



Catalogue de jeux vidéo



EmoSkills



l'indice

Leadership essentiel

- Pacific
- Stellar

Dirigez d'une manière admirable

- Silver
- Sahara
- Titan
- Aqua
- Echo

Productivité

- Allegro
- Silver
- Ariana
- The Hudson
- Tiki
- Triskelion
- Gourmet

Travail d'équipe

- Exit
- Desdemona
- Limbo
- Flora
- Kaos
- Iris
- Idea

Gestion du changement

- Route-321
- Heroes Inc.
- Lotus

Méthodes agiles

- Agile
- Scrum

Communication

- Shaka
- Zulú
- Christmas
- Flora
- Babel
- 2100

l'indice

Ventes

- [Lumière 1](#)
- [Lumière 2](#)
- [Lumière 3](#)
- [Merchants](#)

Influence

- [Chocolate](#)
- [Elections 1](#)
- [Elections 2](#)
- [Elections 3](#)

Marque personnelle

- [Link 1](#)
- [Link 2](#)
- [Link 3](#)
- [Link 4](#)

Culture d'entreprise égalitaire

- [Plural](#)
- [Idem](#)
- [Inclusion](#)
- [Safe](#)

Environnement de travail sûr

- [Classified](#)
- [The office](#)
- [Ergo](#)
- [Crypt0](#)

Santé et de votre bien-être

- [Dex](#)
- [SOS](#)
- [Chai](#)
- [Larus](#)
- [Mindfulness](#)
- [Happy](#)
- [Terra 1](#)

Pacific

Leadership et gestion d'équipe

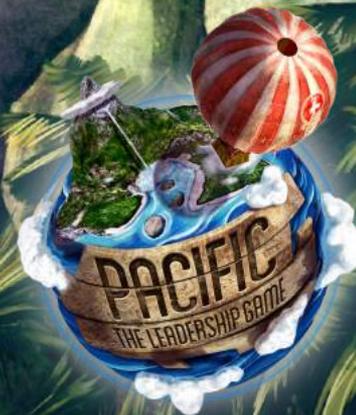
Objectifs :

- Découvrir un manuel pas à pas pour renforcer vos compétences de leadership et de gestion d'équipes à haut rendement.
- Découvrir et pratiquer des techniques destinées à améliorer l'efficacité et les performances de vos équipes.
- Renforcer votre communication pour améliorer la délégation des tâches, donner un *feedback*, faire du coaching et évaluer les performances.
- Obtenir des conseils pour motiver, récompenser et résoudre les conflits au sein de l'équipe.

Langues : Allemand, Arabe, Chinois, Tchèque, Espagnol, Français, Néerlandais, Anglais, Italien, Portugais BR, Portugais, Turc, Coréen, Russe.

Durée : 8 heures

Trailer



Voir le
synopsis

Stellar

Leadership d'équipes en télétravail

Objectifs :

- Découvrir comment relever et résoudre les défis de votre équipe à distance.
- Apprendre des stratégies pour aider votre équipe à atteindre ses objectifs et ses résultats.
- Découvrir comment améliorer les performances de votre équipe à distance, maintenir la motivation et favoriser un sentiment d'appartenance et de cohésion du groupe.
- Apprendre à utiliser la communication comme un outil essentiel pour diriger votre équipe à distance.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais, Arabe, Vietnamien.

Durée : 2 heures



Silver

Définir et travailler avec des objectifs

Objectifs :

- Comprendre en quoi consistent les objectifs et quel est leur impact sur les résultats.
- Apprendre à définir, concevoir et noter les objectifs de manière claire et précise.
- Apprendre à faire un suivi des objectifs afin de vous assurer qu'ils ont bien été atteints.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Italien.

Durée : 1 heure 30 minutes



Voir le
synopsis

Sahara

Déléguer efficacement

Objectifs :

- Comprendre l'importance de déléguer efficacement pour obtenir de meilleurs résultats.
- Découvrir un processus facile et efficace pour déléguer correctement.
- Apprendre comment déléguer efficacement grâce à des conseils et des recommandations.
- S'entraîner à déléguer lors de plusieurs cas pratiques grâce au simulateur de notre jeu.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Néerlandais.

Durée : 1 heure 10 minutes



Voir le
synopsis

Titan

Motivation de l'équipe

Objectifs :

- Identifier les facteurs qui motivent une équipe de travail.
- Reconnaître ce qui peut affaiblir ou renforcer un facteur de motivation.
- Rechercher ce qui motive chaque membre de votre équipe.
- Apprendre à motiver votre équipe.
- Découvrir comment maintenir la motivation au sein de votre équipe

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Chinois.

Durée : 1 heure 15 minutes

TITAN



Voir le synopsis

Aqua

Feedback efficace

Objectifs :

- Comprendre comment utiliser le *feedback* pour que les personnes de votre entourage s'améliorent constamment.
- Découvrir un processus simple et efficace pour qu'elles modifient leurs comportements.
- Apprendre des astuces pour savoir comment donner un *feedback* positif et un *feedback* constructif.
- S'entraîner à donner des *feedbacks* lors d'une dizaine de cas pratiques grâce au simulateur de notre jeu.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Néerlandais, Chinois, Turc, Italien, Grec, Russe, Vietnamien, Tchèque, Thaïlandais.

Durée : 1 heure 20 minutes



Aqua



Voir le
synopsis

Echo

Coaching

Objectifs :

- Optimiser le développement des talents des membres de votre équipe.
- Découvrir le processus de coaching, étape par étape.
- Apprendre des techniques pour maîtriser l'art de la conversation en coaching et ses différentes étapes.
- Développer les compétences et exploiter les outils nécessaires pour devenir un coach hors pair

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Italien, Chinois.

Durée : 2 heures

Trailer



Voir le
synopsis

Allegro

Atteindre ses objectifs

Objectifs :

- Définir précisément vos objectifs personnels.
- Apprendre à concevoir votre plan d'action à long terme.
- Découvrir les clés pour persévérer et renforcer votre autodiscipline.
- Découvrir comment prendre confiance en vous pour avancer vers vos objectifs personnels.
- Apprendre à demander de l'aide et élargir votre cercle de relations.

Langues : Espagnol, Allemand, Français, Anglais.

Durée : 1 heure 30 minutes



Voir le
synopsis

Ariana

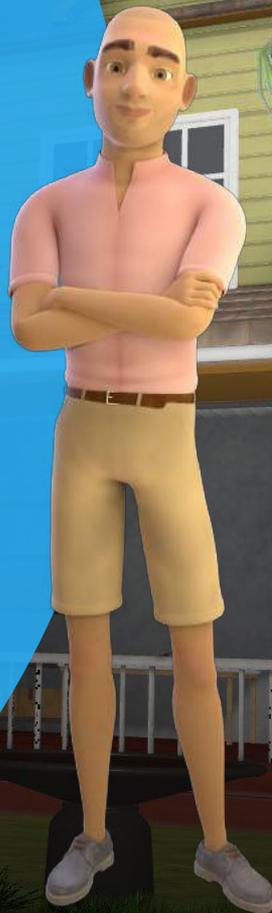
Prise de décision

Objectifs :

- Comprendre l'importance de bien analyser les informations et de prendre la meilleure décision pour atteindre ses objectifs.
- Déterminer les facteurs qui nuisent à l'obtention de meilleurs résultats lors de la prise de décision.
- Apprendre à se servir d'outils aidant à la prise de décision dans différentes situations.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Thai, Chinois.

Durée : 2 heures



Voir le
synopsis

The Hudson

Accountability

Objectifs :

- Découvrir l'impact positif de l'*accountability* pour assumer les responsabilités qui nous incombent.
- Identifier les comportements qui nous encouragent à prendre des responsabilités et à obtenir des résultats au-delà des attentes.
- Identifier les attitudes et les comportements de la perspective de limitation ou de justification face aux responsabilités personnelles.
- Connaître et mettre en pratique la capacité d'assumer la responsabilité de nos propres actions et d'en rendre compte.

Langues : Espagnol, Allemand, Français, Anglais.

Durée : 1 heure



Voir le
synopsis

Tiki

Réunions efficaces

Objectifs :

- Découvrir les règles à suivre pour garantir l'efficacité des réunions.
- Apprendre à préparer une réunion efficace.
- S'exercer à la gestion d'une réunion pour en garantir l'efficacité.
- Connaître les étapes pour conclure correctement une réunion.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Russe.

Durée : 1 heure



Voir le
synopsis

Countdown

Télétravail efficace

Objectifs :

- Apprendre comment adapter et organiser votre espace de travail chez vous.
- Découvrir des routines qui vous permettront d'être plus efficace.
- Apprendre à planifier correctement votre temps pour accomplir vos tâches, gérer les interruptions et être plus productif.
- Découvrir comment avoir de bons rapports avec les personnes de votre équipe en période de télétravail.

Langues : Espagnol, Anglais, Allemand, Français, Portugais, Chinois.

Durée : 1 heure 40 minutes

COUNTDOWN



Voir le
synopsis

Triskelion

Productivité et gestion du temps

Objectifs :

- Développer votre propre système pour améliorer votre gestion du temps et votre productivité personnelle.
- Apprendre à planifier, hiérarchiser les priorités et remplir vos objectifs.
- Découvrir des conseils et techniques pour gérer vos tâches quotidiennes et prendre les meilleures décisions.
- Mettre en pratique des outils pour éviter la procrastination, améliorer votre efficacité et augmenter vos performances.

Langues : Espagnol, Allemand, Français, Anglais.

Durée : 10 heures

Trailer



Voir le
synopsis

Gourmet

Efficacité personnelle

Objectifs :

- Connaître et comprendre les avantages de l'efficacité personnelle.
- Savoir distinguer les questions faisant partie de votre cercle d'influence et celles faisant partie de votre cercle de préoccupation.
- Identifier les activités qui vous font perdre du temps et des ressources, et comment les réduire ou les éliminer.
- Développer des compétences pour optimiser le temps, ajouter de la valeur et devenir une personne plus efficace.

Langues : Espagnol, Allemand, Français, Anglais.

Durée : 30 minutes.



GOURMET



Voir le synopsis

Exit

Travail d'équipe

Objectifs :

- Connaître les dimensions qui permettent à une équipe de travailler efficacement.
- Identifier les aspects de chaque dimension du travail d'équipe.
- Apprendre les compétences qui contribuent à améliorer chaque dimension du travail d'équipe.

Langues : Espagnol, Allemand, Français, Anglais, Italien, Portugais.

Durée : 1 heure 45 minutes



Voir le
synopsis

Desdemona

Confiance

Objectifs :

- Découvrir les facteurs qui aident à inspirer confiance.
- Identifier les comportements qui renforcent ou réduisent la confiance.
- Apprendre à développer un climat de confiance quotidiennement.
- Apprendre à rétablir la confiance.

Langues : Espagnol, Allemand, Anglais, Français, Portugais, Polonais.

Durée : 1 heure 30 minutes



Desdemona



Voir le
synopsis

Limbo

Collaboration dans les équipes de travail

Objectifs :

- Reconnaître les avantages du travail d'équipe.
- Connaître et comprendre les éléments qui font partie de l'état d'esprit collaboratif.
- Identifier et apprendre des outils pour travailler en collaboration avec les autres.
- Identifier et apprendre des outils pour contribuer à l'objectif commun de l'organisation.

Langues : Espagnol, Français, Allemand, Anglais, Néerlandais.

Durée : 2 heures



Voir le
synopsis

Flora

Empathie

Objectifs :

- Comprendre l'importance de l'empathie dans la vie personnelle et au travail.
- Savoir ce qu'est l'empathie et reconnaître différents types d'empathie.
- Identifier les compétences essentielles pour développer l'empathie.
- Apprendre à faire preuve d'empathie dans les conversations et les interactions sociales.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure 20 minutes



FLORA



Voir le
synopsis

Kaos

Résolution de conflits

Objectifs :

- Identifier les clés du conflit.
- Pratiquer la méthode KAOS pour gérer les conflits.
- Apprendre à incarner le rôle du médiateur entre les parties concernées.
- Découvrir comment minimiser les sources du conflit.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais, Grec, Italien.

Durée : 1 heure 30 minutes



Voir le
synopsis

Iris

Communication collaborative non violente

Objectifs :

- Découvrir les valeurs et les avantages de la pratique de la communication collaborative non violente.
- Apprendre à observer et à décrire les faits sans porter de jugement.
- Apprendre à reconnaître ses émotions et à les exprimer de manière collaborative et non violente.
- Identifier et exprimer les besoins qui se cachent derrière ces émotions.
- Apprendre à formuler des demandes de manière efficace.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Néerlandais.

Durée : 1 heure 30 minutes



IRIS



Voir le
synopsis

Idea

Techniques créatives pour la résolution de problèmes

Objectifs :

- Comprendre l'importance de la créativité pour résoudre les problèmes du quotidien.
- Changer de perspective pour aborder les problèmes et les transformer afin de trouver de nouvelles solutions.
- Apprendre à générer plus d'idées de manière simple et fluide, en utilisant différentes techniques et obtenir ainsi de meilleures solutions pour faire face aux défis.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Italien.

Durée : 3 heures



Idea



Voir le
synopsis

Route-321

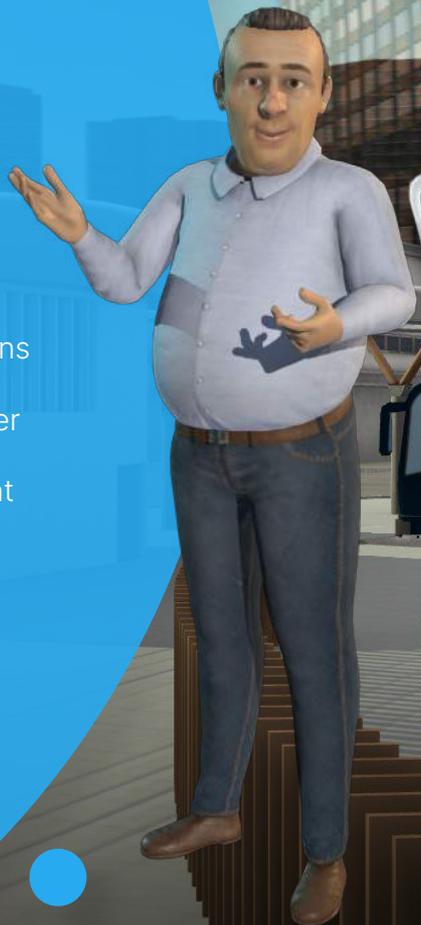
Gestion efficace du changement

Objectifs :

- Prendre les rênes de la situation face à un changement.
- Apprendre à gérer les émotions qui interviennent dans le processus de changement.
- Identifier les obstacles qui vous empêchent d'avancer et apprendre à les surmonter.
- Savoir reconnaître les possibilités que le changement vous offre pour accepter cette nouvelle réalité.
- Découvrir les outils pour intégrer de nouvelles habitudes à votre quotidien et vous adapter facilement à votre nouvelle réalité.

Langues : Espagnol, Anglais, Allemand, Français, Portugais.

Durée : 1 heure 30 minutes



Voir le
synopsis

Heroes Inc.

Conduite du changement

Objectifs :

- Découvrir et pratiquer les étapes nécessaires pour faire comprendre à l'équipe que l'entreprise ou l'organisation a besoin de changement.
- Analyser l'impact du processus de transformation au sein de l'équipe.
- Découvrir et utiliser des stratégies pour renforcer l'engagement de votre équipe envers le changement.
- Identifier les nouvelles compétences requises et préparer l'équipe pour qu'elle puisse affronter le changement sans problème.
- Découvrir comment mettre en place et consolider une culture du changement.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure 30 minutes



HEROES INC.



Voir le
synopsis

Lotus

Résilience

Objectifs :

- Comprendre comment la résilience nous permet de faire face à l'adversité et d'en ressortir plus forts.
- Identifier les facteurs qui entravent notre capacité à faire face à une situation.
- Identifier les compétences sur lesquelles nous pouvons compter pour renforcer notre capacité de résilience.
- Mettre en place des stratégies pour renforcer notre capacité de résilience.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Grec, Portugais.

Durée : 1 heure 45 minutes



LOTUS



Voir le
synopsis

Agile

Philosophie Agile

Objectifs :

- Comprendre en quoi consiste la philosophie Agile.
- S'Imprégner des valeurs et des principes de l'approche Agile.
- Découvrir les avantages de l'approche Agile.
- Apprendre à savoir quand adopter une approche Agile.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Grec, Portugais.

Durée : 1 heure 25 minutes

Agile



Voir le
synopsis

Scrum

Cadre de travail Scrum

Objectifs :

- Comprendre en quoi consiste le cadre de travail Scrum.
- Découvrir les trois piliers fondamentaux et les principes de Scrum.
- Se familiariser avec les artefacts de Scrum afin de gérer correctement le produit.
- Assumer les rôles d'une équipe Scrum.
- Découvrir les événements de Scrum.

Langues : Espagnol, Allemand, Anglais, Français, Portugais.

Durée : 3 heures



Voir le
synopsis

Shaka

Écoute active

Objectifs :

- Découvrir les étapes à suivre pour améliorer vos compétences en écoute active.
- Apprendre à focaliser votre attention en suivant des actions simples.
- Se servir des outils pour comprendre votre interlocuteur et lui démontrer que vous l'écoutez.
- Identifier les erreurs liées au manque d'écoute dans diverses situations.
- Pratiquer les habitudes d'écoute active dans des situations difficiles.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Italien, Ukrainien, Polonais, Tchèque.

Durée : 1 heure 30 minutes



Voir le
synopsis

Zulú

Communication non verbale

Objectifs :

- Connaître les différents canaux de la communication non verbale.
- Apprendre à évaluer les informations tirées de la communication non verbale.
- S'exercer à la reconnaissance et à l'interprétation des différents indicateurs de communication non verbale.
- Découvrir comment détecter un mensonge.

Langues : Espagnol, Français, Allemand, Anglais.

Durée : 2 heures



Voir le
synopsis

Christmas

Assertivité

Objectifs :

- Identifier et différencier les trois types de comportement (passif, agressif ou assertif) au moment d'affronter un conflit.
- Apprendre à gérer les conflits d'une manière assertive.
- Découvrir les quatre étapes infaillibles pour construire un message assertif.
- Apprendre à dire « non » avec assurance.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Bulgare, Slovène, Croate, Serbe, Néerlandais, Chinois, Turc, Grec, Italien, Vietnamien, Ukrainien, Polonais, Indonésien, Thaïlandais.

Durée : 50 minutes



Voir le
synopsis

Babel

Communication interpersonnelle

Objectifs :

- Découvrir les quatre styles de communication interpersonnelle et leurs caractéristiques.
- Apprendre à reconnaître le style de vos interlocuteurs.
- Découvrir ce que vous devez éviter et ce que vous devez améliorer lorsque vous communiquez avec chacun des styles.
- Mettre en pratique vos compétences en communication dans différentes situations pour être sur la même longueur d'onde que vos interlocuteurs.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Italien, Grec, Néerlandais, Polonais.

Durée : 2 heures



BABEL



Voir le
synopsis

2100

Service clients

Objectifs :

- Apprendre, mettre en pratique et développer vos compétences de service clients en résolvant 27 situations réelles.
- Développer votre sens des affaires.
- Améliorer vos compétences en matière d'empathie, d'initiative, de proactivité et de gestion des situations de conflit.
- Comprendre l'importance des classements et des avis de clients sur les réseaux sociaux.

Langues : Allemand, Arabe, Chinois, Espagnol, Français, Néerlandais, Anglais, Italien, Coréen, Portugais BR, Portugais, Russe, Turc.

Durée : 4 heures

Trailer



Voir le
synopsis

Lumière 1

Prospection commerciale : bases

Objectifs :

- Connaître les concepts fondamentaux de la prospection.
- Comprendre les principes stratégiques de la prospection.
- Apprendre à reconnaître les ennemis internes du prospecteur.
- Découvrir les attitudes à adopter pour une prospection réussie.
- Mettre en pratique les compétences clés pour obtenir les résultats escomptés.

Langues : Espagnol, Français, Allemand, Anglais, Italien, Portugais, Russe, Chinois.

Durée : 1 heure 30 minutes



Lumière 2

Prospection commerciale : canaux

Objectifs :

- Comprendre les actions et les éléments clés de la prospection.
- Comprendre l'importance de la communication dans la prospection.
- Apprendre les clés pour interagir avec le *gatekeeper* et entrer en contact avec vos prospects.
- Appliquer les indicateurs d'efficacité lors de la prospection par e-mail.
- Mettre en pratique les étapes à suivre lors de la prospection par téléphone.

Langues : Espagnol, Français, Allemand, Anglais, Portugais, Russe, Italien, Chinois.

Durée : 2 heures 30 minutes

Lumière 2



Voir le
synopsis

Lumière 3

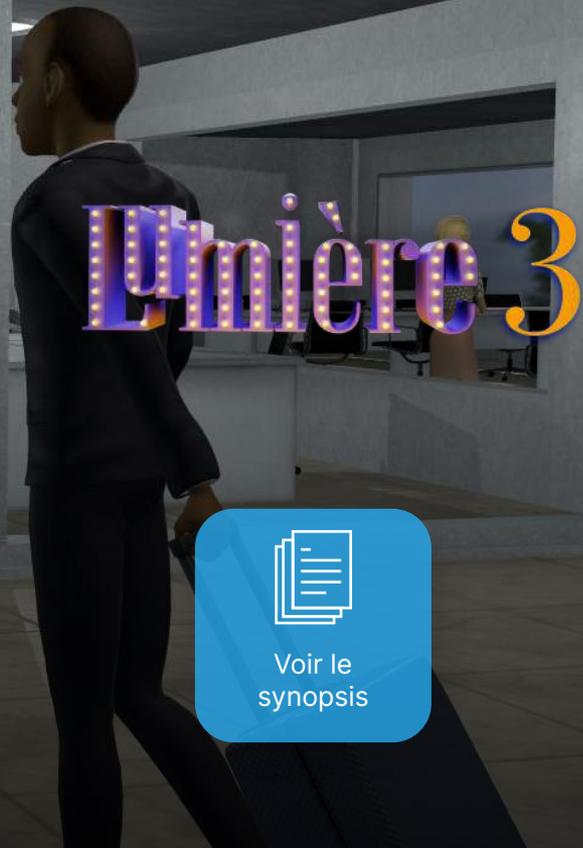
Prospection commerciale : réseaux sociaux

Objectifs :

- Découvrir l'utilité des réseaux sociaux comme alternative aux canaux de prospection traditionnels.
- Comprendre les principaux objectifs à atteindre lors de la prospection via les réseaux sociaux.
- Comprendre les activités clés de la prospection via les réseaux sociaux.
- Découvrir les bonnes pratiques de prospection via les réseaux sociaux.
- Mettre en pratique des tactiques pour optimiser les résultats lors de la prospection via les réseaux sociaux.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais, Russe, Italien.

Durée : 1 heure 45 minutes



Voir le
synopsis

Merchants

Négociation et signature de contrats

Objectifs :

- Créer de la confiance et développer vos compétences avec 6 cas de négociation « réels ».
- Comprendre l'importance de connaître les intérêts de votre interlocuteur.
- Développer des techniques destinées à accroître votre pouvoir de négociation et votre capacité à créer des alliances bénéfiques sur le long terme.
- Découvrir les clés pour préparer et communiquer une proposition de manière efficace.
- Mettre en pratique des outils visant à augmenter les bénéfices d'un accord.

Langues : Chinois, Néerlandais, Anglais, Français, Allemand, Italien, Portugais, Russe, Espagnol.

Durée : 10 heures

Trailer



Voir le
synopsis

Chocolate

Influence et persuasion

Objectifs :

- Découvrir les secrets de la persuasion et de l'influence.
- Apprendre à créer des messages persuasifs.
- Pratiquer des stratégies d'influence et de persuasion.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais, Chinois, Turc, Italien, Russe, Ukrainien, Thaïlandais, Vietnamien.

Durée : 2 heures



Chocolate



Voir le
synopsis

Elections 1

Présentation : préparation du plan

Objectifs :

- Apprendre une méthode efficace pour créer des présentations à fort impact.
- Découvrir comment attirer, convaincre et inspirer confiance à votre public.
- Comprendre le processus de création et de préparation du plan d'une présentation.
- S'exercer à la création d'une structure solide du contenu pour avoir un impact et laisser une marque dans l'esprit des auditeurs.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais.

Durée : 1 heure 15 minutes

★★★★
ELECTIONS 1



Voir le
synopsis

Elections 2

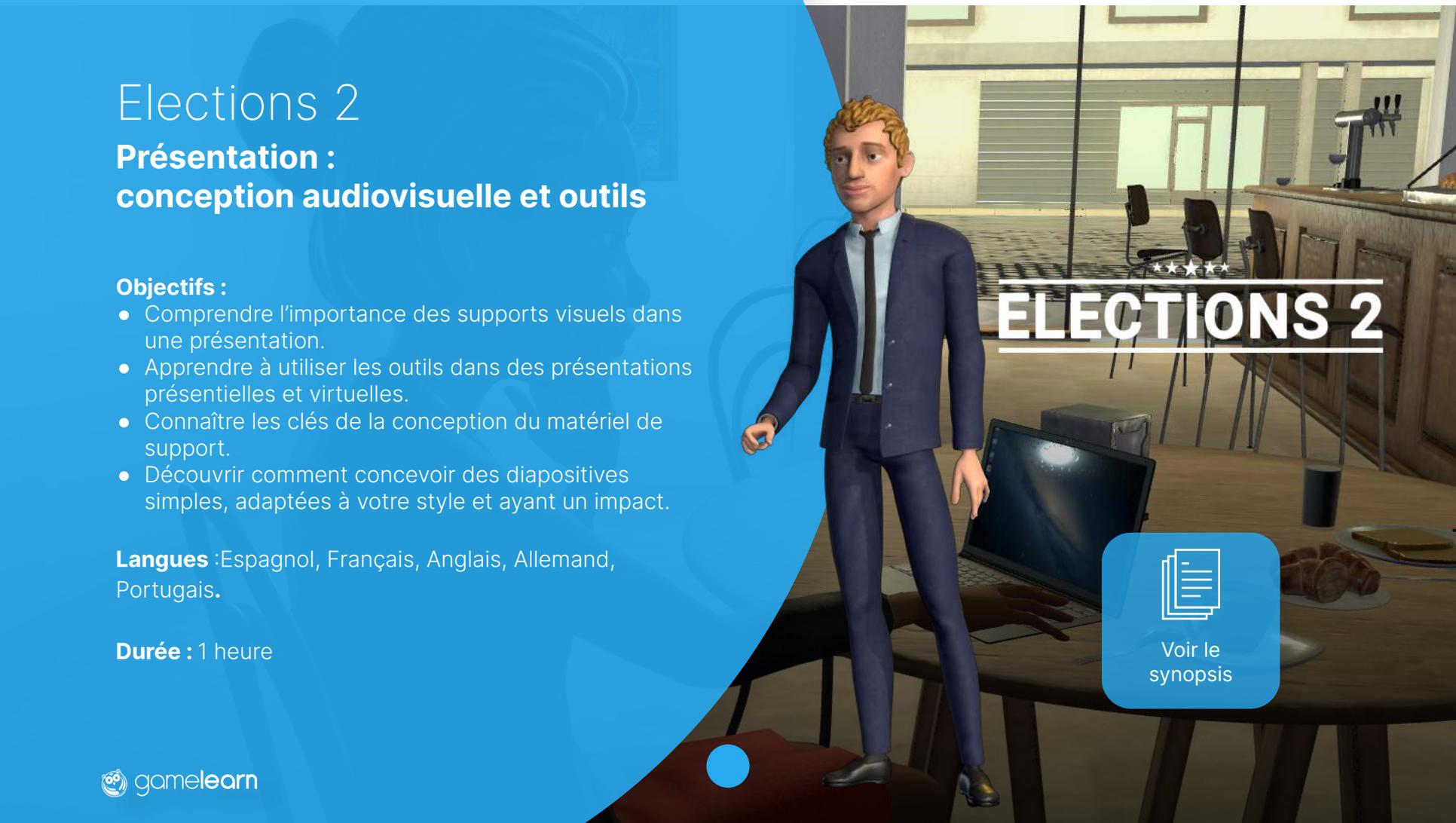
Présentation : conception audiovisuelle et outils

Objectifs :

- Comprendre l'importance des supports visuels dans une présentation.
- Apprendre à utiliser les outils dans des présentations présentielle et virtuelle.
- Connaître les clés de la conception du matériel de support.
- Découvrir comment concevoir des diapositives simples, adaptées à votre style et ayant un impact.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Portugais.

Durée : 1 heure



ELECTIONS 2



Voir le
synopsis

Elections 3

Présentation : compétences oratoires

Objectifs :

- Apprendre les aspects techniques à prendre en considération avant une présentation.
- Découvrir comment utiliser correctement les outils et le matériel lors d'une présentation.
- Connaître les styles oratoires à éviter et les attitudes à améliorer.
- Mettre en pratique les clés de l'expression verbale et non verbale dans votre discours

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais.

Durée : 1 heure



★★★★★
ELECTIONS 3



Voir le
synopsis

Link 1

Networking : marque personnelle

Objectifs :

- Comprenez que votre marque personnelle a une influence directe sur la réalisation de vos objectifs.
- Définissez votre objectif de marque en analysant les aspects clés.
- Découvrez les actions de base pour optimiser vos contenus.
- Découvrez les éléments fondamentaux qui vous aideront à construire une image positive.
- Pratiquez une première rencontre afin d'apprendre à faire bonne impression et promouvoir votre marque

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure



LINK1



Voir le
synopsis

Link 2

Networking : votre réseau

Objectifs :

- Découvrez le rapport entre vos objectifs et votre réseau de contacts.
- Apprenez à analyser votre réseau.
- Utilisez des tactiques de networking qui amélioreront vos relations et vous aideront à atteindre vos objectifs.
- Pratiquez différentes stratégies de networking

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure

A 3D rendered woman with short brown hair and glasses, wearing a grey business suit, stands with her arms crossed in a modern office setting. In the background, a large screen displays the 'LINK 2' logo in a stylized, white and blue font. The office has a wooden desk, a chair, and a window with blinds.

LINK²



Voir le
synopsis

Link 3

Networking : développement et maintenance du réseau

Objectifs :

- Découvrez comment saisir les opportunités pour développer votre réseau de contacts.
- Découvrez et pratiquez les stratégies de networking lors d'une première rencontre avec quelqu'un.
- Comprenez les étapes essentielles pour maintenir votre réseau actif.
- Apprenez comment agir pour soigner les relations avec les personnes de votre réseau de contacts.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure



Voir le
synopsis

Link 4

Networking : rentabilisation

Objectifs :

- Appliquez des stratégies de communication lorsque vous formulez des demandes à vos contacts.
- Apprenez une méthode pour savoir comment réagir face au refus ou à l'acceptation de votre demande sans mettre en péril vos relations ou vos objectifs.
- Vivez des situations où vous devrez formuler des demandes à vos contacts.
- Entraînez-vous à savoir comment réagir aux réponses.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure



Voir le
synopsis

Plural Diversité

Objectifs :

- Découvrir l'étendue de la diversité qui vous entoure afin de la reconnaître et de la respecter.
- Apprendre à promouvoir la diversité au quotidien.
- Reconnaître les avantages de la diversité.
- Mettre en œuvre des actions qui favorisent la diversité dans votre environnement.
- Apprendre les clés du leadership inclusif.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais.

Durée : 1 heure 35 minutes



Voir le
synopsis

Idem

Égalité entre femmes et hommes

Objectifs :

- Reconnaître l'égalité et ses avantages pour créer une société meilleure et une coexistence plus productive et équitable sur le lieu de travail.
- Comprendre comment les stéréotypes, les rôles et les biais de genre nourrissent les inégalités, et l'impact qu'ils ont.
- Identifier les formes de discrimination et les microagressions qui entravent le développement des femmes dans leur environnement de travail.
- Mettre en œuvre des actions quotidiennes pour promouvoir le développement professionnel des personnes dans les organisations, quel que soit leur genre.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais, Italien.

Durée : 2 heures



Voir le
synopsis



Inclusion

Adopter une perspective inclusive

Objectifs :

- Adopter une perspective inclusive.
- Découvrir les obstacles qui rendent difficile l'inclusion.
- Repérer et agir sur les partis pris inconscients.
- Analyser différemment les préjugés et démanteler les stéréotypes sur lesquels ils reposent.
- Identifier les comportements discriminatoires.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais.

Durée : 1 heure 30 minutes



INCLUSION



Voir le
synopsis

Safe

Prévention du harcèlement sexuel au travail

Objectifs :

- Découvrir les concepts de base du harcèlement sexuel au travail.
- Connaître et comprendre les différentes formes de harcèlement sexuel.
- Identifier et analyser les comportements constitutifs de harcèlement sexuel dans un environnement de travail.
- Découvrir les principales recommandations pour les victimes ou les témoins d'une situation de harcèlement sexuel.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1h



Classified

Protection des données

Objectifs :

- Comprendre l'importance de connaître les principaux aspects du règlement général sur la protection des données.
- Apprendre les bases du règlement général sur la protection des données.
- Découvrir les personnes qui participent au règlement général sur la protection des données et quelles sont leurs responsabilités.
- Comprendre les droits des parties prenantes du règlement général sur la protection des données.
- Comprendre les obligations à remplir pour protéger les données personnelles.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure 30 minutes

CLASSIFIED



Voir le
synopsis

The Office

Prévention des risques professionnels

Objectifs :

- Connaître les risques potentiels au bureau.
- Connaître les conséquences néfastes pour la santé lors de l'exposition à différents types de risques.
- Grâce à la réglementation, apprendre à réduire les différents risques.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Italien.

Durée : 45 minutes



THE
OFFICE



Voir le
synopsis

Ergo

Ergonomie au bureau

Objectifs :

- Apprendre à rendre un poste de travail sain.
- Apprendre à améliorer les conditions de votre environnement de travail.
- Connaître et adopter une posture corporelle adaptée au travail au bureau ou en télétravail.
- Apprendre à éviter la fatigue corporelle et mentale.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 45 minutes



Voir le
synopsis

Crypt0

Cybersécurité

Objectifs :

- Identifier les actions courantes pouvant compromettre la sécurité de vos données informatiques.
- Découvrir des techniques et des astuces pour protéger vos appareils et vos profils sur les réseaux sociaux.
- Détecter et éviter toute attaque sur vos e-mails et les réseaux que vous utilisez.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Chinois, Portugais.

Durée : 3 heures



Voir le
synopsis

Dex

Intelligence émotionnelle

Objectifs :

- Reconnaître ses émotions et celles des autres individus.
- Gérer et exprimer ses émotions.
- Motivation personnelle.
- Gérer les émotions des autres individus.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 2 heures



Voir le
synopsis

S.O.S.

Gestion des émotions

Objectifs :

- Connaître les émotions en profondeur.
- Apprendre à reconnaître vos propres émotions.
- Découvrir à quoi servent les émotions.
- Pratiquer des techniques pour gérer l'intensité de vos émotions.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand, Portugais, Polonais, Russe.

Durée : 1 heure 30 minutes



Voir le
synopsis

Chai

Gestion du stress

Objectifs :

- Apprendre à gérer le stress.
- S'entraîner à analyser le stress que vous ressentez.
- Découvrir les différentes manières de gérer une situation stressante.
- Découvrir différentes stratégies pour gérer le stress.

Langues : Espagnol, Français, Anglais, Allemand, Italien, Portugais, Néerlandais.

Durée : 1 heure 35 minutes



Voir le
synopsis

Larus

Mode de vie sain

Objectifs :

- Apprendre en quoi consiste un mode de vie sain.
- Apprendre les clés d'un mode de vie actif.
- Apprendre les clés d'une alimentation équilibrée et saine.
- Apprendre les clés pour que le sommeil soit réparateur.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure



Voir le
synopsis

Mindfulness

Introduction à la pleine conscience

Objectifs :

- Apprendre les bases de la pratique de la pleine conscience.
- Découvrir comment désactiver votre mode « pilote automatique ».
- Devenir un simple observateur de votre esprit, de vos émotions et de vos sensations.
- Apprendre à percevoir le moment présent tel qu'il est.
- S'entraîner à recentrer votre attention sur le moment présent lorsque le torrent de pensées refait surface.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 2 heures



MINDFULNESS



Voir le synopsis

Happy

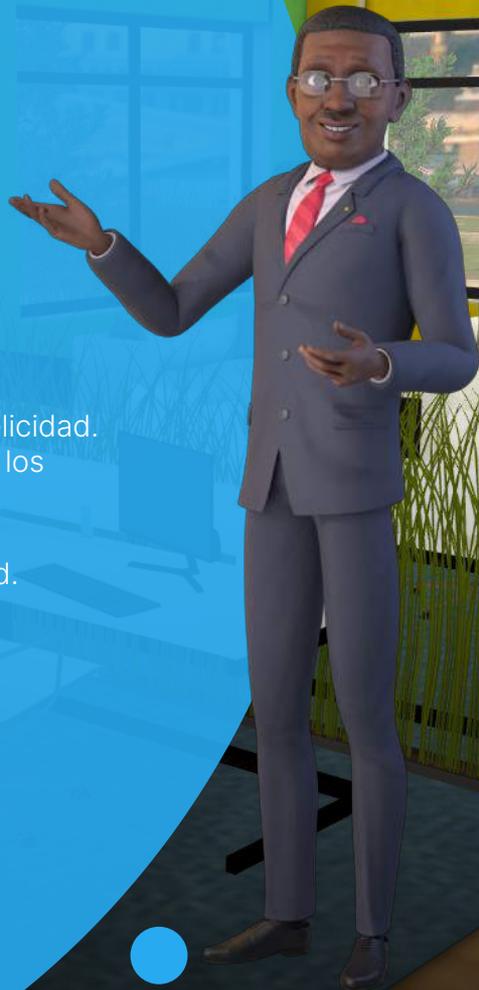
Les clés du bonheur

Objectifs :

- Conectar con tus emociones placenteras y agradables.
- Elegir las actividades que contribuyen a tu felicidad.
- Tomar conciencia de cómo tu percepción de los hechos afecta a tu nivel de felicidad.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure



Voir le
synopsis

Terra

Sur la durabilité et les ODD

Objectifs :

- Connaître les concepts de base liés à la durabilité.
- Comprendre l'impact des cinq axes de l'Agenda 2030 (planète, population, prospérité, paix et partenariats) pour le développement durable.
- Identifier les menaces qui mettent en péril le développement durable.
- Reconnaître les objectifs de développement durable liés à chaque axe de l'Agenda 2030.

Langues : Espagnol, Anglais, Français, Allemand.

Durée : 1 heure



TERRA I



Voir le
synopsis