

Notre catalogue est en capacité de répondre à vos différents besoins.

Nous n'avons pas de formations déjà préétablies car le contenu est construit avec vous. A titre d'exemple, nous pouvons répondre à des demandes qui s'articulent autour de:

## Pour les cadres:

### Au niveau de leur posture et positionnement

- ✓ ü Devenir un leader inspirant
- ✓ Aujourd'hui qu'est-ce qu'être un cadre ? Un manager ? Un leader ? Un leader coach ?
- ✓ Se connaître en tant que cadre pour aller vers les autres (Connaitre ses talents, ses valeurs, mesurer sa confiance en soi...)
- ✓ Les limites et risques du copinage
- ✓ La reconnaissance - les encouragements
- ✓ Donner du sens au travail
- ✓ ...

### Au niveau des compétences d'animation d'équipe

- ✓ Le management par la bienveillance
- ✓ L'animation de séance productive
- ✓ Manager avec les différents types d'intelligence: émotionnelle, collective
- ✓ La gestion des conflits

### Au niveau des compétences organisationnelles

- ✓ Savoir négocier
- ✓ L'approche par le processus
- ✓ Gérer la complexité

### Au niveau des compétences de la posture entrepreneuriale

- ✓ La créativité et l'innovation
- ✓ L'accompagnement au changement



## Pour tous:

### Au niveau des compétences de la communication

- ✓ Comment avoir un message clair et transparent
- ✓ Comment transposer les techniques de communication dans différents cas de figure (feedback, gestion entretien difficile, conflits, échanges interprofessionnels, entretien)

### Au niveau qualité de vie au travail

- ✓ La prévention de l'épuisement professionnel

Toutes nos formations seront accompagnées de la boîte à outils à mobiliser en fonction de la thématique de la formation. Quelques exemples d'outils mis à disposition:

- ✓ Comment poser des bonnes questions
- ✓ La reformulation
- ✓ Les outils de la communication non violente - L'assertivité, la communication non violente
- ✓ Se repérer dans une relation professionnelle (le triangle de Karpamn, les états du moi)
- ✓ Comment être dans l'écoute active
- ✓ Comment écouter un collaborateur
- ✓ Savoir dire non et poser des limites
- ✓ Comment gérer les conflits
- ✓ Comment mener une séance de réflexivité (analyser ensemble une situation)
- ✓ La technique des petits pas
- ✓ Comment gérer ses priorités - gérer son temps
- ✓ ...