

# Holism'Ose

CABINET CONSEIL EN CAPITAL HUMAIN

**Formations**  
**2024 - 2025**





# SOM- MAIRE

 Présentation Holism'Ose Conseil

 Formations

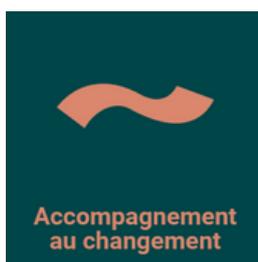


-  Découvrir la QVCT
-  Mener une démarche collective QVCT au sein de sa structure
-  Construire une charte de "bien vivre ensemble au travail"
-  Collaborer avec différentes générations
-  Manager en optimisant la collaboration intergénérationnelle
-  Vous managez des hommes ?  
"Tips" sur le fonctionnement humain en entreprise
-  Reconnaître et valoriser ses collaborateurs
-  Optimiser son temps de travail
-  Rédiger une fiche de poste efficace

# SOM- MAIRE



- ➔ Détecter et prévenir les risques psycho-sociaux dans vos équipes
- ➔ Gagner en vitalité pour être plus performant dans son travail
- ➔ Équilibrer ses temps de vie professionnel et personnel pour gagner en performance
- ➔ Prévenir l'épuisement professionnel et gérer la pression
- ➔ Construire des relations harmonieuses en soignant la communication en milieu professionnel



- ➔ Devenir manager
- ➔ Stratégies et outils pour accompagner le changement au sein des équipes



Nous contacter

Use

...

~

//

^

Holism'Use

# Holism'Ose

**Qualiopi**  
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée  
au titre de la catégorie d'action suivante :

- ACTIONS DE FORMATION

Holism'Ose conseil est certifié **Qualiopi** pour l'ensemble des formations qu'il propose. Ainsi, nous travaillons minutieusement sur l'analyse de vos besoins, l'adaptation des contenus, le suivi et de la traçabilité pour les participants, le recueil du niveau de satisfaction des participants, des entreprises, des prescripteurs et des financeurs. Les contenus de formations évoluent grâce à une veille technique de qualité.

L'objectif ultime est de s'inscrire dans une **démarche d'amélioration continue** afin de croître davantage, de poursuivre le développement des compétences et de mieux servir encore les collaborateurs et les entreprises.

Ce livret présente une liste non exhaustive de formations. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des besoins de formations sur mesure.

Avec une belle **agilité**, nous saurons vous répondre et vous orienter en toute **authenticité**. Pour chacune de nos formations, les stagiaires reçoivent un livret de formation, véritable «**boite à outils** », qui reprend les points clés du stage.

Les lieux de formation sont adaptés et seront communiqués avant toute validation et se dérouleront toujours sur Laval Agglomération pour les formations inter-entreprises. Les dates de toutes les formations inter-entreprises figurent en fin de livret. Pour les formations intra-entreprises, nous contacter par mail à **stephanie.regnault@holismose.fr**

## Suivi des actions de formations

A l'issue de chaque formation, les participants recevront une attestation

## Accessibilité

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter

# Holism'Ose

**Holism'ose Conseil** accompagne les entreprises et organisations sur les thématiques d'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail, de prévention des risques Psycho-sociaux.



Psychologue du travail et Ergonome, formée en systémie, Stéphanie Régnauld a exercé dans divers secteurs d'activités, en entreprise et en cabinet. Son parcours d'une vingtaine d'années, en Ressources Humaines et en management, lui permettent de s'adapter à différents secteurs et cultures d'entreprises.

Formée par l'Anact sur la QVCT, elle est aussi enregistrée IPRP - Intervenant en Prévention des Risques Professionnels - spécialité RPS, par la DREETS PDL.

Avec Holism'Ose Conseil, son cabinet conseil en capital humain, elle sensibilise les collaborateurs aux "vrais sujets de QVCT", à travers la formation, de façons pratiques et ludiques.

Son objectif : accompagner le développement de nouvelles compétences théoriques et pratiques, afin d'améliorer le quotidien au travail et partager des clés sur des sujets variés qui auront systématiquement un impact sur le bien-être et la productivité.

Holism'ose Conseil, reconnu pour son agilité, saura répondre à vos besoins de formation en tenant compte de la maturité des équipes sur les sujets.

## Notre objectif

Vous accompagner pour que l'Humain reste la valeur centrale de votre entreprise et le pilier principal de votre productivité. Des solutions adaptées à vos besoins en respectant une méthodologie de qualité.



## La formation

- Une analyse de vos besoins
- Une adaptation au plus proche de vous
- Un suivi des résultats
- Un contenu de qualité

Organisme de formation :  
52530111353 DREETS PDL



# FORMATIONS



Use

... ~ // ^ Holism'Use

# Découvrir la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) et son pilotage 1/2

Qualité de vie  
et des conditions  
de travail

## Présentation générale

Une formation pour bien comprendre les fondamentaux de l'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail et qui vous permettra de mettre en place une démarche au sein de votre structure.

Des interactions privilégiées et mises en pratique.

## Public concerné

Tout public, Dirigeants,  
Managers, RH

Minimum : 4 personnes  
Maximum : 8 personnes

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Objectifs et compétences développés

Comprendre et maîtriser les principes de la QVCT.

Comprendre les fondamentaux d'une démarche QVCT et les étapes indispensables.

S'inspirer d'exemples de démarches.

## Organisation

La formation se déroule sur 2 jours consécutifs soit 14h.  
Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,  
Inter-entreprise ou Intra-entreprise.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT, Psychologue  
du travail et Ergonome,  
Formée par l'ANACT, experte QVCT  
et Prévention des RPS, IPRP

# Découvrir la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) et son pilotage 2/2

Qualité de vie  
et des conditions  
de travail

## Contenu de la formation

### 1- Comprendre les exigences d'une démarche QVCT

Comprendre la notion de QVCT et le lien avec les RPS

Appliquer les notions juridiques en lien avec la QVCT

### 2- Identifier les différentes étapes indispensables à la mise en place de la démarche

Comprendre l'utilité des indicateurs,

Maitriser les bases pour réaliser un diagnostic

Identifier les différents acteurs à mobiliser

### 3- Découvrir des exemples de chantiers réalisés au sein d'entreprises pour améliorer la qualité de vie et les conditions de travail

### 4 - Maitriser les outils facilitant la mise en place et le pilotage de la démarche et son animation

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

Quizz QVCT

Ateliers interactifs, en petits groupes, pour intégrer directement les concepts

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation

Évaluation des acquis : quizz, exercices pratiques, mise en situation sur papier ou voie numérique.

Évaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, sur papier ou voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation

## Coût

Intra-entreprise :  
nous contacter

Inter-entreprise :  
595 € HT / pers / jour.



# Mener une démarche collective d'amélioration de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail au sein de sa structure 1/2

## Présentation générale

Une formation pour mettre en place une politique d'amélioration de la QVCT au sein de votre entreprise, co construite et concerté, avec une véritable méthodologie.

Des interactions privilégiées et mises en pratique.

Apprentissage en situation.

## Public concerné

Collaborateurs d'une même entreprise et représentatifs des salariés de l'entreprise qui constitueront le Groupe de pilotage de la démarche

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Pré-requis

Être volontaire pour s'impliquer dans une démarche QVCT au sein de son entreprise.

## Objectifs et compétences développés

Comprendre et maîtriser les principes de la QVCT.

Mettre en place une démarche en respectant une méthodologie adaptée à son entreprise.

Comprendre les rôles des différents acteurs et constituer un groupe de pilotage.

Identifier et suivre des indicateurs.

Intégrer la notion de qualité continue.

## Organisation

La formation se déroule sur 3 jours, soit 21h + une réunion de 1h30 avec l'ensemble des participants sous 3 mois puis une sous 6 mois de la date de formation.

Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,  
intra-entreprise uniquement

Au sein de l'entreprise ou autre salle proposée par Holism'Ose Conseil

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail  
et Ergonome,  
Formée par l'Anact,  
experte en QVCT et  
IPRP.

# Mener une démarche collective d'amélioration de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail au sein de sa structure 2/2

## Contenu de la formation

### 1- Comprendre les exigences d'une démarche QVCT

Comprendre la notion de QVCT et le lien avec les RPS

Appliquer les notions juridiques

Comprendre les différentes étapes indispensables à la mise en place de la démarche

### 2- Mettre en place un groupe de Pilotage

Définir les rôles et règles de fonctionnement

### 3- Établir un diagnostic au sein de son entreprise

Définir des indicateurs de suivi

Connaitre les différents outils de diagnostic

### 4- Prioriser les chantiers à mettre en place

Choisir les chantiers à mettre en place au sein de l'entreprise

Répertorier les actions concrètes par chantier

### 5 - Pérenniser la démarche et impliquer les collaborateurs

## Modalité pédagogiques

Communication de la liste des stagiaires et poste occupé au moins 2 semaines avant le début de la formation.

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

Apports pour une mise en application directe des contenus.

Quizz QVCT

Ateliers interactifs, en petits groupes, pour intégrer directement les concepts

Jeu de cartes.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Évaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Évaluation des acquis : quizz, exercices pratiques, mise en situation et jeux de rôle.

Évaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, sur papier ou voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Forfait de 4990 € HT  
(incluant les 2 réunions de suivi à 3 et 6 mois)



# Construire une charte de "Bien vivre ensemble au travail" 1/2

## Présentation générale

Une formation pour réfléchir, coconstruire, formaliser et mettre en place une charte du bien vivre ensemble au sein de l'entreprise  
Des interactions privilégiées entre collaborateurs

**Le + : possibilité optionnelle d'une prestation de formatrice graphique pour restituer et visualiser les échanges**

## Public concerné

Tout individu volontaire pour participer à la construction de cette charte

Minimum : 4 personnes

Maximum : 50 personnes

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Objectifs et compétences développés

Comprendre le principe et les enjeux d'un charte du bien vivre ensemble au travail

Se sentir « Acteur responsable » au quotidien au sein de l'entreprise

Identifier les différents sujets à intégrer dans cette charte

Co-construire en équipe cette charte pour qu'elle soit le fruit du collectif

## Organisation

La formation se déroule sur une journée (7h).

**Peut avoir lieu pendant un séminaire d'entreprise.**

Date : nous contacter.

### Contexte :

En présentiel,  
intra-entreprise seulement.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT  
Psychologue du travail  
Expérience significative  
en entreprise, en RH et  
management

# Construire une charte de "Bien vivre ensemble au travail" 2/2

Qualité de vie  
et des conditions  
de travail

## Contenu de la formation

- 1- Se mettre en condition d'ouverture et d'écoute** pour poser un cadre propice à l'échange en équipe
- 2- Définir la notion de « bien-vivre ensemble au travail »**
- 3- Identifier les enjeux** de la mise en place d'une charte de bien vivre ensemble au travail
- 4- Réinterroger individuellement ses comportements** et attitudes afin de sélectionner ceux propices au « bien-vivre ensemble »
- 5- Choisir collectivement les éléments** qui devront être mis en avant

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

Des jeux, mises en situation et des exemples concrets de chartes d'entreprise.

Ateliers interactifs, en petits groupes, pour construire cette charte.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Évaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Évaluation des acquis : quizz.

Évaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, sur papier ou voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation

## Coût

Intra-entreprise :  
forfait 2650 € HT (<= 20 pers.)  
> 20 pers. : nous consulter

## Présentation générale

Une formation pour bien comprendre les particularités générationnelles pour construire des relations optimales avec ses collègues, quelque soit son âge.  
Sortir des clichés et des "a priori".  
Des interactions avec un format ludique.

## Public concerné

Tout public  
Minimum : 4 personnes  
Maximum : 8 personnes

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Objectifs et compétences développés

Comprendre les modes de fonctionnement des différentes générations présentes en entreprise afin de mieux collaborer ensemble.  
Adapter sa communication .  
Identifier les atouts des équipes multi générationnelles.

## Organisation

La formation se déroule sur une journée (7h).  
Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,  
Intra et inter-entreprise.  
Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT  
Psychologue du travail

## Contenu de la formation

### 1- Comprendre les générations qui se côtoient en entreprise

Comprendre les attentes, les codes, les repères des différentes générations

Prendre conscience des stéréotypes associés, des biais cognitifs et des impacts sur les comportements de chacun

Identifier ses ressources pour favoriser la collaboration

### 2- Identifier les méthodes de communications préférées selon les générations

Inventer de nouveaux modes de communication communs

### 3- Réussir à collaborer et faire en sorte que les particularités générationnelles soient une force pour mener à bien les projets au sein de son entreprise

Faire de la différence un réel levier de performance

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

Quizz Intergénérationnelles,  
Ateliers interactifs, en petits groupes, pour intégrer directement les concepts.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Évaluation des acquis : quizz, exercices pratiques, sur papier ou voie numérique.

Évaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, sur papier ou voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Intra-entreprise : nous contacter

Inter-entreprise :  
560 € HT / pers.



# Manager en optimisant la collaboration intergénérationnelle 1/2

## Présentation générale

Une véritable lecture des différences intergénérationnelles pour adapter et booster son management et identifier les leviers.

Des interactions privilégiées et mises en pratique.

Apports Théoriques.

Entraînement sur des situations professionnelles.

## Public concerné

Dirigeants, RH, Manager  
ou personnes ayant des  
responsabilités  
managériales

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Objectifs et compétences développés

Comprendre les caractéristiques et les attentes des différentes générations présentes sur le lieu de travail.

Identifier les enjeux et les opportunités liés à la diversité intergénérationnelle en entreprise.

Favoriser la collaboration entre les membres et les synergies possibles.

Développer des compétences managériales pour mobiliser et engager les membres de l'équipe, quel que soit leur âge.

## Organisation

La formation se déroule sur 2 jours, soit 14 h.

Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,

intra-entreprise ou inter-entreprise.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT  
Psychologue du travail  
Expérience significative  
en management

# Manager en optimisant la collaboration intergénérationnelle 2/2

Qualité de vie  
et des conditions  
de travail

## Contenu de la formation

### 1- Introduction à la diversité intergénérationnelle en entreprise

Analyse des différentes générations présentes sur le marché du travail

Identification des stéréotypes et des préjugés

### 2- Comprendre les spécificités de chaque génération

Caractéristiques générationnelles, attentes professionnelles et modes de communication.

Impact des valeurs, des expériences et des modes de vie sur le comportement au travail.

### 3- Stratégies de management intergénérationnel

Analyser les styles de management et technique de communication efficace adaptés à chaque génération.

Promotion de la diversité et de l'inclusion dans l'équipe.

### 4- Développement du management participatif

Découverte du mentorat intergénérationnel.

Motivation et engagement des collaborateurs de toutes les générations.

Créer les conditions de la coopération au sein d'une équipe

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

des apports qui permettent aux managers de comprendre la dimension intergénérationnelle afin de s'adapter au plus proche des équipes,  
des échanges d'expériences,  
des mises en situation.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Évaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Évaluation des acquis : quizz, exercices pratiques, mise en situation.

Évaluation de la satisfaction : à chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation

## Coût

Intra-entreprise : nous contacter

Inter-entreprise :  
520 HT / pers / jour.



# Vous managez des Hommes ?

## « Tips » sur le fonctionnement humain en entreprise 1/2

### Présentation générale

Une formation pour comprendre certains concepts de la psychologie sociale et leur application au management, véritable "boîte à outils" pour mieux comprendre le fonctionnement de l'être humain.

Des interactions privilégiées et mises en pratique.

**Innovation**

### Public concerné

Tout individu ayant des fonctions de management ou d'accompagnement d'équipe

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

### Pré-requis

Aucun pré-requis

### Objectifs et compétences développés

Comprendre des expériences issues de la psychologie et de la psychologie sociale pour mieux vivre son quotidien de manager.

Comment l'environnement physique, la dynamique de groupe et le comportement des managers peuvent avoir un impact sur le bien-être au travail des équipes ?

Comment tenir compte de ces éléments pour créer des espaces de travail plus harmonieux et productifs.

### Organisation

La formation se déroule sur une journée (7h).

Dates : en fin de livret.

### Contexte

En présentiel,

inter-entreprise ou intra-entreprise.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

### Formatrice

Stéphanie REGNAULT  
Psychologue du travail,  
experte QVCT et RPS,  
Expérience significative  
en management

# Vous managez des Hommes ?

## « Tips » sur le fonctionnement humain en entreprise 2/2

Qualité de vie  
et des conditions  
de travail

### Contenu de la formation

#### 1- Identifier le principe des croyances limitantes, leur fonctionnement et leurs impacts sur les comportements humains

Découverte de concepts impactant directement l'organisation et la productivité

#### 2- Comprendre l'impact du collectif sur le fonctionnement des individus

Découvrir une dizaine de théories issues de la psychologie du social et du travail pour mieux collaborer ou manager : influence sociale, conformité, représentations, etc.

#### 3- S'approprier des méthodes pour mieux manager à partir de ces concepts

### Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

Alternance de théories et pratiques avec mise en situation

Ateliers interactifs

Vidéo

Étude de cas

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

### Évaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Évaluation des acquis : quizz, exercices pratiques, mise en situation et jeux de rôle.

Évaluation de la satisfaction : à chaud à l'issue du stage, sur papier ou voie numérique.

### Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

### Coût

Intra-entreprise : nous contacter

Inter-entreprise :  
690 € HT / pers.

# Reconnaitre et valoriser ses collaborateurs 1/2

Qualité de vie  
et des conditions  
de travail

## Présentation générale

Une enquête de 2021 sur 17000 personnes indique que 44 % des personnes interrogées ont déjà démissionné en raison d'un manque de reconnaissance au travail. 67 % des personnes qui disent recevoir peu de reconnaissance au travail vivent une détresse psychologique.

Une formation pour comprendre les enjeux de la reconnaissance au travail et son impact sur la performance des collaborateurs et surtout les nombreux leviers.

## Public concerné

Dirigeants, RH, Manager ou toute personne impliquée dans la gestion des équipes

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Objectifs et compétences développés

Identifier les différentes formes de reconnaissances et les facteurs clés de succès pour une reconnaissance efficace.

Acquérir les techniques et les outils pratiques pour mettre en place des initiatives de reconnaissance au sein de l'organisation.

Mesurer et évaluer l'efficacité des actions de reconnaissance mises en place, en s'appuyant sur les indicateurs de performance et de satisfaction des collaborateurs.

## Organisation

La formation se déroule sur une journée (7h).

Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,

intra-entreprise ou inter-entreprise.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT  
Psychologue du travail  
Expérience significative  
en management et  
Ressources humaines

## Contenu de la formation

### 1- Introduction à la reconnaissance au travail

Les avantages de la reconnaissance pour  
l'organisation et pour les collaborateurs  
Les différents types de reconnaissance

### 2- Les fondements de la reconnaissance efficace

Les besoins psychologiques  
Les principes de bases

### 3- Stratégies de reconnaissance au travail

Mise en place d'un programme de  
reconnaissance formel et informel  
Découverte d'outils professionnels

### 4- Mesure de l'impact de la reconnaissance :

Sélection et suivi des indicateurs de performance  
et de satisfaction des collaborateurs  
Évaluation régulière de l'efficacité de  
reconnaissance et ajustements

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives  
s'appuyant sur :  
Des apports qui serviront le collectif et  
l'individuel au sein des équipes,  
des échanges d'expériences,  
un travail en petits groupes, pour  
intégrer directement les concepts,

Atelier ludique.

Synthèse à la fin de la journée avec  
expression des participants.

## Évaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par  
les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Évaluation des acquis : quizz, exercices pratiques, mise en situation  
et jeux de rôle... sur papier ou voie numérique.

Évaluation de la satisfaction : à chaud à l'issue du stage, sur papier  
ou voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation,  
le participant reçoit une  
attestation.

## Coût

Intra-entreprise : nous  
contacter  
Inter-entreprise :  
690 € HT / pers.

## Présentation générale

Il existe de multiples façons d'optimiser son temps de travail, encore faut-il en avoir conscience

Une formation qui changera votre optique sur votre gestion et organisation quotidienne

De nombreuses interactions

Alternance Théorie et exercices pratiques sur des situations professionnelles

**Le + : séance individuelle pour réajuster et évaluer l'implémentation des notions**

## Public concerné

Tout manager, tout salarié

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter

## Objectifs et compétences développés

Prendre conscience de sa perception du temps et de ses ressources

Évaluer sa gestion du temps et identifier ses pistes d'amélioration

Identifier les obstacles et les distractions qui affectent sa productivité au travail.

Acquérir des techniques et des outils pratiques pour planifier et organiser efficacement son temps.

Mettre en place son plan d'action personnel pour gérer pleinement son temps.

## Organisation

La formation se déroule sur 2 jours, soit 14h.

ainsi qu'une séance de coaching individuel d'une heure à 30 jours environ, en visio.

Date : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,

intra-entreprise ou inter-entreprise.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail

## Contenu de la formation

### 1- Introduction à la gestion du temps

Importance de la gestion du temps dans la performance professionnelle

### 2- Mieux se comprendre pour mieux maîtriser son temps

Les comportements qui entravent la productivité  
Les lois psychologiques impactantes  
Savoir communiquer avec les autres pour respecter son temps

### 3- Les méthodes principales et outils de gestion du temps

Méthodes de gestion du temps et de planification  
Outils de gestion des priorités  
Technique de gestion des imprévus

### 4- Mettre en œuvre son plan d'action personnel de gestion du temps pour gagner en efficacité

#### Analyser son contexte professionnel

Identifier ses freins  
Identifier ses axes d'amélioration  
Organiser et choisir sa méthode

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :  
des apports qui permettent aux participants de comprendre l'impact d'une gestion maîtrisée de son temps et de ses priorités,  
des échanges d'expériences,  
des mises en situation,  
des réflexions en petits groupes, pour intégrer directement les concepts.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Évaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Évaluation des acquis : quizz, exercices pratiques, mise en situation et jeux de rôle... sur papier ou voie numérique.

Évaluation de la satisfaction : à chaud à l'issue du stage, sur papier ou voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Intra-entreprise :  
Nous contacter  
Inter-entreprise : 645 € HT / personne / jour dont une séance de coaching incluse

# Rédiger une fiche de poste efficace 1/2

Qualité de vie  
et des conditions  
de travail

## Présentation générale

La clarté des rôles au sein d'une organisation impactent directement le bien-être et la productivité de vos collaborateurs. Cette formation a pour objectif de vous transmettre la méthode pour rédiger une fiche de poste efficace et cadrer les fonctions de vos collaborateurs afin qu'ils puissent pleinement réaliser leur mission.

Alternance Théorie et pratique.

## Public concerné

Chef d'entreprise, Manager, RH, ou toute personne susceptible de rédiger une fiche de poste dans l'exercice de ses fonctions

Minimum : 4 personnes  
Maximum : 8 personnes

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter

## Objectifs et compétences développés

Comprendre les enjeux d'une fiche de poste.

Identifier les informations utiles à la complétude d'une fiche de poste.

Décrypter les rubriques essentielles.

Faire vivre les fiches de poste dans la durée.

## Organisation

La formation se déroule sur une journée (7h)

Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel, intra-entreprise ou inter-entreprise.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail

## Contenu de la formation

### 1- Introduction à la fiche de poste

Objectif et enjeux  
Définir les usages

### 2- Comment rédiger une fiche de poste : les éléments clés

Les informations à recueillir / Contenu  
L'analyse des situations de travail  
Les méthodes de recueil d'informations

### 3- Rédaction et mises à jour

Les acteurs associés et leur rôle  
Les contextes d'utilisation

## Modalité pédagogiques

Exercices en petits groupes

Analyse de fiches de poste existantes et identification des points d'amélioration.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli. Pour ce faire, elle utilise le vécu des participants et les échanges sur leurs expériences.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants

## Évaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Évaluation des acquis : exercices pratiques soit sur papier, soit par voie numérique.

Évaluation de la satisfaction : à chaud à l'issue du stage, soit sur papier, soit par voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Intra-entreprise : nous contacter

Inter-entreprise :  
690 € HT / pers



# Détecter et prévenir les risques psycho-sociaux dans vos équipes (1/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Public concerné

Managers d'équipe

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Présentation générale

Les risques psychosociaux touchent un nombre croissant de salariés. Cette formation vous permettra de détecter les signes de souffrance chez vos collaborateurs. Elle vous permettra aussi d'impliquer les bons acteurs dans une démarche de prévention.

Apports théoriques et pratiques.

Entraînement sur des situations professionnelles.

## Objectifs et compétences développés

Définir les risques psycho sociaux et leur cadre juridique  
Comprendre leurs enjeux et leur impact sur la santé et la performance au travail.

Identifier les facteurs de risques psychosociaux dans l'environnement professionnel et au sein des équipes.

Acquérir des compétences pour détecter les signaux d'alerte et les symptômes de détresse psychologique chez un collaborateur  
Assurer ses rôles de prévention et d'alerte.

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail,  
Intervenante en  
prévention des Risques  
professionnels sur les RPS  
(référéncée DREETS)

## Organisation

La formation se déroule sur 2 jours, soit 14h.  
Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel ,  
intra ou inter-entreprises.



# Détecter et prévenir les risques psycho-sociaux dans vos équipes (2/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Contenu de la formation

### 1- Définition des RPS et cadre légal

Définition et panorama des enjeux pour l'entreprise et les individus

Les obligations légales et réglementaires de l'employeur

### 2- Identifier une situation

Reconnaitre les signaux

Identifier les manifestations de stress et d'épuisement professionnel

### 3- Repérer les causes des RPS au sein d'une organisation

Identifier les 6 dimensions d'analyse des RPS

Distinguer les trois niveaux de prévention et identifier ce qui existe au sein de son organisation

### 4- Mettre en place des actions de prévention :

Harcèlement, violence et souffrance au travail

### 5- Adopter la posture de manager adapté au RPS

Avoir une posture managériale

Savoir identifier et mobiliser les personnes

« référentes » sur le sujet en interne ou en externe

## Modalités pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

Des apports qui permettent aux participants de détecter un collaborateur « à risque »,

Auto-évaluation,

Des échanges d'expériences,

Des ateliers interactifs, en petits groupes, pour intégrer directement les concepts

Apport théorique : Gollac.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Evaluation des acquis : Quizz, exercices pratiques soit sur papier, soit par voie numérique.

Evaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Inter-entreprises :  
595 € HT / personne /  
jour

Intra-entreprise :  
Nous contacter



# Gagner en vitalité pour être plus performant dans son travail (1/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Public concerné

Tout individu volontaire  
Minimum : 4 personnes  
Maximum : 50 personnes

## Présentation générale

Parce qu'être au top de sa forme mentale et physique permet d'être performant, cette formation vous permettra de gagner en vitalité. Concentré et Focus au travail tout en se sentant serein et épanoui, c'est possible !  
Des interactions privilégiées.  
Rechercher la croissance et être prêts à changer ses habitudes.

**Le + : peut être animé en format séminaire**

## Objectifs et compétences développés

Comprendre le principe de Vitalité.  
Découvrir des stratégies innovantes issus des neurosciences, de la psychologie pour appréhender son quotidien avec un maximum d'énergie.

Comprendre et expérimenter le lien entre vitalité et performance au travail.

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail,  
Intervenante en  
prévention des Risques  
professionnels sur les RPS  
(référéncée DREETS)

## Organisation

La formation se déroule sur 2 jours, soit 14h.

Dates : en fin de livret.

+ Option : 3 séances d'accompagnement individuel de une heure à 2 semaines, 30 jours et 3 mois.

## Contexte

En présentiel,  
intra-entreprise et Inter-entreprise.  
Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.



# Gagner en vitalité pour être plus performant dans son travail (2/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Contenu de la formation

- 1- Identifier ses besoins fondamentaux** et comprendre leur impact en situation de travail
- 2- Découvrir les piliers de la vitalité** et s'auto-évaluer
- 3- Découvrir ses ressources et ses freins** individuels pour pouvoir être en vitalité optimale
- 4- Comprendre le cycle naturel** d'une journée et les impacts sur une journée de travail
- 5- Comprendre l'impact du sommeil et de l'alimentation sur la productivité** et identifier les habitudes à faire évoluer
- 6- Comment stimuler l'agilité mentale**
- 7- Etre à l'écoute de ses émotions**

+ **Option** : 3 séances d'accompagnement individuel de une heure à 2 semaines, 30 jours et 3 mois.

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :  
des apports théoriques,  
des jeux et mises en situation,  
ateliers interactifs, en petits groupes.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Evaluation des acquis : quizz, exercices pratiques soit sur papier, soit par voie numérique.

Evaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Inter-entreprises :  
595€ HT / personne / jour  
+ en **option** : possibilité d'ajouter 3 séances d'accompagnement individuel, soit 490 € HT  
Intra : nous contacter



# Equilibrer ses temps de vie professionnel et personnel pour gagner en performance (1/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Public concerné

Toute personne souhaitant équilibrer ses temps de vie

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Présentation générale

L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée est cruciale pour la plupart des travailleurs. Cette formation vous permettra d'acquérir une méthode et des outils personnalisés à cette recherche d'équilibre.

Des outils concrets.

Alternance Théorie et pratique.

**Le + : séances individuelles pour réajuster et évaluer l'implémentation des notions**

## Objectifs et compétences développés

Identifier les sphères pro et perso importante dans son quotidien.

Adopter un fonctionnement adaptable et agile pour s'organiser.

Réinterroger son rapport au temps en intégrant une approche de vitalité optimale.

Savoir analyser ses émotions pour guider ses actions.

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail,  
Intervenante en  
prévention des Risques  
professionnels sur les RPS  
(référéncée DREETS)

## Organisation

La formation se déroule sur 2 jours (soit 14h)

+ Option : 3 séances d'accompagnement individuel de une heure à 2 semaines, 30 jours et 3 mois.

Date : en fin de livret

## Contexte

En présentiel,  
intra ou inter-entreprise.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.



# Equilibrer ses temps de vie professionnel et personnel pour gagner en performance (2/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Contenu de la formation

### 1- Analyser son mode de fonctionnement et prendre conscience de ses représentations

Comprendre le lien entre équilibre et bien-être  
Travailler sur ses croyances et leur impact sur le fonctionnement actuel

Mesurer la différence entre la réalisation et l'objectif à atteindre

### 2- Travailler la notion de vitalité Optimale

Découvrir comment fonctionne cette vitalité, quels sont les piliers ?

Analyser ses comportements actuels

### 3- Construire de nouvelles méthodes et utiliser les ressources adaptées

Méthode de gestion du temps et optimisation  
Prioriser de nouveaux modes de fonctionnement en élaborant un plan d'action concret

### 4- Intégration de l'équilibre des temps de vie

**En option : 3 séances d'accompagnement individuel de une heure à 2 semaines, 30 jours et 3 mois.**

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

Des apports qui permettent aux participants de mettre directement en application les contenus  
Des échanges d'expériences et des mises en situation  
Des ateliers interactifs, en petits groupes, pour intégrer directement les concepts

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli. Pour ce faire, elle utilise le vécu des participants et les échanges sur leurs expériences.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Evaluation des acquis : exercices pratiques, mise en situation soit sur papier, soit par voie numérique.

Evaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Inter-entreprises :  
595 € HT / personne / jour  
+ en **option** : possibilité d'ajouter 3 séances d'accompagnement individuel, soit 490 € HT  
Intra : nous contacter.



# Prévenir l'épuisement professionnel et gérer la pression (1/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Public concerné

Tout public

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Présentation générale

Une formation pour comprendre le fonctionnement du stress et pour mieux gérer ses émotions.

Des interactions privilégiées.

Des outils préventifs partagés.

Une réflexion individuelle sur ses modes de fonctionnement.

## Objectifs et compétences développés

Comprendre le fonctionnement du stress et savoir gérer ses émotions.

Identifier son niveau de stress et les origines personnelles.

Comprendre son fonctionnement et savoir adapter son attitude.

Être en capacité de canaliser sa pression et de mettre en place des stratégies de récupération.

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail,  
Intervenante en prévention  
des Risques professionnels  
sur les RPS (référéncée  
DREETS)

## Organisation

La formation se déroule sur 3 jours, soit 14h.

Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,  
intra ou inter-entreprise.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.



# Prévenir l'épuisement professionnel et gérer la pression (2/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Contenu de la formation

### 1- Comprendre l'impact du stress sur son fonctionnement :

Définir le stress, analyser ses différents mécanismes et origines pour mieux le comprendre

Identifier ses effets directs ou indirects

### 2- Identifier son niveau de stress, comprendre l'origine

Repérer ses propres signes avant-coureur de stress

Analyser les contextes qui génèrent pression pour engager une démarche positive

### 3- Agir sur les origines internes et externes :

Intégrer la réalité objective sur sa capacité à gérer les situations

Identifier ses leviers d'action pour engager une dynamique

### 4- Gagner en efficacité au quotidien :

Acquérir des outils et s'entraîner avec des exercices pour évacuer les tensions, retrouver son calme et récupérer

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

Ateliers interactifs, en petits groupes, pour intégrer directement les concepts et expérimenter des outils de gestion du stress, questionnaire d'auto-évaluation.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Evaluation des acquis : exercices pratiques soit sur papier, soit par voie numérique.

Evaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Inter-entreprises :  
595 € HT / personne /  
jour.

Intra-entreprise :  
nous contacter.



# Construire des relations harmonieuses en soignant la communication en milieu professionnel (1/2)

Risques  
Psycho-sociaux

## Public concerné

Toute personne souhaitant perfectionner sa communication et être sensibilisé aux techniques de la CNV

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Présentation générale

Une formation incontournable pour adopter de bonnes habitudes relationnelles qui vous garantiront d'améliorer votre communication avec les membres de votre équipe, mais aussi avec vos clients ou prescripteurs.

Des interactions privilégiées.

Des apports théoriques en psychologie.

Entraînement sur des situations professionnelles.

## Objectifs et compétences développés

Comprendre les principes de base de la communication et son application dans un contexte professionnel.

Développer des compétences en écoute active pour favoriser une communication constructive.

Acquérir des techniques pour exprimer des besoins et ses émotions de manière respectueuse.

Apprendre à désamorcer les conflits.

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail,  
Intervenante en  
prévention des Risques  
professionnels sur les RPS  
(référéncée DREETS)

## Organisation

La formation se déroule sur 2 jours, soit 14h.

Date : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,  
intra ou inter-entreprise.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.



# Construire des relations harmonieuses en soignant la communication en milieu professionnel (2/2)

## Contenu de la formation

### 1- Introduction à la communication non-violente (CNV) :

- Les principes fondamentaux
- Les bénéfices

### 2- Exprimer ses besoins et ses émotions :

Stratégies pour exprimer des émotions et ses besoins et outils de communication

### 3- Développer l'écoute active :

- Comprendre les principes
- Identification de son fonctionnement spontané
- Techniques de reformulations

### 4- Utilisation concrète de la CNV :

Méthodes pour désamorcer les conflits et favoriser la résolution collaborative

**5- Entraînement** dans des situations professionnelles spécifiques (réunion, feedbacks, etc.)

## Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :  
des apports qui permettent aux participants de pratiquer la CNV directement à l'issue de la formation, des échanges d'expériences, des mises en situation, des ateliers interactifs, en petits groupes, pour intégrer directement les concepts.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Evaluation des acquis : mise en situation soit sur papier.

Evaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Coût

Inter-entreprises :  
595 € HT / personne /  
jour  
Intra-entreprise :  
nous contacter.



## Devenir Manager (1/2)

Accompagnement  
au changement

### Présentation générale

De nombreux collaborateurs sont promus manager car ils sont avant tout d'excellents techniques. Grâce à cette formation, vous pourrez bénéficier d'une véritable montée en compétence managériale.

Formation très concrète avec de nombreux exercices.  
Des interactions privilégiées et mises en pratique.  
Entraînement sur des situations professionnelles.

**Le + : En option, possibilité de 3 séances d'accompagnement individuel à 15 jours, 30 jours et 3 mois**

### Public concerné

Toute personne qui devient manager dans le cadre de ses fonctions professionnelles

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

### Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter

### Objectifs et compétences développés

Comprendre ce qu'est le management et Adapter son style de management.

Mobiliser son équipe.

Savoir déléguer à son équipe.

Maîtriser les outils utiles et les techniques de communication pour manager une équipe.

Gérer une situation délicate.

### Organisation

La formation se déroule sur 3 jours de 7 h (soit 21 h) **avec 3 séances d'une heure de suivi individuel sur 3 mois**

Dates : en fin de livret.

### Contexte

en présentiel ,  
intra ou inter-entreprises.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

### Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail



## Devenir Manager (2/2)

Accompagnement  
au changement

### Contenu de la formation

#### 1- Introduction au Management

Comprendre les fondamentaux du management  
Définir le rôle et les responsabilités d'un manager  
Identifier les qualités et compétences clés d'un manager efficace

#### 2- Développer le "Bon État d'Esprit"

Mieux se connaître  
Cultiver un état d'esprit de croissance  
Gérer le stress et les émotions  
Encourager la proactivité, l'autonomie et pratiquer la reconnaissance

#### 3- Communication Efficace

Techniques de communication interpersonnelle  
Écoute active et feedback constructif  
Gestion des conflits et négociation

#### 4- Outils de Management

Fixer des objectifs SMART  
Suivi de la performance et évaluation  
Délégation et prise de décision  
Responsabiliser

#### 5- Leadership et Inspiration

« Inspirer » une équipe  
Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe  
Reconnaître et valoriser les contributions individuelles

#### 6- S'engager sur des objectifs de développement

### Modalités pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :  
Des apports théoriques et pratiques  
Des mises en situation.  
Des auto-évaluations.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

### Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

### Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Evaluation des acquis : quizz, exercices pratiques soit sur papier, soit par voie numérique.

Evaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

### Coût

Inter-entreprises :  
560 € HT / personne / jour  
+ **Option** de 3 séances accompagnement individuel  
à 490 € HT par personne  
Intra-entreprise : nous contacter



# Stratégies et Outils pour accompagner le changement au sein des équipes (1/2)

Accompagnement  
au changement

## Présentation générale

70 % des changements en entreprise sont un échec, dû au facteur humain. Accompagner le changement, ça s'apprend ! Cette formation vous donnera les clés de compréhension des mécanismes en jeu dans un processus de changement. Elle vous permettra de mieux comprendre et piloter les projets de changement au sein de votre organisation.

Des interactions privilégiées et des outils pour piloter le changement.

Entraînement sur des situations professionnelles.

## Public concerné

Manager d'équipe

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation de handicap : nous contacter

## Objectifs et compétences développés

Comprendre les enjeux et les étapes clés de l'accompagnement au changement.

Identifier les réactions et besoins des équipes face au changement.

Développer des compétences en communication et en leadership pour faciliter la transition.

Mettre en œuvre des outils et des stratégies pour soutenir les équipes durant le processus de changement.

## Organisation

La formation se déroule sur sur 2 jours, soit 14h.

Dates : en fin de livret.

## Contexte

En présentiel,

intra ou inter-entreprises.

Au sein de l'entreprise ou autre salle adaptée.

## Formatrice

Stéphanie REGNAULT,  
Psychologue du travail



# Stratégies et Outils pour accompagner le changement au sein des équipes (2/2)

Accompagnement  
au changement

## Contenu de la formation

### 1- Introduction à l'accompagnement au changement

Définition et compréhension du changement  
Les facteurs déclencheurs et les types de changement.

### 2- Les phases du changement

### 3- Le rôle du manager dans l'accompagnement au changement

Évaluation de l'impact du changement sur les collaborateurs.

Adapter sa posture managériale pour guider et soutenir les équipes.

### 4- Communication efficace et gestion des résistances

Communication et stratégies pour surmonter les résistances et les objections

### 5- Outils et méthodes pour accompagner le changement

### 6- Ateliers pratiques et études de cas

Simulations et jeux de rôles  
Analyse de cas réels et élaboration de plans d'action concrets.

## Modalités pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :  
des apports théoriques et pratiques,  
des ateliers interactifs pour intégrer directement les concepts.

Notre formatrice utilise des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adapte sa pédagogie au public accueilli.

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

## Suivi de l'action

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

## Evaluation de l'action

En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.

Evaluation des acquis : quizz, exercices pratiques soit sur papier, soit par voie numérique.

Evaluation de la satisfaction : A chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

## Coût

Inter-entreprises :  
595 € HT / personne / jour.  
Intra-entreprise : nous contacter.

# Planning 2024 / 2025

 Intra uniquement

Formations	Dates Inter-entreprise	Durée	Pages
Découvrir la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) et son pilotage	16 & 17 sept 2024 7 & 8 nov 2024	2 jours	7/8
Mener une démarche collective d'amélioration de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail au sein de sa structure	A définir 	2 jours	9/10
Construire une charte de "Bien vivre ensemble au travail"	A définir 	1 jour	11/12
Collaborer avec différentes générations	5 nov 2024	1 jour	13/14
Manager en optimisant la collaboration intergénérationnelle	17 & 18 oct 2024	2 jours	15/16
Vous managez des Hommes ? « Tips » sur le fonctionnement humain en entreprise	14 & 15 oct 2024	2 jours	17/18
Reconnaitre et valoriser ses collaborateurs	16 oct 2024	1 jour	19/20
Optimiser son temps de travail	18 & 19 nov 2024	2j +1 séance	21/22
Rédiger une fiche de poste efficace	12 nov 2024	1 jour	23/24

Use

...

~

//

^

Holism'Use

# Planning 2024 / 2025

● Intra uniquement

Formations	Dates Inter-entreprise	Durée	Pages
Détecter et prévenir les risques psycho-sociaux dans vos équipes	10 & 11 oct 2024	2 jours	25/26
Gagner en vitalité pour être plus performant dans son travail	3 & 4 oct 2024	2 jours	27/28
Equilibrer ses temps de vie professionnel et personnel pour gagner en performance	12 & 13 déc 2024	2j + 3 séances	29/30
Prévenir l'épuisement professionnel et gérer la pression	16 & 17 déc 2024	2 jours	31/32
Construire des relations harmonieuses en soignant la communication en milieu professionnel	16 & 17 janv 2025	2 jours	33/34
Devenir Manager	7,8 & 9 oct 2024	3j + 3 séances	35/36
Stratégie et Outils pour accompagner le changement au sein des équipes	20 & 21 janv 2025	2 jours	37/38

Use

...

~

//

^

Holism'Ouse

# Des questions sur les formations ?



**Pré-inscriptions :**



**ou**

**Contactez-nous :**

06 37 74 88 15

stephanie.regnault@holismose.fr

<https://holismose.fr>



ASU

# Holism' Ose

Ose