

MON CATALOGUE DE FORMATION EN RÉGION RHÔNE-ALPES



2024-2025

DEVENIR UN AIMANT À SUCCÈS, ÇA S'APPREND !

#Personnal branding #Connaissance de soi

Durée 2 JOURS - 14 HEURES

 Pitch vidéo



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Est-ce que vous vous êtes déjà dit ... Parfois je réussis, et parfois j'échoue. Mais je n'arrive pas à identifier les facteurs qui conditionnent ma réussite ou mon échec.

J'ai l'impression d'être plutôt un poissard dans la vie. Est-ce une fatalité ?

J'ai déjà entendu parler de programmation mentale pour les sportifs, mais est-ce que ça marche aussi en entreprise ?

Je me demande pourquoi certains ont du succès dans tous les domaines et pas d'autres. Est-ce qu'il existe une recette ?

Je suis un professionnel reconnu qui obtient d'excellents résultats. Mais il me manque encore cette aura, cette « vibration » de réussite et d'optimisme que certains dégagent.



OBJECTIFS

- Je comprends mieux comment je fonctionne et cela me donne une sensation de liberté et de contrôle de ma vie ;
- Je ressens davantage d'énergie et de joie de vivre ;
- Je comprends mieux pourquoi j'ai échoué ou j'ai réussi dans certaines situations ;
- Je renvoie une image de sérénité, d'humanité, de détermination et d'assurance qui impressionne mon entourage et qui fait envie ;
- Mes réussites arrivent souvent avec fulgurance ;
- J'observe que j'ai plus de chance qu'avant. Ma vie est plus fluide. Les choses se produisent aisément et avec moins d'efforts.



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Vous êtes un dirigeant/manager qui en a marre de : Ne pas comprendre ses échecs / Ne pas réussir comme il voudrait / Végéter professionnellement ou socialement ;
- Vous êtes un dirigeant/manager qui veut : Réussir rapidement tout ce qu'il entreprend / Franchir un vrai cap dans sa vie.

Programme

JOUR 1 • Matin

- Intégrer que les lois du succès et de la réussite existent depuis plus de 3000 ans ;
- Découvrir les fondements scientifique (physique quantique et neurosciences) de la loi d'attraction ;
- Définir ce qu'est le succès ou la réussite.

JOUR 1 • Après-midi

- Comprendre comment fonctionne la loi d'attraction ;
- Découvrir quels sont les leviers de programmation de notre subconscient et ce qui le bloque ;
- Identifier tous nos rêves et apprendre les techniques pour sélectionner celui que nous allons réaliser en premier ;
- Apprendre à le formaliser de manière créatrice et non toxique.



par EcloHésion

Alain HUMBERT est ingénieur Arts et Métiers de formation. Après 15 ans d'expérience en management, il fonde en 2002 Crono Concept - devenu aujourd'hui EcloHésion - cabinet en management qui s'appuie sur l'épanouissement des collaborateurs et de leurs managers pour rendre les entreprises plus efficaces. Il est également certifié praticien PNL et doublement diplômé de l'école de coaching québécoise ETC.

Hervé MOREL est formateur auprès de salariés et créateurs d'entreprise en stratégie, management, développement commercial, gestion du temps, gestion de projets, communication assertive, création et reprise d'entreprise, prise de parole en public.

Marion LLOPIS est une femme multi-facettes : exploratrice des pouvoirs et des dimensions de l'être humain, lectrice, rêveuse affirmée et voyageuse. Auteure et humaniste, elle accompagne tout personne désireuse de partir dans un voyage progressif intérieur et extérieur. Diplômée de l'ENAC et d'un Master en Economie des Transports et des Réseaux, Marion apporte pendant 12 ans son expertise fonctionnelle aux compagnies aériennes. Elle y partage également sa passion de l'humain dans différents postes de management d'équipes internationales et multisites internationales et multisites.

JOUR 2 • Matin

- Découvrir et pratiquer sur le rêve sélectionné la veille les 5 outils basiques de la programmation mentale ;
- Découvrir et pratiquer 4 techniques qui vont garantir de rester dans un état émotionnel positif le plus longtemps possible.

JOUR 2 • Après-midi

- Découvrir puis pratiquer sur nos propres cas une technique qui garantit de supprimer rapidement une émotion négative : la TFT ;
- Découvrir et pratiquer le moment présent et comment il a été démontré scientifiquement pourquoi elle garantit le bonheur ;
- Comprendre d'où vient mon intuition et savoir la différencier d'une intuition.

Méthode et outils pédagogiques

Une prestation complète : si vous ne savez pas précisément ce que vous voulez réussir au départ, vous en repartirez avec :

- Le prochain rêve que vous voulez réaliser parfaitement défini, et de manière non toxique ;
- Un plan de programmation mentale pour le réussir ;
- Vous étudierez en sous-groupes quelques articles et vidéo de vulgarisation sur la physique quantique et les neurosciences ;
- Vous visionnerez plusieurs vidéos de personnages célèbres qui confirmeront les outils et techniques que nous vous proposerons ;
- Vous pratiquerez sur votre rêve préalablement défini, seul ou à deux, toutes les techniques proposées ;
- Une mind map des principes clés que vous bâtissez au fur et à mesure avec le formateur ;
- Vous remplirez au fur et à mesure votre propre plan d'action post-formation, ce qui vous mettra dans la dynamique dès le samedi.

Prérequis

Disposer de suffisamment de latitude pour pouvoir organiser soi-même au moins une partie de son travail.

ENNÉAGRAMME LES DYNAMIQUES RELATIONNELLES

MODULE 2



#Connaissance de soi #Intelligence relationnelle

Durée 2 JOURS • 14 HEURES

POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Améliorer sa Dynamique Relationnelle.

OBJECTIFS

- Discerner les compétences de chaque profil (mentales, émotionnelles et comportementales) ;
- Connaître le mode relationnel préféré de chaque profil ;
- Connaître le mode d'apprentissage préféré de chaque profil ;
- Connaître la forme d'accompagnement adaptée à chaque profil ;
- Savoir quels mots résonnent particulièrement pour chaque profil.



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Dirigeants et managers.

Programme

JOUR 1

Travail de réflexion avec les participants du même profil que soi :

- Identification de ses réactivités avec des exemples concrets et réels
- Détection de ses projections positives et négatives à l'égard des profils

Panels (groupe de personnes du même profil de personnalité) :

- Passage de cinq panels
- Témoignages et questionnement du public
- Approfondissement de chaque profil sur ses attentes dans la relation, ses motivations, son style de communication

JOUR 2

Panels (groupe de personnes du même profil de personnalité) :

- Passage de quatre panels
- Témoignages et questionnement du public
- Approfondissement de chaque profil sur ses attentes dans la relation, ses motivations, son style de communication

Approfondir selon ses besoins :

- Échange avec une personne d'un profil de son choix autour de ses besoins et attentes dans la relation en vue d'améliorer sa capacité à interagir avec ce profil

par Xavier
MOUNIER

et Manager Autrement

Certifié à l'Ennéagramme au CEE en 2015, et en coaching en 2016, Xavier MOUNIER a animé une centaine de stage d'Ennéagramme en France, en Suisse et en Guyane. Anime depuis 2018 au CJD Rhône Alpes et depuis 2019 en Poitou Charentes. Permaculteur : A créé il y a 2 ans le projet de verger le Champ des Sables sur l'île de ré, après une formation de 9 mois à l'éco-centre du Bouchot en Sologne. www.xavier-mounier.com

Ainsi que tous les formateurs de Manager Autrement : **Anouck RAYE, Marisa DA COSTA, Barbara WATIEZ, Yannick LE MEUR et Eric SALMON.**

Méthode et outils pédagogiques

Exposés.

Questionnaire d'autoévaluation.

Travail à la vidéo.

Exercices interactifs, mises en situation, cas pratiques.

Prérequis

Avoir participé au niveau 1.

QUAND LA PEUR DEVIENT UN MOTEUR : MANAGER AU MEILLEUR DE SOI 🌶️

#Management #Gestion des peurs

Durée 2 JOURS • 14 HEURES



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Une formation sur la peur, sur les émotions négatives... ???!
Pas très « sexy », peu attrayant, ni réjouissant de prime abord me dit-on... « Moi, je ne crois pas avoir peur ! »
 Pourtant, les audacieux participants qui osent approcher, apprivoiser leur peur gagnent un bien être si réel qu'ils se demandent à la fin de la formation pourquoi ils n'ont pas reçu toutes ces clés essentielles bien plus tôt ! Osez l'aventure humaine créative qui réhausse la joie, la confiance, l'énergie et la force tranquille.



OBJECTIFS

- Être le meilleur coach pour soi-même et devenir une oasis pour les autres !
- Accepter ses propres faiblesses et acquérir une vraie force tranquille ;
- Entrer dans une spirale expansive ;
- Vivre, piloter confiant au meilleur de soi ;
- Savoir recharger ses batteries, réguler son énergie ;
- Rayonner, inspirer, fédérer avec authenticité.



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants innovants.

Programme

JOUR 1 • Matin

- Affiner la conscience de soi ;
- Comprendre et développer l'intelligence neurosensorielle.

JOUR 1 • Après-midi

- Mettre en lumière la partie ressources positives de soi ;
- Plonger dans les émotions agréables ;
- Découvrir le Matelas Moelleux et le GPS intérieur ;
- Plonger au cœur des émotions désagréables, les mettre en lumière, les apprivoiser, jouer avec !

JOUR 2 • Matin

- Balade sur la ligne du temps : Les coulisses, les causes de la peur, leurs diverses origines.

JOUR 2 • Après-midi

- Une vraie boîte à outils à disposition !
- Switcher consciemment !
- Savoir passer d'un état interne désagréable à un état plus agréable.



par Patricia
NICOLAS

Après avoir été créatrice d'entreprise d'édition, puis psychothérapeute intégrative, l'accompagnement et la formation auprès des dirigeants d'entreprises et de leurs équipes est devenu mon cœur de métier (Oasis Management). Des centaines de récits vie et d'accompagnements personnalisés ont enrichi ma clarté de perception des potentiels humains et de leurs freins. Entrepreneur dans l'âme, ma vie de mère m'a également apportée de nombreuses pépites en particulier l'accompagnement d'un enfant ayant un TSA. Je me considère plutôt comme artisan d'Art de ma profession. Les formations sont conçues pour être animées, participatives, créatives et favorisent un apprentissage qui prend en compte la globalité de l'être et dynamise. Il s'agit d'un espace de formation, de transformation où chaque participant est amené à prendre en main son propre processus de développement. Ma devise : « Si tu veux un monde meilleur fais-le en toi, autour de toi et il grandira ». CG Jung

Méthode et outils pédagogiques

Temps d'auto-analyse et de réflexion en groupe. La méthode est pratiquée pendant la formation, elle est ensuite transposable dans le quotidien.

La formation s'ajuste aux participants. Cocréation, participation active et codéveloppement sont facilités.

Ateliers d'expression créative. Technique de Photolangage. Création d'un tableau « Ressources personnelles ». Ateliers de créativité en mots.

Alternance d'expérimentation, de partage et de capsules théoriques. Expérimenter, ressentir, comprendre, partager et pratiquer. Étude de cas concrets vécus en situation d'entreprise.

Pratique de techniques de régulation émotionnelle.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Concepts source : Méthode TIPI, Atelier de photolangage et dessin expressif, Techniques de respiration, Cohérence cardiaque, Visualisation positive, Autocompassion, Gestion des émotions.

Prérequis

Être prêt à adopter un « esprit de débutant ».

Avoir envie de se remettre en question.

Être prêt à s'épanouir, à se dépasser (sans obligatoirement « en baver » !).

DÉSAMORCER LES BOMBES ÉMOTIONNELLES : DÉCOUVRIR LE POTENTIEL D'ENGAGEMENT ET LES RESSOURCES QUI S'Y CACHENT

#Gestion des émotions #Intelligence relationnelle

Durée 2 JOURS - 14 HEURES

 **Pitch vidéo**



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

BOOOOOOOM !!! Et oui, parfois, c'est nous, parfois c'est l'autre, parfois c'est la relation... Ah, ces émotions, quelle histoire ! Et si vous portiez un nouveau regard sur celles-ci et deveniez un démineur professionnel... et que ces émotions vous livraient tous leurs secrets ? Ça vous dit ! C'est ce que je vous propose de découvrir lors de cette formation à travers un chemin tout particulier. **Vous partirez à la rencontre de l'Être Humain.**



OBJECTIFS

- Découvrir les principes de l'ostéopathie et faire le parallèle avec une organisation vivante ;
- Identifier les 2 origines des blocages d'un être humain et les 4 résistances comportementales qui en découlent ;
- Découvrir une méthode de transformation des résistances en levier d'implication ;
- Distinguer un individu d'une information ;
- Identifier des opportunités d'évolution à travers les retours d'expérience.



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants et managers qui souhaitent vivre dans « un monde plus simple et plus vivant ».

Programme

JOUR 1 • Matin

Découvrir les principes de l'ostéopathie et faire le parallèle avec une organisation vivante.

Éléments clés : Comprendre comment fonctionne un être humain selon cette approche de l'ostéopathie, quelles sont les origines de ses « blocages », quelles sont les conséquences individuelles et collectives de ceux-ci / Faire le parallèle entre un être humain et une organisation vivante grâce aux travaux de l'institut Présencing du M.I.T/ Découvrir les 4 étapes de la méthode proposée/ Identifier la place de l'attention dans ce processus/ rediriger son attention.



par Sébastien
DIDELOT

Après un parcours de pilote de Motocross au niveau national, Sébastien se passionne pour les capacités étonnantes de guérison et de développement du corps humain. Il débute alors un parcours atypique. En parallèle à des études de Kinésithérapeute puis d'Ostéopathe et de Microkinésithérapeute, Sébastien suit un enseignement sous forme de tutorat, pendant 8 ans auprès de Maîtres de traditions orientales.

En 2015, il est recruté par Grenoble Ecole de Management sur cette approche singulière, ainsi que sur son expertise des « softs skills » qu'il aime à rendre simple et pragmatique. Accompagné d'Enseignants-chercheurs et au contact de nombreuses organisations, il avance pas à pas sur ce chemin de l'« organisation vue comme un organisme vivant », où, chacun, dans sa différence et son savoir-faire, devient une richesse pour l'ensemble. Mais comment mettre en œuvre les mécanismes de déblocage Ostéopathique à l'échelle d'une organisation. C'est cette aventure que Sébastien vous propose de partager aujourd'hui.

JOUR 1 • Après-midi

Bienveillance et autres malentendus.

Éléments clés : clarifier les notions d'empathie, de verbal et non verbal/ Identifier les automatismes réactionnel face à des tensions émotionnelles/ Développer les 2 premières étapes de la méthode de désamorçage/ Expérimenter le pouvoir de la reconnaissance.

JOUR 2 • Matin

Désamorcer les bombes émotionnelles, mode d'emploi.

Éléments clés : comprendre les origines et causes des émotions/ Identifier le socle cognitif/ Mettre en oeuvre de vrai question/ Développer le guidage non directif / Désamorcer les bombes émotionnelles.

JOUR 2 • Après-midi

Pratique, pratique, pratique... et un peu plus.

Recueillir les pistes d'évolutions.

Éléments clés : Expérimenter les acquis techniques avec les situations des apprenants et développer un regard didactique afin d'extraire les informations pistes d'évolutions.

Méthode et outils pédagogiques

Apports de concepts.

Découverte, compréhension et expérimentation d'outils.

Animation : alternance de séquences en plénières, sous-groupes et individuelles.

Cas pratique avec les situations vécues par les apprenants.

Mes plus pédagogiques : Authenticité et écoute.

Prérequis

Être en situation de management ou de gestion d'une organisation ou d'un équipe.

NEW

VIVRE À DEUX ÇA S'APPREND !

#Qualité relationnelle #Partenariat

Durée 2 JOURS - 14 HEURES - CO-ANIMATION

POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

Chers JDs, vous qui êtes friands de formation et de développement personnel, saviez-vous que vivre à deux ça s'apprend... aussi ! Nous nous formons pour acquérir des connaissances, des aptitudes, des compétences, de l'expertise et plus encore. Qu'en est-il de la relation de couple ? Combien de temps passons-nous à développer les compétences et les aptitudes nécessaires pour prendre soin de la relation et construire une relation heureuse et durable ? Et pourtant en tant que dirigeant, nous connaissons mieux que quiconque les coûts du manque de formation et ses conséquences ...



OBJECTIFS

- Comprendre mon partenaire et pourquoi je l'ai choisi
- Acquérir suffisamment de connaissance pour mieux comprendre le cycle relationnel et les enjeux qui en découlent.
- Développer un partenariat dans lequel l'équation $1 + 1 = 3$ devient une réalité.
- Comprendre la façon dont la routine de notre quotidien peut avoir raison de la relation et reconquérir celui-ci.
- Identifier les talents, les points forts, les compétences et les forces d'amour qui donnent vie à la relation.



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- A ceux qui en ont marre d'entendre des histoires de séparation et ont envie de partager l'histoire de la réussite de leur couple et d'inspirer d'autres JD
- Les dirigeants qui ont envie d'une vie équilibrée et qui s'engagent à s'en donner les moyens
- A ceux qui souhaitent aussi se réjouir de rentrer à la maison après le travail
- A ceux qui ne savent pas encore que leur couple est une priorité pour que leur vie professionnelle soit une réussite

Programme

JOUR 1 - Matin

L'écoute active au service de la relation :

Faire l'expérience de l'écoute active et en goûter tout son potentiel dans le couple. Créer un espace relationnel de qualité, poser un cadre des échanges et d'accueil de la réalité et vérité de l'autre. Dialogue émetteur - récepteur pour aborder tous les sujets sensibles souvent mis de côté.

JOUR 1 - Après-midi

Le partenariat relationnel :

Comprendre le cycle du couple et identifier son propre scénario relationnel pour avoir des points de repères. Identifier ce qu'il faut mettre en place pour franchir une nouvelle étape dans le couple. L'importance de la connexion et de la qualité relationnelle. Partage de connaissances et exploration en couple. Pratique appréciative : quelles qualités j'apprécie chez l'autre et pourquoi.

par Isabelle DE ANNA



et Stéphan KRAJCIK

Isabelle De Anna : Thérapeute psycho corporelle et formatrice j'accompagne les personnes à retrouver un équilibre psycho émotionnel. Je suis formée à différentes approches de massage, à la médecine énergétique, à l'ostéodouce, à l'EFT et d'autres méthodes de libération de blocages émotionnels. Initiée « Moon Mother » j'accompagne également les femmes à l'éveil du féminin sacré lors de rencontres, d'ateliers et de cercle de parole.

Stéphan Krajcik : Facilitateur relationnel IMAGO, Coach de couple et de dirigeants, formateur, 30 ans d'expérience de dirigeant en développement international. Conduite de changement. Praticien de l'appréciative Inquiry - master class, Praticien de l'intelligence des visions du monde- Worldview Intelligence, Praticien de Art of Hosting - L'art d'Avoir des conversations qui comptent, auteur et artiste sculpteur

JOUR 2 - Matin

Le couple appréciatif :

Développer le bon état d'esprit pour permettre de voir et d'apprécier ce qui fonctionne bien, comment et pourquoi cela fonctionne. Porter l'attention sur les réussites et apprendre de celles-ci. Construire une roue de couple pour faire un état de lieux et pouvoir envisager la transformation du couple. Utiliser l'outil du triple A pour explorer les besoins satisfaits et les bienfaits qui en découlent.

JOUR 2 - Après-midi

Les langages de l'Amour :

Comprendre les langages de l'Amour, reconnaître le sien et celui de l'autre, les explorer pour pouvoir les utiliser au quotidien. Renforcer le partenariat et le contrat de couple avec l'écriture des souhaits à partir du futur désiré du couple.

Méthode et outils pédagogiques

Vous porterez l'attention sur ce qui donne vie au couple, sur ce qui fonctionne bien, ce qui amène de la satisfaction dans la relation et donne envie de développer un partenariat solide et conscient. Nous utilisons une approche coaching de compétences et d'intelligence relationnelle avec un focus sur le présent et sur le projet de couple. La démarche appréciative et la psychologie positive que nous utilisons sont renforcées par des apports en neuro science et l'approche IMAGO. La formation se déploie en prenant en compte des trois dimensions que sont le corps (physiologie, sensations), le cœur (sentiments - émotions) et la tête (pensées - créativité) et qui permettent une connexion entière et riche dans un couple.

Prérequis

- Être en couple et motivé pour prendre soin de la relation
- Être prêt à s'engager
- Être curieux et ouvert à de nouveaux points de vue

NEW

INFLUENCEUR POSITIF : CONSTRUIRE & MANAGER LA PRISE DE PAROLE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

#Digital #Créativité

Durée 2 JOURS - 14 HEURES

POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION ?

“Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités”

Les Super héros et les Super héroïnes se distinguent par des capacités hors du commun, mon objectif est de vous donner envie de vous investir en maîtrisant les puissants outils de visibilité que sont les réseaux sociaux



OBJECTIFS

- Pouvoir N°1 : Maîtriser sa présence et la visibilité de ses contenus
- Pouvoir N°2 : Respecter les personnes
- Pouvoir N°3 : Comprendre le mode de fonctionnement des algorithmes
- Pouvoir N°4 : Raconter une histoire et l'illustrer
- Pouvoir N°5 : Avoir envie de s'engager pour défendre une cause



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Prioritairement Les jeunes à partir de 13 ans

Programme

JOUR 1 • Matin

- Faisons connaissance humainement et sur les réseaux sociaux
- Révisons ensemble quelques notions clés des réseaux sociaux.
- Posons le cadre du projet et identifions les 4 piliers essentiels pour réussir ensemble

JOUR 1 • Après-midi

- Décryptons les traces, les algorithmes, les fake news et les lois qui régissent les publications
- Allons à la rencontre de l'association pour couvrir un événement
- (soirée : créons du lien avec les JD)



par Gisèle TAELEMANS

Depuis 1995 je sème les graines de la transformation digitale dans les entreprises privées et publiques, auprès des dirigeants et étudiants qui à leur tour les sèment autour d'eux.

Mon métier de coach je l'aborde sous l'angle de la transmission de compétence, le sport fait partie de ma vie depuis toujours, c'est dans le même esprit d'excellence que j'accompagne les dirigeants et les équipes de marketing communication.

Mon job : Humaniser la transformation digitale des entreprises

Mon credo : Placer l'utilisateur au centre de votre stratégie de développement

Ma mission : Créer du lien entre les Entreprises (privées et publiques), l'Enseignement (initial et continu) et l'Innovation (startup et recherche)

Contribuer à l'utilisation eco-responsable du numérique

JOUR 2 • Matin

- Construisons le territoire d'expression : définir un centre d'intérêt commun, partager des informations sur ces sujets et en identifier les influenceurs
- Contribuons à la stratégie de visibilité et d'influence des actions menées par l'association
- Identifions les lois qui régissent les réseaux sociaux : propriété intellectuelle et droit à l'image

JOUR 2 • Après-midi

- Débriefing : Comment pourrions-nous rendre l'utilisation des réseaux sociaux meilleure ?
- Ecriture d'une Charte

Méthode et outils pédagogiques

Pendant 2 jours, tu vas participer à des ateliers individuels et collectifs en contact direct avec les acteurs du changement, ta mission sera de partager ton expérience pour renforcer la visibilité de tes actions à leurs côtés.

Tu vas apprendre en quoi consiste la mission d'un influenceur positif en racontant l'histoire que tu auras vécue (storytelling), à l'illustrer (photo, vidéo, émoticon), la réaliser et la publier sur les réseaux sociaux dans le respect des règles.

Prérequis

- Avoir un téléphone portable
- Autoriser son enfant à ouvrir un compte sur les réseaux sociaux et à publier
- Pour les enfants à partir de 13 ans