



EMANTIS  
LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

# FORMATIONS & COACHING 2021

FORMATIONS-ACTIONS

ATELIERS PÉDAGOGIQUES

GROUPE D'ANALYSE DES PRATIQUES

COACHING INDIVIDUEL

COACHING D'ÉQUIPE





# SOMMAIRE

## FORMATIONS-ACTIONS

MIEUX CONNAITRE LES RPS POUR MIEUX S'EN PRESERVER | page 4

AMELIORER SA GESTION DU STRESS | page 5

AMELIORER SA GESTION DES ÉMOTIONS | page 6

AMELIORER SA COMMUNICATION | page 7

AMELIORER SA GESTION DU TEMPS | page 8

AMELIORER SES CAPACITÉS MANAGÉRIALES | page 9

## ATELIERS PÉDAGOGIQUES

APAISER SON STRESS | page 11

APAISER LES CONFLITS | page 12

RENFORCER SON ENDURANCE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL | page 13

RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI | page 14

RENFORCER LA COHÉSION D'ÉQUIPE | page 15

RENFORCER SON ÉQUILIBRE VIE PRIVÉE / VIE PROFESSIONNELLE | page 16

## GROUPE D'ANALYSE DES PRATIQUES

GROUPE D'ANALYSE DES PRATIQUES | page 18

## COACHING INDIVIDUEL

COACHING DE DIRIGEANT | page 20

COACHING PROFESSIONNEL | page 21

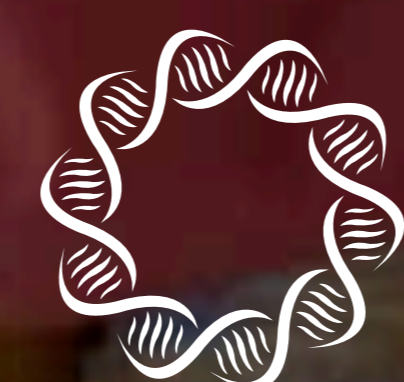
FOCUS COACHING : MANAGEMENT | page 22

FOCUS COACHING : COMMUNICATION | page 23

FOCUS COACHING : TRANSITION | page 24

## COACHING D'ÉQUIPE

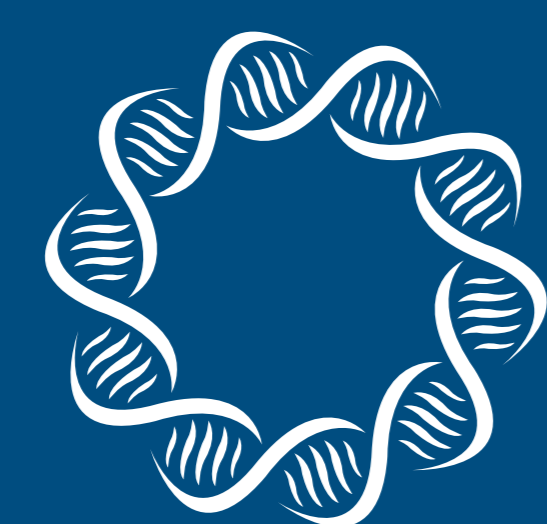
COACHING D'ÉQUIPE | page 26



**EMANTIS**  
LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



# 1 FORMATIONS-ACTIONS



**EMANTIS**  
LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL





# MIEUX CONNAITRE LES RPS POUR MIEUX S'EN PRESERVER

## Objectifs

- Être capable de détecter et d'identifier des situations de RPS au sein de son entreprise / de son service
- Accompagner les personnes en souffrance
- Assurer le retour dans l'entreprise/l'établissement

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Questionnaire de connaissance générale en matière de RPS

## Public concerné

Dirigeants - DRH - Représentants du personnel - CHSCT - Cadres

## Plan

### PARTIE 1

#### Les risques psychosociaux

- Connaître les facteurs de risques
- Connaître leur dimension et mesure
- Le cadre légal de la prévention des TPS :  
Du DU aux obligations de résultats

Atelier : Quizz / Restitution / Echange

#### Le stress

- Définition autour des modèles Karasek et Siegrist
- Connaître les facteurs déclencheurs de stress
- Impact du stress sur la santé de l'individu

Atelier : Quizz / Restitution / Echange

### PARTIE 2

#### Le burn out

- Définition et symptômes
- Le passage du stress au burn out
- Les conséquences pour l'organisation

Atelier : Identification du passage du stress au burn out

#### L'accompagnement des personnes en souffrance

- Connaître les limites de sa fonction et de son action
- L'orientation et les interlocuteurs possibles
- Accompagnement au changement et le processus de retour à l'emploi

Atelier : Mise en situation de face à face d'accompagnement d'un collaborateur en situation de souffrance psychologique

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1 jour (7 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

8 à 10 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Autodiagnostic de connaissance des RPS, exercices en sous-groupes et en individuel, vidéo



### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Coaching de performance managériale



### INTERVENANT

Psychologue du travail



### FORMATION

Formation presentielle / attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation en fin de 1ère journée  
Passation du questionnaire d'évaluation à J+3 mois



### TARIF

1120 euros



# AMELIORER SA GESTION DU STRESS

## Objectifs

- Identifier, comprendre et circonscrire le stress
- Acquérir les méthodes de régulation du stress
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress

## Pré-requis

Passation d'un auto-diagnostic d'identification du stress

## Modalité de personnalisation

Passation des échelles d'évaluation du stress de Cungi

## Public concerné

Toute personne confrontée au stress au travail

## Plan

### PARTIE 1

Comprendre et repérer les mécanismes du stress

- Connaître les signes physiques, psychologiques
- Connaître les marques comportementaux et émotionnels
- Connaître les conséquences individuelles et collectives

Atelier : Restitution des échelles de Cungi

Prévenir le stress

- Augmenter l'estime et la confiance en soi
- Poser des limites aidantes
- Identifier ses ressources

Atelier : Identifier ses besoins et les nourrir

### PARTIE 2

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses signaux d'alerte
- S'affirmer et savoir dire non
- Mettre en oeuvre des stratégies de communication

Atelier : Restitution des auto diagnostics d'identification du stress

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- Sortir de sa zone de confort
- La maîtrise des émotions par la relaxation
- La déconnexion

Atelier : Réalisation de son plan d'action de gestion du stress

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1 jour (7 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

8 à 10 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Passation d'échelles d'évaluation du stress de Cungi, exercices en sous-groupes et en individuel, exercice de récupération, vidéo



### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Coaching de professionnel  
Séances de suivi individuel ou collectif



### INTERVENANT

Psychologue du travail



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation en fin de 1<sup>ère</sup> journée  
Passation des échelles d'évaluation du stress de Cungi à J+3 mois



### TARIF

1120 euros



# AMELIORER SA GESTION DES ÉMOTIONS

## Objectifs

- Reconnaître ses émotions dans le cadre des relations professionnelles
- Développer son ouverture émotionnelle
- Initier un programme personnalisé de gestion des émotions

## Pré-requis

Passation d'un auto-diagnostic d'identification du stress

## Modalité de personnalisation

Passation des échelles de la capacité de régulation émotionnelle TAS 20

## Public concerné

Toute personne désireuse de mieux reconnaître ses émotions et de développer une plus grande aisance professionnelle

## Plan

### PARTIE 1

#### Reconnaître ses émotions pour mieux se connaître

- Comprendre l'intelligence émotionnelle
- La roue des émotions de Plutchik
- Repérer les risques et effet d'une gestion inefficace des émotions

Atelier : Restitution individuelle de l'échelle TAS 20

#### Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions
- Les mécanismes émotionnels principaux ; du stimulus à la réponse
- Les conséquences perceptives, comportementales et relationnelles des émotions

Atelier : La métaphore du requin

### PARTIE 2

#### Développer sa conscience émotionnelle

- Ressentir et explorer ses émotions
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris
- Les conséquences des émotions non gérées

Atelier : Atelier d'écoute de soi et visualisation

#### Gérer ses émotions

- Verbaliser et partager les ressentis émotionnels
- Dépasser ses peurs
- Gérer ses émotions en contexte de relation tendues

Atelier : Réalisation de son plan d'action de gestion personnalisé

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1 jour (7 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

8 à 10 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Passation d'échelles d'évaluation de régulation émotionnelle TAS20, exercices en sous-groupes et en individuel, exercice de récupération, vidéo



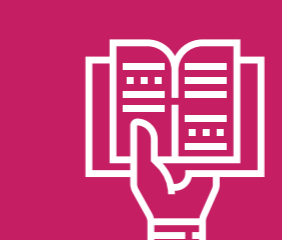
### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Séances de suivi individuel ou collectif



### INTERVENANT

Psychologue du travail



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation en fin de 1ère journée  
Passation de l'échelle de régulation émotionnelle TAS20 à J+3 mois



### TARIF

1120 euros



# AMELIORER SA COMMUNICATION

## Objectifs

- Acquérir de bonnes pratiques pour prévenir les situations conflictuelles
- Adopter une posture et un comportement adapté en différentes situations
- Développer sa communication assertive pour s'affirmer, dans le respect de l'autre

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Questionnaire sur les habitudes de communication et sur les éventuelles situations problématiques rencontrées

## Public concerné

Toute personne désireuse d'asseoir sa communication

## Plan

### PARTIE 1

#### L'art de communiquer

- Verbal
- Non verbal
- Les attitudes de Porter

Atelier : Utiliser les attitudes de Porter en situation

#### La communication assertive

- Exprimer ses attentes et ses besoins
- Exprimer son ressenti
- Faire valider à son interlocuteur
- S'affirmer et savoir dire non

Atelier : Jeu de rôle autour de situations réelles rencontrées dans le milieu professionnel

### PARTIE 2

#### Améliorer la qualité des interactions avec ses interlocuteurs

- Quelle posture adopter ?
- Savoir poser des questions
- Les principes de Dale Carnegie

Atelier : Jeu de rôle autour de situations réelles rencontrées dans le milieu professionnel

#### Prévenir les conflits

- L'importance de la première impression
- Écoute et accueil : identifier et caler les besoins
- Diversité et accueil : comment prévenir les conflits ?

Atelier : Jeu de rôle autour de situations réelles rencontrées dans le milieu professionnel

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1 jour (7 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

8 à 10 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Diagnostic et identification du style de communication, et application, exercices en sous-groupes et en individuel, vidéo



### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Coaching de performance managériale  
Coaching de leadership



### INTERVENANT

Psychologue du travail



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation en fin de 1ère journée  
Passation des échelles d'évaluation à J+3 mois



### TARIF

1120 euros



# AMELIORER SA GESTION DU TEMPS

## Objectifs

- Organiser efficacement son temps de travail
- Développer au quotidien une efficacité accrue des temps de travail personnel et en équipe
- Identifier les parasites à une gestion du temps efficiente

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Autodiagnostic de gestion du temps

## Public concerné

Toute personne désireuse d'améliorer sa gestion du temps

## Plan

### PARTIE 1

#### Organiser efficacement son temps de travail

- Les principaux concepts de gestion du temps
- Croyances personnelles et relation au temps
- Savoir organiser son temps de travail

Atelier : Autodiagnostic de gestion du temps, mise en situation

#### Développer au quotidien une efficacité accrue des temps de travail personnel et en équipe

- Savoir gérer ses priorités
- Définir les objectifs, et les communiquer aux équipes
- Animer des réunions efficaces

Atelier : Simulation d'une super journée de M Manager, manager ordinaire

### PARTIE 2

#### Les outils d'aide à la gestion du temps

- Les méthodes de gestion du temps
- Les outils de planification

Atelier : Exercice de mise en situation de projet avec cadencement

#### Identifier les freins à l'optimisation du temps de travail

- Les mangeurs de temps
- La procrastination
- La roue des 7 gaspillages

Atelier : Réalisation de son plan d'action de gestion du temps

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1 jour (7 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

8 à 10 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices en sous-groupes et en individuel, vidéo



### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Coaching de performance managériale



### INTERVENANT

Psychologue du travail



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation en fin de 1ère journée



### TARIF

1120 euros



# AMELIORER SES CAPACITÉS MANAGÉRIALES

## Objectifs

- Renforcer ses postures de manager
- Mettre en oeuvre les outils et méthodes efficaces pour animer une équipe
- S'inscrire dans un management participatif

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Autodiagnostic du type de management pratiqué

## Public concerné

Tout cadre ou manager souhaitant développer ses capacités managériales

## Plan

### PARTIE 1

#### Se positionner comme manager

- Connaître les différentes postures et types de management, identifier son style de management
- Communiquer efficacement
- S'adapter aux collaborateurs et aux situations

Atelier : Restitution auto diagnostic type de management

#### Les actions collectives du manager

- Initier un management participatif
- Définir les objectifs, et les communiquer aux équipes
- Animer des réunions efficaces

Atelier : Mise en situation, simulation d'animation d'une séance participative de travail

### PARTIE 2

#### Les actions individuelles

- Animer un entretien individuel
- Gérer les conflits

Atelier : Mise en situation en cas pratique

#### Déléguer pour renforcer l'autonomie et créer une relation de confiance au sein de l'équipe

- Les enjeux de la délégation
- Poser le cadre de la délégation
- Gérer les cas difficiles

Atelier : Mise en situation et cas pratique

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1 jour (7 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

8 à 10 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Autodiagnostic de style managérial, identification de son style et application, exercice groupe / individuels, vidéo



### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLÉMENTAIRE

Coaching de performance managériale



### INTERVENANT

Psychologue du travail



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation en fin de 1ère journée



### TARIF

1120 euros



# II ATELIERS PÉDAGOGIQUES



**EMANTIS**  
LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL





# APAISER SON STRESS

## Objectifs

Comprendre le stress pour s'en protéger

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Sur mesure

## Public concerné

Tout collaborateur confronté au stress au travail

## Plan

- Les sources de stress
- Pourquoi moi ?
- Conséquences du stress
- Le sinueux chemin du stress au burn out
- La respiration et cohérence cardiaque

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1/2 journée (3 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

5 à 8 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices en sous-groupes, vidéo



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation



### TARIF

580 euros



# APAISER LES CONFLITS

## Objectifs

Acquérir des techniques efficaces d'apaisement de conflits

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Sur mesure

## Public concerné

Tout cadre ou manager

## Plan

- A partir de situations exposés en groupe, étude des techniques à mettre en place en fonction des circonstances
- La fonction psychologique du conflit
- Élaboration des outils pour désamorcer une situation conflictuelle au travers d'une série de questionnements
- Les moyens pour faire face à l'agressivité de l'autre
- Les règles sociales du respect de l'interlocuteur
- Comment faire preuve d'empathie pour désamorcer un conflit ?
- Le dispositif collectif : un appui de taille

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1/2 journée (3 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

5 à 8 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices en sous-groupes, vidéo



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation



### TARIF

580 euros



# RENFORCER SON ENDURANCE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

## Objectifs

Développer une stratégie d'optimisation des ressources psychologiques

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Sur mesure

## Public concerné

Tout collaborateur désireux de renforcer durablement son bien-être

## Plan

- Fatigue, stress et épuisement
- Mémo du fonctionnement physiologique humain
- Les signes avant-coureurs d'une grande fatigue
- De l'hyper contrôle au lâcher prise
- La respiration et cohérence cardiaque

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1/2 journée (3 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

5 à 8 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices en sous-groupes, vidéo



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation



### TARIF

580 euros



# RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI

## Objectifs

Renforcer l'estime de soi pour développer le bien-être et l'action

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Sur mesure

## Public concerné

Tout collaborateur désireux de renforcer sa confiance en soi

## Plan

- Photo langage et confiance en soi
- Test affirmation de soi
- Notion d'estime de soi et de confiance en soi
- Connaissance de soi : mes soins, sentiments, émotions, comportements
- Sentiment d'appartenance
- Sentiment de compétence
- Compétences

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1/2 journée (3 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

5 à 8 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices en sous-groupes, vidéo



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation



### TARIF

580 euros



# RENFORCER LA COHÉSION D'ÉQUIPE

## Objectifs

Mobiliser et renforcer le collectif

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Sur mesure

## Public concerné

Tout collectif, comité de direction, équipes projets

## Plan

- Création d'un blason
- Réflexion diverses sur le travail de l'équipe
- Le jeu du bâton d'hélium
- La communication
- Les projets
- Illuminer la journée
- Apporter de la créativité

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1/2 journée (3 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

5 à 8 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices en sous-groupes, vidéo



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation post formation



### TARIF

580 euros



# RENFORCER SON ÉQUILIBRE VIE PRIVÉE / VIE PROFESSIONNELLE

## Objectifs

Renforcer l'équilibre vie privée / professionnelles

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Modalité de personnalisation

Sur mesure

## Public concerné

Tout collaborateur désireux de consolider l'équilibre de ses domaines de vie

## Plan

- Les facteurs de satisfaction au travail
- Les difficultés d'équilibre vie professionnelle / vie privée rencontrées
- Les domaines de vie selon Hudson
- Les mesures de conciliation
- Les vertus sociaux-économiques de l'équilibre vie professionnelle / vie privée

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1/2 journée (3 heures)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

5 à 8 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices en sous-groupes, vidéo



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, mise en situation



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

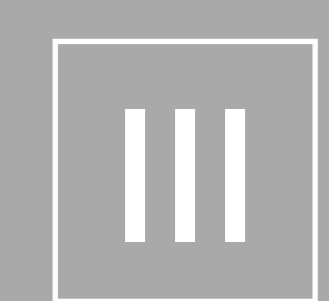
Questionnaire d'évaluation post formation



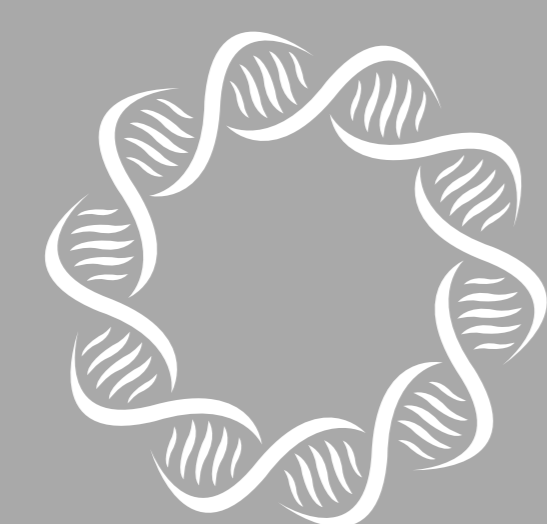
### TARIF

580 euros





# GROUPE D'ANALYSE DES PRATIQUES



**EMANTIS**  
LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL





# GROUPE D'ANALYSE DES PRATIQUES

## Objectifs

- S'approprier des méthodologies et des théories d'analyse et d'action
- Évaluer et qualifier en groupe sa pratique professionnelle
- Se dégager des situations sans issue en les analysant collectivement
- Permettre le changement quand il semble y avoir blocage
- Rompre l'isolement

## Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Public concerné

Tout collaborateur désireux de donner de la cohérence et du sens à ses interventions professionnelles

## Enjeux et resultats

Le travail d'analyse de pratiques se soumet au contenu expérientiel apporté et partagé par les participants. D'approche systémique cet accompagnement s'appuie sur la diversité des acteurs et les différences de point de vue. Il permet de comprendre les réalités professionnelles exprimées pour leur permettre d'évoluer.

### Les séances mettent en lien

- **La relation** : Elle implique recul, distance, favorise la motivation et le progrès.
- **L'apprentissage** : Toute personne doit pouvoir apprendre quelque chose de la séance, pour cela l'intervenant l'invite à donner sens à ce qu'elle fait et comment elle le fait. Il lui donne des informations et des éléments de son observation, puis complète avec des apports théoriques ponctuels.
- **La compétence** : l'intervenant aide aussi les membres à s'interroger sur leur pratique et à questionner leur capacité à mettre en œuvre ce qui est appris. Le groupe d'analyse des pratiques développe de facto les compétences des personnes.
- **Le temps** : Du temps pour penser, pour réfléchir, pour donner sens à ce qu'on fait, du temps pour changer ses habitudes en sécurité, pour expérimenter et innover ; du temps pour évaluer, se motiver, se responsabiliser et enfin du temps pour prendre en compte ses besoins, ses valeurs, ses techniques et ses choix.

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

1/2 journée (3 heures), toutes les 3 à 5 semaines, durant 3 à 6 mois



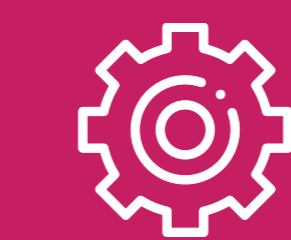
### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

6 à 10 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Questionnaire de personnalité, mise en pratique, jeux de rôle systémiques



### INTERVENANT

Psychologue du travail



### FORMATION

Formation presentielle / Attestation de stage



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Analyse des situations et sujets apportés par les participants. Apport de contenu



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation des processus inter-séances



### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLEMENTAIRE

Coaching individuel et/ou coaching d'équipe



### TARIF

Sur demande



## IV COACHING INDIVIDUEL



**EMANTIS**  
LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL





# COACHING DE DIRIGEANT

## Contexte

L'exécutif coaching est un processus d'évolution tout au long duquel un dirigeant est accompagné dans son développement personnel et professionnel, dans la progression de ses compétences de management et de ses habiletés de leadership. Il s'agit de potentialiser les transformations relationnelles et managériales, inscrites dans le cadre d'un dispositif plus global de développement organisationnel.

L'exécutif coaching un processus créatif visant à conduire le dirigeant vers l'exploration de nouvelles façons de regarder son environnement et trouver des réponses singulières aux enjeux relatifs à ses propres ambitions.

## Public concerné

Dirigeants

## Enjeux et résultats

- Offrir au dirigeant la possibilité de cerner ses modes de perception et de décoder ses besoins.
- Permettre la prise de conscience de ses propres modes de fonctionnement.
- Faciliter la compréhension de son cadre de référence et l'invention de nouvelles façons d'exercer son management et d'incarner ainsi son propre style de leadership.
- Acquérir les outils nécessaires dans son contexte professionnel afin de trouver en lui-même les façons d'appréhender avec sérénité les situations complexes qui se présentent à lui.
- Induire des changements de comportement
- Faire naître de nouvelles perspectives
- Prendre des décisions stratégiques de façon plus efficace
- Mettre en œuvre et réaliser ses objectifs et atteindre ses ambitions
- Dessiner son propre modèle de management et de communication
- Créer, fusionner, restructurer une entreprise en renforçant la performance organisationnelle.



### DURÉE

10 séances de 2 à 3 heures chacune



### PARTICIPANTS

Individuel



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### TARIF

Sur demande



# COACHING PROFESSIONNEL

## Contexte

Le coaching professionnel permet de prendre du recul sur son engagement et ses enjeux professionnels grâce à un soutien neutre qui permet de résoudre des problématiques professionnelles sensibles et/ou complexes.

Le coaching professionnel facilite, étaye la réflexion et l'introspection dans le but de trouver ses propres solutions.

## Public concerné

Cadres, managers, chef de projets

## Enjeux et résultats

- Prendre de nouvelles responsabilités, réussir sa prise de fonction
- Développer son leadership
- Renforcer ses pratiques et comportements managériaux
- Préparer une décision stratégique
- Accompagner des transformations culturelles ou organisationnelles
- Gérer une situation de crise ou de conflit
- Changer de trajectoire professionnelle
- Élargir ses compétences relationnelles, managériales et organisationnelles
- Dessiner de nouveaux modes d'accès à la performance
- Expérimenter de nouvelles actions, de nouveaux comportements, et apprendre de ses actions
- Penser l'entreprise autrement et développer une vision décalée des schémas habituels
- Développer une conscience plus large de ses talents, dégagée de ses peurs, croyances et comportements limitants
- Développer une plus grande sécurité intérieure (confiance en soi, estime de soi) face aux incertitudes, paradoxes et situations stressantes



### DURÉE

8 séances, de 2 à 3 heures chacune



### PARTICIPANTS

Individuel



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### TARIF

Sur demande



# FOCUS COACHING : MANAGEMENT

## Contexte

Un accompagnement professionnel pour responsable d'équipe, managers et dirigeants qui souhaitent asseoir ou développer leur leadership. Car une évolution sereine au sein d'une fonction de direction, c'est aussi développer la maîtrise de compétences de plus en plus pointues à plusieurs niveaux.

## Public concerné

Responsable d'équipe, managers et cadres, comités de direction, équipes projets

## Enjeux et résultats

- Prendre une nouvelle fonction avec plus de sérénité et de confiance
- Adapter son comportement à de nouveaux enjeux
- Maîtrise de compétences personnelles et relationnelles
- Aptitudes à influencer et à motiver
- Utilisation d'une communication efficace, convaincante et mobilisatrice
- Acquisition de compétences de pensée stratégique et systémique
- Aisance dans la prise de décision notamment lors de nouveaux enjeux
- Stimulation de la créativité et l'innovation
- Capacité à gérer les tensions et conflits au sein de son équipe
- Renforcer sa qualité de vie

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

5 séances de 2h00 (10h)



### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

1 à 4 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices en sous-groupes, vidéo



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Analyse des situations et sujets apportés par les participants. Apport de contenu



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation des processus d'inter-séances



### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLEMENTAIRE

Focus coaching communication, coaching professionnel et/ou coaching d'équipe



### TARIF

Sur demande



# FOCUS COACHING : COMMUNICATION

## Contexte

Le focus coaching communication permet de développer ses compétences relationnelles, d'harmoniser ses relations avec les autres et de favoriser la coopération entre les individus en s'articulant sur l'analyse de propre système de communication

## Public concerné

Responsable d'équipe, managers et cadres, comités de direction, équipes projets

## Enjeux et résultats

- Apprendre à communiquer plus efficacement, à convaincre ou négocier
- Apprendre à parler en public, savoir comment s'affirmer
- Savoir valoriser
- Mieux gérer les conflits avec ses équipes ou avec sa hiérarchie
- Renforcer un management relationnel

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

5 séances de 2h00 (10h)



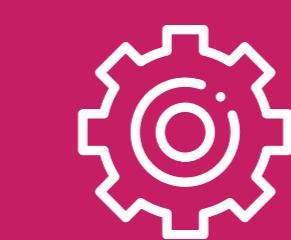
### LOCALISATION

Intra



### PARTICIPANTS

1 à 4 participants



### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Questionnaire de styles de communication, mise en pratique, jeux de rôle systémiques



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUE

Analyse des situations et sujets apportés par les participants. Apport de contenu



### MÉTHODES D'ÉVALUATION CONTINUE

Questionnaire d'évaluation des processus d'inter-séances



### MODULE D'ACCOMPAGNEMENT COMPLEMENTAIRE

Focus coaching communication, coaching professionnel et/ou coaching d'équipe



### TARIF

Sur demande



# FOCUS COACHING : TRANSITION

## Contexte

Préparer une évolution de carrière nécessite une prise de recul suffisante.

L'axe de travail du focus coaching transition ou de l'accompagnement au changement est d'abord basé sur la compréhension et le sens à donner à ces périodes de transition en vue de construire sereinement l'évolution.

## Public concerné

Responsable d'équipe, managers et cadres

## Enjeux et résultats

- Prendre ou reprendre confiance en soi au travail
- Clarifier le choix d'une nouvelle carrière
- Sécuriser un parcours professionnel
- Accroître sa motivation et performance lors d'un changement de poste
- Faciliter un changement de carrière
- Se faire accompagner une envie d'entreprendre



### DURÉE

5 séances de 2h00 (10 heures)



### PARTICIPANTS

Individuel



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### TARIF

Sur demande



# ✓ COACHING D'ÉQUIPE



**EMANTIS**  
LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL





# COACHING D'ÉQUIPE

## Contexte

Le coaching d'équipe permet à une équipe dirigeante d'exprimer tout son potentiel dans un but d'optimisation de la performance collective et de recherche de plaisir au « travailler ensemble ».

Le coaching d'équipe intègre trois dimensions complémentaires : stratégique (donne un sens, une direction commune aux membres de l'équipe), opérationnelle (apporte des réponses et des modes de fonctionnement plus efficaces) et relationnelle (agit sur la connaissance mutuelle, la reconnaissance des complémentarités, la fluidité de la communication et la confiance mutuelle).

## Public concerné

Équipe dirigeante, équipe managériales, équipe projet ou équipe opérationnelle

## Enjeux et résultats

- Renforcer la cohésion d'équipe et développer une culture commune
- Rechercher une meilleure performance collective : résultats, processus relationnels et organisationnels
- Co-crée une vision stratégique
- Conduire le changement : nouvelle stratégie, réorganisation, restructuration
- Gérer une situation de crise ou conflit
- Renforcer la gouvernance de l'entreprise
- Élargir les compétences relationnelles, managériales et organisationnelles, accéder à une pleine créativité collective
- Expérimenter de nouvelles actions, de nouveaux comportements, et apprendre de ses actions
- Penser l'équipe et l'entreprise autrement, développer une vision commune décalée des schémas habituels
- Développer une conscience plus large des talents individuels et collectifs, dégagée des peurs, croyances et comportements limitants
- Développer une plus grande confiance réciproque face aux incertitudes, paradoxes et situations stressantes

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE

8 séances, de 2 à 3 heures chacune



### PARTICIPANTS

Équipe de 2 à 10 membres



### INTERVENANT

Psychologue du travail - Coach certifié



### TARIF

Sur demande





**EMANTIS**  
LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

# NOUS CONTACTER



06 86 55 79 06



5 place Félix Eboué 75012 Paris



[contact@emantis.fr](mailto:contact@emantis.fr)

Numéro d'organisme de formation EMANTIS : 119 409 68 494

