

PROGRAMMES DE FORMATION 2021

Formations Intra-entreprises

AGIR EFFICACEMENT ET SEREINEMENT DANS UNE ORGANISATION

- Communiquer efficacement et gérer son stress
- Gérer son temps et ses priorités
- Evaluer et Développer son intelligence émotionnelle

ACQUERIR DE NOUVELLES COMPETENCES MANAGERIALES

- Améliorer son efficacité individuelle et la performance de ses équipes
- Réussir ses recrutements
- Contribuer au bien-être de ses collaborateurs par un management humain et authentique

ACCOMPAGNER LES PERSONNES DANS UN CHANGEMENT PROFESSIONNEL

- Aider à franchir une nouvelle étape à fort enjeu professionnel

Important : nous ajustons le parcours détaillé du programme général en fonction des besoins exprimés au niveau de chaque entreprise

Si l'une des thématiques vous intéresse, nous concevons également **vosre formation sur mesure** avec des options complémentaires. Faites votre demande de devis via notre formulaire de contact sur le site ou en adressant un mail à l'adresse suivante : contact@elancoach.com

AGIR EFFICACEMENT ET SEREINEMENT DANS UNE ORGANISATION

Communiquer efficacement et gérer son stress

Cette formation s'adresse aux dirigeants et managers de tous secteurs d'activités. Elle a pour objectifs de développer une communication plus fluide avec son équipe, de résoudre une situation de malentendu et de sentiment d'incompréhension.

Programme

- **Introduction** : le rôle du manager dans la communication
- **Analyse de(s) situation(s) de communication** à travers l'utilisation du modèle et de l'outil Process Com© pour comprendre sa propre personnalité et celle des autres.
- **Détermination des clés pour agir** de manière appropriée.
- **Adapter sa stratégie individuelle** de communication.
- **Définir le plan d'actions** pour la mise en œuvre.

Durée

2 jours (14 h)

Pédagogie

L'utilisation du modèle et de l'outil Process Com© afin de comprendre sa personnalité et celles des autres.

Avant la formation : Questionnaire d'Inventaire de Personnalité Process Com® en ligne pour chaque participant.

Pendant la formation : remise à chaque participant du "Key To Me Profil" Process Com®.

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de la confrontation d'expériences. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif et planification

Cette formation a lieu dans les locaux de l'entreprise. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'hébergement du formateur.

Formation collective en intra pour un groupe de 8 participants maximum : **4520 € H.T.**

Me consulter pour une formation sur mesure.

Pas de prérequis nécessaire.

AGIR EFFICACEMENT ET SEREINEMENT DANS UNE ORGANISATION

Gérer son temps et ses priorités

Cette formation s'adresse aux managers et aux dirigeants qui souhaitent optimiser leurs temps et se recentrer sur leurs priorités. Elle a pour objectifs de mettre à disposition des outils concrets en tenant compte des problématiques réelles rencontrées et de fournir les principales clés pour mieux gérer son temps et ses priorités.

Programme

- **Introduction**

- **Garder le cap sur l'essentiel**
 - Clarifier sa mission, ses activités principales et ses objectifs
 - Les éléments déterminants de gestion du temps et des priorités
 - Les voleurs de temps

- **Etablir ses priorités et faire un choix**
 - Prioriser en fonction de son cœur de métier et de ses contraintes
 - La matrice d'Eisenhower
 - La loi Pareto
 - Comment s'organiser face aux imprévus

- **Gérer son temps avec les autres**
 - Savoir dire non et tenir compte des impératifs de chacun

Durée

1 jour (7h)

Pédagogie

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de la confrontation d'expériences. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif et planification

Cette formation a lieu dans les locaux de l'entreprise. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'hébergement du formateur.

Formation collective en intra pour un groupe de 8 participants maximum : **1745 € H.T.**

Me consulter pour une formation sur mesure. Pas de prérequis nécessaire.

AGIR EFFICACEMENT ET SEREINEMENT DANS UNE ORGANISATION

Evaluer et développer son intelligence émotionnelle

Cette formation s'adresse aux managers et toutes les fonctions à responsabilités y compris les fonctions support qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle, source d'efficacité et de sérénité dans leur environnement professionnel. Elle a pour objectifs d'évaluer son intelligence émotionnelle et de mettre en place un plan de développement personnalisé sur les compétences émotionnelles qui sont essentielles dans son poste et dans sa trajectoire professionnelle.

Programme

- **Définition de l'intelligence émotionnelle**
 - Qu'est-ce qu'une émotion ?
 - Les différents types d'émotion et leurs impacts
 - Le modèle originel selon SALOVEY et MEYER
 - Définition de l'IE selon Daniel Goleman
 - Le modèle de Bar-On
- **Le modèle EQ-I 2.0**
 - Présentation du modèle EQ-I 2.0 et des 10 composantes de l'IE
 - L'indicateur de bien-être : ce qu'il signifie
 - Les points d'attention essentiels à retenir
- **Développer sa conscience et son expression émotionnelle**
 - L'attitude positive et constructive
 - Conscience de soi et expression émotionnelle
 - Développer l'empathie, l'écoute et le feedback
- **Gérer ses émotions et son stress**
 - Prise de recul et distanciation
 - Satisfaire ses besoins psychologiques pour mieux maîtriser son stress
- **Votre plan de développement individuel**
 - Réflexion sur les situations concrètes que chacun peut mettre en oeuvre
 - Plan individuel de progrès à 6 mois
- **Conclusion**

Durée

2 jours (14 h)

Pédagogie

L'utilisation de l'outil EQI-2.0[®] permet d'analyser notre aptitude à exploiter nos émotions de façon saine et constructive sur les plans professionnel et personnel et de mettre en perspective un plan de progrès personnalisé pour développer son intelligence émotionnelle. Avant la formation : Questionnaire

Conseil en Ressources Humaines - Formation Intra - Coaching professionnel

EQI-2.0 ® en ligne pour chaque participant. Pendant la formation : remise à chaque participant d'un rapport individuel détaillé de son profil EQI-2.0.

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de la confrontation d'expériences. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif et planification

Cette formation a lieu dans les locaux de l'entreprise. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'hébergement du formateur.

Formation collective en intra pour un groupe de 8 participants maximum : **5670 € H.T.**

Me consulter pour une formation sur mesure. Pas de prérequis nécessaire.

ACQUERIR DE NOUVELLES COMPETENCES MANAGERIALES

Efficacité individuelle et performance de ses équipes

Cette formation s'adresse aux managers et aux dirigeants de tous secteurs d'activité qui souhaite développer ou renforcer leurs compétences managériales. Elle a pour objectifs de définir / rappeler le rôle et les responsabilités du manager et d'acquérir les bases fondamentales du management en entreprise.

Programme

- **Introduction** : enjeux, rôle et responsabilités du manager et compétences managériales clés
- **Les styles de management**
 - Identifier les différents styles de management
 - Découvrir son style de management
 - Comparer les conditions d'efficacité de chacun de ces styles
 - Autodiagnostic : son style de management
 - Exercice d'application : adapter son style de management en fonction du contexte et de la maturité de l'équipe
- **Posture managériale**
 - La conscience de soi et de ses propres filtres
 - L'attitude intérieure positive
 - L'écoute active, la reformulation et le feedback
 - Passer des croyances limitantes aux croyances positives et constructives
- **Faire progresser son équipe**
 - Fixer des objectifs clairs, réalistes, et ambitieux et en assurer le suivi
 - Valoriser la contribution des collaborateurs : signes de reconnaissance, feedback
 - Le contrôle : la tâche qui ne se délègue pas
 - Conduire un entretien de recadrage
 - Pratiquer la délégation
- **La gestion de son temps et de ses priorités**
 - Prioriser en fonction de son cœur de métier et de ses contraintes
 - La matrice d'Eisenhower
- **L'animation de réunion**
 - Les différents types de réunion
 - Les éléments clés d'une réunion efficace
 - Posture et prise de parole : les points d'impacts et de mobilisation
 - Le relevé de décision type
- **Conclusion**

Durée

2 jours (14h)

Pédagogie

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de la confrontation d'expériences. Des exercices pratiques et une étude de cas fil rouge accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif et planification

Cette formation a lieu dans les locaux de l'entreprise. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'hébergement du formateur.

Formation collective en intra pour un groupe de 8 participants maximum : **3345 € H.T.**

Me consulter pour une formation sur mesure.

Pas de prérequis nécessaire.

ACQUERIR DE NOUVELLES COMPETENCES MANAGERIALES

Réussir ses recrutements

Cette formation s'adresse aux managers et aux dirigeants de TPE et PME qui souhaite réussir leur recrutement dans un contexte de transformation et/ou de croissance de leurs activités. Elle a pour objectifs d'identifier les leviers d'actions en matière d'attractivité, de comprendre les étapes du processus de recrutement, d'identifier les conditions de succès et de faciliter la prise en main de nouveaux outils de recrutement.

Programme

- **Introduction** : le contexte et les enjeux du recrutement dans votre activité
- **Les bases essentielles du recrutement**
 - Développer une image interne et externe positive et attractive
 - Communiquer avec le digital
- **Définir une stratégie de recrutement**
 - Formaliser la promesse employeur
- **Maîtriser le processus et les outils du recrutement**
 - Etablir le profil de poste
 - Attirer les candidats
 - Sélectionner les candidats
 - Etablir une offre
 - Intégrer les nouveaux salariés
 - Mesurer l'efficacité du recrutement
- **Mener un entretien de recrutement**
- **Conclusion**

Durée

2 jours (14h)

Pédagogie

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de la confrontation d'expériences. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif et planification

Cette formation a lieu dans les locaux de l'entreprise. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'hébergement du formateur.

Formation collective en intra pour un groupe de 8 participants maximum : **3345 € H.T.**

Me consulter pour une formation sur mesure. Pas de prérequis nécessaire.

ACQUERIR DE NOUVELLES COMPETENCES MANAGERIALES

**Contribuer au bien-être de ses collaborateurs par un management
humain et authentique**

- Cette formation s'adresse aux managers et aux dirigeants de TPE et PME qui souhaite développer de nouvelles compétences et acquérir une posture plus humaine et authentique avec leurs équipes dans un contexte de création ou de fusion d'équipes de deux services différents par exemple. Elle a pour objectifs une prise de conscience de son propre style de management, l'identification des conditions qui favorisent une meilleure mobilisation des équipes, un plan d'action individuel pour développer une communication authentique.

Programme

- **Introduction :**
 - En quoi le bien-être des salariés impacte la performance individuelle et collective ?
 - les enjeux d'un 'Management Humain', essentiel à la performance de l'entreprise, notamment en temps de crise.
- **Les styles de management :**
 - Identifier les différents styles de management
 - Découvrir son style de management
 - Comparer les conditions d'efficacité de chacun de ces styles
 - Autodiagnostic : son style de management
 - Exercice d'application : adapter son style de management en fonction du contexte et de la maturité de l'équipe
- **Posture managériale**
 - La conscience de soi et de ses propres filtres
 - L'attitude intérieure positive
 - L'écoute active, la reformulation et le feedback
 - Passer des croyances limitantes aux croyances positives et constructives
- **Développer un management plus humain**
 - Etre à l'écoute de ses collaborateurs, comprendre pour mieux soutenir
 - Détecter les signes de conflits, de détresse et mettre en place les actions pour y remédier
 - Autoriser le droit à l'erreur comme source d'apprentissage et de développement
 - Maintenir une posture respectueuse de la personne dans des contextes difficiles
 - Prendre en compte l'équilibre vie personnelle et professionnelle de ses collaborateurs
 - Faire preuve de transparence, d'authenticité, de cohérence
 - Savoir exprimer sa reconnaissance et féliciter pour la contribution de chacun
- **Définir un plan d'action de développement individuel**
- **Conclusion**

Durée

2 jours (14h)

Pédagogie



Conseil en Ressources Humaines - Formation Intra - Coaching professionnel

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de la confrontation d'expériences. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif et planification

Cette formation a lieu dans les locaux de l'entreprise. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'hébergement du formateur.

Formation collective en intra pour un groupe de 8 participants maximum : **3345 € H.T.**

Me consulter pour une formation sur mesure. Pas de prérequis nécessaire.

**ACCOMPAGNER LES PERSONNES DANS UN CHANGEMENT
PROFESSIONNEL**

Aider à franchir une nouvelle étape professionnelle

Cette formation s'adresse aux managers et aux dirigeants de TPE et PME qui traverse une étape de changement à fort enjeu (nouvelles responsabilités, nouveau métier, nouvelle fonction).

Programme

- **Rappel du contexte et des enjeux du changement**
- **Photographie identitaire : l'arbre de vie professionnelle**
- **Mise en lumière de ses forces et points de progrès**
- **Les étapes du changement : la roue d'Hudson**
- **Plan d'action individuel**

Durée

2 jours (14h) : 6 séances de 2 heures + une séance Bilan.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de la confrontation d'expériences. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif et planification

Cette formation a lieu dans les locaux Elancoach en présentiel ou en distanciel. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'hébergement du formateur.

Formation collective en intra pour un groupe de 8 participants maximum : **3345 € H.T.**

Me consulter pour une formation sur mesure. Pas de prérequis nécessaire.