



FORMATIONS 2024

L.6313-1 – 1^{er} Actions de formation



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



EmoSkills

19 rue de l'industrie

L-8069 BERTRANGE

Techniques de communication interpersonnelle

Votre groupe traverse une période avec des changements importants et un climat d'incertitude.

Au niveau du département des ressources humaines, vous avez mis en place un dispositif d'accompagnement des collaborateurs au sein de l'organisation

Objectifs :

- L'identification des composantes de la communication
- L'amélioration de sa communication et une meilleure gestion des conflits
- L'identification et l'analyse des messages verbaux et non verbaux
- L'adoption d'une posture dans la communication qui favorise la bienveillance et la coopération.

Contenu :

- Introduction
- La perception
- Se connaître pour bien communiquer
- L'écoute et la reformulation
- La communication non verbale
- La communication non violente

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 2 jours

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Heures : A définir

Coach et formatrice : Pascale

Comment gagner en confiance

Indispensable dans la vie de tous les jours, dans nos relations personnelles et professionnelles, la confiance et l'estime de soi ne sont pas toujours des compétences innées mais des qualités qui se travaillent à tout âge.

Elles permettent de bien évoluer dans notre environnement et de nous sentir à notre place en toute circonstance.

Cette formation vous donnera les moyens de gagner en assurance dans votre quotidien et au travail.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- S'exprimer plus librement
- Mieux communiquer avec les autres
- Être mieux en société
- Mieux exprimer ses ressentis et ses besoins
- Réaliser certains projets, certaines missions laissées de côté
- Fédérer autour d'idées, de projets personnels
- Entrer en contact avec certaines entités jugées auparavant intouchable
- Entreprendre plus aisément
- Oser envisager la vie sous un autre angle

Contenu :

- Surmonter les obstacles (les croyance limitantes)
- Réduire l'impact de ses blocages (les drivers)
- Instaurer l'assertivité (non-agressivité)
- Occulter l'avis, le regard des autres
- Renforcer l'estime de soi
- Être conscient de ses ressources
- Être dans l'engagement
- S'affirmer
- Composer autour de ses valeurs, de ses besoins



EmoSkills

- Gagner en authenticité
- Appliquer la règle des 3P (permission Protection Puissance)
- Scruter le champ du possible
- Opter pour la positive attitude

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 12 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Maîtriser son stress pour gagner en bien-être et en efficacité

Le stress “survient lorsqu’il y a déséquilibre entre la perception primaire qu’une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception (secondaire) qu’elle a de ses propres ressources pour y faire face.”

La gestion du stress vise à prévenir l’apparition du stress ou à empêcher le stress d’avoir des répercussions graves sur la santé de la personne, mais aussi la santé de l’entreprise.

Objectifs :

A l’issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Définir ce qu’est le stress
- Reconnaître les symptômes du stress
- Isoler les causes du stress
- Déceler les conséquences du stress
- Evaluer son propre stress
- Reconnaître ses propres stressseurs
- Réduire les effets des stressseurs
- Mettre en place des mécanismes anti-stress
- Instaurer le changement
- Retrouver un équilibre (bien-être)

Contenu :

- Réflexion en groupe et réflexion individuelle
- Appréhension de son propre fonctionnement
- Prendre conscience de la perception des événements
- Apprentissage de techniques d’auto-relaxation
- Gérer ses émotions
- Gagner en assertivité (savoir dire non)
- Gagner en confiance en soi
- Retrouver le sens des priorités

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 12 heures

EMOSKILLS SARLS au Capital Social de 8.000 euros 19 Rue de l’Industrie, 8069 Bertrange, Luxembourg,
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d’identification : LU31587514
Tél : 00 352 621 486 538 info@emo-skills.com www.emo-skills.com



EmoSkills

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Comment mieux appréhender ses prises de parole en public

Dans la vie de tous les jours, dans l'univers professionnel, une bonne prise de parole en public est plus qu'un atout. C'est une nécessité. Il est bon d'être à l'aise pour gagner en clarté, en crédibilité, en confiance en soi, afin de faire passer ses idées, sa façon de penser. Prendre la parole en public est un art. Et comme tout art, il existe des techniques de base très appréhendables et rapidement applicables.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Maîtriser les techniques d'expression orale
- Exprimer clairement ses idées avec conviction et aisance
- S'approprier des techniques de présentation
- Adopter un comportement positif dans les échanges
- S'affirmer dans ses interventions
- Prendre la parole à l'improviste, sans entrave
- Gérer son trac
- Eloigner son stress
- Appréhender son image (image de soi) dans l'exercice

Contenu :

TECHNIQUES DE PRISE DE PAROLE (savoir et savoir-faire)

- Préparer son intervention
- Structurer simplement et clairement son discours
- Être convaincu par son discours
- Générer ses outils de communication visuelle, des supports
- Gérer son temps
- Appréhender l'environnement (se sentir à l'aise)
- Enter dans la pratique de l'oral
- Travailler sa gestuelle, son attitude, sa voix, ses déplacements...

GESTION DE SOI ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL (savoir-être)

- Gérer ses émotions (trac, stress)
- Travailler sur ses limites



EmoSkills

- Appréhender son image (image de soi)
- Renforcer ses acquis, ses succès, ses croyances aidantes
- Travailler sur la confiance en soi, l'authenticité, l'assertivité et la posture

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 12 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Comment respecter et faire respecter ses limites

Le contraire de la soumission est le désir de s'écouter soi-même et d'agir. Cette démarche est un mouvement qui part de la passivité vers l'affirmation de soi. Lorsque nous n'agissons pas, nous prenons le risque de subir les décisions des autres. Se préserver, s'affirmer, c'est ne plus subir et apprendre à respecter et à faire respecter ses propres limites pour cheminer vers le bien-être.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée sera capable de :

- Mieux appréhender ses propres limites
- Respecter ses propres limites
- Faire respecter ses propres limites
- S'affirmer davantage
- Dire non (assertivité)
- Mieux se faire confiance

Contenu :

Les enjeux et les bénéfices

- Les conséquences de la passivité
- Définir ses propres limites
- Poser ses limites
- Renforcer ses limites
- Exprimer ses limites
- Le parasitage
- Communiquer clairement sur ses limites
- Le regard des autres
- L'intelligence relationnelle
- Etre en capacité de s'affirmer
- Devenir assertif



EmoSkills

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 14h

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

EMOSKILLS SARLS au Capital Social de 8.000 euros 19 Rue de l'Industrie, 8069 Bertrange, Luxembourg,
Enregistrée au RCS sous le numéro B237893 Numéro d'identification : LU31587514
Tél : 00 352 621 486 538 info@emo-skills.com www.emo-skills.com



L4313-1 - 1^{er} Actions de formation

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Oser réussir « Savoir-faire et savoir-être pour construire efficacement sa vie et réussir »

Réussir sa vie professionnelle, Réussir sa vie personnelle, Réussir sa vie, Un saint Graal pour beaucoup, rêve réalisable pour les plus courageux, les plus audacieux. En faites-vous partie? Faut-il encore y croire, croire en soi, avoir le courage d'être soi et se lancer dans l'aventure. Complètement. D'oser! Cette formation vous donne les clés saisissables par tous pour se mettre enfin sur le chemin de la réussite.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée sera capable de :

- Mener une réflexion sur l'atteinte de son/ses objectif/s futur/s en toute autonomie Dessiner les contours d'un projet d'évolution personnel ou pro ambitieux et réalisable Poser une stratégie d'évolution en toute autonomie
- Trouver en lui les ressources pour rendre cet objectif accessible
- Convoquer ses propres talents pour réussir
- Se donner la possibilité (motivation) de travailler pour combler ses carences éventuelles
- Se mettre en action pour réussir

Contenu :

- Définir mon projet, objectif clair : SMART
- S'assurer de la faisabilité du projet
- Elaborer ma stratégie de réussite
- Faire l'inventaire de mes freins
- Faire sauter les freins
- Faire l'inventaire de mes carences éventuelles pour réussir (compétences personnelles)
- Elaborer un plan pour palier mes carences
- Faire l'inventaire de mes ressources pour atteindre l'objectif
- Gagner en authenticité
- Gagner en confiance en soi

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 14h

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Comment être un manager fédérateur et inspirant ?

Le monde professionnel doit s'adapter à l'évolution de l'humain et de la société. Le manager est tenu de suivre cette inéluctable mutation. Il se doit à la fois d'être performant dans ses missions et d'être en capacité de guider et motiver ses collaborateurs. Au contact étroit de ses équipes, il doit fédérer autour de projets, d'actions, de services et s'affirmer en tant que "commandant" en mobilisant des compétences personnelles comme le leadership, l'intelligence relationnelle. Et être exemplaire et inspirant. Cette formation invite le dirigeant à réfléchir quant à sa posture de manager et le forme à des approches humaines de management performant et respectueuses de l'intégrité des collaborateurs.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée sera capable de :

- De se définir en tant que manager.
- De se définir en tant que leader.
- D'élaborer son propre plan d'action et de progression.

Contenu :

01. Etre un manager

- La différence entre manager et leader
- Qu'est-ce que le leadership ?
- Les différents types de management
- Quel manager suis-je (mes compétences) ?

02. Manager et motiver son équipe et ses collaborateurs

- Augmenter sa capacité d'observation, d'attention et d'écoute active
- Comprendre le fonctionnement de son équipe et des collaborateurs
- Motiver son équipe et des collaborateurs



EmoSkills

- Définir les objectifs du service et de chaque collaborateur
- Donner du sens aux missions
- Innover, insuffler et inviter au changement (les résistances) Impliquer et responsabiliser ses collaborateurs
- Détecter les talents de chaque collaborateur
- Activer l'intelligence collective et créer la synergie (cohésion) Encourager (le feedback)

03. Devenir un leader

- Gagner le leadership (adopter la posture du manager)
- Communiquer et développer son intelligence relationnelle
- Développer son authenticité et son assertivité
- Etre dans l'exemplarité
- Apprendre à déléguer
- Faire face à l'opposition
- Elaborer son plan d'action

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 14h

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Comment mieux gérer son temps

Combien de personnes autour de nous entendons-nous dire : «je n'ai pas le temps». Une phrase banale, pleine de sens et symptomatique d'un état général propre à l'humain du XXI^e siècle, qui, emporté dans le tourbillon frénétique de la vie, ne parvient pas à maîtriser cet élément à la fois indomptable et incontournable. Cela étant, la notion de temps est avant tout une affaire personnelle et une histoire de perception et de gestion que nous voulons bien en avoir.

Objectifs :

A l'issue de cette formation, les participants seront capables :

- de mieux s'organiser en fonction des priorités pour être plus efficace/efficient
- de mieux gérer leur temps en planifiant et en anticipant
- d'allouer justement leur temps
- d'actionner l'intelligence collective et déléguer davantage
- d'être assertif et dire parfois non

Contenu :

01. La perception du temps

- Quel est votre rapport au temps ?
- Quelle est votre organisation à ce jour ?
- Quelles sont les tâches les plus chronophages ?
- Où sont les dispersions ?
- Quelles sont vos marges de manoeuvre ?
- L'allègement de la charge mentale
- La satisfaction du travail accompli en fin de journée
- Le switching

02. L'organisation

- Quelles sont vos priorités ?
- Quelles sont les activités à haute valeur ajoutée ?
- La/les Todo list/s limitée/s
- Hiérarchiser vos activités
- Anticiper et planifier
- L'urgent et l'important - La matrice d'Eisenhower



EmoSkills

- Passer du temps subi au temps choisi
- Quoi faire des urgences (mode pompier)
- La méthode 5S

03. L'ajustement du comportement

- Savoir s'octroyer du temps pour soi
- Savoir donner de son temps pour écouter les autres
- Disponible pour tout le monde, tout le temps ?
- Savoir se préserver
- Ne pas confondre efficacité et efficience
- Concentration et travail fractionné
- Définir les objectifs et garder le cap
- Automatisation de certaines tâches
- Une communication claire et efficace.

04. Le savoir-être

- L'assertivité : savoir dire non
- Les routines et l'autodiscipline
- Savoir négocier sans perdre de temps (intelligence relationnelle)
- Se servir des outils de communication et d'organisation (sans les subir)

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 14 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Comment mieux déceler ses forces (basée sur la psychologie positive)

Aborder une tâche en faisant usage de ses forces augmente le degré d'engagement, la performance et la vitalité. S'appuyer sur les forces permet d'augmenter durablement le bien-être au travail et de mieux faire face aux difficultés. En mobilisant ses forces de façon régulière, on agit sur la confiance et l'estime de soi et sur notre capacité de résilience.

Objectifs :

L'objectif de la formation est de transmettre aux participants les notions essentielles de la psychologie positive et le concept des forces de caractère pour ensuite les travailler.

Permettre aux participants :

- De mieux connaître leurs potentiels et leurs points à améliorer.
- De s'appuyer d'une façon consciente sur leurs forces de caractère pour résoudre des difficultés au travail ou dans leurs vies.
- De renforcer les compétences professionnelles, relationnelles, émotionnelles et favoriser la résilience et le bien-être.

Contenu :

- La psychologie positive et ses outils
- Le concept des 24 forces de caractère de la psychologie positive
- L'importance et l'utilité de connaître ses forces
- Les forces signatures
- L'usage approprié de ses forces de caractère
- Comment nos forces nous aident à vaincre les difficultés, à être résilients
- Le concept de flow
- Le sentiment d'efficacité au travail
- Comment utiliser ses forces au travail
- L'analyse SWOT

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 6 heures

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Hajnalka

L'intelligence émotionnelle, la clé pour réussir sa vie privée et professionnelle

Selon D. Goleman (psychologue américain), la conception traditionnelle de l'intelligence néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles.

Se connecter avec nos émotions permet de transformer l'intention en action, de prendre des décisions éclairées, de faire preuve d'empathie et d'avoir des relations sociales satisfaisantes.

Cette formation vous permettra de comprendre ce que recouvre la notion d'IE et quels sont les méthodes et outils pour gérer plus aisément ses émotions et ainsi mieux interagir avec soi-même et avec les autres.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle pour mieux la cultiver
- Prendre conscience du pouvoir d'une émotion lorsqu'elle est bien appréhendée
- Apprendre à réguler ses émotions, surtout lorsqu'elles sont défavorables
- Utiliser les bons outils pour gérer ses émotions

Contenu :

- Définition et rôle d'une émotion
- Reconnaître les différentes typologies d'émotions
- Les différentes étapes de gestion d'une émotion
- Les 5 caractéristiques de l'intelligence émotionnelle
- Comment se libérer de ses émotions
- Outils et méthodes pour mieux réguler ses émotions

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir



EmoSkills

Intervenant : Hajnalka et/ou Carine

Accompagner la motivation

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Comprendre ce qui se joue derrière les fluctuations de la motivation
- Auditer un manque de motivation et dégager des pistes d'amélioration
- Mettre en œuvre des méthodes pour cultiver la motivation
- Susciter l'autonomie et proposer des méthodes pour l'entretenir

Contenu :

- Qu'est-ce que la motivation ?
- Composantes, facteurs influents, neurosciences
- Amorcer la remobilisation
- Conditions, méthodes
- Auditer la motivation
- Auto-diagnostic
- Prendre en compte les obstacles à la motivation
- Freins courants et pistes pour les lever
- Cultiver la motivation
- Consolider la motivation
- Ancrage et projection

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 12 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Paule

Sensibilisation au burn-out parental

Longtemps passé sous silence, le burn-out parental est une réalité qui touche de nombreux parents.

Cette formation vous permettra d'en comprendre les symptômes, de les diagnostiquer et d'apporter des pistes de solutions pour une bonne prise en charge future et par voie de conséquence une amélioration dans vos relations avec vos enfants.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- S'informer sur ce qu'est le burn-out parental
- Comprendre le contexte macro-sociétal dans lequel les parents évoluent
- Avoir conscience des pressions induites par la société
- Être sensibilisé aux conséquences sur la santé physique et mentale du parent concerné et de son entourage
- Comprendre et identifier les facteurs qui favorisent le développement de ce syndrome
- Aiguiller les parents pour une bonne prise en charge

Contenu :

- Symptômes du burn-out parental
- Comment le diagnostiquer
- A quoi est lié le burn-out parental
- Causes et facteurs de risque
- Les conséquences pour le parent et sa famille
- Spécificités du burn-out parental par rapport au burn-out professionnel et la dépression
- Comment développer un plan de prise en charge

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures (possible sous forme d'un atelier plus court)



EmoSkills

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Carine ou Hajnalka

Favorisez la dynamique de groupe

Apprenez à développer la bienveillance et booster la collaboration entre collaborateurs par le développement d'une boîte à outils qui rendra votre management plus efficace et agréable.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Influencer et mobiliser les collaborateurs dans le cadre des activités quotidiennes professionnelles.

Contenu :

- Qu'est-ce qu'une équipe et quels sont les bénéfices de l'action en équipe ?
- Comment nous réussissons à bien collaborer ?
- Quelles sont les attentes et les obligations des uns vis-à-vis des autres ?
- Comment définir des objectifs compréhensibles, motivants et mesurables ?
- Comment donner du feedback de manière permanente et professionnelle ?
- Comment conduire un entretien positif et constructif ?
- Comment favoriser la participation, la cohésion et l'adhésion ?

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures

Langue : Français et anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Gestion des conflits entre collègues

Le conflit interpersonnel est inhérent à la vie en société. Il est présent dans tous les domaines de notre vie. Mal géré, il peut devenir une source importante de stress et de malaise, et se traduire par des conséquences négatives tant au niveau de l'individu, qu'au niveau des organisations.

Cette formation qui se base sur les techniques de la médiation, vous permettra de comprendre la dynamique du conflit, d'utiliser les techniques d'écoute et de communication appropriées.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Définir le conflit et comprendre sa dynamique (enjeux du conflit, escalade)
- Connaître différentes attitudes face au conflit et reconnaître sa propre tendance
- Comprendre les différentes attitudes d'écoute et développer l'écouter active
- Développer la bonne posture et être capable de réguler un conflit
- Être capable d'élaborer son plan individuel d'action

Contenu :

- Enjeux et dynamique du conflit
- Impact de la communication
- S'inspirer des techniques de la médiation
- Mise en pratique de technique d'écoute et de communication : la reformulation, le questionnement, la négociation raisonnée, la communication non-violente

Participants : 12 à 14 personnes



EmoSkills

Durée : 14 heures

Langue : Français, anglais ou allemand

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Zohra

Dénouer les tensions et conflits dans ses équipes

Mal géré, le conflit au travail peut devenir une source importante de stress et de malaise tant au niveau de l'individu du collectif.

Cette formation s'adresse plus particulièrement aux responsables d'équipe. Vous apprendrez à développer vos capacités à prévenir et gérer le conflit dans vos équipes, et contribuer à développer des relations saines au travail.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Identifier les étapes de l'escalade du conflit et les types de conflit
- Reconnaître les différentes attitudes face au conflit
- Comprendre les impacts de sa communication
- Développer ses capacités d'écoute et de dialogue
- Apprendre à gérer les tensions et conflits au travail

Contenu :

- Le conflit et la dynamique d'escalade
- Les types de conflits au travail
- Les différentes réactions face au conflit (modèle TKI)
- Connaissance de soi-même et des autres : les différentes personnalités et leur tendance face à un conflit
- L'impact de notre communication
 - Nos perceptions
 - Nos besoins derrière nos émotions
 - Langage verbal et non verbal
 - Les différentes attitudes d'écoute et leur impact sur l'autre
- Apprentissage des techniques de communication liées à l'écoute active : la reformulation, le questionnement, la négociation raisonnée, la communication non violente, le feedback
- La rencontre de collaboration face à un conflit dans lequel vous êtes impliqué.e
- La gestion des conflits dans vos équipes
- Elaboration de son plan individuel d'action

Participants : 12 à 14 personnes



EmoSkills

Durée : 14h

Langue : Français, anglais ou allemand

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Zohra

Prévenir le conflit : soigner ses relations professionnelles

Mal géré, le conflit au travail peut devenir une source importante de stress et de malaise.

Cette formation s'adresse à tout public. Vous apprendrez à reconnaître et anticiper les tensions et situations conflictuelles avec vos collègues.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Identifier les étapes du conflit et prendre conscience du niveau d'escalade pour mieux réagir
- Reconnaître les différentes attitudes face au conflit
- Comprendre les impacts de sa communication
- Reconnaître et exprimer ses émotions et ses besoins
- Développer ses capacités d'écoute et de dialogue
- Prévenir le conflit

Contenu :

- Le conflit et la dynamique d'escalade
- Les types de conflits au travail
- Les différentes réactions face au conflit (modèle TKI)
- L'impact de notre communication
 - Nos perceptions
 - Nos besoins derrière nos émotions
 - Langage verbal et non verbal
 - Les différentes attitudes d'écoute et leur impact sur l'autre
- Apprentissage des techniques de communication liées à l'écoute active : la reformulation, le questionnement, la négociation raisonnée, la communication non violente, le feedback

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 14 heures

Langue : Français, anglais ou allemand

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Zohra

Burn-out professionnel : comprendre et prévenir

Il y a beaucoup de tabous et de fausses croyances concernant le burnout.

Bien comprendre ce qu'est le burnout est la première étape pour le prévenir ou le détecter.

Cette formation interactive inclut des échanges et des partages entre participants pour apprendre ensemble et échanger plus largement :

le stress au travail, sa gestion, et les risques psycho-sociaux au travail.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Comprendre le lien entre stress et burnout
- Comprendre les facteurs, les causes et les caractéristiques du burnout
- Prendre du recul sur votre travail, votre métier et votre environnement
- Savoir comment communiquer avec un(e) collaborateur(trice) à risque ; ou avec des personnes concernées
- Échanger et partager sur les actions possibles de prévention dans votre environnement

Contenu :

- Le stress, c'est quoi ? Pourquoi une situation au travail peut-elle être source de stress ou pas ?
- Du stress chronique au burnout
- Les logiques qui enferment
- Définir ce qu'est le burnout et ce que cela n'est pas
- Des données pour comprendre le burnout : facteurs, causes
- Communiquer pour prévenir
- Évaluer son travail, son métier et son environnement
- Connaître les actions possibles de prévention

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Nadège

Bien travailler en équipe : Comment faciliter la coopération et la confiance

Vous êtes responsable d'une équipe, responsable de groupe, chargée de crèche / foyer et vous souhaitez faciliter des relations constructives et positives entre les membres des équipes.

Au quotidien, les conflits, le stress, les difficultés peuvent impacter la capacité de votre équipe à fonctionner de manière flexible et ouverte.

Les différences de personnalité et les problèmes de communication peuvent bloquer des équipes et créer un climat de travail négatif.

Cette formation vous donnera des clés et des outils pour faciliter la confiance, la coopération et l'ouverture en se basant sur l'intelligence émotionnelle, la connaissance de soi, l'approche systémique des équipes et la gestion des conflits.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Mieux connaître sa personnalité et son style managérial
- Intégrer les liens entre confiance en soi, confiance interpersonnelle et performance collective
- Ressentir les freins émotionnels à la coopération et faciliter leur dépassement
- Comprendre les comportements sous stress et avoir des outils pour arrêter la spirale négative
- Savoir comment faciliter l'adaptation continue au sein de l'équipe

Contenu :

- Mieux me connaître en tant que responsable d'équipe
- Comment faciliter la confiance et l'ouverture
- Les enjeux et les bénéfices de la coopération
- Différences et inclusion
- Stress et impact sur le travail en équipe
- Adaptation et travail en équipe

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures



EmoSkills

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Nadège

Mieux se connaître pour mieux s'adapter aux autres et à son environnement de travail

Vous travaillez en équipe et vous devez vous adapter à des personnes très différentes (collègues, parents, chargés de structure...). Vous avez parfois l'impression de ne pas comprendre les autres ou de ne pas être compris.

Vous avez peut-être eu l'habitude de travailler dans un certain environnement de travail et vous devez maintenant vous adapter à un environnement différent.

S'adapter n'est pas facile et demande des prises de conscience et des outils pour mieux analyser les problèmes rencontrés.

Cette formation vous donnera des clés et des outils pour mieux vous connaître : vos talents sur lesquels vous appuyer et vos points de vigilance à améliorer.

La formation vous permettra d'utiliser plusieurs outils et pratiques facilitant l'adaptation.

Vous aurez aussi l'opportunité de réfléchir sur votre situation vous concernant et d'apprendre les uns des autres.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Mieux connaître sa personnalité et son style
- Faire les liens entre personnalité, vision de son environnement et adaptation
- S'adapter dans les relations : prises de conscience et apprentissages
- Utiliser des outils favorisant l'adaptation et le "growth mindset"
- Comprendre comment l'adaptation agit sur la gestion du stress
- Identifier des limites personnelles à l'adaptation aux autres ou à son environnement
- Déterminer des solutions potentielles et faire un plan d'action pour sa situation personnelle

Contenu :

- S'adapter, c'est quoi ?
- Pourquoi il peut être difficile de s'adapter
- Mieux me connaître et mieux comprendre ma personnalité
- Comment la vision de votre environnement peut vous bloquer ou vous aider
- S'adapter pour moins stresser



EmoSkills

- Les limites de l'adaptation
- Travail sur votre cas concret et vos questions

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Nadège

Gestion du stress : Trouvez ses ressources et être résilient

Le contexte actuel est anxiogène ; la société, de par ses dictats, nous amène une charge mentale importante à laquelle il est difficile parfois de faire face.

Basée sur le corps et la tête, cette formation offre des outils concrets et pratiques pour comprendre, identifier et mieux gérer les différents types de stress.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Savoirs :
 - Les mécanismes du stress sur la santé physique, mentale et émotionnelle
 - Les effets positifs et négatifs du stress
 - La différence entre récupérer, se ressourcer et être résilient dans des situations complexes
 - Comprendre l'équilibre des émotions et le rôle des émotions positives
 - Les mécanismes de la confiance en soi
 - L'importance de mettre des limites, de prendre du recul et de prendre soin de soi.

- Savoir-faire :
 - Evaluer leur niveau actuel de stress sur 3 paramètres : physique, mental, émotionnel
 - Pratiquer et avoir à disposition des pratiques simples de relaxation et de bien-être
 - Utiliser des outils d'agilité cognitive pour diminuer le stress dans des situations difficiles
 - Identifier leurs ressources-clés de confiance
 - Expérimenter l'imagerie mentale comme ressource de bien-être
 - Travailler sur des situations stressantes ou difficiles actuelles
 - Etablir un plan d'action de bien-être et gestion du stress quotidien
 - S'appuyer sur leurs valeurs clés pour donner du sens aux situations et à leurs actions.

Contenu :

- Évaluer votre niveau de stress et de fatigue physique, mentale et émotionnelle
- Des outils simples de gestion du stress au quotidien
- Vous connecter à vos ressources en vous



EmoSkills

- Des changements pas à pas
- Ressentir la confiance EN VOUS
- Confiance en vos forces identifiées
- Comprendre les mécanismes de la confiance en vous
- Renforcer votre confiance par l'action
- Identifier vos réactions sous stress
- Ressentir la concentration mentale et l'ancrage pour garder son calme
- Comprendre les mécanismes du stress
- Le rôle des émotions positives au travail
- Vos pensées et vos lunettes aidantes.

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 12 heures

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Nadège

Développer ses capacités de concentration au travail

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Connaître et différencier les mécanismes de base de l'attention, de la dispersion mentale et de la concentration.
- Comprendre le lien entre environnement de travail et impact sur l'attention et la concentration.
- Identifier ses propres facteurs de dispersion, ses ressources et comportements aidants.
- Comprendre le lien entre motivation, flow, concentration et énergie mentale.
- Mettre en application.

Contenu :

- Évaluer votre niveau de stress et de fatigue physique, mentale et émotionnelle
- Des outils simples de gestion du stress au quotidien
- Vous connecter à vos ressources en vous
- Des changements pas à pas
- Ressentir la confiance EN VOUS
- Confiance en vos forces identifiées
- Comprendre les mécanismes de la confiance en vous
- Renforcer votre confiance par l'action
- Identifier vos réactions sous stress
- Ressentir la concentration mentale et l'ancrage pour garder son calme
- Comprendre les mécanismes du stress
- Le rôle des émotions positives au travail
- Vos pensées et vos lunettes aidantes.

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 6 à 9 heures

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Nadège

Comment prévenir les risques liés à une activité sédentaire ?

Votre activité est sédentaire ?

Comment prévenir les risques liés à son activité ?

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Comprendre les risques liés à une activité sédentaire
- Apprendre à étirer les bons muscles pour éviter les blessures
- Connaître les bons exercices d'échauffements
- Découvrir la prévention globale à la santé

Contenu :

- Qu'est-ce qu'une activité sédentaire ?
- Prévention des risques pour la colonne, les blessures au poignet et aux mains
- Prévention des douleurs musculaires liées à une position assise prolongée
- Les muscles clés impliqués dans la posture
- Analyse des positions à risques
- Exercices d'échauffement et d'étirement adaptés
- Prévention des troubles liés à notre posture
- Les bienfaits de la pratique régulière d'exercices

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures

Langue : Français

Prérequis : Avoir une activité sédentaire

Date : A définir

Heures : A définir

Lieu : A définir

Intervenant : Emmanuel

Comment prévenir les risques liés à la course à pied

Vous aimez courir ?

Comment prévenir les risques articulaires ?

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Comprendre le fonctionnement du pied lors de la marche
L'amortissement, le pied creux et le pied plat
- Le comprendre lors de la course (classique et minimaliste)
- Avantages et inconvénients de la course classique (sur le squelette)
- Avantages et inconvénients de la course minimaliste (prise d'appui en médio pied)
- Le comprendre pour mieux choisir ses chaussures (tests pour choisir des chaussures adaptées à son pied)
- Techniques préventives

Proposition d'entraînement pour améliorer sa manière de courir (d'un point de vue préventif pour sa santé).

Préparer son pied pour courir en terrain accidenté

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures

Langue : Français

Prérequis : Être un coureur de course à pied

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Emmanuel

L'utilisation de l'analyse transactionnelle pour des relations plus efficaces

L'analyse transactionnelle est une méthode de compréhension et d'action à mettre en place dans votre communication.

L'analyse transactionnelle peut être utilisée de façon :

Proactive en amont d'un entretien pour préserver la maîtrise et atteindre les objectifs.

En cours d'échange si l'on sent que la situation risque de dérapier.

A posteriori afin d'analyser les critères de réussite et/ou d'échec d'un résultat.

L'analyse transactionnelle identifie la nature de la relation c'est-à-dire les éventuels jeux psychologiques et les rôles proposés qui peuvent rendre une relation toxique.

Sortir des relations de dépendance dans laquelle le collaborateur ne peut pas mettre en œuvre la gamme complète de ses « Etats du Moi » et proposer un échange fertile et favorable à l'épanouissement général.

Objectifs :

- Sensibilisation à la compréhension des mécanismes psychologiques qui régissent notre qualité de vie
- Les identifier pour mieux en jouer
- Mieux se comprendre et comprendre les interactions avec l'environnement
- Agir sur ces mécanismes pour choisir son état d'être.

Contenu :

Module 1 : Mieux se connaître et mieux gérer ses états internes

- les critères
- les besoins
- les émotions
- les croyances
- les perceptions et interprétations
- que faire de tout cela ?

Module 2 : Communication inter-personnelle

- principes de la communication
- perceptions et interprétations



EmoSkills

- quelques pré supposés de PNL
- l'écoute active
- le choix des mots
- un feedback efficace.

Module 3 : Efficace et bienveillante

- Introduction à la CNV Communication non Violente. De la confrontation à la coopération
- Un principe simple et une application complexe, une nouvelle façon de penser comme une nouvelle langue
 - observation
 - sentiment
 - besoin
 - demande
- Etre heureux ou avoir raison ?
- Compassion et empathie pour soi et les autres.

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 21 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Nathalie

Une cartographie pour une meilleure connaissance de soi et des autres

L'ennéagramme

L'Ennéagramme permet de mieux connaître les mécanismes de fonctionnement concernant :

- Les sources de motivation
- Les modes d'apprentissage
- Les rapports aux autres et à soi
- La communication
- Le management
- Le sens du collectif
- La gestion des conflits
- Et les comportements typés en situation de stress

Objectifs :

L'ennéagramme : outil de développement personnel

- Introduction à l'ennéagramme : historique et symbolique
- Les 3 centres de l'égo : instinctif, mental et émotionnel
- Comment l'ennéatype réagit face à une situation stressante ?
- Composante de la personnalité : construction de l'égo
- Les 9 types - par type : son centre préféré, son orientation, ses caractéristiques égo/essence ainsi que son intégration (élévation) et sa désintégration
- Les ailes : leur déploiement et leurs influences

L'Ennéagramme permet la mise en place de relations plus solides, plus saines et plus constructives.

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 14 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Intervenant : Nathalie

Accédez à vos ressources infinies

L'hypnose conversationnelle est un mode de communication ultra stratégique car elle est centrée sur la relation, les besoins et l'objectif.

Le postulat de l'hypnose et du développement personnel en général est que le potentiel est une mine de ressources insoupçonnées et sous exploité voir même négligé.

Le langage Ericksonien permet de révéler et amplifier considérablement l'expression de ses talents et ce de façon subtile et « indolore »

Par un langage ciblé il sera plus facile de résoudre les problématiques relationnelles et voir apparaître les changements comportementaux souhaités.

L'hypnose conversationnelle maîtrisée et appliquée au monde de l'entreprise, favorise :

- Le leadership en mobilisant et en embarquant les équipes ;
- La maîtrise de la communication interpersonnelle fondamentale pour améliorer son efficacité et sa posture professionnelle ;
- L'accompagnement efficient des collaborateurs dont on a la charge.

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : A définir

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Nathalie

Se reconstruire après des périodes difficiles

La résilience au travail est la capacité permettant d'assumer de manière flexible les situations difficiles ayant lieu dans notre environnement professionnel. Dans certaines situations, de grands pics de stress surviennent et elles mettent nos capacités à l'épreuve.

La résilience des professionnels en lien avec les enfants/ les adolescents est donc nécessaire afin de préserver leur engagement professionnel et leur enthousiasme en dépit des difficultés quotidiennes.

Cette formation vous aidera donc à trouver des stratégies aptes à renforcer leur résilience au sein de leur milieu professionnel.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Comprendre le concept de résilience et reconnaître les sources de stress dans notre vie et en milieu professionnel.
- Comprendre l'importance de construire sa propre résilience.
- Connaître les différentes techniques aptes à renforcer notre résilience.
- Trouver des stratégies permettant de la renforcer.
- Déterminer les stratégies collectives en structure d'accueil favorisant la résilience des éducateurs.

Contenu :

- Le concept de la résilience professionnelle
- Les mécanismes et composants du stress
- Comment la résilience peut favoriser la gestion des situations conflictuelles.
- La prise de conscience de notre niveau d'énergie et de résilience actuel et les facteurs qui contribuent à le diminuer ou l'augmenter.
- Les facteurs qui peuvent impacter notre bien-être, notre état émotionnel.
- La prise de conscience de nos valeurs et de nos croyances limitantes.
- Les ressources personnelles et collectives de l'équipe pédagogique pour construire sa résilience.
- L'importance de la résilience pour faire face aux changements et les conséquences sur la santé et à la vie professionnelle lorsque l'on en n'est pas doté.



EmoSkills

- L'importance de la régulation émotionnelle et la prise en charge de son bien-être physique, émotionnelle et intellectuelle.
- La façon dont on peut renforcer notre capacité à rebondir.

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 6 heures

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Hajnalka

Communiquer avec bienveillance pour être mieux compris

Cette formation vise à faire découvrir comment une autre façon de communiquer facilite la compréhension mutuelle et désamorce la violence bien souvent latente dans bon nombre de nos interactions. Comprendre comment nous fonctionnons, envisager une façon de s'exprimer plus assertive tout en étant empathique. Des outils concrets et des exercices pratiques vous seront également proposés.

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Savoir communiquer différemment
- Être mieux compris dans son expression
- Susciter plus facilement l'écoute et l'adhésion
- Diminuer les tensions relationnelles au travail ou dans la vie quotidienne
- Comprendre les ingrédients d'une communication apaisée

Contenu :

- Quels sont les obstacles à une bonne communication
- Les prérequis pour un échange de qualité
- Découverte de la notion d'auto-empathie
- Les principes d'une communication bienveillante
- Mise en application des notions acquises
- Les usages possibles liés à cette technique

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 6 heures

Langue : Français ou anglais

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Intervenant : Hajnalka

Bien communiquer avec son équipe

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

Comprendre qui je suis pour mieux comprendre l'autre,
Adapter sa communication en fonction de la personne et de ses enjeux et objectifs.
Comprendre la technique d'animation ludique et interactive rend la formation dynamique, conviviale et performante.
Créer un espace d'entente entre les participants favorisant la cohésion d'équipe.

Contenu :

- Se connaître / connaître l'autre - Compréhension des personnalités et motivations
- Les bases de la communication
- Quels sont les éléments d'une bonne ou d'une mauvaise communication ?
- Quels sont les biais de communication ?
- Que veut dire adopter une écoute active ?
- Comment tenir compte de l'état de stress de mon interlocuteur ?

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Mieux gérer son temps et ses priorités

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Comprendre pourquoi on perd son temps et la nécessité de prendre des décisions pour le maîtriser.
- Redevenir maître de son temps

Contenu :

- Le temps est gratuit, mais est très précieux !
- Pourquoi nous file-t-il entre les doigts ?
- Comment faire pour le rattraper ?
- Comment se l'approprier au mieux de sa personnalité ?

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 7 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Stéphane

Mieux se connaître pour donner un sens à sa vie

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Se connaître et répondre à ses besoins essentiels
- Cultiver la joie et l'épanouissement
- Contribuer au bien-être collectif et trouver le sens de sa vie

Contenu :

- Identifier ses besoins essentiels et y répondre
- Comprendre ses désirs pour mieux y répondre
- Orienter ses envies pour y retrouver le bonheur
- Devenir ce que l'on souhaite être
- Savoir vivre l'instant présent
- Réguler ses émotions pour se sentir plus à l'aise
- Apprendre la vertu et agir pour un monde meilleur
- Apprendre à s'apprécier
- Savoir lâcher prise
- Faire preuve de résilience
- Faire face aux difficultés qui nous entourent
- Aller au-delà du plaisir pour découvrir le bonheur
- Donner du sens à sa vie
- Cultiver son bien-être

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 6-7 heures

Langue : Français



EmoSkills

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Carine

Surmonter ses difficultés et se reconstruire

Objectifs :

A l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :

- Explorer ses difficultés personnelles et en comprendre les causes.
- Retrouver un regain d'intérêt et d'enthousiasme pour la vie
- Favoriser des relations plus saines avec les autres

Contenu :

- Comprendre ses propres situations difficiles
- Retrouver sa confiance en soi
- Reprendre un intérêt pour la vie
- Arrêter de ruminer
- Construire des relations satisfaisantes
- Augmenter son niveau de bien-être
- Surmonter ses souffrances
- Exprimer ses ressentis par écrit
- S'aider au travers de l'artistique
- Consolider sa relation amoureuse
- Equilibrer votre vie de famille

Participants : 12 à 14 personnes

Durée : 6-7 heures

Langue : Français

Prérequis : Aucun

Dates : A définir

Heures : A définir

Intervenant : Carine

Méthodes appliquées pour toutes nos formations :

- Apports théoriques
- Test, réflexion personnelle, autodiagnostiques
- Echanges et réflexion en groupe
- Exercice pratiques en groupes
- Jeux de rôle sur des cas concrets

Des formations résolument :

- Ancrée dans la réalité, grâce aux apports des formateurs(trices) et des participants
- Centrée sur l'expérience personnelle pour mieux comprendre et se projeter
- Orientée vers la mise en application avec de nombreuses mises en situation

L'analyse individuelle, collective et interactive de cas concrets, issus de l'expérience personnelle des participants ou proposés, permet de rebondir sur la théorie et les outils présentés durant la formation.

Le questionnement personnel quant à sa pratique et les réflexions croisées du groupe invitent chaque participant à construire son propre projet.

PUBLIC CIBLE

Toute personne désirant entretenir une relation plus saine vis-à-vis d'elle-même et de son environnement professionnel et personnel pour aller vers le mieux-être, le bien-être.