la résilience émotionnelle et cognitive face aux changements dans l'incertitude
- Transformer l'ambiguïté en opportunité

## PROGRAMME

**JOUR 1** *Innové sous pression : co-création et intuition stratégique dans un monde V.U.C.A*

### SCÉNARIO 1 - Comment résoudre un défi V.U.C.A avec une équipe diversifiée ?

**• Problème** Votre équipe est confrontée à une crise majeure qui remet en question vos processus actuels. Comment co-créer des solutions innovantes pour résoudre ce problème complexe et incertain ?

#### • Solutions à explorer

- Faire connaissance du concept V.U.C.A et de ses facteurs
- Utiliser des outils numériques collaboratifs comme Miro pour permettre la co-création en temps réel et à distance
- Encourager la pensée divergente et créative en adoptant des exercices comme le SCAMPER
- Développer l'intelligence collective pour résoudre la complexité en utilisant des approches de facilitation par la méthode LEGO ou par des simulations de groupe
- Évaluer l'impact des solutions appliquées en collectivité en menant des rétrospectives régulières avec un feedback direct

**► Exercice d'application :** « le défi V.U.C.A - l'escapade collaborative » résoudre un problème complexe et incertain en utilisant la co-création et la pensée divergente, tout en évaluant l'impact des solutions

### SCÉNARIO 2 - Comment naviguer dans la volatilité avec une intuition stratégique aiguisée ?

**• Problème** Une importante fusion technologique est en cours, et vous devez préparer une stratégie efficace pour guider votre entreprise à travers cette transition. Comment utiliser les outils d'analyse pour clarifier la décision stratégique ?

#### • Solutions à explorer

- Formuler des questions stratégiques qui déclenchent la réflexion critique et l'innovation
- Développer des techniques de gestion du stress favorisant la concentration et l'efficacité décisionnelle
- Interpréter les ambiguïtés pour améliorer la clarté décisionnelle
- Créer une base de données interactive des cas de conflits pour analyser les méthodes de résolution et les résultats
- Effectuer des sondages innovants en internes pour évaluer la communication et lever les ambiguïtés
- Développer l'intelligence émotionnelle des personnels en proposant des formations sur ce sujet

**► Étude de cas :** « fusion technologique et volatilité » identifier les questions clés qui permettront d'éclairer la stratégie en tant que consultants stratégiques d'une entreprise technologique, TechFusion, qui envisage de fusionner avec une startup innovante, InnoTech



## JOUR 2 Transformer l'ambiguïté en avantage : résilience et opportunités

### SCÉNARIO 3 - Comment cultiver la résilience dans un contexte d'incertitude ?

**Problème** Votre organisation vient de faire face à une cyberattaque majeure qui a perturbé vos opérations. Comment mettre en pratique des outils de réflexion critique et des techniques de gestion des émotions pour faire face à cette crise ?

#### Solutions à explorer

- Mettre en pratique des outils de réflexion critique pour évaluer les situations complexes et ambiguës, permettant de faire des choix éclairés malgré l'incertitude
- Acquérir des techniques de gestion des émotions telles que les techniques de relaxation pour rester centré et serein face aux défis imprévus
- Créer des mécanismes de réponse rapide et flexible pour ajuster les stratégies et les plans en fonction des évolutions imprévues de l'environnement
- Organiser des débriefings après les crises pour analyser les actions entreprises, les résultats obtenus et identifier les leçons apprises pour renforcer la résilience future

► **Atelier de travail** : « le mur des émotions lors d'une crise » développer des outils de réflexion critique, des techniques de gestion des émotions et des mécanismes de réponse rapide à travers une simulation de cyberattaque majeure

### SCÉNARIO 4 - Comment transformer l'ambiguïté en opportunité stratégique ?

**Problème** Votre entreprise est confrontée à des ambiguïtés qui affectent les décisions stratégiques. Face à une incertitude stratégique, comment découvrir des opportunités cachées et les intégrer dans vos plans d'action ?

#### Solutions à explorer

- Appliquer des outils comme l'analyse de scénarios ou la cartographie des parties prenantes pour mieux comprendre les éléments d'ambiguïté et leur impact potentiel
- Développer une approche proactive pour détecter les opportunités potentielles qui se cachent derrière les ambiguïtés
- Créer des plans d'action flexibles et adaptatifs qui permettent de saisir rapidement les opportunités lorsqu'elles se présentent et de les intégrer dans les stratégies globales
- Former les équipes à la prise de décision dans des contextes d'ambiguïté pour améliorer leur réactivité et leur agilité
- Intégrer des outils d'analyse prédictive pour anticiper les tendances et identifier les opportunités dans un contexte V.U.C.A

► **Partage d'expériences** : « le laboratoire d'innovation dans l'ambiguïté » analyser les ambiguïtés rencontrées dans son entreprise et exploiter les opportunités sous-jacentes



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Prendre des décisions dans un environnement incertain
- Animer une équipe dans un environnement incertain

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)  
Quiz jour 1  
Quiz jour 2  
Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon le rapport «Future of Jobs» du Forum Économique Mondial en 2020, les compétences en leadership et en gestion des personnes sont parmi les compétences les plus demandées dans un environnement V.U.C.A, avec une demande prévue de 40% d'augmentation d'ici 2025.

Open Badge





Réf :  
ME24005

NIVEAU DE LA FORMATION

PERFECTIONNEMENT



Durée : 3 jours (21 heures)



Présentiel



Prix : 1875 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne en charge d'une équipe souhaitant acquérir une dimension de leader



**3 sessions au choix :**

4, 5 et 6 mars 2025

4,5 et 6 juin 2025

6, 7 et 8 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Être manager d'équipe

## INTERVENANT

**Romain GOHAUD**

Coach Professionnel PCC, consultant et formateur en management, Romain GOHAUD a évolué dans des environnements variés en start-up, PMI et groupe agro-industriel coté.

Il met ses 20 années d'expérience du management des talents et des organisations au service des dirigeants, des managers et de leurs équipes ainsi que de toute personne qui souhaite investiguer, façonner et développer son potentiel professionnel.

Pour répondre aux enjeux business et sociétaux, Romain croit au développement du management, du leadership et de l'agilité émotionnelle au service de la robustesse des organisations et de leur innovation, et de l'épanouissement des personnes.

# Devenir manager-leader pour inspirer et fédérer vos équipes

Actionner les leviers de déploiement de votre leadership

**Incarnez le leadership qui inspire et fédère vos collaborateurs ! Devenir un manager-leader implique de développer des compétences en communication, en écoute active et en intelligence émotionnelle pour créer un environnement de travail inspirant et collaboratif. Un manager-leader sait motiver ses équipes, gérer les conflits et encourager l'innovation. Il est crucial d'adopter des pratiques qui mobilisent et guident les collaborateurs vers des objectifs communs. En renforçant la cohésion d'équipe et en favorisant un développement personnel et professionnel continu, le manager-leader peut transformer les dynamiques de travail et inspirer l'excellence.**

## OBJECTIFS

- Développer un leadership régénératif
- Cultiver une intelligence émotionnelle et collective
- Intégrer une culture de leadership décentralisé
- Maîtriser l'art du leadership inclusif
- Adopter un leadership adaptatif et anti-fragile
- Implanter des processus d'innovation

## PROGRAMME

**JOUR 1** *Construire un leadership régénératif et émotionnellement intelligent*

**SCÉNARIO 1 - Comment créer un leadership durable qui impacte positivement votre équipe à long terme ?**

• **Problème** Votre équipe fait face à des décisions provisoires, ce qui nuit à la cohésion et à l'innovation. Comment introduire des principes de leadership régénératif pour soutenir la performance à long terme et favoriser un environnement de travail durable ?

### Solutions à explorer

- Adopter les principes du leadership régénératif pour promouvoir la durabilité et la croissance collective
- Utiliser une vision systémique et des outils d'évaluation pour analyser les impacts des décisions à long terme
- Mettre en place des processus favorisant la création de valeur partagée et la régénération des compétences

► **Exercice d'application :** « le cycle régénératif de leadership » élaborer un plan qui inclut les principes de leadership régénératif, en se concentrant sur la durabilité, la création de valeur partagée, et la régénération des compétences

**SCÉNARIO 2 - Comment développer votre intelligence émotionnelle pour renforcer la dynamique collective ?**

• **Problème** Vous rencontrez des tensions émotionnelles dans l'équipe qui freinent la communication et la collaboration. Comment utiliser l'intelligence émotionnelle pour identifier et gérer ces émotions, tout en encourageant la cohésion ?

### Solutions à explorer

- Définir sa raison d'être (« ikigai ») et renforcer sa propre motivation
- Reconnaître et gérer les émotions des autres de manière constructive
- Favoriser la cohésion et la compréhension mutuelle par des activités d'équipe et des exercices de team-building

► **Exercice d'application :** « voyage au coeur de votre ikigai » développer un style de leadership authentique et inspirant en intégrant sa raison d'être dans son approche managériale



## JOUR 2 Libérer l'énergie collective grâce au leadership décentralisé et inclusif

**SCÉNARIO 3 - Comment responsabiliser vos collaborateurs tout en assurant la transparence et l'engagement ?**

• **Problème** Vous remarquez que la centralisation des décisions crée des blocages et que certains membres de l'équipe se sentent exclus des décisions importantes. Comment introduire un leadership décentralisé en déléguant efficacement et en maintenant une communication claire et transparente ?

### • Solutions à explorer

- Différencier le leadership centralisé et décentralisé, et comprendre leurs avantages et inconvénients
  - Déléguer efficacement et instaurer un partage d'informations transparent
  - Promouvoir le leadership participatif pour encourager l'innovation et l'initiative individuelle
- **Jeu de rôle** : « l'art de l'écoute active en leadership décentralisé » pratiquer l'écoute active par la méthode de la « boussole de l'écoute active » et ses quatre points cardinaux « Non-jugement, Empathie, Silence respectueux, Ouverture »

**SCÉNARIO 4 - Comment intégrer la diversité des points de vue pour enrichir le processus décisionnel de l'équipe ?**

• **Problème** Vous vous rendez compte que certaines voix dans votre équipe sont souvent ignorées, entraînant un manque de diversité dans les idées et dans les solutions proposées. Comment encourager un leadership inclusif, qui respecte et valorise toutes les contributions, indépendamment des préjugés ou des différences individuelles ?

### • Solutions à explorer

- Adopter les principes du leadership inclusif pour favoriser une culture d'inclusion et de respect
  - Mettre en place des stratégies pour réduire l'impact des préjugés dans les décisions et les interactions
  - Promouvoir la communication inclusive et développer les compétences de l'équipe sur la diversité (ambassadeur du leadership inclusif)
- **Mise en situation** : « le défi d'un projet inclusif » mettre en pratique les principes du leadership inclusif en concevant et en présentant un projet collaboratif qui reflète une approche inclusive et respectueuse des différents points de vue

## JOUR 3 De la crise à l'innovation : renforcer son leadership anti-fragile !

**SCÉNARIO 5 - Comment maintenir votre équipe résiliente face aux incertitudes et aux crises ?**

• **Problème** Votre équipe est confrontée à une crise qui perturbe ses repères habituels. Comment identifier les signes de changement et adapter rapidement vos stratégies, tout en renforçant la résilience collective et en adoptant une approche anti-fragile ?

### • Solutions à explorer

- Appliquer le concept d'anti-fragilité et renforcer la résilience personnelle et collective dans le leadership
  - Anticiper les changements et les défis pour adapter les stratégies et développer des plans de contingence
  - Encourager l'expérimentation et l'innovation pour saisir les opportunités et résoudre les problèmes
- **Autodiagnostic** : évaluer son niveau de stress
- **Jeu de rôles** : « crise à bord » gérer une situation de crise dans une entreprise fictive en développant des stratégies pour renforcer la résilience et en créant des plans de contingence efficaces

**SCÉNARIO 6 - Comment utiliser l'innovation pour sortir plus fort d'une situation de crise ?**

• **Problème** Vos processus traditionnels ne suffisent plus pour relever les défis actuels. Comment transformer la crise en une opportunité pour encourager l'innovation et pour mettre en place des processus créatifs qui stimulent la performance de votre équipe ?

### • Solutions à explorer

- Favoriser un environnement de créativité où les idées nouvelles et l'expérimentation sont valorisées
  - Identifier les opportunités d'innovation en analysant les tendances du marché et les besoins internes
  - Aligner les initiatives innovantes avec les objectifs stratégiques de l'organisation
- **Plan d'action personnel** : « le lab de leadership » mettre en place son propre plan d'action pour intégrer des processus d'innovation à son leadership

## COMPÉTENCES ACQUISES

- Déployer un leadership de service
- Encourager l'autonomie dans l'équipe à travers un leadership collaboratif

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)  
 Quiz jour 1  
 Quiz jour 2  
 Quiz jour 3  
 Evaluation de la formation

Open Badge





# Transformer les conflits en opportunité de progression

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



 Durée : 3 jours (21 heures)

 Présentiel

 Prix : 1800 € - Repas inclus\*

 Paris

 Tout manager, hiérarchique ou transversal, ou chef de projet

 **3 sessions au choix :**  
21, 22 et 23 avril 2025  
25, 26 et 27 juin 2025  
21, 22 et 23 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Manager une équipe au quotidien

## INTERVENANT

### Reine BOU FADEL

Titulaire d'un PhD en sciences de l'informatique et de communication, elle est formatrice en gestion de conflits et en optimisation de son organisation. Reine BOU FADEL forme les professionnels à améliorer leur efficacité et à résoudre les différents problèmes de manière constructive, et propose des stratégies pratiques pour gérer les priorités et réduire le stress au travail.

Gagner en confort et en efficacité dans la gestion des équipes

### Faites des conflits des moteurs de progrès !

Les conflits peuvent devenir des leviers de croissance. Les managers peuvent utiliser les conflits pour améliorer la communication, renforcer la cohésion d'équipe et stimuler l'innovation. Une gestion proactive aide à trouver des solutions créatives. Développer des compétences en écoute active, empathie et négociation transforme les tensions en opportunités. En intégrant ces compétences, les managers tirent des enseignements précieux pour le progrès de l'équipe.

## OBJECTIFS

- Explorer la dynamique des conflits et leurs multiples types
- Décrypter les causes profondes des conflits pour des solutions durables
- Maîtriser l'art de la gestion des conflits en tant que leader
- Instaurer un climat de dialogue ouvert et constructif
- Promouvoir des relations de travail positives et durables
- Transformer les conflits en opportunités grâce à la coopération

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Déjouer les pièges des conflits*

#### SCÉNARIO 1 - Comment appréhender les différentes dynamiques de conflit pour mieux intervenir ?

• **Problème** Vous assistez à une réunion où deux membres de votre équipe commencent à se confronter sur un projet. Les désaccords dégénèrent rapidement en tensions palpables. Comment adapter votre approche pour désamorcer la situation avant qu'elle ne s'envenime ?

#### • Solutions à explorer

- Analyser les conflits en tenant compte des tensions latentes et de leur escalade, ainsi que des différents types (interpersonnels, organisationnels, valeurs)
- Identifier les signaux précurseurs d'un conflit et les modèles de réactions associés
- Promouvoir une gestion proactive des conflits pour mieux anticiper et résoudre les désaccords

► **Partage d'expériences** : « autopsie d'un conflit » décrire un conflit passé dans son environnement de travail qui a eu un impact significatif sur la dynamique de l'équipe ou de l'entreprise

► **Mise en situation** : « de l'escalade à la résolution » identifier son attitude et son comportement en tant que manager face un conflit dans l'équipe

#### SCÉNARIO 2 - Quelles pourraient être les origines d'un désaccord persistant ?

• **Problème** Vous constatez qu'un conflit récurrent entre deux collègues a des répercussions sur l'ensemble de l'équipe. Leur comportement semble caché derrière des tensions non résolues. Comment identifier les véritables causes sous-jacentes du conflit afin de proposer des solutions durables et efficaces ?

#### • Solutions à explorer

- Déterminer les origines cachées des conflits, qu'elles soient structurelles, relationnelles ou émotionnelles
- Comprendre les mécanismes de l'agressivité pour désamorcer les tensions plus rapidement
- Déterminer les différentes phases du conflit, de la divergence initiale à l'affrontement ouvert

► **Cas pratique** : « la carte des tensions invisibles » cartographier les tensions, analyser les causes profondes, décrypter les différentes phases pour une meilleure résolution et prévention



## JOUR 2 Traverser la turbulence et atteindre la sérénité

### SCÉNARIO 3 - Comment intervenir en tant que leader pour gérer un conflit, tout en préservant la cohésion de l'équipe ?

• **Problème** Lors d'une discussion d'équipe, des tensions latentes éclatent entre deux de vos collaborateurs, créant un climat de tension palpable qui risque de diviser le reste de l'équipe. Comment développer des outils d'analyse pour mieux comprendre les motivations et les émotions des parties impliquées, tout en maintenant votre propre assertivité ?

#### • Solutions à explorer

- Se positionner en tant que leader médiateur ou décideur pour mieux gérer les conflits en fonction des circonstances
- Développer des outils d'analyse pour une compréhension plus neutre et éclairée des situations conflictuelles
- Maîtriser ses émotions pour rester efficace et assertif
- Mettre en place un plan d'action « après-conflit » pour rétablir la confiance et le confort au sein de l'équipe

► **Jeu de rôle** : « le conflit caché-face à face » trouver une solution pour un conflit persistant entre deux collaborateurs non seulement pour résoudre le problème immédiat, mais aussi pour restaurer une dynamique positive à long terme

► **Exercice d'application** : « DESC 2.0 et décryptage des émotions » expérimenter la méthode de gestion de conflit DESC

### SCÉNARIO 4 - Comment encourager une communication ouverte et constructive pour restaurer la confiance et les échanges sincères ?

• **Problème** Vous remarquez que l'atmosphère au sein de l'équipe est tendue après plusieurs conflits. Quelles techniques utiliser pour identifier et améliorer la compréhension et la résolution des conflits au sein de vos équipes ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les bases efficaces et constructives de la communication interpersonnelle
- Explorer le poids des signaux non verbaux dans la perception des messages et leur impact sur la résolution des conflits
- Utiliser l'écoute active afin de définir les enjeux du conflit

► **Cas pratique** : « le miroir des émotions » explorer les signaux non verbaux et l'écoute active pour améliorer la communication dans la résolution de conflits

## JOUR 3 Construire des ponts, pas des murs

### SCÉNARIO 5 - Comment promouvoir des relations de travail positives et durables ?

• **Problème** Vous constatez des tensions croissantes entre deux départements de votre entreprise. La collaboration devient difficile. Quelles actions concrètes entreprendre pour prévenir davantage de malentendus au sein de votre équipe ?

#### • Solutions à explorer

- Analyser les différents systèmes relationnels en entreprise et leur impact sur les conflits
- Appliquer la communication non violente (CNV) ou l'écharpe relationnelle pour prévenir les malentendus
- Favoriser l'échange en posant les bonnes questions pour une compréhension mutuelle
- Identifier les signaux d'alerte au sein de l'équipe

► **Exercice d'application** : brise-glace « les cercles de communication constructive » recueillir et partager des comportements et des actions clés pour favoriser des relations de travail positives et constructives

### SCÉNARIO 6 - Comment transformer les conflits en opportunités grâce à la coopération ?

• **Problème** Vous êtes en charge d'un projet interservices et constatez que des divergences de priorités entre deux équipes créent des tensions. Les membres de chaque équipe semblent obstinés dans leur position et le climat devient pesant. Comment intervenir pour transformer ce conflit en une opportunité de collaboration et d'innovation ?

#### • Solutions à explorer

- Créer un environnement collaboratif où chacun bénéficie de la résolution des conflits
- Sélectionner des outils de régulation adaptés, tels que la médiation ou l'arbitrage
- Désamorcer les comportements manipulateurs et rétablir l'harmonie dans l'environnement de travail après un conflit

► **Mise en situation** : « le challenge des alliés » transformer un conflit entre deux services en une collaboration créative qui encourage l'innovation et l'apprentissage mutuel

## COMPÉTENCES ACQUISES

- Prévenir les conflits en favorisant les relations positives et constructives
- Résoudre les conflits de façon constructive

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Quiz jour 3

Évaluation de la formation

Open Badge





Réf :  
ME24007

#### NIVEAU DE LA FORMATION

### INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne amenée à animer un collectif ou une équipe



**3 sessions au choix :**  
10 et 11 avril 2025  
23 et 24 juin 2025  
16 et 17 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

### PRÉREQUIS

Manager une équipe

### INTERVENANT

#### Romain GOHAUD

Coach Professionnel PCC, consultant et formateur en management, Romain GOHAUD a évolué dans des environnements variés en start-up, PMI et groupe agro-industriel coté.

Il met ses 20 années d'expérience du management des talents et des organisations au service des dirigeants, des managers et de leurs équipes ainsi que de toute personne qui souhaite investiguer, façonner et développer son potentiel professionnel. Pour répondre aux enjeux business et sociétaux, Romain croit au développement du management, du leadership et de l'agilité émotionnelle au service de la robustesse des organisations et de leur innovation, et de l'épanouissement des personnes.

# Stimuler la créativité de vos équipes

## Etablir une culture d'innovation continue

**Inspirez l'excellence en transformant chaque idée en une opportunité d'innovation ! Face aux défis modernes, la créativité est cruciale pour les entreprises souhaitant innover. Pour stimuler cette créativité, il faut créer un environnement où chaque membre se sent motivé et libre d'exprimer ses idées. Le management participatif favorise l'implication active des collaborateurs, établissant ainsi un climat de confiance. Connaître les bons outils et les bonnes méthodes pour encourager cette dynamique est essentiel. Reconnaître les efforts et encourager la prise de risques renforce la motivation et l'innovation continue.**

### OBJECTIFS

- Instaurer une dynamique créative collaborative au sein de son équipe
- Démythifier la créativité pour la rendre accessible au quotidien en intégrant des outils interactifs
- Développer une culture d'innovation durable à travers des pratiques éthiques et responsables
- Favoriser l'audace et l'esprit d'aventure dans la résolution des défis en valorisant la diversité cognitive

## PROGRAMME

### JOUR 1 Déverrouiller le potentiel créatif de votre équipe

#### SCÉNARIO 1 - Comment stimuler l'émergence des idées créatives ?

**Problème** Votre équipe semble stagner dans ses réflexions créatives et les idées novatrices se font rares. Comment mettre en place des micro-moments créatifs au quotidien pour encourager l'émergence d'idées spontanées ?

##### Solutions à explorer

- Adopter l'approche de « leader facilitateur » où les idées non conventionnelles sont encouragées et protégées, évitant les jugements prématurés
- Mettre en place un espace créatif numérique collaboratif tel que les tableaux blancs virtuels pour des sessions de brainstorming hybride
- Proposer des formations et des ateliers sur des techniques créatives

**Partage d'expériences :** « pratique inspirante et créativité collective » partager une expérience vécue où une technique créative a permis de résoudre un problème ou de générer une idée innovante

#### SCÉNARIO 2 - Comment démythifier la créativité et la rendre accessible au quotidien ?

**Problème** Certains membres de votre équipe se sentent découragés à l'idée de partager leurs idées créatives, pensant qu'elles ne sont pas à la hauteur. Comment intégrer des outils interactifs pour rendre la créativité ludique et accessible à tous au quotidien ?

##### Solutions à explorer

- Intégrer des outils de gamification dans les réunions tel que les jeux de créativité pour favoriser les échanges et rendre la créativité ludique
- Élire des « ambassadeurs de la créativité » au sein de l'équipe pour coacher leurs collègues et animer des sessions de pensée créative
- Utiliser des indicateurs de suivi de la créativité pour mesurer l'impact des idées innovantes
- Récompenser les contributions créatives des membres de l'équipe

**Mise en situation :** « mise en place de l'énergie créative » diriger une réunion de lancement d'un nouveau projet en appliquant le kick-off meeting



## JOUR 2 Innover avec impact : créer un avenir durable !

### SCÉNARIO 3 - Comment développer une culture d'innovation durable dans vos projets ?

• **Problème** Vos projets créatifs manquent souvent de prise en compte des enjeux environnementaux et sociétaux. Comment impliquer votre équipe dans un processus d'innovation durable en intégrant ces critères essentiels ?

#### • Solutions à explorer

- Favoriser l'émergence des solutions frugales et innovantes en tenant compte des ressources limitées
- Intégrer des feedbacks réguliers sur les initiatives créatives pour maintenir une approche agile et ajuster en permanence les idées aux nouvelles contraintes économiques, sociales ou environnementales
- Utiliser la méthode des 100 idées pour stimuler la créativité individuelle

► **Exercice d'application** : « SCAMPER frugal et durable » utiliser le brainstorming et la méthode SCAMPER pour développer des solutions créatives qui répondent à des contraintes environnementales, sociétales ou économiques tout en stimulant l'innovation frugale

### SCÉNARIO 4 - Comment valoriser la diversité cognitive pour relever les défis ?

• **Problème** Les équipes manquent souvent d'audace et de diversité dans leurs approches pour résoudre des problèmes. Comment encourager une prise de risque raisonnée pour stimuler des idées inédites ?

#### • Solutions à explorer

- Créer des groupes de travail diversifiés sur le plan cognitif avec des défis variés pour stimuler des idées inédites
- Valoriser la prise de risque raisonnée dans les équipes en mettant en place un système de « fail fast, learn faster »
- Intégrer des outils de management inclusif pour encourager la participation de tous les membres, même les plus introvertis, afin de capter toutes les idées

► **Plan d'action** : « innovation lab » mettre en place des ateliers d'innovation et de co-création pour favoriser l'audace et l'esprit d'aventure dans la résolution des défis



## COMPÉTENCE ACQUISE

- Faire émerger des idées novatrices au sein de son équipe

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Adobe a mené une étude approfondie intitulée « State of Create » qui a révélé que les entreprises qui favorisent la créativité voient une augmentation de 13% dans leur productivité.

Open Badge





# Mobiliser son intelligence émotionnelle dans son management

NIVEAU DE LA FORMATION

INITIATION



 Durée : 2 jours (14 heures)

 Présentiel

 Prix : 1250 € - Repas inclus\*

 Paris

 Tout manager hiérarchique ou transversal

 **3 sessions au choix :**  
17 et 18 mars 2025  
19 et 20 mai 2025  
18 et 19 juin 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une expérience dans le management

## INTERVENANT

### Samar EL HACHEM

Experte dans la création, le développement et le management d'équipes transversales, multiculturelles, inclusives et résilientes dans le secteur de la FinTech depuis 18 ans. En tant que business coach et mentor, Samar EL HACHEM accompagne les managers vers un leadership agile, résilient, collaboratif et inclusif, en développant et mobilisant leurs ressources internes ainsi que leur intelligence émotionnelle et relationnelle.

## Prendre des décisions plus réfléchies

**Développez un management performant et bienveillant avec l'intelligence émotionnelle ! Mobiliser son intelligence émotionnelle est crucial pour améliorer la communication, renforcer la cohésion d'équipe et optimiser la prise de décision. En comprenant et en gérant les émotions, un manager peut créer un environnement de travail harmonieux et productif. Développer des compétences en écoute active, empathie, et gestion des émotions permet de transformer les interactions en opportunités de croissance personnelle et professionnelle, contribuant à un leadership plus humain et efficace.**

## OBJECTIFS

- Prendre en compte la dimension émotionnelle dans la pratique du management
- Améliorer sa compétence émotionnelle dans un contexte multiculturel
- Développer une résilience émotionnelle face aux situations imprévues et aux crises grâce à des techniques avancées de gestion de stress
- Reconnaître l'influence des émotions sur la performance collective de l'équipe

## PROGRAMME

### JOUR 1 Explorer les émotions dans le management

#### SCÉNARIO 1 - Comment prendre en compte la dimension émotionnelle dans la pratique du management ?

• **Problème** Vous devez gérer une équipe qui traverse une période de stress intense. Comment identifier les émotions de vos collaborateurs tout en exprimant les vôtres de manière constructive ?

##### • Solutions à explorer

- Identifier ses propres émotions et celles des membres de l'équipe dans diverses situations managériales
- Utiliser un langage émotionnel approprié pour exprimer ses émotions de manière constructive
- Pratiquer une écoute active des besoins émotionnels des membres de l'équipe
- Favoriser un climat émotionnellement sain et motivant pour l'équipe
- Évaluer les réactions émotionnelles des membres de l'équipe en utilisant des outils d'intelligence artificielle

► **Partage d'expériences :** utiliser une application mobile (*moodfit, daylio, moodpath, ...*) pour évaluer ses propres émotions vécues lors d'une situation managériale récente

#### SCÉNARIO 2 - Comment les différences culturelles influencent-elles la gestion des émotions ?

• **Problème** Lors d'une réunion d'équipe, des malentendus surviennent en raison de différences dans l'expression des émotions. Comment favoriser une meilleure compréhension entre les membres de l'équipe ?

##### • Solutions à explorer

- Comprendre les différences culturelles dans l'expression et la gestion des émotions pour adapter son management
- Favoriser une meilleure compréhension au sein de l'équipe en analysant l'impact des facteurs culturels sur les réactions émotionnelles individuelles et collectives
- Utiliser des techniques de régulation émotionnelle et des stratégies de communication interculturelle pour rester calme sous pression
- Développer la motivation émotionnelle tout en encourageant l'inclusivité et l'empathie

► **Cas pratique :** « investir dans l'empathie » explorer comment les émotions influencent la prise de décision financière dans le secteur de la fintech dans un environnement multiculturel



## JOUR 2 Renforcer la résilience et la performance émotionnelle

### SCÉNARIO 3 - Comment réagir face à une crise émotionnelle ?

• **Problème** Votre équipe est confrontée à une crise imprévue qui entraîne des réactions émotionnelles intenses. Comment aider votre équipe à maintenir une posture émotionnelle stable dans cette situation ?

#### • Solutions à explorer

- Reconnaître les situations, les comportements ou les événements qui déclenchent des réactions émotionnelles intenses
- Appliquer des techniques de gestion du stress au moment où des émotions intenses surviennent
- Maintenir un climat de travail serein en adoptant une posture émotionnelle stable face aux changements
- Développer la résilience personnelle et collective pour rebondir après les échecs

▶ **Jeu de rôles** : « gestion de crise en équipe » faire face à une situation de crise simulée dans un environnement de travail

### SCÉNARIO 4 - Comment évaluer l'impact des émotions sur la performance de l'équipe ?

• **Problème** Vous remarquez une baisse de moral et une diminution de la qualité du travail au sein de votre équipe. Comment analyser les émotions prédominantes et leur impact sur la dynamique de travail ?

#### • Solutions à explorer

- Analyser les émotions prédominantes dans l'équipe et leur impact sur la dynamique de travail
- Développer la capacité à détecter les signaux émotionnels, qu'ils soient verbaux ou non-verbaux, révélant des tensions émotionnelles et affectant la performance individuelle et collective
- Utiliser des indicateurs pour évaluer comment les émotions affectent les performances individuelles et collectives (par exemple, le moral, le taux de rétention, la qualité du travail)
- Développer des stratégies pour renforcer les émotions positives et atténuer les émotions négatives au sein de l'équipe

▶ **Exercice d'application** : « émotions au travail » concevoir des outils de gestion des émotions au sein de l'équipe comme des sondages d'équipe, des évaluations de bien-être émotionnel ou des entretiens individuels



## COMPÉTENCE ACQUISE

- Gérer les émotions pour mieux communiquer avec son équipe

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations a trouvé que les dirigeants ayant une forte intelligence émotionnelle apportent une contribution positive significative à la performance de leur entreprise, augmentant la productivité jusqu'à 25%.

Open Badge





# Manager son équipe à distance

Maintenir la continuité des activités et la productivité

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



 Durée : 2 jours (14 heures)

 Présentiel

 Prix : 1250 € - Repas inclus\*

 Paris

 Manager à distance de manière permanente ou occasionnelle (équipes projets)

 **3 sessions au choix :**  
8 et 9 avril 2025  
19 et 20 mai 2025  
4 et 5 juin 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Manager une équipe à distance de manière occasionnelle ou permanente

## INTERVENANT

### Joëlle COUET

Professionnelle de la RH depuis plus de 10 ans dans un grand groupe international. Fondatrice de CJ Perspective, créatrice d'avenir aux méthodes novatrices, spécialiste du management, mais également des sciences du comportement, son crédo est de transformer vos managers ou futurs managers en virtuoses du management.

**Réinventez votre management et transformez la distance en force ! Superviser une équipe à distance est un défi crucial dans le monde professionnel actuel. La confiance est essentielle pour surmonter la distance physique. Pour instaurer cette confiance, une communication claire et régulière, soutenue par les bons outils technologiques, est indispensable. Maintenir la motivation des équipes à distance requiert de reconnaître et valoriser les efforts de chacun, créant ainsi un sentiment d'appartenance. La collaboration est clé : des environnements de travail collaboratifs maintiennent la cohésion et l'efficacité. Les enjeux principaux sont la confiance, la motivation et la collaboration pour garantir productivité et engagement.**

## OBJECTIFS

- Adapter son style de leadership aux besoins variés des équipes géographiquement distancées
- Créer un sentiment d'appartenance et d'engagement dans une équipe dispersée
- Développer une culture de transparence et de confiance à distance
- Anticiper les conflits liés à la distance grâce à une communication proactive

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Leadership à distance : répondre aux défis*

#### SCÉNARIO 1 - Comment adapter son style de leadership aux besoins variés des équipes à distance ?

• **Problème** Vous êtes en charge d'une équipe dispersée géographiquement. Malgré vos efforts, la communication reste chaotique et les membres semblent désengagés. Comment analyser les obstacles clés de la communication à distance pour adapter son style de leadership aux besoins de son équipe ?

#### • Solutions à explorer

- Développer des méthodes pour instaurer la confiance dans une équipe dispersée géographiquement
- Mettre en place un suivi digital de la performance et de la productivité
- Sensibiliser les agents aux risques de l'isolement pour maintenir l'engagement et le bien-être
- Identifier les problèmes liés à l'utilisation des outils technologiques et des plateformes

► **Partage d'expériences :** « défis et solutions » identifier un ou plusieurs défis spécifiques que vous avez rencontrés liés à la communication, la gestion de la confiance, ou l'usage des outils technologiques avec votre équipe dispersée

#### SCÉNARIO 2 - Comment créer un sentiment d'appartenance et d'engagement dans une équipe dispersée ?

• **Problème** Votre équipe est confrontée à des délais serrés et les membres se sentent isolés, ce qui nuit à la collaboration. Quelles méthodes mettre en place pour établir des processus de travail clairs qui favorisent la création d'un sentiment d'appartenance et d'engagement ?

#### • Solutions à explorer

- Définir les flux de communication, les délais, et les responsabilités de chaque membre de l'équipe
- Mettre en place des outils numériques qui facilitent la coordination des tâches telles que les tableaux de bord et les sprints
- Formuler des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, Réalistes, temporellement définis) pour chaque projet
- Organiser des check-ins hebdomadaires pour ajuster les priorités et surmonter les obstacles

► **Mise en situation :** « management virtuel » identifier les différents profils de votre équipe virtuelle, puis ajuster votre style de management et vos outils numériques pour chaque membre en fonction de ses compétences, de ses contraintes et de ses responsabilités



## JOUR 2 *Transparence et communication : réussir à distance*

### SCÉNARIO 3 - Comment développer une culture de transparence et de confiance à distance ?

► **Problème** Vous constatez que certains membres de votre équipe manquent d'autonomie et de clarté dans leurs responsabilités, ce qui entraîne des retards et des frustrations. Comment organiser le travail à distance tout en favorisant la transparence et la confiance ?

#### • Solutions à explorer

- Créer une charte de collaboration à distance qui inclut des règles sur la communication, les délais de réponse, et la disponibilité
- Évaluer la régularité des sessions de feedback et des revues de performance, où l'autonomie des collaborateurs est encouragée et soutenue par des contrôles constructifs
- Évaluer le pourcentage des tâches livrées dans les délais sans intervention excessive du manager
- Réduire les interventions managériales directes dans les tâches quotidiennes

► **Jeu de rôles** : « le conseil des explorateurs virtuels » définir des règles de collaboration à distance face à des défis imprévus, puis présenter votre charte de travail à distance en intégrant les ajustements nécessaires pour favoriser la transparence, la confiance et l'autonomie

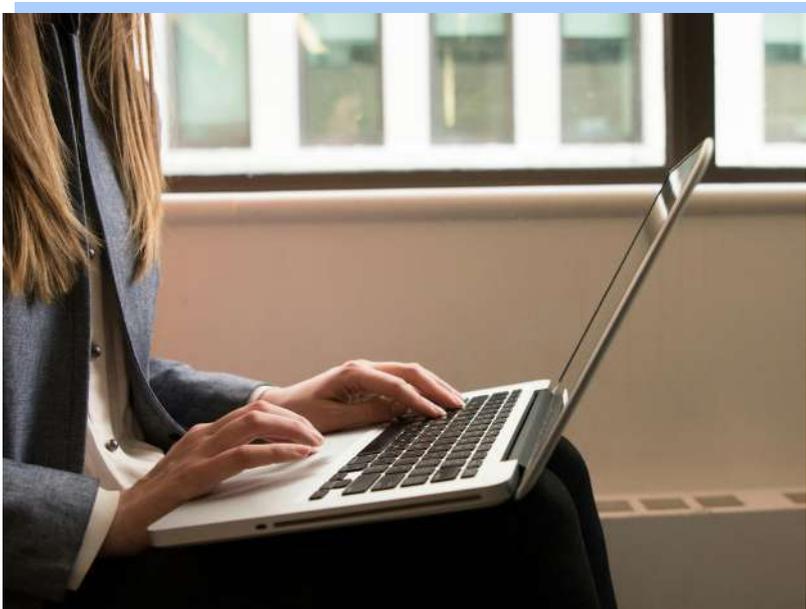
### SCÉNARIO 4 - Comment anticiper les conflits liés à la distance grâce à une communication proactive ?

► **Problème** Des malentendus surviennent régulièrement au sein de l'équipe, affectant la productivité et entraînant des conflits inutiles. Quelles actions entreprendre pour évaluer les perceptions de l'équipe sur la communication à distance ?

#### • Solutions à explorer

- Maîtriser les outils numériques (e-mails, messagerie instantanée, visioconférence) pour une communication fluide et efficace, adaptée aux différents contextes de travail
- Ajuster son style de communication en fonction des situations et des interlocuteurs
- Maintenir une fréquence d'échange régulière et cohérente avec l'équipe
- Élaborer des sondages pour évaluer les perceptions de l'équipe sur la communication

► **Cas pratique** : « communication efficace » élaborer une enquête pour améliorer les compétences de communication à distance de l'équipe (questionnaire, analyse des réponses, nouvelles pratiques et outils, suivi et évaluation)



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Maîtriser une communication efficace à distance
- Développer l'autonomie et le moral des membres de l'équipe

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)  
Quiz jour 1  
Quiz jour 2  
Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'étude de Harvard Business Review sur l'Adaptabilité des Organisations (2022) a montré que Les entreprises qui ont adopté le travail à distance ont montré une résilience organisationnelle accrue, étant mieux capables de s'adapter aux changements externes et internes.

Open Badge





Réf :  
ME24010

NIVEAU DE LA FORMATION  
**PERFECTIONNEMENT**



 Durée : 2 jours (14 heures)

 Présentiel

 Prix : 1200 € - Repas inclus\*

 Paris

 Toute personne amenée à manager

 **3 sessions au choix :**  
12 et 13 mars 2025  
26 et 27 juin 2025  
15 et 16 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir des connaissances de base en principes de management et de gestion d'équipe

## INTERVENANT

### Edy HOURANY

Expert reconnu dans l'application des IA génératives en milieu professionnel, avec plus de dix ans d'expérience dans la conception de modèles d'apprentissage automatique avancés, Edy HOURANY excelle en traitement du langage naturel et en analyse prédictive. Il a dirigé des projets innovants, développant des outils d'automatisation et de modélisation. En tant que bêta-testeur chez OpenAI (ChatGPT), et ayant aidé Google à entraîner leur IA, Edy HOURANY possède une expertise unique et précieuse.

# Manager avec l'intelligence artificielle

Améliorer l'efficacité opérationnelle et la prise de décision avec l'IA

**Le futur du management est déjà la réalité d'aujourd'hui avec l'IA ! L'intelligence artificielle (IA) transforme la gestion en optimisant la prise de décision, la gestion des données et la productivité. En utilisant des outils d'IA, les managers peuvent se concentrer sur des tâches à haute valeur ajoutée et améliorer la collaboration et la communication au sein de leurs équipes. L'IA permet une analyse prédictive pour anticiper les besoins et les tendances, renforçant ainsi la stratégie managériale. Grâce à l'IA, les managers peuvent réagir rapidement aux changements et maintenir un environnement de travail flexible.**

## OBJECTIFS

- Concevoir une approche sur-mesure d'intégration de l'IA pour renforcer la singularité de votre leadership
- Prendre des décisions éclairées grâce à une IA cognitive et prescriptive, pour anticiper les dynamiques d'équipe
- Créer une collaboration IA-humain basée sur la co-évolution des compétences et l'innovation collective
- Construire une résilience organisationnelle durable en intégrant l'IA comme outil de gestion de crise et de prévention proactive

## PROGRAMME

### JOUR 1 *L'IA au service du leadership*

#### SCÉNARIO 1 - L'IA pourrait-elle être la clé pour transformer le leadership traditionnel en un modèle plus inclusif et efficace ?

• **Problème** Vous avez du mal à adapter votre style de gestion aux besoins de votre équipe, qui devient de plus en plus diverse et exigeante. Comment intégrer l'IA pour amplifier vos qualités et votre approche aux spécificités culturelles de votre organisation ?

• **Solutions à explorer**

- Explorer comment l'IA peut compléter les qualités humaines de leadership, en se concentrant sur les forces personnelles (ex. créativité, communication)
- Adapter les outils d'IA en fonction de la culture d'entreprise pour que l'intégration soit cohérente avec les valeurs de l'organisation
- Co-développer des processus de travail où l'IA et les humains interagissent, avec des feedbacks réguliers pour ajuster ces processus en fonction des retours humains et des données IA
- Moderniser les dynamiques de pouvoir et d'autorité au sein de l'équipe grâce à l'IA, en réduisant les tâches répétitives et en se concentrant sur des interactions à forte valeur ajoutée

▶ **Exercice d'application :** « leadership amplifié par l'IA » concevoir un projet concret où l'IA et les compétences humaines sont intégrées de manière synergique pour atteindre des objectifs de leadership spécifiques

#### SCÉNARIO 2 - L'IA peut-elle réellement éclairer votre prise de décision dans un contexte complexe ?

• **Problème** Vous êtes confronté à une décision cruciale concernant la réorganisation de votre équipe, mais les tensions internes et les compétences variées des membres compliquent le processus. Comment utiliser les modèles d'IA pour anticiper les comportements et les performances de votre équipe ?

• **Solutions à explorer**

- Comprendre comment les modèles d'IA peuvent prédire les comportements, les performances, et les besoins en formation de l'équipe
- Utiliser des IA prescriptives pour créer des scénarios managériaux alternatifs, permettant de comparer les décisions possibles avant de les mettre en oeuvre
- Utiliser l'IA pour évaluer les compétences émergentes et les opportunités de développement de chaque membre de l'équipe
- Déployer des outils IA pour interpréter les interactions et dynamiques d'équipes

▶ **Mise en situation :** « l'atelier de simulation de décisions avec l'IA » utiliser des outils d'IA pour prendre des décisions managériales tout en tenant compte des dynamiques d'équipe et des compétences des membres



## JOUR 2 Collaboration 3.0 : synergie entre l'homme et l'IA

### SCÉNARIO 3 - Comment l'IA et les employés co-évoluent dans votre organisation ?

• **Problème** Votre organisation souhaite innover, mais les idées semblent stagner et le travail en silos persiste. Comment créer un environnement où l'IA et les employés collaborent de manière efficace pour résoudre des problèmes complexes et générer des idées novatrices ?

#### • Solutions à explorer

- Mettre en place des espaces de travail où l'IA apprend des décisions humaines et vice versa, pour créer un modèle d'apprentissage mutuel
- Exploiter des plateformes où IA et employés collaborent pour résoudre des problèmes complexes, générant ainsi des idées innovantes et hors du cadre traditionnel
- Développer des rituels ou workshops réguliers où IA et humains échangent sur des innovations à introduire dans les processus ou la stratégie
- Repérer les situations dans lesquelles l'IA peut poser des problèmes éthiques, tels que la discrimination, les biais algorithmiques, ou la surveillance excessive des employés, et comprendre leurs implications

► **Exercice d'application** : « hackathon IA-humain » développer des solutions innovantes aux problèmes spécifiques de votre organisation

### SCÉNARIO 4 - Comment construire une résilience organisationnelle durable en intégrant l'IA ?

• **Problème** Une crise inattendue frappe votre organisation, mettant à l'épreuve vos capacités de gestion et de réponse. Comment utiliser des outils d'IA pour anticiper cette crise, gérer son impact, et renforcer la résilience de votre entreprise ?

#### • Solutions à explorer

- Utiliser des outils d'IA pour anticiper des crises potentielles avant qu'elles ne surviennent, via des modèles prédictifs basés sur les données internes et externes
- Créer des protocoles d'urgence gérés par l'IA, capables de réagir immédiatement à des perturbations internes ou externes, garantissant ainsi la continuité des opérations
- Déployer des outils d'IA pour analyser en profondeur l'impact d'une crise passée, en tirant des leçons et en ajustant les plans de résilience pour l'avenir

► **Cas pratique** : « crise et réaction proactive avec l'IA » utiliser des outils d'IA pour anticiper, réagir et apprendre d'une crise fictive



## COMPÉTENCE ACQUISE

Maîtriser l'utilisation d'IA génératives pour optimiser ses pratiques managériales

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude de McKinsey & Company (2020) a révélé que les entreprises utilisant l'IA pour améliorer leurs processus décisionnels ont constaté une augmentation de 6-9% de leur marge d'exploitation.

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 3 jours (21 heures)



Présentiel



Prix : 1875 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant intégrer ou manager une équipe-projet, Chefs de projet, Managers



**3 sessions au choix :**  
19, 20 et 21 mars 2025  
21, 22 et 23 juin 2025  
6, 7 et 8 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Travailler en mode projet de manière occasionnelle

## INTERVENANT

### Alix SENNEYEY

Coach PCC, formatrice et consultante en management SEAL.

Forte d'une expérience de 20 ans de management et de direction dans l'industrie, Alix SENNEYEY a pour ambition d'amener de la fluidité dans les situations managériales complexes, en accompagnant les dirigeants, managers et leurs équipes. Passionnée d'innovations managériales et de sciences cognitives, elle conçoit des dispositifs pédagogiques variés, inspirés de son métier de coach et des enseignements des neurosciences pour un ancrage durable des connaissances et des compétences.

# Organiser et piloter un projet : les fondamentaux de la gestion projet

Gérer des projets de toutes tailles avec confiance

**Boostez vos réalisations avec une gestion de projet solide et des résultats concrets ! Organiser et piloter un projet nécessite des compétences en planification, coordination et gestion des ressources. Maîtriser les fondamentaux permet de structurer les tâches, gérer les coûts et les délais, et anticiper les risques. Utiliser les bons outils aide à suivre l'avancement et ajuster les stratégies. Encourager la participation de l'équipe favorise l'engagement, assurant une collaboration harmonieuse et une performance optimale.**

## OBJECTIFS

- Explorer l'environnement projet avec une approche hybride
- Démarrer un projet avec clarté et innovation
- Piloter chaque étape de votre projet grâce à des outils avancés
- Développer une gestion proactive des risques
- Incarner un leadership inspirant et collaboratif

## PROGRAMME

### JOUR 1 Établir les fondations d'un projet

#### SCÉNARIO 1 - Comment adapter les méthodes de gestion de projet à une organisation moderne ?

• **Problème** Vous devez définir le mode de gestion le plus adapté à votre organisation. Les méthodes traditionnelles et agiles sont en jeu. Comment choisir et adapter ces méthodes à votre contexte particulier ?

#### • Solutions à explorer

- Définir les spécificités du mode projet : méthodes traditionnelles vs. agiles
- Différencier les rôles et les responsabilités de la maîtrise d'ouvrage (MOA) et de la maîtrise d'œuvre (MOE)
- Définir la place du projet et du chef de projet dans une organisation moderne : gestion sans autorité hiérarchique et leadership horizontal
- Comprendre les différents cadres de référence en matière de projet

► **Atelier d'idéation :** analyser des exemples d'organisations de projets, leur adaptation aux enjeux actuels et les pratiques recommandées pour mieux répondre aux besoins de l'entreprise

#### SCÉNARIO 2 - Comment clarifier les besoins et les objectifs dès le départ ?

• **Problème** Lors du lancement d'un projet complexe, vous devez analyser les besoins des parties prenantes et établir des objectifs clairs tout en identifiant les risques et opportunités. Comment utiliser les techniques de design thinking et les outils modernes pour rédiger une note de cadrage efficace ?

#### • Solutions à explorer

- Analyser les besoins avec les techniques du design thinking
- Identifier les parties prenantes (stakeholders)
- Établir les objectifs à l'aide d'outils tels que le triangle qualité-coûts-délais et les OKR (Objectives and Key Results)
- Identifier les risques et les opportunités grâce à des simulations basées sur l'IA

► **Jeu de rôles :** « le détective du projet » identifier les besoins, les attentes et les préoccupations des parties prenantes en utilisant des techniques de design thinking pour « résoudre le mystère » du projet

► **Exercice d'application :** « la mission de l'explorateur » rédiger la note de cadrage du projet



## JOUR 2 Piloter le projet avec efficacité

### SCÉNARIO 3 - Comment élaborer un cahier des charges dynamique et un planning efficace ?

• **Problème** Vous devez rédiger un cahier des charges et élaborer un planning en utilisant des outils de planification. Comment répartir les rôles et responsabilités tout en mettant en place une gestion des risques robuste ?

#### • Solutions à explorer

- Rédiger un cahier des charges du projet dynamique intégrant la dimension RSE
- Elaborer le planning du projet en utilisant des outils de planification
- Répartir les rôles, les lots et les responsabilités : matrice RACI, WBS, lots de travail / work package
- Mettre en place une gestion des risques robuste grâce à des tableaux de bords intelligents
- Elaborer des indicateurs de performances pour adapter le suivi du projet en fonction des nouvelles informations

► **Exercice d'application** : « le challenge du simulateur » en groupe, planifier, exécuter et clôturer un projet fictif en utilisant les outils numériques comme Microsoft Project

### SCÉNARIO 4 - Comment ajuster la stratégie de projet en fonction de nouvelles informations ?

• **Problème** Vous rencontrez des problèmes avec le client lors d'une réunion. Comment mettre à jour le tableau de bord du projet et gérer les défis changeants ?

#### • Solutions à explorer

- Mettre à jour le tableau de bord du projet
- Utiliser les enseignements tirés des étapes précédentes pour ajuster la stratégie

► **Mise en situation** : « le labyrinthe du pilotage » mettre à jour le tableau de bord du projet et ajuster la stratégie en fonction des décisions prises par les équipes

## JOUR 3 Renforcer la gestion et le leadership

### SCÉNARIO 5 - Comment anticiper et gérer les risques de manière proactive ?

• **Problème** Vous êtes confronté à des menaces potentielles dans votre projet. Comment pouvez-vous analyser, hiérarchiser et anticiper les risques en utilisant des pratiques basées sur les données en temps réel ?

#### • Solutions à explorer

- Reconnaître les menaces potentielles d'un projet
- Acquérir des compétences pour analyser, hiérarchiser et anticiper les risques d'un projet : analyse quantitative et qualitative, planification de réponses aux risques...
- Adopter des pratiques de gestion de risques efficaces basées sur les données en temps réel
- Mettre en place un système de suivi des risques performant

► **Exercice d'application** : « le défi des risk managers » réaliser la matrice des risques « Risk register » du projet déployé

### SCÉNARIO 6 - Comment incarner un leadership inspirant et collaboratif pour atteindre les objectifs du projet ?

• **Problème** Vous devez motiver et impliquer votre équipe sans recourir à l'autorité hiérarchique. Comment utiliser l'intelligence collective et résoudre les conflits pour renforcer la cohésion de l'équipe et atteindre les objectifs ?

#### • Solutions à explorer

- Rassembler l'équipe projet pour atteindre les objectifs fixés tout en utilisant les principes de l'intelligence collective (world café, Innovation Games, ...)
- Motiver les membres de son équipe sans recourir à l'autorité hiérarchique
- Impliquer les membres de son équipe en intégrant l'intelligence émotionnelle et la psychologie positive
- Résoudre les conflits de manière efficace et positive
- Mettre en place le feedback loops pour une croissance collective

► **Mise en situation** : « le tribunal du projet » communiquer l'avancement du projet au comité de pilotage

## COMPÉTENCES ACQUISES

- Structurer les activités d'un projet
- Gérer les risques potentiels d'un projet

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Quiz jour 3

Evaluation de la formation



Open Badge





# Acquérir les outils clés du chef de projet

Coordonner le projet tout en guidant son équipe

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



- Durée : 2 jours (14 heures)
- Présentiel
- Prix : 1250 € - Repas inclus\*
- Paris
- Toute personne en charge d'une équipe, chef de projet occasionnel
- 3 sessions au choix :**  
25 et 26 mars 2025  
12 et 13 juin 2025  
17 et 18 novembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une expérience en management

## INTERVENANT

### Romain GOHAUD

Coach Professionnel PCC, consultant et formateur en management, Romain GOHAUD a évolué dans des environnements variés en start-up, PMI et groupe agro-industriel coté. Il met ses 20 années d'expérience du management des talents et des organisations au service des dirigeants, des managers et de leurs équipes ainsi que de toute personne qui souhaite investiguer, façonner et développer son potentiel professionnel. Pour répondre aux enjeux business et sociétaux, Romain croit au développement du management, du leadership et de l'agilité émotionnelle au service de la robustesse des organisations et de leur innovation, et de l'épanouissement des personnes.

**Dominez vos projets avec les compétences clés du chef de projet ! Pour réussir en gestion de projet, il est crucial de maîtriser des outils clés qui permettent de planifier, organiser et piloter efficacement les différentes phases. Une communication claire avec l'équipe et les parties prenantes assure la fluidité des échanges et la gestion des attentes. La gestion des risques et des ressources permet un suivi rigoureux et une anticipation des obstacles. En utilisant ces outils, un chef de projet peut naviguer avec succès à travers les complexités, motiver son équipe et atteindre les objectifs fixés.**

## OBJECTIFS

- Tracer la trajectoire du projet : de l'idée à la réalité
- Optimiser la planification du projet avec des outils innovants
- Éveiller le potentiel collectif de l'équipe
- Maîtriser l'exécution avec expertise

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Transformer une idée en projet gagnant : les secrets des stratégies et des outils*

#### SCÉNARIO 1 - Comment tracer la trajectoire du projet ?

• **Problème** Votre projet est lancé, mais vous devez aligner toute l'équipe sur une vision commune et inspirante. Comment définir une vision concrète et claire et quelles ressources seront nécessaires pour cette réalisation ?

##### • Solutions à explorer

- Co-créer une vision précise et inspirante du projet grâce à des outils de storytelling pour définir la portée, les objectifs et les résultats attendus
- Conduire des interviews immersives et des sondages interactifs pour comprendre en profondeur les besoins des demandeurs et les attentes des parties prenantes
- Estimer les ressources humaines, matérielles et financières nécessaires
- Créer une chronologie interactive et adaptative pour les délais de réalisation

► **Exercice d'application :** développer un «Canvas de projet» collaboratif pour définir et aligner la vision, les objectifs et les ressources nécessaires d'un projet

#### SCÉNARIO 2 - Comment planifier un projet complexe avec des outils modernes ?

• **Problème** Vous êtes confronté à un projet urgent nécessitant une planification rapide et efficace. Comment utiliser les outils innovants pour organiser les tâches, le budget et les risques ?

##### • Solutions à explorer

- Identifier le rôle et les responsabilités de chaque membre en rédigeant sa lettre de mission
- Utiliser des outils de gestion des tâches basés sur l'IA pour évaluer et répartir la charge de travail, avec des fonctionnalités d'optimisation automatisée
- Élaborer le planning détaillé du projet en utilisant des logiciels de planification dynamique (ex. Monday.com)
- Établir le budget prévisionnel du projet pour suivre les dépenses en temps réel
- Identifier les risques majeurs avec des outils de simulation

► **Mise en situation :** « la course contre l'horloge » mettre en place la planification d'un projet urgent de réhabilitation d'une ville après une catastrophe naturelle (planning, liste des tâches, liste des risques, budget)



## JOUR 2 *Exécuter avec brio : maîtriser l'art de la mobilisation et du suivi*

### SCÉNARIO 3 - Comment motiver et dynamiser une équipe dans un projet complexe ?

• **Problème** Vous devez maximiser l'engagement et la collaboration au sein de l'équipe pour atteindre les objectifs du projet. Comment identifier les parties prenantes, simuler des interactions efficaces et personnaliser les stratégies de motivation ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les parties prenantes du projet en utilisant des outils de cartographie en ligne (ex. Miro)
- Simuler des interactions avec divers niveaux hiérarchiques à travers des environnements de réalité virtuelle pour une immersion complète et une gestion réaliste des dynamiques
- Appliquer des techniques de coaching numérique avec des évaluations comportementales pour personnaliser les stratégies de motivation et d'accompagnement
- Mettre en place un plan de communication sur le projet en utilisant des plateformes de gestion de la communication multicanale

► **Jeu de rôle** : « la réunion inversée-la délégation ascendante » proposer une réunion inversée où les membres de l'équipe prennent l'initiative de s'attribuer des responsabilités et des tâches

### SCÉNARIO 4 - Comment assurer un suivi rigoureux et une exécution fluide du projet ?

• **Problème** Vous devez surveiller l'avancement du projet et gérer les imprévus. Comment faire pour maintenir le contrôle, ajuster le planning et le budget et rapporter les résultats ?

#### • Solutions à explorer

- Utiliser des outils de planification collaborative avancés pour créer des agendas dynamiques et des documents partagés, facilitant la préparation et l'animation des réunions
- Intégrer des technologies de gestion dynamique pour mettre à jour en temps réel le planning et le budget, avec des alertes pour les écarts et les ajustements nécessaires
- Utiliser des plateformes de reporting interactif pour partager les résultats avec les parties prenantes, incluant des tableaux de bord personnalisés et des visualisations de données

► **Exercice d'application** : « tableau de bord interactif gamifié » élaborer un tableau de bord où la mise à jour de données déclenche une évolution visible qui permet à l'équipe de visualiser l'avancement du projet sous forme d'un jeu de collaboration

► **Plan d'action** : « carte des jalons critiques et ressources clés » créer une carte des jalons critiques du projet avec les actions associées, les ressources humaines et matérielles nécessaires, et les éventuelles dépendances ou risques

## COMPÉTENCE ACQUISE

Maîtriser les outils essentiels pour la gestion et le pilotage d'un projet

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Evaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les professionnels certifiés PMP (Project Management Professional) gagnent en moyenne 25% de plus que leurs pairs non certifiés

(Source : PMI's Earning Power : Project Management Salary Survey).



Open Badge





# Manager une équipe projet

Favoriser la collaboration de l'équipe projet

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



 Durée : 2 jours (14 heures)

 Présentiel

 Prix : 1250 € - Repas inclus\*

 Paris

 Toute personne en charge d'une équipe projet

 **3 sessions au choix :**  
26 et 27 mars 2025  
8 et 9 avril 2025  
4 et 5 juin 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Être un manager qui gère un projet

## INTERVENANT

### Pierre-Jacquelin ROMANI

Expert en renseignement d'affaires et en gestion des risques, avec une solide expérience en management de projets dans des environnements complexes. Pierre-Jacquelin Romani, dirigeant de WAYAKAT, société de conseil, est également Partner et Directeur de Missions au sein de GREAT Engineering, cabinet de conseil et bureau d'ingénierie spécialisé dans l'architecture et la conception de systèmes complexes.

Inspirez l'excellence en gérant efficacement une équipe projet ! Manager une équipe projet nécessite des compétences en leadership et en gestion de groupe pour atteindre des objectifs communs. Favoriser la coopération et développer une communication adaptée aux enjeux du projet est essentiel. Le leadership transversal motive et fédère l'équipe sans autorité hiérarchique directe. Adopter une approche proactive permet d'anticiper et de gérer les conflits tout en maintenant une dynamique positive. En structurant les tâches et en favorisant l'engagement, vous optimisez l'efficacité collective et guidez votre équipe vers une performance optimale.

## OBJECTIFS

- Développer un leadership adaptatif pour une équipe projet
- Concevoir des dynamiques d'équipe grâce à l'intelligence collective
- Optimiser le capital de créativité de l'équipe pour une innovation collaborative
- Développer des stratégies de résilience collective pour faire face à l'incertitude et aux crises

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Maîtriser le leadership adaptatif et dynamiser l'équipe*

#### SCÉNARIO 1 - Comment rediriger un projet en difficulté avec un leadership adaptatif ?

• **Problème** Vous héritez d'un projet en difficulté avec une équipe démoralisée. Comment affiner la direction du projet et remobiliser l'équipe ?

#### • Solutions à explorer

- Exploiter ses qualités telles que la responsabilité, la rigueur, l'écoute, combinées à son expérience professionnelle pour affiner la direction de son projet
- Cartographier les compétences des membres de son équipe de façon dynamique afin d'avoir des profils de compétences évolutifs
- Mettre en place le mode de fonctionnement lié au projet
- Faire correspondre son style de management selon la situation des membres de son équipe

► **Atelier de travail :** établir un tableau de bord regroupant les compétences de ses collaborateurs et les activités demandées du projet

#### SCÉNARIO 2 - Construire une équipe performante : quelles clés pour une communication efficace et cohérente basée sur l'intelligence collective ?

• **Problème** Vous devez former une nouvelle équipe pour un projet crucial. Comment constituer une équipe cohérente et mettre en place une communication efficace ?

#### • Solutions à explorer

- Sélectionner les membres de son équipe en se basant sur les activités et les compétences nécessaires tout en intégrant les affinités personnelles
- Mener des entretiens avec ses collaborateurs pour expliquer les décisions et les activités demandées
- Favoriser l'apprentissage continu des collaborateurs pour combler les lacunes techniques grâce à des formations et à des sessions de co-développement
- Définir clairement les tâches, les responsabilités et les outils de communication (réunions, stockage de documents, partage d'informations)
- Maintenir une communication fluide pour assurer une transmission optimale de l'information

► **Mise en situation :** utiliser une plateforme de collaboration en ligne comme Trello pour créer une carte des tâches du projet et les classer par catégories



## JOUR 2 Stimuler la créativité et renforcer la résilience

### SCÉNARIO 3 - Encourager la créativité et l'innovation : quel environnement favorise les idées révolutionnaires ?

• **Problème** Votre équipe peine à proposer des idées innovantes. Comment créer un environnement propice à la créativité ?

#### • Solutions à explorer

- Différencier collaboration, coordination et coopération pour créer une synergie positive
- Créer un environnement favorable à l'innovation : valeurs de partage, confiance, respect, ...
- Renforcer la communication et l'écoute active
- Valoriser la diversité des idées en utilisant des plateformes qui exploitent l'IA
- Utiliser des outils de gestion de projet collaboratifs pour encourager la responsabilité partagée

► **Exercice d'application** : favoriser le team-building créatif « construire un pont de papier »

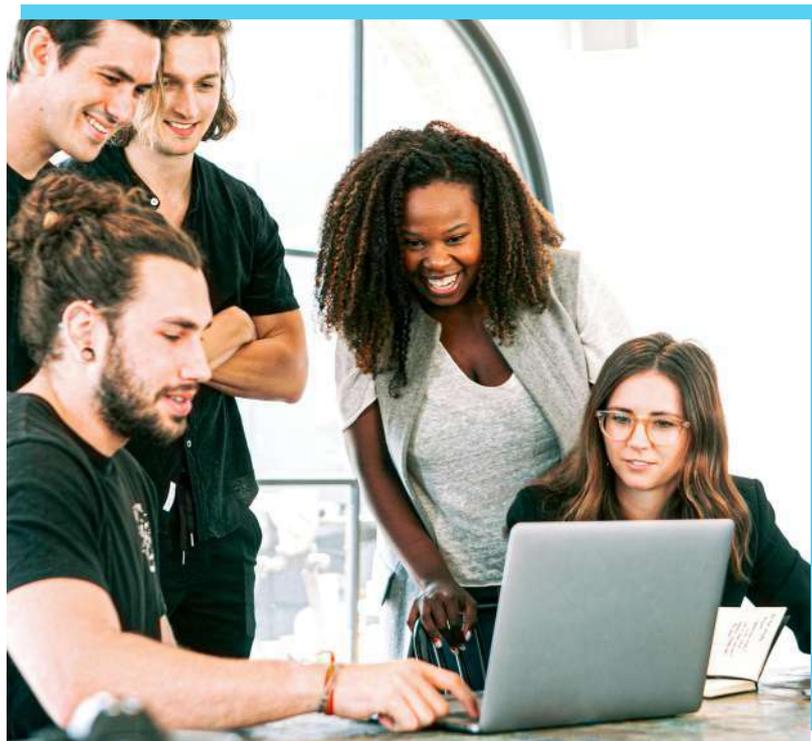
### SCÉNARIO 4 - Naviguer dans les crises : quelles méthodes pour assurer la résilience et la performance ?

• **Problème** Une crise survient dans votre équipe, menaçant la réussite du projet. Comment repérer et gérer les conflits pour maintenir la performance ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les indicateurs avant-coureurs pour repérer les tensions et les conflits
- Analyser les comportements, les besoins et les attentes des membres de l'équipe afin d'anticiper le dysfonctionnement
- Classifier les conflits pour adapter les solutions de résolution : médiation, négociation, recherche de compromis, ...
- Instaurer un mécanisme de retour d'expérience afin d'apprendre des crises passées

► **Plan d'action personnalisé** : mettre en place une stratégie individualisée pour régler les désaccords dans son équipe



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Influencer positivement ses collaborateurs
- Maîtriser les techniques avancées de planification et d'organisation de projets

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)  
 Quiz jour 1  
 Quiz jour 2  
 Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon le rapport «Pulse of the Profession» du PMI (2021), les organisations qui investissent dans des pratiques de management de projet efficaces ont un taux de réussite de 81% pour leurs projets, contre seulement 57% pour les organisations qui n'investissent pas suffisamment dans la gestion de projet.

Open Badge





Réf :  
ME24014

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne qui dirige une équipe ou une société



**3 sessions au choix :**  
25 et 26 mars 2025  
25 et 26 juin 2025  
8 et 9 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir des connaissances de base en principes de management

## INTERVENANT

### Georges BEAINY

Expert en gestion de projets agiles, avec une solide expérience en tant que Product Owner et Business Data Analyst. Spécialiste dans la gestion de projets complexes, il applique les meilleures pratiques agiles pour garantir des résultats rapides et efficaces, notamment dans l'analyse de données et la gestion d'équipes pluridisciplinaires.

# Devenir une entreprise agile : outils et action

Optimiser les processus internes pour répondre aux défis du marché

Transformez votre entreprise avec l'agilité pour rester compétitif et innovant ! Devenir une entreprise agile implique une réactivité, une flexibilité, et une collaboration accrue. S'adapter rapidement aux imprévus et aux nouvelles tendances tout en maintenant une continuité stratégique est cruciale. L'adaptation des processus, l'innovation, et une communication transparente sont essentielles. Simplifier la hiérarchie et favoriser l'autonomisation des équipes accélèrent la prise de décision. Utiliser des méthodes agiles améliore l'efficacité et la productivité.

## OBJECTIFS

- Maîtriser les dynamiques de l'agilité dans un monde en perpétuel changement
- Cartographier votre entreprise pour activer son potentiel agile latent
- Déployer des stratégies agiles avec une approche pragmatique et co-créative
- Aligner l'agilité avec une vision 360°

## PROGRAMME

### JOUR 1 Explorer et activer l'agilité

#### SCÉNARIO 1 - Comment réagir à un changement radical ?

**Problème** Votre entreprise est confrontée à un changement technologique majeur qui perturbe son fonctionnement traditionnel. Comment réagir efficacement pour intégrer ces changements tout en maintenant la compétitivité ?

##### Solutions à explorer

- Explorer l'évolution de l'agilité à partir des défis modernes tels que la transformation numérique, la complexité des marchés et les attentes accrues des parties prenantes
- Examiner les changements technologiques et l'impact du rythme effréné sur les entreprises
- Explorer le rôle du manager agile en 2030 dans un contexte autoorganisé
- Analyser les tendances disruptives et futures en matière de management agile

► **Exercice d'application :** prioriser les tâches, s'adapter aux changements et collaborer efficacement en équipe grâce au « jeu des cartes prioritaires »

#### SCÉNARIO 2 - Comment exploiter le trésor agile caché dans votre entreprise ?

**Problème** Vous suspectez que votre entreprise renferme un trésor d'agilité inexploité. Comment le découvrir et l'exploiter pour booster votre réactivité et votre flexibilité ?

##### Solutions à explorer

- Révéler l'état agile caché de l'entreprise en utilisant des outils visuels innovant comme le Business Agility Canvas
- Scanner les zones de transformation prioritaire en termes d'agilité en utilisant des outils d'IA
- Développer la mentalité collaborative en créant un hackathon où les équipes doivent proposer des solutions d'amélioration agiles à partir de données réelles

► **Mise en situation :** créer une « carte thermique de l'agilité » (Agility Heatmap) de son entreprise tout en identifiant des zones clés de son organisation (processus, équipes, outils, culture) et en évaluant son niveau d'agilité



## JOUR 2 Construire et connecter l'agilité

### SCÉNARIO 3 - Comment transformer un défi stratégique en une opportunité agile ?

► **Problème** Votre entreprise est face à un défi stratégique complexe. Comment le transformer en une opportunité pour appliquer des stratégies agiles innovantes ?

#### • Solutions à explorer

- Découvrir les méthodologies agiles comme Scrum, Kanban, Lean management, management 3.0 ...
- Choisir la pratique agile grâce à un algorithme d'aide à la décision
- Explorer le Design thinking en utilisant des techniques de brainstorming avancées

► **Mise en situation** : utiliser les différentes étapes du Design Thinking pour résoudre un défi stratégique en utilisant des outils digitaux tel que MIRO

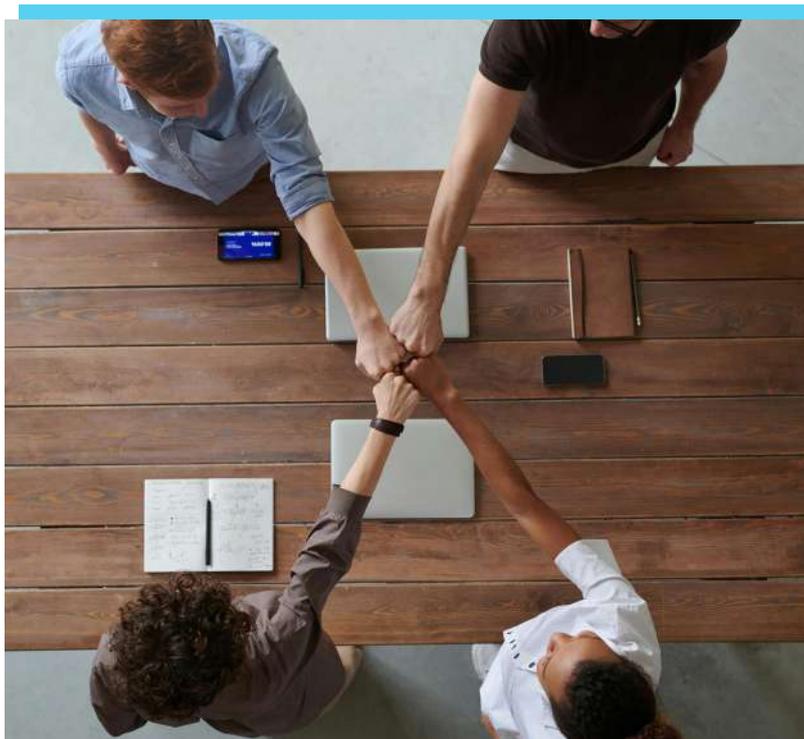
### SCÉNARIO 4 - Comment faire en sorte que l'agilité soit le moteur de votre vision d'entreprise ?

► **Problème** Votre entreprise a intégré l'agilité, mais comment garantir qu'elle aligne cette approche avec les objectifs organisationnels et qu'elle est pleinement opérationnelle ?

#### • Solutions à explorer

- Élaborer un plan d'action pour la transformation agile de l'entreprise en adoptant une vue omnidirectionnelle des feedbacks agiles de tous les niveaux hiérarchiques
- Utiliser des modules de micro-apprentissages intégrés à l'environnement de travail pour former les équipes à l'agilité
- Mesurer l'impact avec des KPIs agiles avancés et des dashboards intelligents
- S'assurer que l'agilité correspond aux objectifs de l'organisation

► **Plan d'action personnel** : élaborer un manifeste agile personnalisé, interactif et visuel grâce à des outils comme Canvas, pour un engagement personnalisé et visuel



## COMPÉTENCE ACQUISE

Appliquer les valeurs fondamentales de l'agilité (adaptabilité, collaboration, itération) dans divers contextes professionnels

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude de McKinsey a constaté que les entreprises qui adoptent des méthodes Agile améliorent leur vitesse de commercialisation des produits de 20 à 30 % et augmentent leur satisfaction client de 10 à 15 %.

Open Badge





# Manager un projet avec agilité

Optimiser la flexibilité, la collaboration et la livraison de valeur

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



 Durée : 2 jours (14 heures)

 Présentiel

 Prix : 1250 € - Repas inclus\*

 Paris

 Toute personne en charge d'une équipe projet

 **3 sessions au choix :**  
10 et 11 avril 2025  
26 et 27 juin 2025  
13 et 14 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir mener des projets

## INTERVENANT

### Alix SENNYEY

Coach PCC, formatrice et consultante en management SEAL.

Forte d'une expérience de 20 ans de management et de direction dans l'industrie, Alix SENNYEY a pour ambition d'amener de la fluidité dans les situations managériales complexes, en accompagnant les dirigeants, managers et leurs équipes. Passionnée d'innovations managériales et de sciences cognitives, elle conçoit des dispositifs pédagogiques variés, inspirés de son métier de coach et des enseignements des neurosciences pour un ancrage durable des connaissances et des compétences.

**Adoptez l'agilité et propulsez vos projets vers le succès ! L'agilité est essentielle pour manager des projets dans des environnements complexes et changeants. Adopter des méthodes agiles améliore la réactivité, la flexibilité et la collaboration. Ces méthodes facilitent la gestion des changements, la priorisation des tâches et optimisent la communication. En intégrant les principes agiles, vous pouvez planifier et estimer les charges de travail avec précision, tout en maintenant la transparence et en favorisant une amélioration continue. La résolution de conflits et la gestion des risques deviennent plus fluides grâce aux feedbacks réguliers.**

## OBJECTIFS

- Réinventer la gestion de projet avec l'agilité en action
- Maîtriser le choix d'application des méthodologies agiles aux projets complexes
- Positionner le manager comme un catalyseur de collaboration et de leadership agile
- Prendre le contrôle des défis agiles avec une vision anticipative

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Déclencher l'agilité dans la gestion de projet*

#### SCÉNARIO 1 - Comment réinventer la gestion de projet avec l'agilité en action ?

• **Problème** Votre entreprise souhaite passer d'une gestion de projet traditionnelle à une approche agile. Comment convaincre votre équipe des avantages de cette transition ?

#### • Solutions à explorer

- Décoder les principes du mouvement agile et leurs valeurs
- Comparer l'agilité avec le cycle en V traditionnel pour évaluer ses avantages dans un contexte d'exigences nouvelles
- Identifier l'importance du retour d'information, de la flexibilité et de l'implication de l'équipe pour une gestion de projet réussie

► **Atelier de co-création :** comment l'agilité peut-elle révolutionner vos projets ? Analyse de la valeur ajoutée par rapport aux méthodes classiques

#### SCÉNARIO 2 - Quelle méthodologie agile pour un projet complexe ?

• **Problème** Vous devez choisir la méthodologie agile la plus adaptée pour un projet complexe à venir. Comment décider sans hésitation entre Scrum, Kanban et Lean ?

#### • Solutions à explorer

- Explorer Scrum, Kanban et Lean agile pour en comprendre les caractéristiques et les avantages
- Décrire l'approche itérative et incrémentale en Sprints
- Aligner les méthodes agiles avec les exigences de son projet

► **Mise en situation :** élaborer un plan d'action pour un projet complexe en choisissant la méthodologie agile la plus appropriée



## JOUR 2 Devenir un leader agile

### SCÉNARIO 3 - Comment être un manager-catalyseur agile ?

• **Problème** Vous êtes récemment devenu manager d'une équipe autoorganisée dans un environnement agile. Comment adapter votre style de management pour soutenir cette nouvelle structure ?

#### • Solutions à explorer

- Prendre la posture de facilitateur et de leader pour guider une équipe autoorganisée
- Adapter son style de management pour favoriser l'auto-organisation des équipes tout en respectant l'alignement avec les objectifs du projet
- Planifier et suivre l'avancement d'un projet en appliquant des techniques agiles
- Renforcer la collaboration et la communication au sein des équipes

► **Etude de cas :** explorer le rôle du manager dans un contexte agile, en mettant l'accent sur la gestion des priorités, la communication et la gestion des changements liés au projet

### SCÉNARIO 4 - Comment surmonter les turbulences dans un projet agile ?

• **Problème** Vous êtes confronté à des défis imprévus dans un projet agile. Comment anticiper les risques et améliorer les processus pour garantir le succès du projet ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les risques à un stade précoce
- Animer des rétrospectives efficaces pour améliorer continuellement les processus
- Mesurer les indicateurs de performance pour un projet agile afin d'ajuster les pratiques

► **Plan d'action personnalisé :** mettre en place une stratégie agile sur mesure pour surmonter les défis de son projet



## COMPÉTENCE ACQUISE

Élaborer des plans itératifs et flexibles, adaptés aux changements et aux besoins évolutifs du projet

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les projets agiles ont un taux de réussite plus élevé, avec seulement 8% d'échecs par rapport à 20% pour les projets traditionnels

(Source : VersionOne State of Agile Report).

Open Badge





Réf :  
ME24016

NIVEAU DE LA FORMATION

EXPERTISE



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Dirigeants et cadres supérieurs



**3 sessions au choix :**

12 et 13 mars 2025

19 et 20 juin 2025

10 et 11 novembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir participé à l'élaboration de la stratégie de son entreprise

## INTERVENANT

**Pascal CORBEL**

Enseignant-chercheur en sciences du management, spécialiste du management de l'innovation, Pascal CORBEL mène des recherches principalement qualitatives, ancrées dans la réalité des entreprises. Son objectif est de relier de manière aussi pertinente que possible la recherche et les pratiques. Il propose une démarche ancrée dans le management stratégique, l'innovation et l'entrepreneuriat, combinant un cadre de réflexion solide et des méthodes concrètes.

# Evoluer dans un environnement V.U.C.A

Élaborer des stratégies d'entreprises itératives et adaptatives

**Adoptez le management V.U.C.A et transformez l'incertitude en opportunité ! Le monde V.U.C.A (Volatilité, Incertitude, Complexité, Ambiguïté) nécessite une grande réactivité et flexibilité. Pour naviguer efficacement, développez une approche proactive et favorisez la collaboration active au sein des équipes pour gérer les changements et résoudre les problèmes de manière agile. Maîtrisez la gestion de l'incertitude, comprenez la complexité des situations et clarifiez les ambiguïtés par une communication transparente. En intégrant ces principes, anticipez les évolutions, guidez vos équipes et maintenez une vision stratégique claire.**

## OBJECTIFS

- Anticiper les tendances émergentes dans des contextes multidimensionnels
- Générer de nouvelles solutions stratégiques en s'appuyant sur la diversité cognitive des équipes
- Expérimenter des approches itératives et adaptatives
- Développer une culture de la « perceptivité stratégique »

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Anticiper et naviguer dans les complexités*

#### SCÉNARIO 1 - Comment prévoir les tendances émergentes dans un environnement complexe et multidimensionnel ?

• **Problème** Votre entreprise doit intégrer des technologies tout en gérant une concurrence et une réglementation en évolution. Comment pouvez-vous anticiper les tendances émergentes et ajuster votre stratégie en conséquence ?

##### • Solutions à explorer

- Distinguer entre risque, incertitude et complexité
- Comprendre le concept V.U.C.A (volatilité, incertitude, complexité, ambiguïté)
- Décrire les capacités dynamiques et l'organisation agile pour une meilleure réactivité stratégique
- Repérer les tendances globales à travers des perspectives économiques, technologiques et socioculturelles grâce à des outils d'analyse numérique

► **Mise en situation :** *naviguer à travers l'incertitude des tendances multidimensionnelles et faire des prévisions stratégiques à travers l'exemple de l'impact des technologies vertes sur le secteur automobile Tesla*

#### SCÉNARIO 2 - Comment générer des solutions innovantes en utilisant la diversité cognitive de votre équipe ?

• **Problème** Votre entreprise doit trouver des solutions innovantes pour répondre aux perturbations du marché. Comment exploiter l'intelligence collective et les signaux faibles pour créer des solutions efficaces ?

##### • Solutions à explorer

- Saisir les éléments clés d'un environnement incertain grâce à l'intelligence collective
- Décrire les méthodes traditionnelles (PESTEL, forces de Porter) : intérêts et limites
- Utiliser des techniques de capture des signaux faibles pour anticiper des scénarios complexes
- Utiliser la méthode des scénarios pour concevoir des solutions en rupture avec les pratiques courantes

► **Etude de cas :** *sensibiliser à l'importance de capter les signaux faibles dans un environnement en mutation, le cas de « Blockbuster vs. Netflix »*



## JOUR 2 Expérimenter pour réussir

### SCÉNARIO 3 - Comment adapter son entreprise dans un environnement V.U.C.A ?

• **Problème** Vous devez expérimenter des approches itératives et adaptatives pour saisir de nouvelles opportunités sans compromettre les ressources financières. Quelles stratégies utiliser pour atteindre cet objectif ?

#### • Solutions à explorer

- Créer ses propres opportunités : comment imaginer des océans bleus ?
- Développer l'esprit d'entreprise en interne, l'intrapreneuriat, pour saisir les opportunités
- Favoriser les partenariats et le codéveloppement stratégique
- Expérimenter sans se ruiner : le Lean startup

► **Etude de cas** : comprendre comment les entreprises doivent s'adapter rapidement dans des contextes VUCA, le cas de l'application zoom pendant la crise du COVID-19

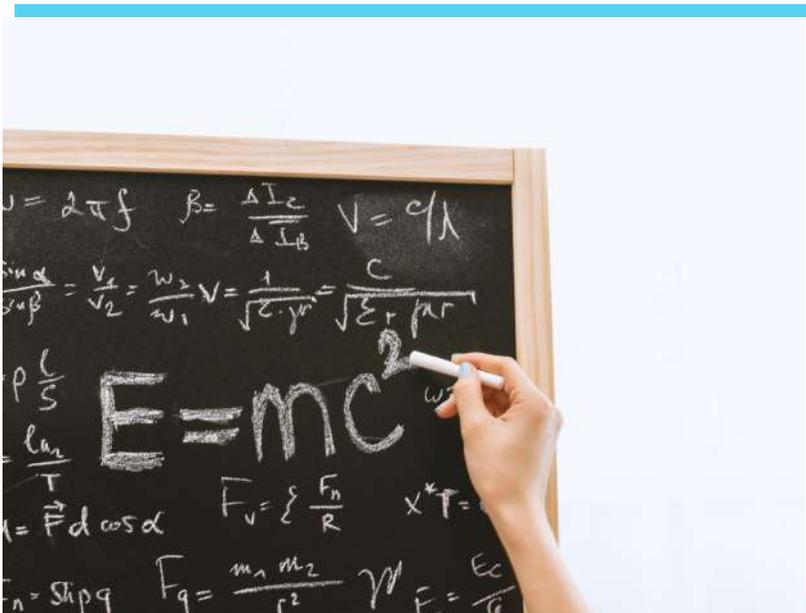
### SCÉNARIO 4 - Comment établir une culture de perceptivité stratégique pour naviguer dans un océan d'informations complexes et contradictoires ?

• **Problème** Votre entreprise est confrontée à une surcharge d'informations et doit définir des priorités critiques pour rester agile et innovante. Comment développer une culture de perceptivité stratégique ?

#### • Solutions à explorer

- Sélectionner les priorités critiques dans un contexte de surcharge d'informations complexes et contradictoires
- Exploiter les synergies entre activités nouvelles et anciennes comme des leviers d'innovation durable
- Maîtriser l'art du pivot stratégique en réponse aux changements

► **Partage d'expériences** : discuter le potentiel et les freins à l'adoption de ces méthodes dans les entreprises des participants volontaires



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Prendre des décisions dans un environnement incertain
- Implémenter des stratégies dans un environnement complexe et ambigu

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une enquête de Boston Consulting Group en 2021 a montré que les entreprises innovantes étaient 2,6 fois plus susceptibles de surperformer leurs pairs dans un environnement V.U.C.A.

Open Badge



# EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



**Edy HOURANY**

Senior Software Engineer chez Doctolib  
16 ans d'expérience en informatique et en ingénierie logicielle et gestion

BB

*En tant que Senior Software Engineer chez Doctolib avec 16 ans d'expérience en informatique, ingénierie logicielle et gestion, j'ai pu constater l'importance cruciale des formations en efficacité professionnelle. Ces formations permettent de mieux gérer le temps, de prioriser les tâches et d'améliorer la productivité quotidienne en combinant des connaissances théoriques acquises à l'université avec des exemples concrets de la vie quotidienne. Grâce à ces formations, j'ai observé une augmentation significative de ma productivité, ce qui m'a permis d'obtenir des promotions plus rapidement et de bénéficier d'un salaire plus élevé. Elles favorisent une meilleure organisation personnelle, une gestion plus efficace des responsabilités et une amélioration notable de la qualité de vie, tant professionnelle que personnelle. En conclusion, investir dans des formations en efficacité professionnelle est essentiel pour le développement continu des individus et des entreprises, en apportant des compétences durables et précieuses.*

DD

## 2.1

# GAGNER EN EFFICACITÉ PERSONNELLE



Réf : EP24001

**Maîtriser la gestion du temps pour gagner en efficacité**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €



Réf : EP24002

**Développer ses capacités de mémorisation**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €



Réf : EP24003

**Convertir son stress en énergie positive**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €

## 2.2

# GAGNER EN EFFICACITÉ AVEC LES AUTRES



Réf : EP24004

**Développer des relations professionnelles grâce à son intelligence relationnelle**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €



Réf : EP24005

**Mener des médiations et des négociations professionnelles**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €

## 2.3

# GAGNER EN EFFICACITÉ MÉTHODOLOGIQUE



Réf : EP24006

**Utiliser le mind-mapping pour gagner en efficacité**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €



Réf : EP24007

**Optimiser ses écrits professionnels grâce à l'IA**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €



Réf : EP24008

**Maîtriser les aspects éthiques et juridiques de l'IA**

1 jours ( 7 heures ) - Prix : 625 €



Réf : EP24009

**Maîtriser l'usage des IA génératives : Chat GPT, Midjourney...**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €



Réf : EP24010

**Utiliser la PNL pour travailler sereinement et efficacement en collectif**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €

### TYPOLOGIE DES ACQUIS

-  Cognitif
-  Comportemental
-  Relationnel





# Maîtriser la gestion du temps pour gagner en efficacité

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du temps



**3 sessions au choix :**

9 et 10 avril 2025

3 et 4 juillet 2025

27 et 28 novembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir le sens de l'organisation

## INTERVENANT

### Reine BOU FADEL

Titulaire d'un PhD en sciences de l'informatique et de communication, elle est formatrice en gestion de conflits et en optimisation de son organisation. Reine BOU FADEL forme les professionnels à améliorer leur efficacité et à résoudre les différents problèmes de manière constructive, et propose des stratégies pratiques pour gérer les priorités et réduire le stress au travail.

## Optimiser son organisation

Faites de chaque minute un atout avec une gestion du temps efficace ! Une bonne gestion du temps améliore la productivité, réduit le stress et aide à atteindre ses objectifs. Cela implique de planifier, organiser et prioriser ses tâches. Savoir distinguer l'urgent de l'important permet de se concentrer sur les activités à forte valeur ajoutée. En développant ces compétences, vous pourrez mieux gérer votre charge de travail et maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

## OBJECTIFS

- Maximiser l'efficacité cognitive et organisationnelle dans la gestion du temps grâce à la neuroscience
- Construire des environnements favorisant la concentration profonde (deep work)
- Co-créer une journée productive grâce à des méthodes basées sur les rythmes biologiques et des outils collaboratifs intelligents
- Renforcer sa posture de leader du temps en maîtrisant l'art de la délégation intelligente

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Booster sa productivité avec des techniques cognitives*

#### SCÉNARIO 1 - Comment utiliser la neuroscience pour maximiser l'efficacité organisationnelle dans la gestion du temps ?

• **Problème** Vous vous levez un matin plein d'énergie, prêt à conquérir votre journée de travail. Mais dès que vous ouvrez votre agenda, vous vous sentez submergé par toutes les tâches à accomplir. Comment éviter cette surcharge mentale ?

##### • Solutions à explorer

- Comprendre les mécanismes de la mémoire et de l'attention
- Identifier les moments optimaux de productivité pour la planification, la priorisation et l'organisation
- Établir l'équilibre entre travail et repos pour maintenir la productivité et éviter le burn-out
- Appliquer des techniques comme Pomodoro pour maximiser l'efficacité cognitive
- Repérer les tâches, les contraintes et les valeurs ajoutées (les 3 axes de la gestion du temps)

► **Cas pratique :** « neurosciences pour une productivité maximale » créer un plan d'organisation pour une journée de travail

#### SCÉNARIO 2 - Comment créer un environnement de travail qui favorise une concentration intense et durable ?

• **Problème** Vous êtes en pleine tâche complexe, mais chaque notification qui surgit vous sort de votre concentration. Vous n'arrivez plus à avancer dans votre travail. Comment maintenir une attention continue malgré les distractions ?

##### • Solutions à explorer

- Identifier les sources de distractions internes et externes
- Mettre en place un cadre de travail propice à la concentration profonde en intégrant des stratégies neuropsychologiques
- Apprendre à alterner entre tâches complexes et périodes de relaxation
- Utiliser les technologies de gestion de l'attention pour éliminer les distractions numériques

► **Exercice d'application :** « défi de concentration : espace de deep work » appliquer les concepts de concentration profonde et de gestion des distractions en créant un environnement de travail optimal qui maximise la productivité



## JOUR 2 Maîtriser son temps malgré les imprévus

### SCÉNARIO 3 - Comment utiliser vos rythmes biologiques pour structurer vos journées de façon optimale ?

• **Problème** Au fil des heures, les imprévus s'accumulent et vous perdez le contrôle de vos priorités. Vous vous sentez débordé. Comment organiser votre journée pour gérer les urgences sans sacrifier vos tâches importantes ?

#### • Solutions à explorer

- Apprendre à établir des priorités et à hiérarchiser les tâches
- Gérer les urgences et les imprévus de manière réfléchie grâce à la « to-do map », la « to-do list » et la matrice d'Eisenhower
- Utiliser la chronobiologie pour structurer sa journée de travail
- Utiliser efficacement les outils d'organisation digitale pour planifier la collaboration en respectant les rythmes individuels
- Explorer les apports de l'IA pour doper sa productivité

► **Mise en situation :** « une journée idéale » concevoir collectivement une journée de travail idéale en tenant compte des rythmes biologiques, des priorités individuelles et des outils collaboratifs intelligents

### SCÉNARIO 4 - Comment devenir un leader du temps en apprenant à déléguer intelligemment ?

• **Problème** Vous avez une journée remplie d'échéances importantes, mais une crise imprévue éclate. Vous réalisez que vous ne pouvez pas tout gérer seul. Comment déléguer efficacement certaines tâches pour garder le contrôle de la situation ?

#### • Solutions à explorer

- Fixer les tâches stratégiques et opérationnelles à forte valeur ajoutée et celles pouvant être déléguées
- Savoir déléguer efficacement en utilisant des critères spécifiques
- Affiner ses techniques de leadership en se basant sur l'analyse continue des feedbacks
- Oser dire « non »

► **Jeux de rôle :** « délégation en situation de crise » évaluer rapidement la situation de crise, identifier les tâches critiques à accomplir et déterminer lesquelles peuvent être déléguées



## COMPÉTENCE ACQUISE

Gérer son temps et ses priorités pour gagner en efficacité et optimiser son organisation

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les professionnels qui maîtrisent la gestion du temps ont tendance à être plus satisfaits au travail. En ayant une vision claire des priorités et en organisant leur emploi du temps, ils peuvent se concentrer sur des tâches importantes.

(«Time management correlates of academic success among academically high-achieving secondary school students» par Helen J. Gallucci, 2018).

Open Badge





# Développer ses capacités de mémorisation

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant développer et entretenir sa mémoire



**3 sessions au choix :**

6 et 7 mars 2025

19 et 20 juin 2025

6 et 7 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Aucun

## INTERVENANT

### Nathalie LAHOUD

Avec une solide expérience en orthophonie, Nathalie LAHOUD possède une expertise approfondie dans la prise en charge des troubles cognitifs grâce à une approche multidisciplinaire. Elle propose des évaluations diagnostiques et des traitements personnalisés, en collaboration étroite avec des équipes pluridisciplinaires pour offrir des soins complets et adaptés. Trilingue, elle développe également des approches innovantes pour améliorer la communication et la mémoire.

## Améliorer son efficacité professionnelle

**Rendez votre cerveau inoubliable ! Développer ses capacités de mémorisation est essentiel pour améliorer la productivité, réduire les oublis et renforcer les compétences professionnelles. Cela implique de comprendre le fonctionnement de la mémoire et d'utiliser des techniques adaptées. Ces méthodes aident à mieux retenir les informations, à structurer les connaissances et à améliorer la concentration, maximisant ainsi l'efficacité professionnelle.**

## OBJECTIFS

- Optimiser le fonctionnement de votre cerveau tout en décryptant les bases neurobiologiques de la mémoire
- Créer vos propres stratégies de mémorisation sur mesure
- Maîtriser des techniques de mémorisation innovantes et éprouvées
- Améliorer la performance professionnelle par une mémoire renforcée

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Décrypter les secrets de son cerveau pour une mémoire infaillible*

**SCÉNARIO 1 - Comment votre cerveau enregistre les informations et pourquoi certaines sont plus difficiles à retenir que d'autres ?**

• **Problème** Vous êtes face à un défi professionnel complexe. Vous vous rappelez de certains détails alors que d'autres vous échappent complètement. Comment optimiser le fonctionnement de votre mémoire ?

#### • Solutions à explorer

- Décoder les mécanismes neuronaux de la mémorisation
- Renforcer les connexions neuronales par des techniques d'apprentissage répétitives et structurées
- Apprendre à exploiter la capacité du cerveau à se réorganiser après chaque nouvelle expérience
- Intégrer des pratiques quotidiennes qui favorisent la neurogenèse et la mémoire comme le sommeil réparateur et l'alimentation neuroprotectrice
- Mesurer l'impact des émotions sur le processus de mémorisation

▶ **Atelier :** « *memory mapping avec feedback neuro-émotionnel* » créer une carte mémorielle après une série d'exercices multisensoriels, intégrant à la fois des données factuelles, émotionnelles et sensorielles

**SCÉNARIO 2 - Comment adapter votre capacité à mémoriser à vos besoins spécifiques ?**

• **Problème** Vous devez mémoriser une grande quantité d'informations pour un projet important. Mais quelle méthode choisir pour vous assurer de ne rien oublier ? Êtes-vous plutôt visuel, auditif ou kinesthésique ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier son profil de mémorisation (visuelle, auditive, kinesthésique) afin d'adapter les stratégies
- Développer une boîte à outils cognitive personnalisée qui correspond spécifiquement à vos besoins professionnels, en intégrant des techniques comme les cartes mentales, les associations d'images et les récits mnémotechniques
- Combiner plusieurs approches de mémorisation en utilisant différentes techniques simultanément (méthode des loci + association visuelle + application digitale)
- Adapter les stratégies de mémorisation selon le contexte professionnel

▶ **Cas pratique :** « *mind mapping 360°* » créer un ensemble de stratégies de mémorisation personnalisées en fonction de contextes réels et complexes de la vie professionnelle



## JOUR 2 *Booster sa mémoire avec des techniques innovantes et digitales*

### SCÉNARIO 3 - La technologie peut-elle vraiment renforcer votre mémoire ou est-ce une simple distraction ?

• **Problème** Vous utilisez une application pour organiser votre travail, mais vous avez l'impression de ne pas exploiter tout son potentiel pour mieux mémoriser vos tâches et vos objectifs. Comment transformer cette technologie en un outil d'apprentissage performant ?

#### • Solutions à explorer

- Intégrer la technologie dans la mémorisation en utilisant des applications de pointe comme Anki, Notion et Trello pour structurer, segmenter et réviser régulièrement des informations cruciales
- Faire des cartes mentales pour organiser les informations en utilisant des outils numériques tels que Mindmeister
- Apprendre à utiliser les émotions et les sens pour renforcer la mémorisation
- Transformer les informations complexes en histoires captivantes, alliant créativité et logique, afin de mieux mémoriser et structurer des données volumineuses ou techniques

► **Mise en situation** : « mémoire immersive » mémoriser des informations complexes, en exploitant la synergie entre les sens (vision, audition, kinesthésie) et la technologie

► **Exercice d'application** : « journal de bord collaboratif » utiliser la technologie de collaboration en ligne (Trello et Notion) pour créer un journal de bord mémoriel à plusieurs niveaux, intégrant les techniques de segmentation, d'organisation, et de révision des informations

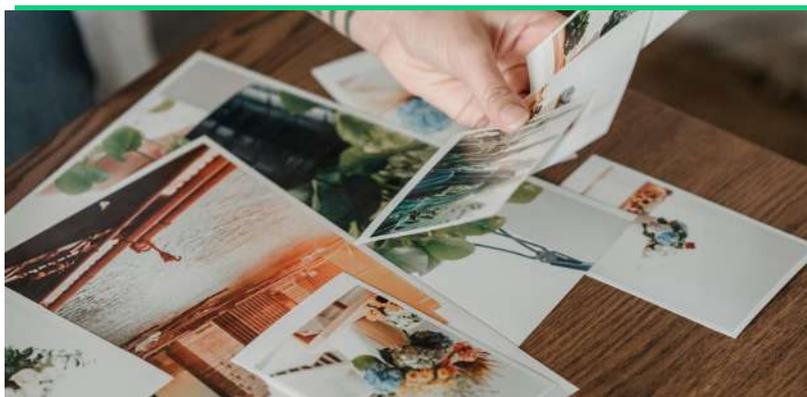
### SCÉNARIO 4 - Comment renforcer sa mémoire pour une meilleure performance professionnelle ?

• **Problème** Vous sortez d'une réunion importante. Vous devez synthétiser les informations rapidement pour une prise de décision plus éclairée et précise. Quelles stratégies mettre en place pour transformer votre mémoire en un véritable atout professionnel ?

#### • Solutions à explorer

- Utiliser des outils de mémorisation pour synthétiser rapidement les informations discutées lors des réunions, facilitant une prise de décision plus rapide et plus précise
- Appliquer des techniques de priorisation mentale pour filtrer et mémoriser uniquement les informations essentielles, limitant le stress face à une surcharge d'information
- Utiliser des méthodes spécifiques pour mémoriser efficacement les chiffres, faits et autres informations critiques pour améliorer vos présentations et vos rapports
- Exploiter des outils collaboratifs comme Trello ou Notion pour partager vos techniques de mémorisation avec des équipes, facilitant ainsi un transfert de connaissances fluide et efficace

► **Plan d'action personnalisé** : passer un test de diagnostic de mémoire avec BrainHQ pour identifier les points forts et les faiblesses personnelles en matière de mémorisation. Puis mettre en place des stratégies pour développer trois types de mémoires essentielles (fonctionnelle, émotionnelle, collaborative) pour une performance globale



## COMPÉTENCE ACQUISE

Mobiliser sa mémoire de manière plus efficace grâce à des méthodes et des techniques adaptées

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude de l'Université de Californie à Los Angeles a révélé que la mémoire joue un rôle crucial dans le processus de prise de décision : une mémoire bien développée est en mesure de prendre des décisions judicieuses

(«Memory and Decision Making» par A. D. Wagner et T. S. Braver, 2007).

Open Badge





# Convertir son stress en énergie positive

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant gagner en sérénité dans son environnement professionnel



**3 sessions au choix :**

4 et 5 avril 2025  
10 et 11 juin 2025  
2 et 3 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Être souvent confronté à des situations de stress

## INTERVENANT

### Solène ABBOUD

Vice-championne du monde de débat francophone et TEDx Speaker, Solène ABBOUD accompagne les professionnels à développer une parole efficace et pertinente dans toutes les situations du quotidien : réunion, vente, discours, négociation, entretien, soutenance, conversation difficile etc.

Gagner en sérénité au quotidien

**Libérez votre potentiel : transformez le stress en énergie !** Transformer le stress en énergie positive améliore le bien-être, augmente la motivation et booste la performance. Comprendre les mécanismes du stress et identifier ses sources est essentiel. Exploiter les situations stressantes développe une résilience émotionnelle et adopte des stratégies positives. En gérant mieux vos émotions, vous pouvez transformer le stress en une force motrice pour votre développement personnel et professionnel.

## OBJECTIFS

- Décrypter le stress en transformant le défi en opportunité
- Naviguer entre stress et performance : équilibre dynamique
- Booster son énergie positive : rituels et stratégies quotidiennes
- Alchimiser le stress en créativité

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Défi ou opportunité ? Transformer son stress en force !*

**SCÉNARIO 1 - Comment les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress peuvent-ils devenir des alliés dans votre développement personnel ?**

• **Problème** Vous ressentez souvent que le stress vous paralyse plutôt que de vous motiver. Comment identifier vos propres déclencheurs de stress pour en faire des opportunités d'apprentissage ?

#### • Solutions à explorer

- Expliquer les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress, y compris le rôle du système nerveux
- Mettre en évidence les liens entre le stress physique et le stress émotionnel
- Identifier les trois grandes catégories de personnes stressées : A, B et C
- S'exercer à reformuler des pensées négatives liées au stress en opportunités d'apprentissage

► **Cas pratique :** « journal des défis » créer un journal de stress pour consigner les situations stressantes et les émotions ressenties puis analyser comment chaque situation a conduit à des opportunités d'apprentissage

**SCÉNARIO 2 - Comment naviguer entre stress et performance pour atteindre un équilibre dynamique ?**

• **Problème** Vous rencontrez un événement stressant qui a perturbé votre concentration. Comment ajuster vos stratégies pour mieux gérer votre stress et améliorer vos performances au quotidien ?

#### • Solutions à explorer

- Évaluer son niveau de stress et de performance en temps réel en utilisant des outils d'auto-évaluation pour quantifier le stress et la performance sur une échelle de 1 à 10
- Développer un « tableau de bord de l'équilibre » pour suivre les fluctuations entre stress et performance sur une période donnée
- Évaluer les réponses suite à un événement stressant puis ajuster les stratégies en temps réel

► **Mise en situation :** « stress en action » simuler des scénarios de stress où les participants font face à des situations stressantes et explorent différentes réactions et stratégies de gestion



## JOUR 2 Énergie positive : libérer son potentiel !

### SCÉNARIO 3 - Comment booster son énergie positive ?

• **Problème** Vous sentez souvent une baisse d'énergie durant la journée. Comment intégrer des rituels et des stratégies pauses pour revitaliser votre esprit et votre corps ?

#### • Solutions à explorer

- Appliquer les techniques de relaxation : Schultz, Jacobson, ....
- Créer une routine matinale sur mesure, intégrant des éléments de gratitude, d'exercice et de méditation pour démarrer la journée avec énergie
- Apprendre des exercices de respiration spécifiques à pratiquer lors de moments de stress pour rétablir l'énergie rapidement
- Collecter des objets, citations et photos qui inspirent la positivité et les intégrer dans des rituels quotidiens
- Mettre en place des «pauses énergétiques» régulières

► **Exercice d'application** : « la boîte à énergie » créer un espace personnel dédié à la positivité et à la motivation, permettant de renforcer l'énergie positive au quotidien

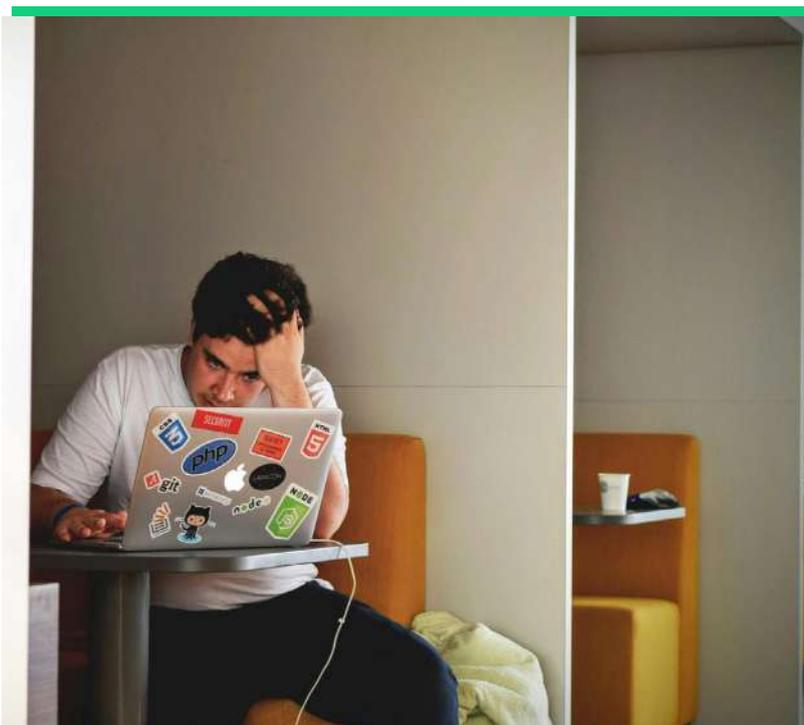
### SCÉNARIO 4 - Comment le stress peut-il devenir une source d'inspiration pour des idées novatrices ?

• **Problème** Vous devez présenter un projet important sous pression, mais la créativité vous échappe. Comment développer vos moyens d'expression malgré le stress professionnel ?

#### • Solutions à explorer

- Introduire des méthodes comme le « brainstorming inversé » pour explorer comment le stress peut inspirer des solutions innovantes
- Organiser des sessions de « création sous pression » pour produire des idées ou des projets dans un temps limité afin de stimuler la créativité
- Explorer des techniques artistiques comme moyen d'expression

► **Mise en situation** : « le pitch sous pression » développer un pitch créatif pour un projet, un produit ou une idée innovante dans des situations de stress professionnel



## COMPÉTENCE ACQUISE

Mieux gérer ses émotions pour surmonter son stress et gagner en sérénité

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les individus qui peuvent transformer leur stress en énergie positive montrent une plus grande résilience face aux défis. Ils sont mieux équipés pour s'adapter aux situations stressantes et surmonter les obstacles

(«Stress Resilience: The Role of Coping and Stress-Related Growth» par R. T. Midouhas et al., 2019).

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION

## PERFECTIONNEMENT



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Tout manager et cadre en contact avec de multiples interlocuteurs



**3 sessions au choix :**

12 et 13 mars 2025

13 et 14 mai 2025

4 et 5 juin 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Manager une équipe

## INTERVENANT

### Samar EL HACHEM

Experte dans la création, le développement et le management d'équipes transversales, multiculturelles, inclusives et résilientes dans le secteur de la FinTech depuis 18 ans.

En tant que Business coach et mentor, Samar EL HACHEM accompagne les managers vers un leadership agile et résilient, collaboratif et inclusif, efficace en développant et mobilisant leur ressources internes et leur intelligence émotionnelle et relationnelle.

# Développer des relations professionnelles grâce à son intelligence relationnelle

Créer un environnement de travail positif

**Maîtrisez l'art des relations professionnelles grâce à votre intelligence relationnelle ! L'intelligence relationnelle est essentielle pour bâtir des relations professionnelles solides. Elle repose sur une communication empathique et l'écoute active, permettant des interactions authentiques et respectueuses. Cultiver l'empathie et maîtriser la résolution de conflits transforme les défis en opportunités. Développer cette compétence aide à mieux gérer les situations difficiles, établir une confiance mutuelle et créer un environnement de travail harmonieux.**

## OBJECTIFS

- Établir des connexions authentiques pour un réseau professionnel épanouissant
- Valoriser ses talents uniques pour inspirer confiance et respect
- Influencer positivement son environnement pour générer un impact durable
- Construire des ponts vers la coopération : transformer les conflits en collaborations

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Le secret d'un réseau puissant : tisser des connexions authentiques*

**SCÉNARIO 1 - Comment établir des relations authentiques qui vous permettent de bâtir un réseau professionnel solide et épanouissant ?**

• **Problème** Vous sentez que les interactions semblent superficielles dans votre environnement de travail. Quelle stratégie adopter pour transformer vos échanges en véritables connexions ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier ses valeurs fondamentales personnelles
- Élaborer une communication authentique qui reflète non seulement ses compétences, mais aussi ses passions et valeurs, pour engager des conversations authentiques
- Développer une stratégie de réseau en appliquant les quatre attitudes d'une relation équilibrée
- Concevoir un rituel hebdomadaire pour engager des conversations avec des collègues ou des contacts professionnels, renforçant ainsi le réseau

► **Exercice d'application :** « rituel de connexion » concevoir un rituel hebdomadaire pour engager des conversations avec des collègues ou des contacts professionnels, renforçant le réseau professionnel

**SCÉNARIO 2 - Comment mettre en avant vos talents uniques pour inspirer confiance et respect au sein de votre équipe ?**

• **Problème** Vous vous sentez sous-estimé dans certains contextes professionnels. Quelles stratégies mettre en oeuvre pour valoriser vos contributions et encourager les autres à faire de même ?

#### • Solutions à explorer

- Établir un inventaire personnel de ses talents et compétences et évaluer leur impact sur son environnement de travail
- Cultiver l'auto-affirmation en exprimant ses réalisations de manière authentique et respectueuse
- Identifier les occasions de mettre en avant ses talents pour contribuer positivement aux projets d'équipe
- Apprendre à solliciter et à utiliser le feedback des autres pour mieux valoriser ses talents

► **Auto-évaluation :** « événement de talents » partager ses talents ou compétences avec le groupe pour une reconnaissance mutuelle



## JOUR 2 *Impact et coopération : devenir un acteur du changement*

### SCÉNARIO 3 - Comment influencer positivement votre environnement professionnel pour laisser une empreinte durable ?

• **Problème** Vous êtes confronté à des comportements négatifs dans un environnement de travail peu éthique. Comment agir pour promouvoir une culture de positivité ?

#### • Solutions à explorer

- Évaluer son impact personnel dans un cadre professionnel
- Adopter une attitude et un langage positifs pour encourager les autres à faire de même
- Construire un réseau de soutien avec des personnes qui partagent une vision positive et durable
- Appliquer les principes de durabilité dans ses relations pour encourager un environnement de travail éthique

► **Cas pratique :** « 90 jours pour influencer positivement » élaborer un plan d'influence personnel sur 3 mois, définissant les actions concrètes à mettre en oeuvre pour influencer positivement ses collègues ou son équipe

### SCÉNARIO 4 - Comment transformer des conflits potentiels en opportunités de collaboration enrichissantes ?

• **Problème** Vous sentez que la communication devient difficile dans des situations de désaccord. Comment transformer la discorde en harmonie et encourager une coopération fructueuse ?

#### • Solutions à explorer

- Reconnaître les différents styles de communication pour mieux comprendre les autres lors des conflits
- Analyser les causes de conflit pour mieux les aborder de manière constructive
- Formuler des objectifs partagés avec les autres pour encourager la collaboration
- Adopter une approche orientée solutions pour transformer les conflits en opportunités de collaboration

► **Mise en situation :** « de la discorde à l'harmonie » développer un cadre de coopération qui inclut des stratégies pour surmonter les obstacles à la collaboration et des méthodes pour renforcer la confiance



## COMPÉTENCE ACQUISE

Communiquer efficacement pour travailler en harmonie avec les autres

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Des études montrent que les individus avec une intelligence relationnelle élevée sont mieux équipés pour gérer les conflits interpersonnels au travail. Cela contribue à un environnement de travail plus harmonieux

(«Emotional Intelligence and Conflict Resolution Styles among Nurse Managers» par J. A. Fuentes et al., 2015).

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION

## EXPERTISE



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne vivant au quotidien des situations de négociation



**3 sessions au choix :**

1 et 2 avril 2025

7 et 8 juillet 2025

6 et 7 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une position de négociateur dans un contexte professionnel

## INTERVENANT

### Johanna HAWARI

Experte et formatrice au sein d'Interstices Médiations en France. Fondatrice et Directrice du Centre Professionnel de Médiation de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth. Johanna HAWARI s'est spécialisée en médiation et communication relationnelle, après avoir suivi des études de droit et de criminologie et exercé en tant qu'avocate pénaliste à la Cour d'Appel de Paris.

Elle accompagne les professionnels à développer une posture assertive de leadership et à acquérir une communication positive et efficace dans la gestion de leurs relations professionnelles.

Relationnel

# Mener des médiations et des négociations professionnelles

Conclure un accord profitable en dépassant les tensions et les blocages

**Faites de chaque négociation une victoire partagée !**

Mener des médiations et des négociations professionnelles implique des compétences en communication, écoute active, et gestion des conflits. Préparer la négociation en identifiant les besoins des parties et en construisant un argumentaire solide est essentiel. Utiliser des stratégies pour établir la confiance et favoriser une communication ouverte permet de trouver des solutions bénéfiques. Adopter une approche gagnant-gagnant maximise la satisfaction de toutes les parties et assure des accords durables.

## OBJECTIFS

- Utiliser l'intelligence émotionnelle assertive pour influencer les dynamiques de pouvoir en négociation
- Optimiser les processus de médiation à travers la gestion des «parties invisibles» dans les conflits
- Concevoir des accords de négociation durables à l'aide d'outils collaboratifs
- Concilier négociation et médiation dans des contextes à haute complexité relationnelle

## PROGRAMME

### JOUR 1 *L'art de négocier avec émotion et influence*

**SCÉNARIO 1 - Comment utiliser l'intelligence émotionnelle pour transformer les dynamiques de pouvoir et améliorer les résultats de vos négociations ?**

**• Problème** Vous êtes confronté à une négociation tendue où des émotions sous-jacentes influencent les échanges. Comment adapter votre communication pour maintenir une posture assertive ?

#### • Solutions à explorer

- Cartographier les émotions et motivations cachées dans les conflits
- Adapter son style de communication en fonction des contextes émotionnels
- Maîtriser l'art de la flexibilité posturale en réponse aux signaux émotionnels
- Utiliser des techniques d'autorégulation émotionnelle pour renforcer l'hygiène relationnelle
- Développer une influence éthique et authentique pour renforcer la confiance et la coopération

▶ **Autodiagnostic :** « cartographie des forces émotionnelles » identifier sa posture de négociateur

▶ **Jeu de rôle :** « l'écoute sous tension » tester plusieurs styles de communication et d'écoute dans un cadre stressant, tout en développant une flexibilité posturale

▶ **Mise en situation :** « le cercle des décisions émotionnelles » encourager à identifier et à s'adapter aux émotions des autres pour garantir une discussion constructive lors d'une réunion

**SCÉNARIO 2 - Comment identifier et gérer les «parties invisibles» dans les conflits afin d'optimiser la médiation ?**

**• Problème** Vous faites face à un conflit où des tensions visibles cachent des enjeux invisibles et des motivations non exprimées. Quelles stratégies utiliserez-vous pour exploiter les marges de manoeuvre des différentes parties tout en gardant l'objectif de médiation en vue ?

#### • Solutions à explorer

- Définir les fondations et les bases de la médiation
- Détecter les influences invisibles et sous-jacentes aux émotions exprimées
- Transformer les tensions en leviers pour découvrir les intérêts invisibles
- Créer des ponts entre les parties visibles et invisibles pour obtenir des solutions durables

▶ **Exercice d'application :** « murs et ponts » prendre le rôle d'un médiateur dans une situation de conflit personnel

▶ **Mise en situation :** « parties invisibles en jeu » pratiquer les différentes étapes et techniques de la médiation pour résoudre un conflit au sein d'une équipe projet



## JOUR 2 L'art de la médiation avec impact

### SCÉNARIO 3 - Comment utiliser des outils collaboratifs pour concevoir des accords de négociation solides et durables ?

• **Problème** Vous devez négocier un accord complexe dans un environnement où les concessions doivent être flexibles, et qui implique de nombreuses parties prenantes avec des intérêts divergents. Comment utiliser des outils de créativité et de simulation pour co-créer des solutions innovantes tout en assurant la durabilité de l'accord ?

#### • Solutions à explorer

- Cartographier les interdépendances des parties prenantes et leurs enjeux à long terme
- Évaluer la flexibilité des concessions à l'aide d'une approche collaborative itérative
- Co-créer des scénarios de négociation via des outils de simulation collaborative
- Adopter des approches de négociation basées sur les données et des techniques de questionnement pour une prise de décision éclairée
- Mettre sa créativité au service de la recherche de solutions

► **Exercice d'application** : « le parcours du négociateur » utiliser des techniques de créativité pour générer des idées et trouver des solutions innovantes lors d'une médiation et d'une négociation

### SCÉNARIO 4 - Comment concilier les pratiques de négociation et de médiation dans des situations de haute complexité relationnelle ?

• **Problème** Vous devez gérer une négociation dans un contexte de tension extrême, où les objections et les émotions fortes dominent les échanges. Comment décrypter les micro-expressions et le langage corporel pour transformer les tensions en opportunités de coopération durable ?

#### • Solutions à explorer

- Créer un cadre d'interactions collaboratives, même dans des contextes tendus
- Utiliser des techniques de médiation empathique pour renforcer la confiance malgré les objections
- Développer une communication assertive et bienveillante pour apaiser les tensions
- Transformer les tensions en opportunités de coopération constructive
- Co-construire des accords évolutifs basés sur des indicateurs de satisfaction partagée

► **Mise en situation** : « médiations inter-services » mener des médiations entre les différents pôles au sein d'une entreprise



## COMPÉTENCE ACQUISE

Mener des accords durables et éthiques grâce à la négociation et à la médiation

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une recherche publiée dans le «Journal of Applied Psychology» montre que les négociations qui aboutissent à un accord gagnant-gagnant renforcent la collaboration entre les parties impliquées

(«Win-Win Negotiations for Leaders» par J. William et al., 2018).

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION

## PERFECTIONNEMENT



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant développer sa capacité d'organisation et son impact en réunions



**3 sessions au choix :**

18 et 19 mars 2025

12 et 13 mai 2025

24 et 25 septembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

### PRÉREQUIS

Être en situation de recherche de la nouveauté au niveau de la méthodologie de travail

### INTERVENANT

#### Miriam SALIBA

Titulaire d'un master de recherche en neurosciences comportementales et d'un master en didactiques, Miriam SALIBA combine ses connaissances scientifiques pour améliorer les processus cognitifs et l'efficacité opérationnelle. Enseignante depuis 10 ans et ingénieure de formation depuis 5 ans, elle utilise le mind-mapping pour structurer l'information et optimiser la productivité.

# Utiliser le mind-mapping pour gagner en efficacité

Structurer sa pensée créative et analytique

**Déverrouillez votre potentiel avec le mind-mapping ! Le mind-mapping est une méthode visuelle puissante pour organiser vos idées, améliorer votre productivité et votre gestion du temps. En structurant l'information de manière arborescente, le mind-mapping facilite la clarté, la compréhension et la communication. Il aide à structurer les tâches, planifier des projets et gérer le temps efficacement. En visualisant les informations sous forme de cartes mentales, vous pouvez mémoriser et restituer les concepts clés. Utilisant des mots-clés, des couleurs et des images, le mind-mapping stimule l'innovation. En centralisant et hiérarchisant les informations, vous gagnez en efficacité et en productivité.**

## OBJECTIFS

- Concevoir des cartes mentales efficaces en appliquant les principes de la neuroscience
- Intégrer le mind-mapping dans son quotidien en s'appuyant sur les mécanismes cognitifs
- Améliorer sa communication grâce au mind-mapping pour favoriser l'engagement cognitif et émotionnel
- Explorer des logiciels de mind-mapping pour créer des cartes mentales interactives et stimulantes

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Éveiller sa créativité : cartes mentales et neurosciences*

**SCÉNARIO 1 - Comment les principes neuroscientifiques peuvent-ils transformer vos cartes mentales en outils puissants pour la mémorisation et la clarté ?**

**• Problème** Vous êtes lassé d'oublier des informations clés. Comment utiliser les couleurs, les formes et l'espace pour améliorer la rétention d'information ?

#### • Solutions à explorer

- Appliquer au moins trois principes neuroscientifiques pour optimiser la clarté et la mémorisation dans la création de cartes mentales
- Différencier le sujet de l'objectif
- Pratiquer la conversion des idées en images
- Évaluer l'impact de différents formats de présentation visuelle (linéaire, circulaire, en arborescence) sur la rétention d'information à l'aide de cas pratiques
- Développer un guide personnalisé sur les meilleures pratiques en matière de conception de cartes mentales, en se basant sur des recherches en neurosciences

► **Exercice d'application :** « *carte mentale collaborative* » analyser une carte mentale (sujet, objectif, formes de base, ...) puis appliquer les principes neuroscientifiques pour l'améliorer

**SCÉNARIO 2 - Comment intégrer le mind-mapping dans son quotidien en s'appuyant sur les mécanismes cognitifs ?**

**• Problème** Vous avez du mal à rester organisé dans votre emploi du temps chargé. Quelles techniques appliquer pour structurer vos tâches efficacement ?

#### • Solutions à explorer

- Concevoir un calendrier hebdomadaire de tâches à l'aide de cartes mentales, en intégrant des techniques de chunking
- Créer des cartes mentales pour différentes activités quotidiennes (planification d'un projet, prise de notes lors d'une réunion...) pour une meilleure gestion du temps et de l'attention
- Évaluer les bénéfices d'utiliser des cartes mentales lors de sessions de brainstorming pour augmenter la créativité et le nombre d'idées générées

► **Exercice d'application :** « *challenge des cartes mentales dynamiques* » concevoir sa propre carte mentale pour planifier son temps hebdomadaire



## JOUR 2 Communiquer avec impact : le pouvoir du mind-mapping

### SCÉNARIO 3 - Comment le mind-mapping peut-il améliorer la clarté et l'engagement dans vos présentations ?

• **Problème** Vous vous sentez parfois mal compris lors de vos réunions. Comment utiliser le mind-mapping pour structurer vos idées et favoriser une communication empathique ?

#### • Solutions à explorer

- Développer une présentation de groupe en utilisant le mind-mapping pour clarifier des concepts complexes
- Élaborer des cartes mentales pour structurer des feedbacks constructifs lors d'évaluations de projet, en intégrant des éléments de langage qui favorisent l'empathie et l'écoute active
- Analyser une réunion ou une présentation en utilisant des cartes mentales
- Utiliser le mind mapping pour résoudre une situation bloquante

► **Mise en situation :** « résolution de problèmes avec mind mapping » utiliser le mind-mapping pour clarifier des concepts, structurer des feedbacks, et résoudre des problèmes en équipe, tout en développant des compétences en communication empathique

### SCÉNARIO 4 - Quels logiciels de mind-mapping peuvent enrichir votre créativité et votre capacité à collaborer ?

• **Problème** Vous souhaitez dynamiser vos projets avec des cartes mentales interactives. Quelles fonctionnalités des différents logiciels exploiter pour donner vie à vos idées ?

#### • Solutions à explorer

- Comparer trois logiciels de mind-mapping différents en termes de fonctionnalités, d'interface utilisateur et d'impact sur la création de cartes mentales engageantes (Mindmeister, Xmind et MindMup)
- Apprendre l'usage du logiciel « Mindmeister » (outil en ligne) pour la création d'une carte mentale interactive
- Créer une carte mentale interactive pour un projet en cours, en utilisant des liens multimédias (images, vidéos, ressources externes) pour enrichir la présentation et la compréhension
- Réaliser une session d'évaluation par les pairs sur les cartes mentales créées avec le logiciel, en mettant l'accent sur l'interaction et le potentiel créatif de chaque carte

► **Cas pratique :** « de l'idée à la réalité » faire une carte mentale de synthèse pour les deux jours de formation en utilisant le logiciel « Mindmeister »



## COMPÉTENCE ACQUISE

Développer des techniques pour mieux gérer les informations et gagner en efficacité

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude menée par Tony Buzan, le fondateur du mind-mapping moderne, suggère que l'utilisation du mind-mapping peut augmenter la productivité jusqu'à 20% en aidant les individus à organiser leurs idées de manière plus structurée

(Tony Buzan, «The Mind Map Book»)



Vous êtes invités à venir avec vos PC !

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION

## PERFECTIONNEMENT



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant améliorer ses écrits professionnels en utilisant l'intelligence artificielle



**3 sessions au choix :**

13 et 14 mars 2025

22 et 23 mai 2025

18 et 19 septembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une bonne compréhension des différents types de communications écrites (e-mails, rapports, notes internes, etc.)

## INTERVENANT

### Cléo COLLOMB

Maîtresse de conférences à l'Université Paris-Saclay (philosophie des techniques/ sciences de l'information et de la communication). Spécialiste de la trace numérique, Cléo COLLOMB coordonne un projet de recherche visant à explorer l'hypothèse d'une corruption du savoir scientifique dans un contexte de guerre cognitive totale. Il s'agit, par le design de fictions spéculatives, d'entraîner les esprits humains à considérer la nouveauté des conflits à venir qui prennent pour cible la connaissance, lorsque celle-ci repose en partie sur l'utilisation d'IA et l'exploitation de bases de données massives.

# Optimiser ses écrits professionnels grâce à l'IA

Gagner en temps et en qualité dans sa rédaction

Transformez vos écrits professionnels avec la puissance de l'IA ! L'Intelligence Artificielle (IA) révolutionne la rédaction en améliorant la qualité, la clarté, et l'impact des écrits professionnels. Elle permet de générer des contenus plus rapidement et efficacement. En maîtrisant la rédaction de prompts pertinents, vous pouvez maximiser les résultats obtenus. L'IA facilite également la correction grammaticale, la structuration des idées et l'enrichissement des contenus, ce qui économise du temps et améliore la productivité. Utiliser l'IA pour la rédaction permet de produire des écrits de haute qualité tout en gagnant un temps précieux.

## OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement et les applications des IA génératives telles que ChatGPT
- Exploiter ChatGPT dans la co-création et l'optimisation de l'écriture
- Maîtriser la rédaction de prompts précis et contextuels
- Développer un esprit critique sur les contenus proposés par l'IA

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Les secrets de l'IA générative : de la compréhension à la co-Création*

#### SCÉNARIO 1 - Quelles sont les principes de base des IA génératives ?

• **Problème** Vous êtes dans une entreprise qui envisage d'intégrer l'IA dans ses processus quotidiens. Comment convaincre vos collègues et supérieurs des avantages des IA génératives ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les différents types d'IA génératives et leur fonctionnement de base
- Analyser des cas d'utilisation concrets des IA génératives dans divers secteurs professionnels
- Discuter des avantages et des limites des modèles d'IA générative pour la rédaction professionnelle

#### SCÉNARIO 2 - Comment exploiter efficacement ChatGPT pour brainstormer des idées et générer des contenus initiaux ?

• **Problème** Vous avez une présentation importante à préparer et vous envisagez d'utiliser ChatGPT. Comment collaborer avec ChatGPT pour enrichir et finaliser votre texte tout en maintenant une progression logique du contenu ?

#### • Solutions à explorer

- Exploiter le fonctionnement de base de ChatGPT
- Utiliser ChatGPT pour brainstormer des idées et générer des contenus initiaux
- Appliquer des techniques de révision et d'enrichissement de texte en collaboration avec ChatGPT
- Créer des scénarios d'écriture en utilisant ChatGPT pour des documents variés (emails, rapports, etc.)

► **Exercice d'application :** « L'IA à chaque étape du CRAFT » utiliser l'IA pour préparer une présentation sur « l'impact de l'IA sur le monde du travail » en appliquant le processus d'écriture (CRAFT)



## JOUR 2 L'art du prompt et l'esprit critique : guide pour dompter l'IA

### SCÉNARIO 3 - Comment rédiger des prompts précis et contextuels ?

• **Problème** Vous cherchez à obtenir des réponses de qualité supérieure de l'IA, mais vous constatez que vos prompts manquent d'efficacité. Quels sont les éléments clés qui font la différence entre un prompt efficace et un prompt inefficace ?

#### • Solutions à explorer

- Comprendre les éléments clés qui composent un prompt efficace pour l'IA
- Expérimenter avec différents styles de prompts pour observer les variations dans les réponses de l'IA
- Analyser les résultats obtenus pour affiner la technique de rédaction de prompts

► **Exercice d'application** : « le défi des prompts » rédiger 5 prompts différents sur un sujet défini, chacun utilisant un style ou une approche distincte puis identifier quel style de prompt a donné les résultats les plus pertinents et pourquoi

### SCÉNARIO 4 - Comment développer un esprit critique sur les contenus proposés par l'IA ?

• **Problème** Vous utilisez l'IA pour générer des contenus, mais vous n'êtes pas sûr de leur pertinence et de leur fiabilité. Comment juger objectivement la qualité et la crédibilité des informations fournies par l'IA ?

#### • Solutions à explorer

- Évaluer la pertinence et la fiabilité des contenus générés par l'IA dans différents contextes
- Apprendre à ajuster les réponses de l'IA pour mieux répondre aux besoins spécifiques de communication

► **Atelier d'écriture** : « Vivez l'exceptionnel : IA, créativité et fiction » amorcer l'écriture de la suite de l'oeuvre de fiction « The ones who walk away from Omelas... » selon les modalités suivantes

Groupe 1 : 100%	
Groupe 2 : d'abord puis	
Groupe 3 : d'abord puis	
Groupe 4 : 100%	



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Prompter correctement
- Adapter les textes produits par l'IA selon les besoins du public cible

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une étude de Gartner, d'ici 2024, jusqu'à 30% des interactions professionnelles quotidiennes seront facilitées par des technologies d'IA, y compris l'écriture et la révision de documents

(Gartner, «Top Strategic Predictions for 2024 and Beyond»)



Vous êtes invités à venir avec vos PC !

Open Badge





# Maîtriser les aspects éthiques et juridiques de l'IA

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



 Durée : 1 jour (7 heures)

 Présentiel

 Prix : 625 € - Repas inclus\*

 Paris

 Tout public confronté à l'intégration des technologies d'intelligence artificielle dans son organisation

 **3 sessions au choix :**  
21 mars 2025  
18 juin 2025  
16 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Utiliser les IA dans son activité professionnelle

## INTERVENANT

### Etienne AUCOUTURIER

Chercheur au CEA dans le cadre du projet Horizon Europe iRECS et titulaire d'un doctorat en philosophie de l'Université Panthéon-Sorbonne, Etienne AUCOUTURIER travaille actuellement sur l'analyse éthique des technologies, avec un accent particulier sur l'IA et la biotechnologie. Il cherche à identifier les lacunes dans les processus actuels de révision éthique et à améliorer les supports de formation en éthique de la recherche pour les experts en éthique, les chercheurs en début de carrière et les étudiants. Il est également éditeur de la série Histoire des sciences et des techniques publiées par les Éditions Matériologiques (Paris, France) et membre du Comité d'éthique de la recherche de l'Université Paris-Saclay.

## Maintenir la confiance et la transparence dans l'utilisation des technologies d'IA

### Alliez innovation et éthique dans l'IA !

Maîtriser les aspects éthiques et juridiques de l'IA est essentiel pour une intégration responsable. Cela implique de comprendre les biais algorithmiques, l'explicabilité des décisions, et les responsabilités associées. Connaître les réglementations comme le RGPD pour la protection des données personnelles et les enjeux de la propriété intellectuelle liés aux créations générées par l'IA est crucial. En abordant ces questions, vous assurez la conformité légale et renforcez la confiance de vos utilisateurs et partenaires.

## OBJECTIFS

- Maîtriser les enjeux éthiques, les cadres juridiques et les réglementations applicables à l'IA en France et dans l'UE
- Appliquer les principes juridiques actuels dans les projets mobilisant des systèmes d'IA
- Anticiper et gérer les risques juridiques et éthiques associés à l'IA

## PROGRAMME

### Défis éthiques et juridiques : Plonger au coeur des dilemmes de l'IA

#### SCÉNARIO 1 - Quels sont les enjeux éthiques, les cadres juridiques et les réglementations applicables à l'IA en France et dans l'UE ?

**Problème** Votre entreprise développe un nouveau système d'IA destiné à améliorer le traitement des dossiers clients sans l'accord explicite de ces derniers. Comment garantir que votre projet d'IA respecte à la fois les obligations légales du RGPD et les nouvelles réglementations européennes tout en assurant une exploitation éthique et responsable des données ?

#### Solutions à explorer

- Exploiter l'IA et ses enjeux juridiques : histoire, techniques et problèmes d'éthique
- Identifier les principes d'éthiques applicables à l'IA
- Comprendre le cadre légal français mis en place pour l'IA
- Comprendre le cadre légal européen sur l'usage de l'IA
- Analyser les impacts juridiques de l'IA sur la confidentialité, la sécurité des données et les droits des utilisateurs
- Vérifier la conformité des usages de l'IA avec l'AI Act (règlement européen)

#### SCÉNARIO 2 - Comment appliquer les principes juridiques dans les projets actuels mobilisant des systèmes d'IA et anticiper les risques éthiques et juridiques ?

**Problème** Votre entreprise s'apprête à lancer une IA dans le secteur des ressources humaines pour automatiser le processus de recrutement. Vous craignez l'impact de l'IA sur la non-discrimination et l'équité dans les prises de décision. Comment éviter des conséquences éthiques et des sanctions juridiques des biais algorithmiques de l'IA ?

#### Solutions à explorer

- Comprendre les lois et les réglementations en vigueur concernant l'IA, notamment le RGPD et les initiatives législatives en cours au niveau international
- Identifier les obligations légales des entreprises dans l'encadrement des données personnelles en France à l'issue de l'utilisation des technologies d'IA
- Élaborer des protocoles de gouvernance pour gérer les risques et les sanctions dans l'utilisation des technologies d'IA

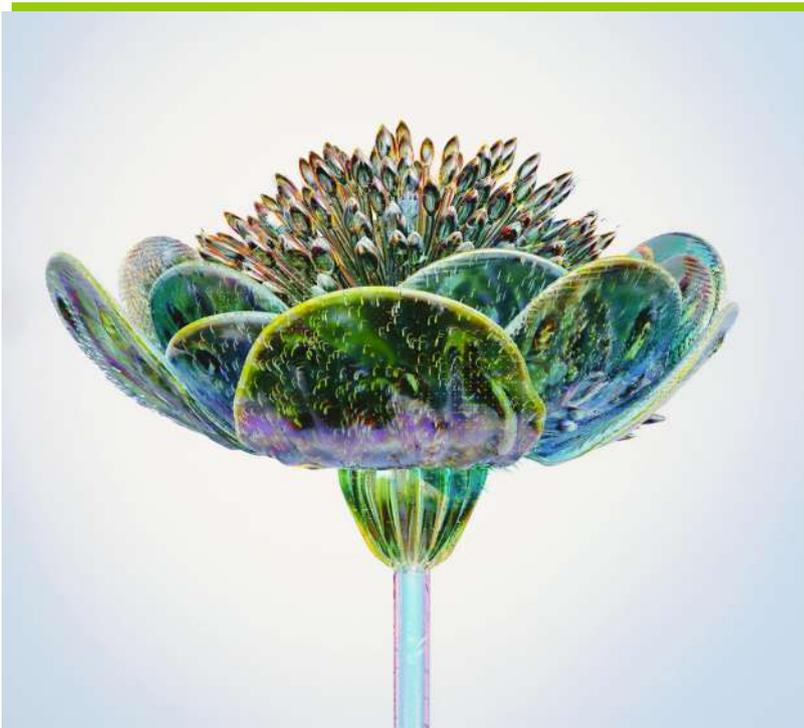
**Mise en situation :** « l'IA dans la ligne de mire » développer une analyse critique face à des dilemmes que l'IA peut poser dans divers secteurs (santé, finance, éducation, ...)



**Solutions à explorer**

- Identifier les risques juridiques potentiels liés à l'utilisation des IA dans divers secteurs, tels que la santé, la finance et les ressources humaines
- Sensibiliser les équipes et les parties prenantes à leurs responsabilités légales et à l'importance d'une culture d'entreprise axée sur l'usage responsable et conforme des technologies d'IA

► **Exercice d'application** : « sécuriser l'éthique et la légalité de votre projet d'IA » évaluer la conformité juridique et éthique d'un projet d'intelligence artificielle dans une entreprise technologique en identifiant les risques potentiels et en proposant des solutions pour assurer le respect des normes légales et éthiques

**COMPÉTENCE ACQUISE**

Intégrer les principes éthiques et les exigences légales dès la phase de conception des solutions d'IA

**PARCOURS PÉDAGOGIQUE****Pratique pédagogique**

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

**Ressources pédagogiques**

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

**Évaluation**

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Évaluation de la formation

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Des recherches montrent que les principaux défis éthiques associés à l'IA incluent la protection de la vie privée, la discrimination algorithmique, et la prise de décisions automatisées potentiellement biaisées

(«The Ethics of Artificial Intelligence» par N. Bostrom et al., 2011)

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Tout public désireux d'améliorer ses compétences et d'explorer de nouvelles opportunités offertes par l'IA



**3 sessions au choix :**  
14 et 15 mars 2025  
19 et 20 mai 2025  
3 et 4 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une connaissance de base sur les intelligences artificielles les plus connues.

## INTERVENANT

### Edy HOURANY

Expert reconnu dans l'application des IA génératives en milieu professionnel. Avec plus de dix ans d'expérience, il conçoit des modèles d'apprentissage automatique avancés et excelle en traitement du langage naturel et en analyse prédictive. Il a dirigé des projets innovants, développant des outils d'automatisation et de modélisation. En tant que bêta-testeur chez OpenAI, l'entreprise derrière ChatGPT, et ayant aidé Google à entraîner leur IA, Edy possède une expertise unique et précieuse.

# Maitriser l'usage des IA génératives : Chat GPT, Midjourney...

Innovier, automatiser et personnaliser ses processus

## « CRÉ-IA-TIVITÉ » ...

Transformez votre créativité et productivité avec les IA génératives ! Maîtriser les IA génératives comme ChatGPT et Midjourney optimise la productivité et améliore la créativité en générant divers contenus textuels et visuels. Ces outils facilitent la création de textes et d'images adaptés aux besoins professionnels. Savoir rédiger des prompts efficaces est crucial. Vous apprendrez à utiliser ces IA de manière optimale, à éviter les erreurs courantes et à comprendre les aspects éthiques et légaux. En développant vos compétences en prompt engineering, vous créerez des contenus de qualité et améliorerez votre efficacité.

## OBJECTIFS

- Définir les intelligences artificielles génératives et leurs principes de fonctionnement tout en explorant les algorithmes sous-jacents
- Identifier les gains potentiels et les applications concrètes des IA génératives dans votre métier
- Exploiter Midjourney et sa capacité dans la génération de multimédia
- Exploiter ChatGPT pour optimiser les tâches quotidiennes, tout en expérimentant l'intégration de ces outils dans des projets réels
- Développer une réflexion éthique et critique sur l'usage des IA

## PROGRAMME

### JOUR 1 *L'alchimie des IA génératives : de la théorie aux applications concrètes*

#### SCÉNARIO 1 - Quelles sont les principes de fonctionnement des IA génératives ?

• **Problème** Vous devez présenter les concepts de base des IA génératives à un public de non-experts dans une réunion professionnelle. Quels sont les points essentiels à aborder dans ce contexte ?

#### • Solutions à explorer

- Expliquer les concepts de base des IA génératives, y compris les types et les classifications
- Décrire les mécanismes des réseaux de neurones et les techniques de machine Learning
- Introduire les outils et langages de programmation couramment utilisés pour développer des modèles d'IA générative

#### SCÉNARIO 2 - Quels sont les gains potentiels et les applications concrètes des IA génératives dans votre métier ?

• **Problème** Vous devez créer une liste d'idées d'application de l'IA générative adaptées aux besoins spécifiques de votre organisation. Comment identifier les domaines clés de votre activité où l'IA générative pourrait avoir le plus d'impact ?

#### • Solutions à explorer

- Évaluer les bénéfices en termes de temps, de coûts et d'efficacité liés à l'intégration des IA dans le travail quotidien
- Présenter des études de cas d'entreprises ayant réussi à intégrer les IA génératives, en mettant en lumière les résultats obtenus
- Créer une liste d'idées d'application d'IA générative adaptée aux besoins spécifiques

▶ **Partage d'expérience :** « IA et profession » réaliser un diagnostic des processus métiers existants pour identifier les domaines d'application des IA génératives

#### SCÉNARIO 3 - Comment utiliser l'IA pour des créations multimédia ?

• **Problème** Vous souhaitez créer du contenu multimédia innovant dans le cadre d'un projet marketing. Quelles sont les étapes pour créer un projet multimédia percutant en utilisant les fonctionnalités de Midjourney ?



### • Solutions à explorer

- Présenter Midjourney comme une IA générative pour la génération de multimédia
- Générer des images et des graphiques grâce à Midjourney
- Créer des vidéos et composer de la musique grâce à Midjourney

► **Cas pratique :** « multimédia créatif » créer un projet multimédia autour d'un thème spécifique (par exemple, « L'avenir de l'intelligence artificielle » ou « La nature et l'environnement ») eu utilisant Midjourney

## JOUR 2 IA et productivité : automatisation et réflexion critique

### SCÉNARIO 4 - Comment exploiter les fonctionnalités de ChatGPT pour simplifier et accélérer vos tâches quotidiennes ?

• **Problème** Vous êtes chargé d'automatiser certaines tâches administratives répétitives dans votre entreprise. Comment exploiter les fonctionnalités de ChatGPT pour simplifier et accélérer vos tâches quotidiennes ?

#### • Solutions à explorer

- Exploiter le fonctionnement de base de ChatGPT
- Rédiger des prompts précis et contextuels
- Démontrer comment utiliser ChatGPT pour automatiser des tâches répétitives et gagner du temps (recherche d'informations rapides, résumés de documents, rédaction de mail et de rapport professionnels, gestion du temps...)
- Évaluer l'impact de l'utilisation de ChatGPT sur la productivité et la qualité du travail au sein de groupes de discussion

► **Exercice d'application :** « ChatGPT-un assistant personnel » essayer différentes formulations pour une même demande (ex. « Résumez ce document » vs. « Faites un résumé détaillé de ce document ») puis analyser comment les réponses varient en fonction de la variabilité des prompts

### SCÉNARIO 5 - Comment adopter une réflexion éthique et critique sur l'usage des IA génératives ?

• **Problème** Votre entreprise s'inquiète des risques éthiques liés à l'utilisation des IA génératives, notamment en matière de plagiat et de biais. Quels critères éthiques pouvez-vous utiliser pour évaluer l'impact des IA génératives sur vos projets ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les enjeux éthiques liés à l'utilisation des IA génératives, comme le plagiat et les biais algorithmiques
- Discuter les dilemmes éthiques concrets posés par l'utilisation des IA dans le monde professionnel
- Créer des critères d'évaluation pour mesurer l'impact éthique des projets utilisant des IA génératives
- Élaborer un code de bonnes pratiques pour l'utilisation des IA génératives dans un contexte professionnel

► **Mise en situation :** « éthique et IA - les dilemmes professionnels » définir un mini-projet (ex. création de contenu, automatisation de tâches) pour intégrer une IA générative puis proposer des solutions pour éviter le plagiat et les biais algorithmiques



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Apprendre à utiliser efficacement les interfaces et les API fournies par ChatGPT et Midjourney pour générer du contenu textuel, visuel et multimédia
- Développer la capacité à créer du contenu original et créatif en utilisant les capacités de génération de texte, d'images, de musique et de vidéos offertes par ChatGPT et Midjourney

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)  
Quiz jour 1  
Quiz jour 2  
Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Des recherches montrent que les IA génératives peuvent être utilisées pour automatiser des tâches de routine, améliorer l'efficacité opérationnelle et personnaliser l'expérience utilisateur dans plusieurs domaines

(« Generative AI: The next revolution in AI-driven innovation » par J. Brown et al., 2023)



Les candidats sont invités à amener leur PC portable pour suivre cette formation.

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION

## PERFECTIONNEMENT



 Durée : 2 jours (14 heures)

 Présentiel

 Prix : 1250 € - Repas inclus\*

 Paris

 Toute personne désireuse de renforcer son influence personnelle grâce à des outils efficaces et immédiatement utilisables

 **3 sessions au choix :**  
30 mars et 1 avril 2025  
2 et 3 juillet 2025  
8 et 9 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Être ouvert à des techniques de communication interpersonnelle dans un cadre professionnel

## INTERVENANTS

### Joseph ROTTNER

Spécialiste de prise de parole en public et d'art oratoire, Joseph ROTTNER apporte également au monde de l'entreprise son expertise de PNListe et de systémicien lors de conduites du changement. Il est aujourd'hui professeur attaché à Paris-Saclay et habilité à être formateur pour une certification professionnelle de prise de parole en public.

# Utiliser la PNL pour travailler sereinement et efficacement en collectif

Favoriser une interaction harmonieuse au sein du groupe

**Utilisez la PNL pour transformer votre équipe en un collectif harmonieux et performant ! La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) améliore la communication, renforce la flexibilité relationnelle et établit la confiance au sein de l'équipe. La synchronisation des gestes et du langage crée une meilleure connexion, tandis que les techniques de résolution de conflits transforment les désaccords en opportunités. Ces éléments sont essentiels pour un travail collectif harmonieux et efficace.}**

## OBJECTIFS

- Maîtriser les fondements de la PNL pour une communication enrichie
- Développer une compréhension intuitive des dynamiques humaines
- Aligner valeurs profondes et objectifs collectifs
- Maîtriser des techniques avancées de la PNL

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Plongée au coeur de la PNL : transformer la communication*

#### SCÉNARIO 1 - Quels sont les fondements de la PNL pour une communication enrichie ?

• **Problème** En discutant avec un collègue, vous remarquez qu'il a des schémas de pensée qui freinent sa performance. Comment identifier et changer ces schémas de pensée limitants grâce à la PNL ?

#### • Solutions à explorer

- Définir les principes de base de la PNL et leurs applications en communication : perception, processus de traitement, langage
- Identifier les schémas de pensée et de comportement influencés par la PNL
- Appliquer les techniques de synchronisation verbale et non-verbale

► **Auto-évaluation** : « exploration personnelle » se projeter dans le monde de la PNL et repérer ses axes d'amélioration

#### SCÉNARIO 2 - Comment décoder les émotions cachées de son équipe pour mieux gérer la dynamique du groupe ?

• **Problème** Vous assistez à une réunion où les tensions sont palpables, mais personne ne semble le reconnaître. Quels signes émotionnels subtils devez-vous observer pour adapter votre comportement et apaiser la situation ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les biais perceptuels et les filtres cognitifs qui influencent la perception des autres
- Déchiffrer les émotions cachées, les micro-expressions et les signaux émotionnels subtils
- Adapter sa posture et ses gestes en fonction de la résonance émotionnelle
- Utiliser des techniques de projection empathique pour renforcer la synchronisation relationnelle
- Anticiper les réponses émotionnelles grâce à une lecture fine des signaux

► **Mise en situation** : « lecture émotionnelle en action » adapter vos propres réactions verbales et non verbales pour mieux synchroniser vos réponses émotionnelles avec les micro-expressions et les signaux émotionnels subtils de vos collègues

► **Exercice d'application** : « décryptage des filtres cognitifs » identifier les biais perceptuels et les filtres cognitifs de votre collègue lors d'une discussion informelle pour interpréter les informations



## JOUR 2 La PNL au service du collectif : harmoniser valeurs et objectifs

### SCÉNARIO 3 - Comment aligner ses valeurs profondes avec les objectifs collectifs ?

• **Problème** Vous dirigez une équipe avec des objectifs individuels qui semblent en désaccord avec la vision collective. Comment utiliser la visualisation collaborative pour imaginer un futur où les objectifs personnels soutiennent ceux de l'équipe ?

#### • Solutions à explorer

- Créer une carte des valeurs communes au sein du groupe pour identifier les points de convergence
- Formuler des questions qui favorisent une réflexion sur l'impact collectif des objectifs individuels
- Établir des critères évolutifs qui s'adaptent aux changements de contexte et aux besoins de l'équipe

► **Exercice d'application** : « la boussole des 7 questions » appliquer la méthode des 7 questions pour atteindre son objectif personnel en lien avec les objectifs collectifs

### SCÉNARIO 4 - Quelles sont les techniques avancées de la PNL ?

• **Problème** Vous faites face à une situation émotionnellement difficile qui vous empêche de fonctionner efficacement. Quelles techniques pouvez-vous utiliser pour changer votre état émotionnel ?

#### • Solutions à explorer

- Explorer l'outil « ancrage émotionnel » : associer un état émotionnel à un stimulus spécifique comme un geste ou un mot
- Explorer l'outil « dissociation » : prendre du recul par rapport à une expérience émotionnelle ou négative
- Explorer l'outil « reframing » : changer la perception d'une situation en modifiant le contexte ou le sens attaché à celle-ci
- Explorer l'outil « rapport » : établir une connexion harmonieuse et de confiance avec autrui par le biais de la synchronisation des comportements verbaux et non verbaux

► **Cas pratique** : « la transformation d'un terrain mental » utiliser l'outil de dissociation pour prendre du recul et visualiser votre état émotionnel d'un point de vue extérieur. Appliquer ensuite le reframing pour reconfigurer votre état en un chemin dégagé et stimulant

► **Jeu de rôle** : « le duel des perceptions » établir une synchronisation émotionnelle pour guider son collègue vers une meilleure gestion de son stress en utilisant les outils de la PNL

## COMPÉTENCES ACQUISES

- Développer la capacité à comprendre
- Promouvoir la coopération et le travail d'équipe

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Des recherches indiquent que la PNL peut aider à gérer le stress et les émotions négatives au travail en enseignant des techniques de gestion de l'état émotionnel et de relaxation.

(«The Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming in Reducing Workplace Stress» par M. K. Thir et al., 2016)

Open Badge



# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Samar EL HACHEM**

Business Coach et Consultante dans la conduite du changement  
18 ans d'expérience dans la conduite du changement  
dans l'industrie FinTech



*En charge d'implémenter des changements opérationnels et organisationnels, pendant 18 ans dans l'industrie FinTech, j'ai pu observer l'impact inédit du développement personnel des managers et des collaborateurs sur l'épanouissement personnel et professionnel de chacun, la qualité de la communication, le leadership des managers, la performance des équipes et leur capacité d'adaptation face aux changements. En effet, les formations en développement personnel permettent le développement de son intelligence émotionnelle, donc une connaissance de soi approfondie, une gestion du stress, une capacité d'adaptation aux situations et une maîtrise des relations interpersonnelles donc des collaborateurs plus épanouis et engagés. Pour les managers, cela s'est traduit aussi par une meilleure gestion des conflits, une capacité d'adaptation du style de leadership en fonction des situations et d'une capacité à transformer les changements en opportunités d'apprentissage et d'évolution pour leurs équipes. Pour innover et croître durablement dans l'aire des évolutions technologiques continues et des changements environnementaux et sociétaux accélérés, les formations de développement personnel sont plus que jamais considérées par les organisations comme un investissement stratégique.*



## 3.1

# COMMUNICATION



Réf : DP24001

### Argumenter pour convaincre

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : DP24002

### Faire passer ses messages professionnels à l'écrit

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €



Réf : DP24003

### Maîtriser une communication orale impactante en entreprise

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €

## 3.2

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Réf : DP24004

### Cultiver son intelligence émotionnelle au travail

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €

## 3.2

# CONNAISSANCE DE SOI ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



Réf : DP24005

### Développer son estime de soi : une source de l'efficacité professionnelle

3 jours ( 21 heures) - Prix : 1875 €



Réf : DP24006

### Lâcher prise : faire face aux situations avec créativité et sérénité

2 jours ( 14 heures) - Prix : 1250 €

#### TYPOLOGIE DES ACQUIS

- Cognitif
- Comportemental
- Relationnel





# Argumenter pour convaincre

## Mettre son charisme au service de ses objectifs

NIVEAU DE LA FORMATION

### INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Cadres, managers, responsables d'équipe et consultants



**3 sessions au choix :**

17 et 18 mars 2025

22 et 23 mai 2025

29 et 30 septembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

### PRÉREQUIS

Avoir un rôle impliquant des interactions régulières avec d'autres personnes

### INTERVENANT

#### Solène ABBOUD

Vice-championne du monde de débat francophone et TEDx Speaker, Solène ABBOUD accompagne les professionnels à développer une parole efficace et pertinente dans toutes les situations du quotidien : réunion, vente, discours, négociation, entretien, soutenance, conversation difficile etc.

**Maîtrisez l'art de convaincre et faites de chaque prise de parole un succès ! Maîtriser l'art de l'argumentation est essentiel pour toute communication réussie. Une communication claire et structurée capte l'attention de l'auditoire. Utiliser des techniques de persuasion rend vos arguments plus percutants. Établir la confiance en adoptant la bonne posture et en s'adaptant à votre audience est crucial. L'écoute active et l'anticipation des objections renforcent votre capacité à convaincre durablement.**

### OBJECTIFS

- Développer une influence authentique et éthique
- Structurer ses arguments avec des techniques de storytelling basées sur les neurosciences
- Adopter une réflexion stratégique argumentative avancée dans l'anticipation des objections
- Améliorer la négociation collaborative pour une communication gagnant-gagnant

## PROGRAMME

### JOUR 1 *L'art de l'influence éthique : persuader sans manipuler*

#### SCÉNARIO 1 - Comment développer une influence authentique et éthique ?

**• Problème** Vous êtes en position de convaincre votre équipe d'adopter une nouvelle méthode de travail. Comment structurer votre approche pour influencer efficacement tout en renforçant la relation de confiance avec votre équipe à long terme ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les leviers de l'influence éthique en distinguant persuasion et manipulation
- Créer une matrice d'influence personnalisée en fonction des valeurs et des motivations personnelles
- S'entraîner à calibrer son approche en fonction de la sensibilité et des valeurs de son interlocuteur
- Apprendre à mesurer l'impact à long terme de ses actions persuasives sur la relation de confiance avec ses collaborateurs

► **Auto-évaluation :** « journal d'influence personnalisé » créer un journal structuré autour des moments où vous avez utilisé vos compétences d'influence afin de suivre et d'analyser l'évolution des compétences sur les relations et les projets dans le temps

► **Mise en situation :** « dilemmes éthiques » comment choisir entre présenter des informations déformées pour persuader ou opter pour une transparence totale, au risque de compromettre l'obtention d'un accord ?

#### SCÉNARIO 2 - Comment structurer ses arguments avec des techniques de storytelling basées sur les neurosciences ?

**• Problème** Vous devez présenter un projet innovant à votre équipe multigénérationnelle. Comment utiliser les principes des biais cognitifs pour construire des récits captivants adaptés à chaque groupe ?

#### • Solutions à explorer

- Développer des compétences dans l'utilisation de la « cascade d'hormones » pour stimuler l'attention et l'engagement émotionnel de l'audience
- Transformer des données abstraites en histoires captivantes et mémorables, en utilisant des schémas narratifs adaptés aux modes de pensée non linéaires
- Appliquer des techniques de « story crafting » issues des recherches en neurosciences pour guider l'auditoire à travers une prise de décision raisonnée mais émotionnellement influencée

► **Exercice d'application :** « capter tous les cerveaux » adapter son argumentation pour la promotion d'un produit en créant trois storytelling adaptés aux différents groupes : jeunes étudiants, professionnels du secteur, et personnes âgées



## JOUR 2 Argumentation stratégique et négociation gagnant-gagnant

### SCÉNARIO 3 - Comment anticiper les objections avec une réflexion stratégique avancée ?

• **Problème** Vous devez introduire une nouvelle stratégie de formation dans votre entreprise, mais vous savez que certaines parties prenantes vont soulever des objections. Comment anticiper ces objections tout en maintenant une discussion constructive ?

#### • Solutions à explorer

- Maîtriser la technique de la «prébuttal» en l'intégrant dans des simulations de débats avec des parties prenantes difficiles
- Utiliser des outils d'analyse comportementale pour détecter des indices non verbaux d'opposition cachée ou d'accord tacite, et ajuster la stratégie argumentative en conséquence
- Développer un «plan d'objections» spécifique à chaque type d'audience, incluant des réponses basées sur la dynamique de groupe et l'écoute active des signaux faibles
- Intégrer des techniques de questionnement stratégique pour amener subtilement les objections à la surface

► **Cas pratique** : « déjouer les objections » concevoir un plan argumentatif pour introduire une nouvelle stratégie de formation au sein d'une entreprise, en intégrant des réponses aux objections anticipées en fonction des rôles des parties prenantes

### SCÉNARIO 4 - Comment mener une négociation collaborative ?

• **Problème** Lors d'une négociation stratégique avec un partenaire clé, vous êtes confronté à des imprévus, notamment des demandes inattendues qui pourraient déséquilibrer les concessions mutuelles. Comment gérer cette situation en influençant subtilement les positions de l'autre partie et en trouvant une solution qui respecte les intérêts des deux côtés ?

#### • Solutions à explorer

- Appliquer des techniques de «co-création d'accords» en impliquant activement les parties prenantes dans la définition des solutions
- Développer «l'écoute stratégique», consistant à écouter non seulement pour comprendre mais aussi pour influencer
- Élaborer un cadre de négociation basé sur la gestion des concessions mutuelles, en calculant les «coûts invisibles» et les bénéfices cachés de chaque solution gagnant-gagnant proposée

► **Jeu de rôle** : « alliance stratégique » résoudre une problématique en co-créant un accord



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Affiner ses arguments avec confiance
- Rebondir pour convaincre les objections

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une enquête de Harvard Business Review «The Power of Charisma in Leadership», 67% des professionnels estiment que le charisme est une compétence importante pour réussir dans leur carrière. Ils ont souvent un avantage lorsqu'il s'agit de réseautage et de promotion de leurs idées

Open Badge





# Faire passer ses messages professionnels à l'écrit

NIVEAU DE LA FORMATION

INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne amenée à rédiger des textes à destination de différents lecteurs



**3 sessions au choix :**  
25 et 26 mars 2025  
26 et 27 mai 2025  
25 et 26 septembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une expérience dans un environnement de travail où la communication écrite est courante

## INTERVENANT

### Solène ABBOUD

Vice-championne du monde de débat francophone et TEDx Speaker, Solène ABBOUD accompagne les professionnels à développer une parole efficace et pertinente dans toutes les situations du quotidien : réunion, vente, discours, négociation, entretien, soutenance, conversation difficile etc.

## Renforcer son efficacité communicative

**Transformez vos écrits professionnels en outils de communication percutants et efficaces ! Rédiger des messages professionnels clairs et percutants est essentiel pour une communication efficace. La clarté et la concision permettent une compréhension rapide du message. Une bonne structure rend les idées plus accessibles et retient l'attention. Utiliser des mots précis et des phrases percutantes maximise l'impact. La lisibilité, avec des paragraphes courts, des titres accrocheurs et des visuels pertinents, améliore la compréhension et l'engagement.**

## OBJECTIFS

- Optimiser la collecte et l'analyse des informations pertinentes
- Concevoir des messages clairs percutants
- Maîtriser les techniques de rédaction pour une clarté optimale
- Créer une narration cohérente et impactante dans vos écrits

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Maîtrise de l'information : de la recherche à la rédaction*

#### SCÉNARIO 1 - Comment optimiser la collecte et l'analyse des informations pertinentes ?

• **Problème** Vous devez préparer un rapport stratégique basé sur des données précises, mais les informations que vous avez reçues sont incomplètes ou non vérifiées. Comment structurer votre démarche pour identifier, trier et évaluer les informations les plus fiables et les plus utiles à votre analyse ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les sources d'information fiables pour garantir la qualité des contenus
- Développer des techniques de questionnement pour extraire des informations clés lors des échanges avec collègues ou clients
- Utiliser des outils numériques pour organiser et visualiser l'information de manière efficace.
- Établir des critères d'évaluation pour juger de la pertinence et de l'actualité des informations collectées

▶ **Exercice d'application :** « détective de l'information » repérer, trier et hiérarchiser les éléments d'un texte selon leur importance

#### SCÉNARIO 2 - Comment rédiger des messages percutants et pertinents ?

• **Problème** Vous êtes chargé de convaincre un groupe de décideurs de la pertinence d'une nouvelle stratégie. Comment structurer votre message pour capter l'attention dès les premières phrases et délivrer une proposition de valeur forte ?

#### • Solutions à explorer

- Appliquer la méthode de la pyramide inversée pour structurer les messages de manière impactante
- Utiliser des techniques de storytelling pour rendre les messages plus engageants et mémorables
- Définir et segmenter son audience afin d'adapter le message aux attentes et aux besoins de chaque groupe
- Élaborer des propositions de valeur claires qui répondent directement aux préoccupations du public cible

▶ **Évaluation par les pairs :** « décryptage collaboratif » discuter les points forts et les axes d'amélioration de vos écrits avec les autres participants

▶ **Cas pratique :** « challenge de rédaction » utiliser le QOQCP (Qui, Quoi, Où, Quand, Comment, Pourquoi) et la pyramide inversée pour présenter une actualité



## JOUR 2 La puissance des mots : clarté, cohérence et impact

### SCÉNARIO 3 - Quelles sont les techniques de rédaction pour une clarté optimale ?

• **Problème** Vous êtes en charge de rédiger un manuel d'instructions pour une nouvelle procédure en entreprise. Comment simplifier votre langage, structurer vos phrases et organiser visuellement vos écrits pour que même les lecteurs novices puissent comprendre et appliquer les instructions facilement ?

#### • Solutions à explorer

- Pratiquer des exercices de simplification du langage pour des écrits plus accessibles à un large public
- Utiliser des structures de phrases variées pour maintenir l'intérêt du lecteur
- Établir des normes de présentation visuelle (typographie, espaces, etc.) pour faciliter la lecture
- Intégrer des éléments visuels (tableaux, graphiques) pour soutenir le texte et améliorer la compréhension

► **Exercice d'application** : « rédaction d'un Pro » applique la méthode C.O.D.E.R pour rédiger un écrit sur un sujet donné

► **Mise en situation** : « rédaction en direct » rédiger le compte rendu d'une réunion visionnée sur vidéo

### SCÉNARIO 4 - Comment avoir une narration cohérente et impactante dans vos écrits ?

• **Problème** Vous devez envoyer un e-mail hebdomadaire de résumé à votre équipe, mais vous avez beaucoup d'informations à transmettre, et vous craignez que le message soit trop dense. Comment structurer votre e-mail pour qu'il soit à la fois cohérent et engageant, tout en utilisant des appels à l'action clairs et en intégrant des éléments visuels ?

#### • Solutions à explorer

- Développer un plan narratif clair à travers les idées principales et les sous-thèmes
- Utiliser des transitions fluides entre les idées et les sections pour renforcer la cohésion du texte
- Incorporer des appels à l'action pour inciter le lecteur à répondre ou à s'engager après la lecture
- Intégrer harmonieusement des images et du texte

► **Exercice d'application** : « accroche du premier regard » formuler un titre captivant à des articles pour attirer l'attention du lecteur

► **Cas pratique** : « e-mail impactant » rédiger un e-mail de résumé hebdomadaire pour votre équipe de manière concise



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Formuler des messages précis et concis
- Rendre vos écrits plus persuasifs et influents

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude de l'Université de Stanford a souligné l'importance de développer des compétences en rédaction pour s'adapter aux besoins de la communication en ligne dans les environnements de travail numériques

(«Written Communication in the Digital Age» par L. R.Thomas et al., 2020)

Open Badge





# Maitriser une communication orale impactante en entreprise

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne amenée à présenter des éléments devant un public, que ce soit en réunion, chez un client ou en conférence



**3 sessions au choix :**

24 et 25 mars 2025

20 et 21 mai 2025

1 et 2 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une expérience dans un environnement de travail où la communication orale est nécessaire

## INTERVENANT

### Joseph ROTTNER

Spécialiste de prise de parole en public et d'art oratoire, Joseph ROTTNER apporte également au monde de l'entreprise son expertise de PNListe et de systémicien lors de conduites du changement.

Il est aujourd'hui professeur attaché à Paris-Saclay et habilité à être formateur pour une certification professionnelle de prise de parole en public.

Obtenir l'adhésion à ses idées et ses projets

**Captivez et convainquez avec une communication orale impactante ! Maîtriser la communication orale est essentiel pour captiver l'auditoire et transmettre des messages clairs et convaincants. Cela nécessite de développer des compétences en prise de parole, gestion des émotions, et techniques verbales et non-verbales. Structurer un discours, utiliser la gestuelle et maîtriser l'intonation renforcent l'impact des présentations. En développant ces compétences, vous pouvez améliorer votre présence scénique et l'efficacité de vos communications professionnelles.**

## OBJECTIFS

- Adopter des stratégies personnalisées pour gérer le stress et les aléas des présentations
- Intégrer des techniques de communication clés pour sublimer vos présentations professionnelles en entreprise
- Utiliser la puissance narrative pour structurer vos discours de manière mémorable et inspirante
- Développer des compétences en improvisation et en adaptabilité

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Gérer le stress et sublimer sa présence*

#### SCÉNARIO 1 - Quelles stratégies pour gérer le stress et les aléas des présentations ?

• **Problème** Vous avez une présentation importante à réaliser dans quelques jours, mais l'idée de parler devant un public vous paralyse. Comment réduire l'anxiété pour sauver la performance ?

##### • Solutions à explorer

- Identifier les sources de stress personnel en lien avec la prise de parole en public
- Apprendre des techniques de respiration et de relaxation pour réduire l'anxiété avant et pendant les présentations
- Élaborer un plan d'action individuel pour anticiper et gérer les imprévus durant une présentation
- S'entraîner à simuler des situations stressantes pour développer des réponses adaptées en temps réel

▶ **Exercice d'application :** « voyage au coeur de vos peurs » écrire une peur ou une source de stress que vous ressentez lors de vos présentations puis élaborer un plan d'action concret et personnalisé pour gérer la peur choisie

#### SCÉNARIO 2 - Comment préparer des présentations professionnelles en entreprise ?

• **Problème** Vous avez souvent l'impression que, même si votre contenu est pertinent, votre message ne capte pas l'attention de votre audience. Comment rendre votre communication dynamique et convaincante ?

##### • Solutions à explorer

- Déterminer les caractéristiques d'un communicateur efficace et les appliquer à son propre style de présentation
- Pratiquer l'intonation et la modulation de la voix pour captiver l'audience
- Utiliser le langage corporel de manière stratégique pour renforcer le message
- Recevoir et intégrer des retours constructifs sur ses techniques de communication après chaque présentation

▶ **Mise en situation :** « persuader ou éclairer ? » faire des retours sur les points forts et les axes d'amélioration sur une présentation préparée par les participants



## JOUR 2 *Le pouvoir des histoires et des supports visuels*

### SCÉNARIO 3 - Comment structurer des discours inspirants grâce à la puissance narrative ?

• **Problème** Vous devez présenter un nouveau projet à votre équipe, mais vous craignez que votre discours soit trop technique et ne laisse pas une impression durable. Comment utiliser des éléments de storytelling pour structurer votre discours de façon fluide, tout en maintenant l'intérêt de votre audience du début à la fin ?

#### • Solutions à explorer

- Créer un plan narratif structuré pour ses présentations, incluant introduction, développement et conclusion
- Développer des exemples et des anecdotes personnels pour illustrer les points clés et engager l'audience
- Pratiquer l'art de la transition fluide entre les idées pour maintenir l'attention des auditeurs
- Maîtriser les principes de design graphique appliqués à la création de supports visuels
- Apprendre à sélectionner et intégrer des éléments visuels (images, graphiques, tableaux) de manière cohérente

► **Exercice d'application** : « le parcours du héros » préparer sa présentation sur un sujet lié à son entreprise en utilisant le storytelling

► **Étude de cas** : « Ted talk décodé » analyser les caractéristiques des supports de présentation utilisés lors des conférences TED pour comprendre leur efficacité remarquable

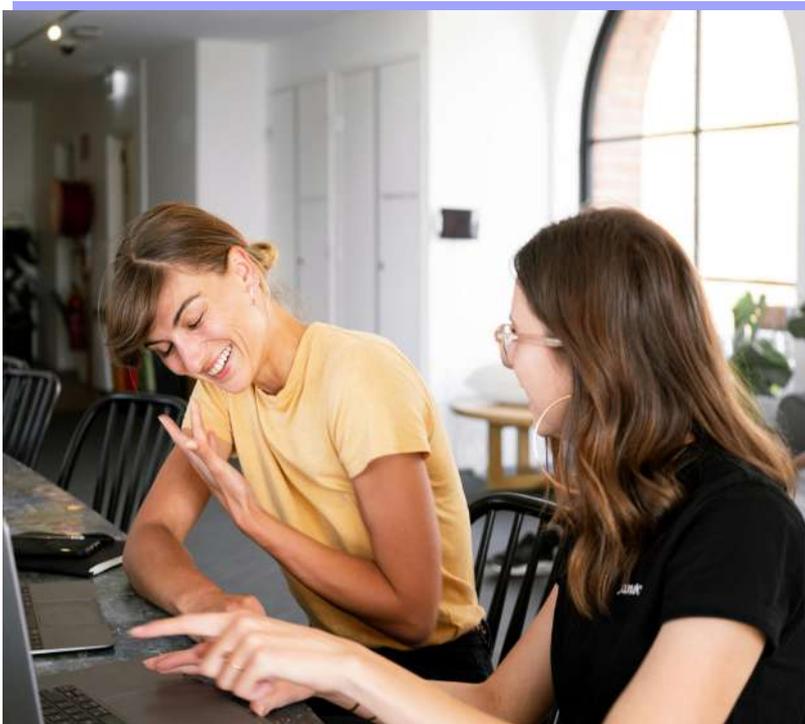
### SCÉNARIO 4 - Comment développer des compétences en improvisation et en adaptabilité ?

• **Problème** Lors d'une présentation, vous vous retrouvez bloqués face à une question inattendue ou une réaction inattendue de votre audience. Comment transformer ces moments d'incertitude en opportunités d'engagement et de connexion avec votre audience ?

#### • Solutions à explorer

- Reconnaître les moments dans une présentation où l'improvisation peut être nécessaire
- Apprendre des techniques d'improvisation, comme le « oui, et... » pour construire des réponses et maintenir la conversation
- Utiliser le langage corporel pour renforcer le message lors de l'improvisation et créer une connexion avec l'audience

► **Exercice d'application** : « le débat éclair » développer la capacité d'improvisation et d'adaptabilité en réponse à des situations imprévues sur un sujet défini



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Influencer votre auditoire
- Livrer des présentations percutantes

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une recherche menée par le MIT a montré que les professionnels qui maîtrisent la communication orale sont souvent perçus comme étant plus compétents. Cela peut conduire à des opportunités de progression de carrière

(«The Role of Oral Communication in Professional Reputation» par M. Williams et al., 2019)



Vous êtes invités à venir avec vos PC !

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Tout manager ayant besoin de réguler des comportements liés aux émotions



**3 sessions au choix :**

2 et 3 avril 2025

9 et 10 juillet 2025

1 et 2 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Comprendre les interactions humaines en milieu professionnel

## INTERVENANT

### Johanna HAWARI

Experte et formatrice au sein d'Interstices Médiations en France. Fondatrice et Directrice du Centre Professionnel de Médiation de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth. Johanna HAWARI s'est spécialisée en médiation et communication relationnelle, après avoir suivi des études de droit et de criminologie et exercé en tant qu'avocate pénaliste à la Cour d'Appel de Paris. Elle accompagne les professionnels à développer une posture assertive de leadership et à acquérir une communication positive et efficace dans la gestion de leurs relations professionnelles.

# Cultiver son intelligence émotionnelle au travail

Améliorer ses compétences interpersonnelles, son leadership et sa communication

**Transformez vos émotions en atouts professionnels ! Cultiver son intelligence émotionnelle améliore la communication, la collaboration et la résilience. Comprendre et gérer ses émotions et celles des autres permet de créer un environnement de travail harmonieux et productif. En développant des compétences en empathie, écoute active et gestion des émotions, vous renforcez les relations et promouvez un leadership authentique et efficace.**

## OBJECTIFS

- Développer une conscience émotionnelle affûtée
- Libérer le potentiel des émotions
- Intégrer l'intelligence émotionnelle dans la gestion et les relations interpersonnelles
- Créer un environnement de travail émotionnellement sain et positif

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Éveil émotionnel : libérer le pouvoir des émotions*

#### SCÉNARIO 1 - Comment développer une conscience émotionnelle affûtée ?

• **Problème** Vous vous retrouvez souvent submergé par des émotions intenses au travail, et vous avez du mal à comprendre d'où elles viennent ou comment elles influencent vos décisions. Comment cartographier ces émotions pour mieux comprendre leur impact sur vos décisions professionnelles ?

• **Solutions à explorer**

- Identifier les situations et les interactions qui suscitent des émotions spécifiques
- Évaluer l'impact des émotions sur la prise de décision et comment éviter les biais émotionnels
- Pratiquer la réflexion émotionnelle pour mieux comprendre l'origine et l'évolution de ses émotions

► **Exercice d'application :** « cartographie émotionnelle » identifier et analyser les émotions que vous ressentez dans diverses situations professionnelles en créant une carte visuelle de vos émotions

#### SCÉNARIO 2 - Comment transformer ses émotions négatives ?

• **Problème** Vous avez tendance à être paralysé par des émotions négatives comme le stress ou la frustration, ce qui vous empêche de donner le meilleur de vous-même dans les moments critiques. Comment métamorphoser les émotions négatives en plans d'action positifs et constructifs, tout en améliorant vos performances professionnelles ?

• **Solutions à explorer**

- Établir des techniques de régulation émotionnelle pour gérer le stress et l'anxiété
- Transformer des émotions négatives en énergie constructive pour atteindre ses objectifs professionnels
- Développer une communication émotionnelle authentique pour exprimer ses émotions de manière claire et constructive lors des échanges professionnels

► **Mise en situation :** « l'atelier de la transformation émotionnelle » transformer une émotion négative en plan d'action positif



## JOUR 2 Leadership émotionnel : créer un environnement de travail positif

### SCÉNARIO 3 - Comment profiter de l'intelligence émotionnelle dans la gestion et les relations interpersonnelles ?

**Problème** Vous avez remarqué que des conflits récurrents surgissent au sein de votre équipe, mais vous avez du mal à comprendre les émotions sous-jacentes de vos collaborateurs. Comment renforcer votre capacité à gérer les conflits avec empathie ?

#### Solutions à explorer

- Pratiquer l'écoute active avec empathie pour renforcer la compréhension des émotions d'autrui
- Développer des approches spécifiques pour résoudre les conflits en tenant compte des émotions des différentes parties
- Établir un style de leadership émotionnellement intelligent dans votre style de gestion quotidien

**Plan d'action personnel** : « leadership émotionnel » élaborer un plan d'action personnalisé qui vous permettra d'intégrer des compétences d'intelligence émotionnelle dans votre style de leadership

### SCÉNARIO 4 - Comment créer un environnement de travail émotionnellement sain et positif ?

**Problème** Vous savez qu'un environnement de travail positif peut renforcer la cohésion et la performance, mais vous ne savez pas comment amorcer ce changement. Comment définir des valeurs claires pour instaurer un environnement de travail harmonieux ?

#### Solutions à explorer

- Évaluer la culture émotionnelle actuelle de l'équipe et identifier des leviers d'amélioration
- Mettre en place des pratiques de reconnaissance et de feedback constructif qui valorisent les contributions et renforcent la motivation des collaborateurs
- Élaborer des stratégies pour encourager l'autonomie des membres de l'équipe tout en maintenant un soutien émotionnel et psychologique

**Exercice d'application** : « le pacte de l'excellence émotionnelle » créer un manifeste qui définit les valeurs, les comportements et les pratiques souhaités pour un environnement de travail positif, tout en abordant les conflits existants de manière proactive



## COMPÉTENCE ACQUISE

Gérer ses émotions dans le travail

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une recherche menée par l'Université de Pennsylvanie a montré que l'intelligence émotionnelle aide les individus à faire preuve d'adaptabilité et de résilience face aux défis professionnels et aux changements organisationnels

(«Emotional Intelligence and Adaptability in the Workplace» par K. Palmer et al., 2020).

Open Badge





# Développer son estime de soi : une source de l'efficacité professionnelle

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



Durée : 3 jours (21 heures)



Présentiel



Prix : 1875 € - Repas inclus\*



Paris



Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistant(e) exerçant un métier où la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions



**3 sessions au choix :**  
25, 26 et 27 mars 2025  
18, 19 et 20 juin 2025  
12, 13 et 14 novembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une compréhension générale des concepts liés au développement personnel et à la confiance en soi

## INTERVENANT

### Alix SENNEYEY

Coach PCC, formatrice et consultante en management SEAL. Forte d'une expérience de 20 ans de management et de direction dans l'industrie, Alix SENNEYEY a pour ambition d'amener de la fluidité dans les situations managériales complexes, en accompagnant les dirigeants, managers et leurs équipes. Passionnée d'innovations managériales et de sciences cognitives, elle conçoit des dispositifs pédagogiques variés, inspirés de son métier de coach et des enseignements des neurosciences pour un ancrage durable des connaissances et des compétences.

Évoluer positivement sur le plan personnel et professionnel

**Moins de doutes, plus de résultats : développez votre estime de soi ! Développer son estime de soi est essentiel pour améliorer la confiance en soi, la résilience et la performance au travail. Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et identifier les croyances limitantes permet de renforcer son assurance et de mieux gérer les émotions négatives. En cultivant une image positive de soi-même, on peut améliorer la communication et les relations professionnelles, favorisant ainsi un environnement de travail plus harmonieux et productif.**

## OBJECTIFS

- Explorer les dynamiques de l'estime de soi à travers la neuropsychologie
- Construire une estime de soi durable via la narration personnelle
- Découvrir et mobiliser ses forces cachées
- Cultiver une mentalité positive grâce à la pleine conscience et la gratitude
- Stimuler la confiance en soi à travers l'auto-coaching
- Créer des environnements de confiance par l'intelligence émotionnelle

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Décrypter les clés de l'estime de soi*

#### SCÉNARIO 1 - Pourquoi certaines situations déclenchent-elles des émotions intenses qui affectent la confiance en soi ?

**Problème** Vous êtes en pleine réunion, une critique constructive est formulée, et soudain, vous ressentez un flot d'émotions négatives qui ébranle l'estime de vous-même. Comment comprendre et maîtriser ces réactions ?

##### Solutions à explorer

- Comprendre les mécanismes neuropsychologiques de l'estime de soi
- Identifier les facteurs biologiques et psychologiques influençant l'estime de soi
- Favoriser son développement personnel continu en prenant conscience de ses stratégies de défense

► **Exercice d'application :** « déclencheurs émotionnels » identifier les situations qui activent des émotions négatives ou positives, afin de mieux comprendre leurs impacts sur l'estime de soi

#### SCÉNARIO 2 - Comment construire une estime de soi durable ?

**Problème** Vous avez accompli de nombreuses choses, mais vous avez du mal à les reconnaître. Chaque succès semble invisible. Comment raconter votre histoire de manière à valoriser vos réussites et dépasser vos blocages internes ?

##### Solutions à explorer

- Utiliser la narration pour mieux se connaître et reprogrammer les croyances limitantes
- Renforcer l'estime de soi en valorisant les expériences positives
- Prendre conscience de son parcours professionnel et personnel

► **Auto-évaluation :** « chronique de mes réussites invisibles » identifier et valoriser des succès personnels souvent négligés

► **Exercice d'application :** « résonance narrative » rédiger une histoire sur un moment clé de sa vie professionnelle pour détecter les croyances limitantes et les pistes de reprogrammation



## JOUR 2 Révéler ses forces intérieures

### SCÉNARIO 3 - Comment s'affirmer dans son rôle professionnel ?

**Problème** Vous avez l'impression de ne pas exploiter tout votre potentiel. Malgré vos efforts, vos talents restent dans l'ombre. Comment les découvrir et les mettre en avant pour évoluer professionnellement ?

#### Solutions à explorer

- Identifier ses compétences clés et talents innés
- Utiliser des outils d'évaluation pour révéler des aptitudes cachées
- Cultiver une perspective équilibrée vis-à-vis des autres

► **Études de cas :** « le potentiel sous-estimé » discuter des stratégies pour valoriser des nouvelles forces dans son rôle actuel

### SCÉNARIO 4 - Comment cultiver une mentalité positive dans les périodes de stress ?

**Problème** Votre équipe traverse une période de restructuration, et l'ambiance est tendue. Vous cherchez des moyens pour rester centré et inspirer une attitude positive. Comment renforcer votre résilience ?

#### Solutions à explorer

- Intégrer des pratiques de pleine conscience pour gérer le stress quotidien
- Tenir un journal de gratitude pour renforcer la pensée positive
- Apprendre à recadrer les pensées négatives de manière constructive

► **Exercice d'application :** « l'ancre de gratitude » évaluer les effets de la pratique de la gratitude sur le moral de l'équipe durant une période de restructuration

## JOUR 3 Générer un environnement de confiance

### SCÉNARIO 5 - Comment stimuler la confiance en soi ?

**Problème** Vous devez présenter un projet crucial en deux minutes. La pression monte, et vous doutez de votre capacité à convaincre. Comment vous auto-coacher pour maximiser votre impact et gagner en assurance ?

#### Solutions à explorer

- Appliquer des techniques d'auto-questionnement pour renforcer la prise de décision
- Développer des stratégies personnelles de motivation et d'encouragement
- Utiliser des exercices d'auto-réflexion pour renforcer l'autonomie émotionnelle

► **Mise en situation :** « pitch miroir » identifier les points forts et les zones d'amélioration en préparant un pitch de 2 minutes sur un projet

### SCÉNARIO 6 - Comment utiliser l'intelligence émotionnelle pour créer un climat de confiance ?

**Problème** Un conflit surgit dans l'équipe, et la communication devient difficile. Les tensions augmentent, menaçant la cohésion. Comment restaurer la confiance tout en impliquant la communication ?

#### Solutions à explorer

- Apprendre à reconnaître et gérer ses propres émotions
- Développer des compétences de communication empathique
- Mettre en place des stratégies pour améliorer la confiance au sein des équipes

► **Jeu de rôle :** « labyrinthe confidentiel » adapter son style de communication et ses réponses émotionnelles pour renforcer la confiance et résoudre les conflits efficacement



## COMPÉTENCE ACQUISE

Exprimer ses pensées, ses sentiments et ses besoins de manière claire et assertive

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs.

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Quiz jour 3

Évaluation de la formation

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une recherche menée par l'Université de Californie à Berkeley a montré que l'estime de soi positive favorise des relations interpersonnelles plus satisfaisantes et productives au travail.

(«Self-Esteem and Interpersonal Effectiveness» par E. Roberts et al., 2021)

Open Badge





# Lâcher prise : faire face aux situations avec créativité et sérénité

NIVEAU DE LA FORMATION

## PERFECTIONNEMENT



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant adopter une approche plus détachée dans la gestion de ses responsabilités quotidiennes



**3 sessions au choix :**

29 et 30 avril 2025

19 et 20 juin 2025

20 et 21 novembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Être actif professionnellement tout en éprouvant fréquemment une sensation d'être submergé par les exigences et les tâches à accomplir

## INTERVENANT

### Romain GOHAUD

Coach Professionnel PCC, consultant et formateur en management, Romain GOHAUD a évolué dans des environnements variés en start-up, PMI et groupe agro-industriel coté.

Il met ses 20 années d'expérience du management des talents et des organisations au service des dirigeants, des managers et de leurs équipes ainsi que de toute personne qui souhaite investiguer, façonner et développer son potentiel professionnel.

Pour répondre aux enjeux business et sociétaux, Romain croit au développement du management, du leadership et de l'agilité émotionnelle au service de la robustesse des organisations et de leur innovation, et de l'épanouissement des personnes..

Favoriser les interactions positives, distancées et constructives

**Maîtrisez l'art du lâcher-prise et transformez vos défis en opportunités ! Lâcher prise permet de mieux gérer les tensions, d'améliorer la créativité et de retrouver une sérénité face aux défis. Cela implique de comprendre les mécanismes du lâcher-prise et d'appliquer des techniques pour canaliser ses émotions. En développant des compétences en gestion du stress, en adoptant une attitude positive et en utilisant des méthodes créatives pour résoudre les problèmes, on peut améliorer son bien-être et sa performance professionnelle.**

## OBJECTIFS

- Explorer les dimensions psychologiques du lâcher prise
- Développer une boîte à outils pour surmonter les résistances et les tensions
- Cultiver des interactions positives et des rituels de lâcher prise
- Acquérir des techniques de la pleine conscience et des pratiques créatives

## PROGRAMME

### JOUR 1 *Libérer pour se réaliser*

#### SCÉNARIO 1 - Quelles sont les dimensions du lâcher prise ?

• **Problème** Imaginez que vous êtes au pied d'une montagne, mais une voix intérieure vous murmure que vous ne pouvez pas la gravir. Quelles pensées vous empêchent de faire le premier pas ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les croyances limitantes qui entravent le lâcher prise
- Analyser les émotions associées à la résistance et au lâcher prise
- Identifier sa zone de contrôle et sa zone de contrainte

► **Partage d'expériences :** « carte des croyances » identifier ses croyances limitantes, puis dessiner un chemin symbolique menant vers des croyances alternatives positives

#### SCÉNARIO 2 - Comment développer une boîte à outils pour surmonter les résistances et les tensions ?

• **Problème** Vous êtes en pleine tempête de stress, et chaque coup de vent semble renforcer votre résistance. Quels outils avez-vous pour apaiser ces tensions et avancer malgré la pression ?

#### • Solutions à explorer

- Recenser des techniques de gestion de stress
- Créer un plan d'action personnel à utiliser lors des moments de résistance
- Créer des affirmations positives qui encouragent le lâcher-prise et renforcent la confiance en soi

► **Jeu de rôle :** « l'avocat du stress » comprendre les bénéfices du stress en tant qu'alerte tout en pratiquant la mise en place des outils de gestion



## JOUR 2 Créer un équilibre durable

### SCÉNARIO 3 - Comment cultiver des interactions positives de lâcher prise ?

• **Problème** Vous échangez régulièrement avec vos collègues, vos amis, votre famille, mais ressentez souvent des tensions ou des malentendus. Quels rituels instaurer pour renforcer ces moments ?

#### • Solutions à explorer

- Développer des compétences en écoute active pour améliorer la communication et renforcer les relations
- Mettre en place des rituels quotidiens de lâcher-prise à intégrer dans la routine quotidienne
- Instaurer des pratiques de retour d'expérience qui favorisent des échanges positifs et constructifs

► **Exercices d'application** : « le journal des connexions positives » encourager la réflexion sur les comportements positifs et renforcer les compétences en communication en utilisant un journal

► **Cas pratique** : « la fresque des valeurs » créer une fresque collective en écrivant ses valeurs personnelles sur des cartes, qui sont ensuite reliées par des fils représentant les connexions entre ses croyances et ses actions quotidiennes

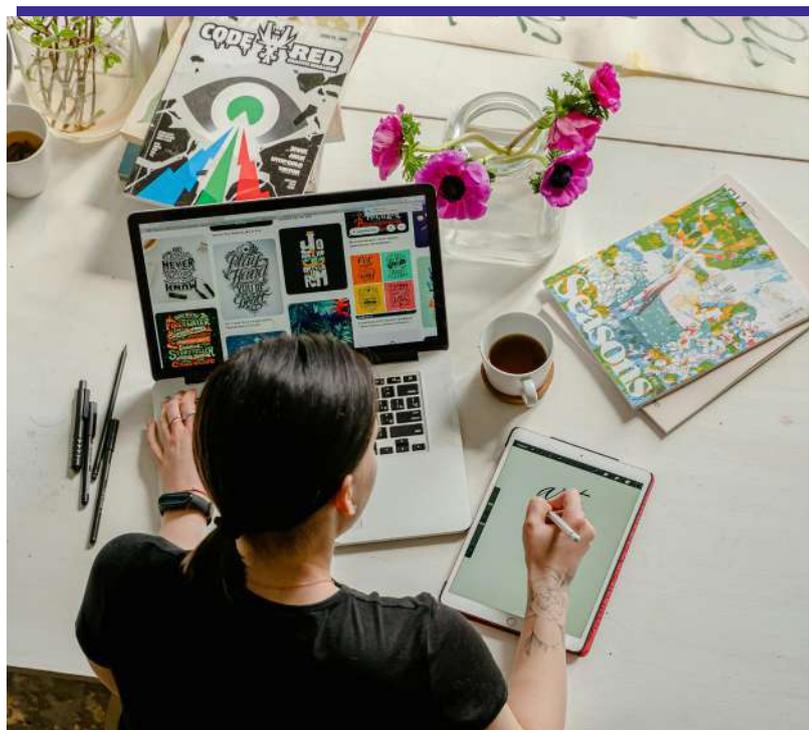
### SCÉNARIO 4 - Quelles pratiques simples adopter pour mieux gérer ses émotions ?

• **Problème** Dans une journée bien remplie, vous êtes constamment sollicité et vos émotions fluctuent. Comment calmer votre esprit ?

#### • Solutions à explorer

- Intégrer des pauses de pleine conscience dans la routine
- Observer ses émotions pendant les activités créatives
- Participer à une activité créative une fois par semaine pour encourager l'expression personnelle et la détente

► **Mise en situation** : « l'instant de pause partagée » pratiquer les techniques du lâcher prise : respiration, recul, développement des ressources, acceptation



## COMPÉTENCE ACQUISE

Prendre de la distance pour concentrer son énergie sur les idées et les projets

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude publiée dans le «Journal of Occupational Health Psychology» a révélé que les personnes capables de lâcher prise sur les perfectionnismes et les contrôles excessifs sont souvent plus productives au travail.

(«Letting Go and Productivity in the Workplace» par S. Kim et al., 2018)

Open Badge



# ÉVOLUTION ET RECONVERSION PROFESSIONNELLE



**Solène ABOUD**

Coach en prise de parole et TEDx speaker  
6 ans d'expérience dans le coaching de prise de parole et le pitch

»»

*En tant que coach en prise de parole, je vois les demandes de mes clients évoluer. Le niveau d'éducation moyen s'élève, la connaissance se démocratise et l'intelligence artificielle se répand dans les usages, en conséquence les hard skills sont devenus un prérequis indispensable mais relativement commun. Les soft skills sont amenées à distinguer les individus sur le marché de l'emploi : l'adaptation, la compréhension des nouveaux enjeux et méthodes, la prise de parole, l'intelligence émotionnelle et relationnelle sont autant de compétences à développer tout au long de son parcours pour envisager une vie professionnelle épanouissante.*

»»

## 4.1

# PENSER SON INSERTION PROFESSIONNELLE



Réf : ERP24001

**Du CV à l'entretien de recrutement : comment préparer sa candidature**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 850 €



Réf : ERP24002

**From the CV to the job interview : how to prepare your candidacy**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 850 €

## 4.2

# PENSER SON EMPLOYABILITÉ



Réf : ERP24003

**Apprendre à apprendre... La compétence d'aujourd'hui**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €

## 4.2

# LIBÉRER SON POTENTIEL



Réf : ERP24004

**Révéler son projet professionnel entrepreneurial**

2 jours ( 14 heures ) - Prix : 1250 €

### TYPLOGIE DES ACQUIS

-  Cognitif
-  Comportemental
-  Relationnel





# Du CV à l'entretien de recrutement : comment préparer sa candidature

NIVEAU DE LA FORMATION

## INITIATION



 Durée : 2 jours (14 heures)

 Présentiel

 Prix : 850 € - Repas inclus\*

 Paris

 Toute personne en recherche d'emploi

 **3 sessions au choix :**  
17 et 18 avril 2025  
5 et 6 juin 2025  
25 et 26 septembre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir une idée précise du poste ou du secteur visé dans le cadre d'une recherche d'emploi

## INTERVENANT

### Solène ABBOUD

Vice-championne du monde de débat francophone et TEDx speaker, Solène ABBOUD accompagne les professionnels dans le développement d'une parole efficace et pertinente dans toutes les situations du quotidien : réunion, vente, discours, négociation, entretien, soutenance, conversation difficile, etc.

## Convaincre les recruteurs de sa valeur

**Votre passeport vers l'emploi : CV percutant, entretien gagnant ! Un CV bien structuré est essentiel pour mettre en valeur vos compétences et expériences pertinentes. Une lettre de motivation percutante doit refléter votre motivation et montrer votre adéquation avec le poste. La préparation à l'entretien d'embauche est cruciale, en anticipant les questions et en travaillant votre présentation et gestion du stress. La combinaison de ces éléments vous permettra de vous démarquer et de convaincre les recruteurs de votre valeur.**

## OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques de recrutement modernes pour maximiser ses opportunités professionnelles
- Créer un CV captivant qui reflète votre potentiel
- Élaborer une lettre de motivation percutante
- Développer une présentation personnelle claire et confiante

## PROGRAMME

### JOUR 1 Maîtriser le recrutement 3.0 : votre passeport pour l'emploi

#### SCÉNARIO 1- Quelles techniques de recrutement modernes maîtriser pour maximiser ses opportunités professionnelles ?

**• Problème** Vous êtes un candidat expérimenté mais vous recevez peu de retours positifs malgré de nombreuses candidatures. Comment allez-vous adapter votre stratégie pour exploiter ces nouvelles tendances et augmenter vos chances de succès ?

##### • Solutions à explorer

- Explorer les tendances et les innovations du recrutement pour cibler ses candidatures
- Intégrer des approches diversifiées pour se démarquer dans un marché compétitif
- Analyser les attentes des recruteurs, local et à l'international, pour personnaliser sa démarche
- Utiliser le CV comme un levier stratégique dans le processus de candidature

► **Cas pratique :** « pass VIP vers le monde de recrutement » optimiser son profil LinkedIn en incluant des activités telles que l'analyse des profils, l'intégration des mots-clés et SEO, la rédaction de résumé, ...

#### SCÉNARIO 2- Comment créer un CV captivant qui reflète son potentiel ?

**• Problème** Votre CV semble professionnel, mais vous ne parvenez pas à décrocher des entretiens. Vous apprenez que les recruteurs passent moins de 10 secondes sur un CV et qu'un format générique ne suffit plus. Comment transformer votre CV en un outil puissant qui répond précisément aux attentes des recruteurs ?

##### • Solutions à explorer

- Comprendre les principes de base d'un CV efficace et les éléments essentiels qui le constituent : mise en page, structure, contenu, ...
- Personnaliser le CV selon chaque opportunité afin de répondre aux exigences spécifiques des recruteurs
- Identifier les compétences, les expériences professionnelles et les réalisations les plus pertinentes pour le poste visé
- Rédiger un résumé professionnel ou un objectif de carrière qui capte immédiatement l'intérêt du recruteur
- Éviter les erreurs courantes : fautes de grammaire, informations superflues ou obsolètes, formats inappropriés, ...
- Adapter le CV à différents formats : versions papier, PDF, en ligne (LinkedIn, sites de recrutement, ...)
- Solliciter des retours de pairs ou de mentors

► **Mise en situation :** « matching de CV » créer une version simplifiée de son CV pour répondre aux spécificités des postes

► **Exercice d'application :** « CV innovant » rédiger son CV en tenant compte d'une fiche de poste et des outils numériques comme canva, adobe Spark ou des plateformes de création de sites web comme Wix ou WordPress



## JOUR 2 Convaincre et persuader : votre voix au service de votre carrière

### SCÉNARIO 3 - Comment élaborer une lettre de motivation percutante ?

• **Problème** Vous postulez pour un poste de rêve, mais vous devez rivaliser avec des centaines d'autres candidats. Votre lettre de motivation doit non seulement compléter votre CV, mais aussi convaincre le recruteur que vous êtes la meilleure personne pour le poste. Comment adapter votre lettre pour qu'elle montre exactement pourquoi vous êtes le candidat idéal ?

#### • Solutions à explorer

- Comprendre l'interconnexion entre CV et lettre de motivation
- Identifier les éléments clés d'une lettre de motivation réussie
- Adapter sa lettre de motivation à l'offre d'emploi
- Rédiger de manière convaincante en évitant les clichés et les généralités
- Mettre en avant ses compétences, ses expériences et sa motivation en lien avec le poste

▶ **Jeu de rôle** : « comité de sélection » analyser les lettres de motivation de plusieurs candidats pour un poste prévu

▶ **Challenge** : « lettre de motivation en 60 secondes » rédiger sa lettre de motivation sous contrainte de temps en tenant compte d'une fiche de poste

### SCÉNARIO 4 - Comment développer une présentation personnelle claire et confiante ?

• **Problème** Vous êtes appelé pour un entretien téléphonique de dernière minute. Vous avez peu de temps pour préparer votre présentation personnelle, mais vous devez faire une impression mémorable en quelques minutes. Comment structurer et livrer votre discours pour qu'il soit à la fois percutant et convaincant ?

#### • Solutions à explorer

- Évaluer et hiérarchiser ses compétences en fonction du poste visé
- Appréhender ce que recherchent les recruteurs lors de la présentation personnelle en entretien
- Organiser son discours de manière logique et fluide
- Structurer sa présentation en trois parties : introduction, corps, conclusion
- Adapter son discours en fonction du type d'entretien : téléphonique, en présentiel, en visioconférence
- Maîtriser les techniques de communication verbale et non verbale

▶ **Mise en situation** : « le speed interviewing » effectuer des simulations d'entretiens courts et rapides, avec différents recruteurs, simulant une réalité de recherche d'emploi dynamique



## COMPÉTENCES ACQUISES

- Associer CV et lettre de motivation pour réussir son projet professionnel
- Participer avec confiance à un entretien d'embauche

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude de CareerBuilder montre que les candidats dont le CV est bien préparé et adapté au poste ont 40% plus de chances d'être sélectionnés pour une entrevue.



Vous êtes invités à venir avec un modèle de CV et une lettre de motivation !

Open Badge





LEVEL

**BEGINNER**



Duration : 2 days (14 hours)



On-site



Price : 850 € - Meals included\*



Paris



Anyone looking for a job



**3 sessions:**

April 8-9, 2025

June 10 -11, 2025

October 1 - 2 october 2025

\*Breakfast and Lunch : 25 €/Day

## PREREQUISITES

Having a clear idea of the desired job or sector in the context of a job search

## INSTRUCTOR

**Solène ABBOUD**

Runner-up in the World Francophone Debate Championship and TEDx speaker, Solène ABBOUD supports professionals in developing effective and relevant communication skills for various everyday situations: meetings, sales, speeches, negotiations, interviews, presentations, difficult conversations, and more.

# From the CV to the job interview: how to prepare your candidacy

Convincing recruiters of its value

### Your Passport to Employment: Standout CV, Winning Interview!

A well-structured CV is essential to highlight your relevant skills and experiences. A compelling cover letter should reflect your motivation and demonstrate your fit for the position. Preparing for the job interview is crucial, by anticipating questions and refining your presentation and stress management. The combination of these elements will help you stand out and convince recruiters of your value.

## OBJECTIVES

- Master modern recruitment techniques to maximize professional opportunities
- Create a captivating CV that reflects your potential
- Craft a compelling cover letter
- Develop a clear and confident personal presentation

## PROGRAMM

### DAY 1 Mastering Recruitment 3.0 : Your passport to employment

#### SCENARIO 1- What modern recruitment techniques should you master to maximize your professional opportunities?

**Problem** You are an experienced candidate but receive few positive responses despite numerous applications. How will you adapt your strategy to leverage new trends and increase your chances of success ?

##### Solutions to Explore

- Explore recruitment trends and innovations to target applications
- Integrate diverse approaches to stand out in a competitive market
- Analyze recruiter expectations, both local and international, to personalize your approach
- Use your CV as a strategic lever in the application process

**Case Study:** «VIP Pass to the Recruitment World» optimize your LinkedIn profile by including activities such as profile analysis, keyword and SEO integration, writing a summary, etc

#### SCENARIO 2- How can you create a captivating CV that reflects your potential?

**Problem** Your CV looks professional, but you struggle to secure interviews. Recruiters spend less than 10 seconds on a CV, and a generic format no longer suffices. How can you transform your CV into a powerful tool that precisely meets recruiters' expectations?

##### Solutions to Explore

- Understand the basics of an effective CV and its essential components: layout, structure, content, etc.
- Personalize your CV for each opportunity to meet specific recruiter requirements
- Identify the most relevant skills, professional experiences, and achievements for the targeted position
- Write a professional summary or career objective that immediately captures the recruiter's interest
- Avoid common mistakes: grammatical errors, irrelevant or outdated information, inappropriate formats, etc.
- Adapt your CV to different formats: paper versions, PDFs, online profiles (LinkedIn, job sites, etc.)
- Seek feedback from peers or mentors

**Role Play:** «CV Matching» create a simplified version of your CV to match the specific requirements of different jobs

**Application Exercise:** «Innovative CV» craft your CV using a job description and digital tools like Canva, Adobe Spark, or website creation platforms such as Wix or WordPress



## DAY 2 Convince and persuade : your voice for your career

### SCENARIO 3 - How do you craft a compelling cover letter?

**Problem** You are applying for a dream job but must compete with hundreds of other candidates. Your cover letter must complement your CV and convince the recruiter that you are the best person for the job. How will you adapt your letter to show exactly why you are the ideal candidate?

#### Solutions to Explore

- Understand the connection between the CV and cover letter
- Identify the key elements of a successful cover letter
- Adapt your cover letter to the job offer
- Write convincingly while avoiding clichés and generalities
- Highlight your skills, experiences, and motivation related to the position

► **Role Play:** «Selection Committee» analyze cover letters from various candidates for a specific job

► **Challenge:** «60-Second Cover Letter» write your cover letter under time constraints based on a job description

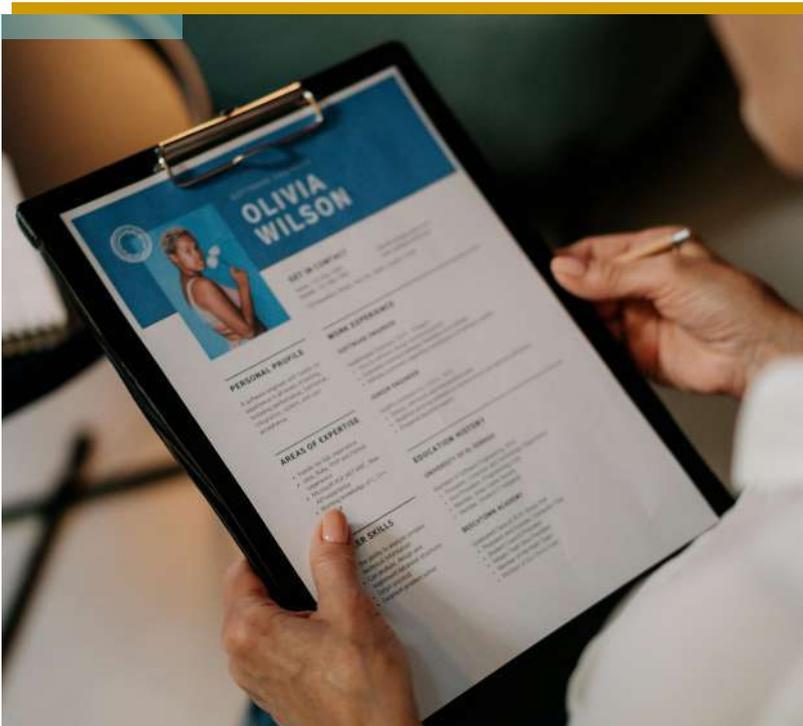
### SCENARIO 4 - How do you develop a clear and confident personal presentation?

**Problem** You receive a last-minute phone interview request. You have little time to prepare your personal presentation but need to make a memorable impression in a few minutes. How will you structure and deliver your speech to be both impactful and convincing?

#### Solutions to Explore

- Evaluate and prioritize your skills based on the desired position
- Understand what recruiters seek during personal presentations in interviews
- Organize your speech logically and fluently
- Structure your presentation in three parts: introduction, body, conclusion
- Adapt your speech based on the type of interview: phone, in-person, or video
- Master verbal and non-verbal communication techniques

► **Simulation:** «Speed Interviewing» conduct short, rapid interviews with different recruiters, simulating the dynamic reality of a job search



## SKILLS ACQUIRED

- Combine CV and cover letter to achieve professional goals
- Participate with confidence in a job interview

## EDUCATIONAL PATH

### Pedagogical Practice

Alternation of theory, demonstration by example, and hands-on practice through numerous individual or group exercises

### Educational Resources

Training materials covering all topics discussed

### Assessment

Pre-assessment test

Day 1 quiz

Day 2 quiz

Training evaluation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

A study by CareerBuilder shows that candidates whose CV is well-prepared and tailored to the position have a 40% higher chance of being selected for an interview.



You are invited to come with a resume and a cover letter template!

Open Badge





NIVEAU DE LA FORMATION  
**PERFECTIONNEMENT**



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant améliorer ses capacités d'apprentissage pour évoluer à son poste ou vers une nouvelle fonction ou reconversion professionnelle

**3 sessions au choix :**



7 et 8 avril 2025  
14 et 15 mai 2025  
19 et 20 juin 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Être capable de développer des stratégies de développement personnel

## INTERVENANT

### Thi Bich DOAN

PhD de philosophie, master de sciences cognitives, coach de vie et psychopraticienne. Après différents métiers dans l'informatique de gestion, la culture, les arts martiaux et la pleine conscience, Thi bich DOAN accompagne les particuliers et les professionnels dans le déploiement de leur plein potentiel d'évolution et d'apprentissage.

# Apprendre à apprendre... La compétence d'aujourd'hui

Améliorer son autonomie et son adaptabilité sur le plan professionnel et personnel

**Découvrez comment apprendre efficacement et en toute autonomie ! Savoir apprendre à apprendre est crucial pour acquérir de nouvelles connaissances de manière autonome et efficace. En comprenant vos propres processus d'apprentissage, vous pouvez améliorer votre mémoire, votre concentration et votre capacité à organiser l'information. Développer cette compétence vous permet de mieux assimiler de nouvelles informations, de vous adapter rapidement aux changements et d'innover dans votre domaine.**

## OBJECTIFS

- Apprendre pour développer son efficacité professionnelle
- Évaluer en tirant parti des neurosciences, de son quotidien professionnel et de ses pairs
- Adopter des méthodes et des outils pour se développer et relever ses défis professionnels
- Identifier ses forces, ses motivations et ses points d'amélioration pour s'adapter à un monde qui change

## PROGRAMME

### JOUR 1 Réinventer l'apprentissage

#### SCÉNARIO 1 - Comment développer son efficacité professionnelle ?

**Problème** Vous êtes confronté à des changements constants dans votre environnement professionnel, mais vous ressentez une résistance intérieure à apprendre de nouvelles compétences ou à adopter de nouvelles approches. Comment faire de l'apprentissage un moteur de votre évolution professionnelle ?

#### Solutions à explorer

- Décrire l'acte d'apprendre comme un engagement personnel actif
- Accepter le changement et l'incertitude pour accepter la reprise de l'apprentissage
- Prendre conscience de ses croyances et de ses blocages

► **Partage d'expérience** : « histoire de résilience » partager des histoires personnelles sur des défis d'apprentissage

► **Exercice d'application** : « mon plan de croissance personnel » élaborer un plan personnel en trois étapes, basé sur ses croyances, ses blocages et ses défis professionnels

#### SCÉNARIO 2 - Comment utiliser les neurosciences pour faire évoluer son quotidien professionnel ?

**Problème** Vous avez du mal à rester concentré et à mémoriser de nouvelles informations dans un monde où les distractions sont omniprésentes. Comment utiliser les découvertes neuroscientifiques et la collaboration avec vos pairs pour renforcer votre concentration et tirer plaisir de l'apprentissage ?

#### Solutions à explorer

- Comprendre les fondamentaux de l'apprentissage : piliers et stratégies
- Développer ses capacités d'attention et de concentration
- Développer sa mémoire avec la technique des espacements croissants
- Relier l'apprentissage au plaisir d'apprendre et au système de récompense cérébrale
- S'approprier les bénéfices de l'apprentissage social et collaboratif

► **Mise en situation** : « escape game d'apprentissage » résoudre des énigmes liées aux concepts abordés pour mettre en place une stratégie d'apprentissage selon un contexte bien spécifique



## JOUR 2 Maîtriser son développement dans un monde en mutation

### SCÉNARIO 3 - Quelles méthodes et outils adopter pour se développer professionnellement ?

• **Problème** Vous vous sentez débordé par vos tâches quotidiennes et peinez à structurer votre apprentissage de manière efficace. Êtes-vous prêt à intégrer des méthodes dans votre quotidien pour relever vos défis professionnels de manière plus structurée et efficace ?

#### • Solutions à explorer

- Appliquer la méthode Pomodoro
- Appliquer la méthode Leitner
- Appliquer des techniques de visualisation
- Formaliser ses apprentissages pour évoluer
- Anticiper les évolutions de ses compétences

► **Exercice d'application** : « la carte de compétences 360° » créer une visualisation dynamique de ses compétences, méthodes d'apprentissage et des influences qui les entourent

► **Mise en situation** : « le pitch d'apprentissage » prendre la parole pour ancrer et transmettre ses compétences en 2 minutes

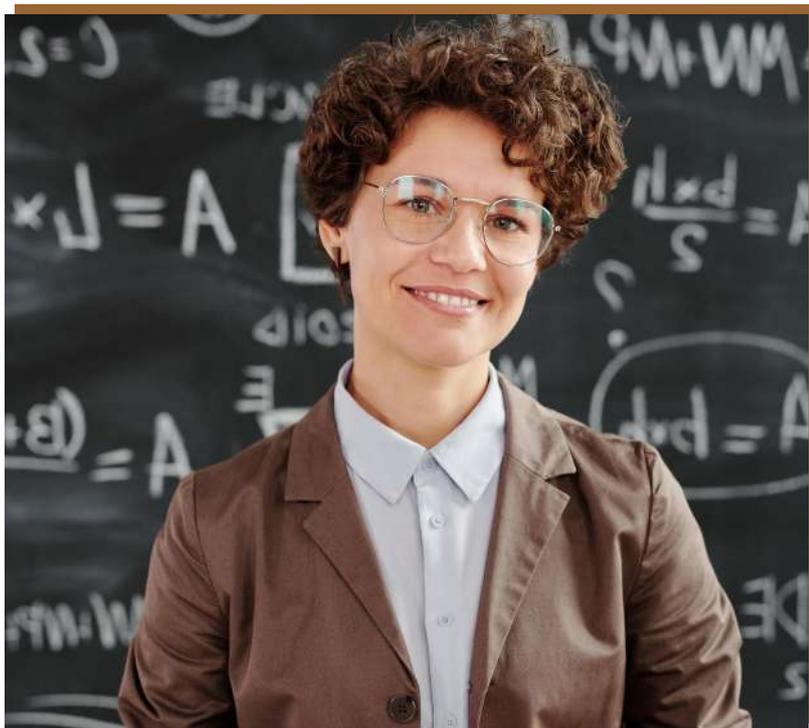
### SCÉNARIO 4 - Identifier ses forces, ses motivations et ses points d'amélioration pour s'adapter à un monde qui change

• **Problème** Vous souhaitez évoluer dans votre carrière, mais vous n'avez pas une vision claire de vos forces, de vos valeurs et des domaines où vous pourriez vous améliorer. Comment valoriser vos forces tout en accueillant les feedbacks pour mieux vous adapter aux changements rapides du monde professionnel ?

#### • Solutions à explorer

- S'autoriser à faire des erreurs
- Savoir solliciter pour avoir des feedbacks actionnables
- Gérer son stress pour décupler son attention
- Faire des tests de personnalité et de compétences pour identifier ses forces
- Identifier ses valeurs personnelles
- Apprendre à s'auto-évaluer

► **Exercice d'application** : « les 5 Pourquoi ? » explorer en profondeur une situation ou un comportement particulier afin de comprendre les raisons sous-jacentes de ses actions, de ses choix et de ses émotions



## COMPÉTENCE ACQUISE

Être acteur de son évolution professionnelle grâce à l'apprentissage continu

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une enquête menée par LinkedIn, 94% des employés indiquent qu'ils resteraient plus longtemps dans une entreprise qui investit dans leur développement professionnel.

Open Badge





# Révéler son projet professionnel entrepreneurial

NIVEAU DE LA FORMATION

INITIATION



Durée : 2 jours (14 heures)



Présentiel



Prix : 1250 € - Repas inclus\*



Paris



Toute personne souhaitant réfléchir à son projet entrepreneurial, développeur de PME



**3 sessions au choix :**  
27 et 28 mars 2025  
10 et 11 juin 2025  
2 et 3 octobre 2025

\* Petit déjeuner et déjeuner : 25 €/jour

## PRÉREQUIS

Avoir la volonté de créer sa propre entreprise

## INTERVENANT

### Georges BEAINY

Expert en gestion de projets agiles, avec une solide expérience en tant que Product Owner et Business Data Analyst. Spécialiste dans la gestion de projets complexes, il applique les meilleures pratiques agiles pour garantir des résultats rapides et efficaces, notamment dans l'analyse de données et la gestion d'équipes pluridisciplinaires.

Adapter son plan d'action à sa vision et à ses objectifs

**Votre vision, votre entreprise : réalisez votre projet entrepreneurial ! Construire son projet professionnel entrepreneurial est une aventure passionnante qui vous permet de transformer vos idées en réalité. Pour réussir, il est essentiel de bien évaluer la cohérence entre votre personnalité et votre projet, d'identifier les opportunités et de structurer votre approche avec un plan clair. Élaborer des stratégies marketing efficaces, gérer les aspects financiers et comprendre les impératifs juridiques sont des étapes clés. Développer des compétences en communication et en gestion est également crucial pour maximiser vos chances de succès.**

## OBJECTIFS

- Évaluer ses capacités et ses compétences par rapport aux attentes et au rôle de dirigeant
- Analyser les défis et les opportunités de son projet entrepreneurial
- Déterminer les outils essentiels pour développer son projet entrepreneurial
- Estimer les ressources nécessaires pour concrétiser son projet entrepreneurial
- Élaborer un business plan détaillé, incluant la vision, la mission, les objectifs stratégiques, les projections financières et les stratégies de mise en oeuvre

## PROGRAMME

### JOUR 1 Se préparer à diriger : construire sa vision et sa stratégie entrepreneuriale

#### SCÉNARIO 1 - Comment évaluer ses capacités et ses compétences par rapport aux attentes et au rôle de dirigeant ?

**• Problème** Vous aspirez à devenir un dirigeant, mais vous vous demandez si vos compétences personnelles et techniques sont à la hauteur des exigences du rôle. Comment aligner votre vision personnelle avec les compétences nécessaires pour devenir un dirigeant inspirant et efficace dans votre secteur ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier sa vision personnelle : raison d'être, motivation, objectifs, valeurs, ambitions, ...
- Évaluer ses compétences personnelles et techniques telles que la gestion, la prise de décision stratégique, la communication et la résolution de problèmes
- Examiner ses aptitudes personnelles, telles que le leadership, l'empathie, la capacité d'adaptation au changement et la gestion du stress
- Comparer ses compétences actuelles avec les exigences du rôle de dirigeant dans son domaine ou secteur d'activité

► **Autodiagnostic :** « mon profil de dirigeant » identifier sa vision personnelle en tant que dirigeant puis évaluer ses compétences et ses aptitudes et comparer ces éléments avec les exigences d'un rôle de dirigeant

#### SCÉNARIO 2 - Comment détecter les défis et les opportunités de son projet entrepreneurial ?

**• Problème** Vous avez une idée de projet entrepreneurial prometteur, mais vous êtes préoccupé par les nombreux risques et incertitudes du marché. Comment affronter les défis du marché et transformer les risques en opportunités stratégiques pour propulser votre projet vers le succès ?

#### • Solutions à explorer

- Identifier les obstacles potentiels et les risques associés qui pourraient affecter la réussite du projet entrepreneurial
- Analyser le marché cible, les tendances du marché, les besoins non satisfaits et les niches potentielles à exploiter
- Étudier la concurrence existante dans le domaine d'activité du projet entrepreneurial
- Évaluer les forces internes, les faiblesses, les opportunités externes et les menaces potentielles
- Établir des prévisions financières et des projections de croissance à court et à long terme

► **Exercice d'application :** « hackathon de stratégie entrepreneuriale » appliquer une SWOT pour analyser la start-up « TechSolutions »



## JOUR 2 De l'idée à la réalité : maîtriser les ressources de l'entrepreneur moderne

### SCÉNARIO 3 - Quels sont les outils essentiels pour développer son projet entrepreneurial ?

• **Problème** Vous êtes au début de votre parcours entrepreneurial et vous vous interrogez sur les étapes à suivre pour structurer votre projet efficacement. Comment tirer parti des outils modernes pour organiser votre projet et franchir chaque étape avec confiance ?

#### • Solutions à explorer

- Déterminer les étapes du projet entrepreneurial, leur enchaînement logique et leurs objectifs : identification, étude de faisabilité, élaboration du business plan, financement, création
- Connaître les fondamentaux de la création d'entreprise
- Identifier les enjeux sociétaux à prendre en compte dans le cadre du projet entrepreneurial
- Déterminer le choix de la forme juridique, le régime fiscal et le régime social adapté à son projet et à soi

► **Exercice d'application** : « outils pour l'entrepreneuriat » explorer et appliquer différents outils numériques pour la gestion de projet, la communication, la gestion des ressources humaines et la gestion financière dans un cadre collaboratif

### SCÉNARIO 4 - Quelles sont les ressources requises pour concrétiser son projet entrepreneurial ?

• **Problème** Vous envisagez de lancer une start-up, mais vous ne savez pas comment évaluer les ressources nécessaires ni où trouver les financements adéquats pour chaque phase du projet. Comment mobiliser les ressources matérielles, humaines et financières indispensables pour transformer votre idée en une entreprise florissante ?

#### • Solutions à explorer

- Déterminer les ressources matérielles, financières, humaines et technologiques nécessaires pour chaque phase du projet
- Estimer la quantité de chaque ressource nécessaire en fonction des objectifs du projet et des prévisions
- Évaluer les coûts associés à l'acquisition, à l'utilisation et à la maintenance des ressources identifiées
- Déterminer les sources potentielles de financement pour couvrir les coûts du projet, telles que les investisseurs, les prêts bancaires, les subventions ou l'autofinancement
- Réévaluer et ajuster les estimations des ressources en fonction des contraintes budgétaires et des priorités du projet

► **Mise en situation** : « lancer éco-vente : une start-up de produits écologiques » déterminer les outils et les ressources nécessaires pour le lancement d'un startup dans le domaine de la vente en ligne de produits écologiques



## COMPÉTENCE ACQUISE

Élaborer un business plan détaillé, incluant la vision, la mission, les objectifs stratégiques, les projections financières et les stratégies de mise en oeuvre

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### Pratique pédagogique

Alternance de théorie, de démonstration par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs

### Ressources pédagogiques

Support de formation présentant l'ensemble des points abordés

### Évaluation

Test de positionnement (en amont)

Quiz jour 1

Quiz jour 2

Évaluation de la formation



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une étude de Global Entrepreneurship Monitor, les entrepreneurs qui ont reçu une formation spécifique sur la planification et la gestion de leur projet ont un taux de survie plus élevé et sont plus susceptibles de réussir leur démarrage.

Open Badge





# OpenBadge Université Paris-Saclay

Micro-certification digitale des formations :  
une reconnaissance avec les OpenBadges

## POURQUOI LA DFTLV DÉLIVRE DES OPENBADGES POUR SES FORMATIONS SOFT SKILLS DE L'UNIVERSITÉ PARIS SACLAY ?

\*Pour une reconnaissance  
de compétences spécifiques

\*Pour une facilité de partage  
et de vérification

\*Pour un encouragement  
à l'apprentissage continu

\*Pour plus de transparence  
et de confiance

## QU'EST-CE QU'UN OPENBADGE ?

**Un OpenBadge se présente sous la forme d'une image numérique dans laquelle sont enregistrées des informations, qu'on appelle des métadonnées. Il est utilisé pour reconnaître, valoriser et rendre visible un certain nombre d'éléments comme une compétence, un savoir-faire, un savoir-être, un rôle ou encore une contribution.**

## POURQUOI LES OPENBADGES ONT-ILS ÉTÉ INVENTÉS ?

**Les OpenBadges ont été inventés à l'origine par la Fondation Mozilla pour reconnaître et rendre visibles les apprentissages informels non couverts par le champ de la reconnaissance formelle (certificats et diplômes).**

L'utilisation des OpenBadges, souvent liée à des contextes d'apprentissage non-formels et informels, sont ainsi considérés comme un moyen de reconnaître ce que nous apprenons tout au long de notre vie : au travail, dans notre quotidien et nos loisirs, ou encore à travers nos engagements citoyens. Les champs d'applications les plus significatifs, à l'heure actuelle, sont ceux de l'apprentissage tout au long de la vie, l'employabilité et l'intégration/insertion sociale.

Ces valeurs sont notamment portées en France par l'association Reconnaître - Open Recognition Alliance dont OpenBadge Factory est membre.



# Inscription étape par étape

1

## JE CONSULTE LES FORMATIONS

Vous consultez les détails des formations proposées sur le e-catalogue

2

## JE M'INSCRIS

Vous sélectionnez votre formation. Vous complétez le formulaire d'inscription et vous validez.

4

## JE SUIS MON INSCRIPTION

Vous recevez un e-mail de confirmation de la part de notre assistante de formation. Une pièce d'identité sera demandée pour valider.

3

## JE CONFIRME MON INSCRIPTION

Vous signez la convention/ contrat envoyé par l'assistante de formation. Vous payez la formation et recevez votre facture.

5

## 10 JOURS AVANT LE JOUR J !

Vous recevez une convocation de la part de l'assistante de formation indiquant le lieu, les horaires et le plan d'accès.

6

## LE JOUR J... ON Y GO !

Notre équipe vous accueille. Nos formations commencent à 9h00 et se terminent à 17h00. Petit-déjeuner et déjeuner inclus !

7

## ...ET POUR FINIR !

A la suite de la formation, vous recevez un e-mail comportant un lien pour télécharger votre certificat digital ainsi que votre OpenBadge !



## Direction de la Formation Tout au Long de la Vie

### POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION

Envoyez un mail à :

Miriam.saliba-said@universite-paris-saclay.fr

### POUR TOUTE DEMANDE D'INSCRIPTION

Envoyer un mail à :

formation.continue-du@universite-paris-saclay.fr