

www.envol.blue



ENVOL
COACHING & FORMATION

Le potentiel individuel,
la performance collective.

Catalogue
2025 - 2026



Groupe
d'Analyse de
la pratique
professionnelle

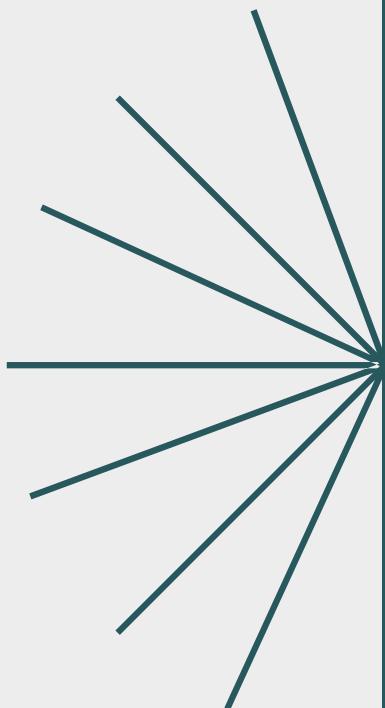
Formations
Programme
“CARE”



Coaching
d'entreprise



SOMMAIRE



04

L'envol d'Envol
Éthique et valeurs
Déontologie

07

Notre offre
Déroulement des formations

10

Nos plus : le programme CARE!

13

Fiches Formations

32

Bulletin d'inscription
Conditions Générales de Vente



L'EN VOL D'EN VOL

Il y a quatorze ans,

Il y a quatorze ans, une visionnaire nommée Rhyslane Kadmiri fondait RK Conseil, une entreprise dédiée à l'accompagnement des dirigeants et professionnels des ressources humaines dans le développement de leurs équipes, la communication, le management et le développement personnel. Son parcours était déjà remarquable, avec une formation en droit international privé, une option en droits de l'homme et une expertise en gestion de la qualité grâce à un DESS en gestion industrielle des entreprises. Mais Rhyslane ne s'arrêtait pas là.

Elle avait à cœur de compléter ses compétences académiques par une formation en coaching et en hypnose à Paris, cherchant à enrichir son arsenal de compétences pour mieux servir ceux qu'elle accompagnait. Son désir de faire une différence dans la vie des autres était évident, et son engagement sans faille pour l'excellence dans son domaine la distinguait.

En 2023, Rhyslane ressentit le besoin de donner une nouvelle envergure à sa mission. Elle aspirait à partager davantage son expérience, à toucher plus de vies, à écrire un nouveau chapitre dans son parcours professionnel. C'est ainsi qu'est né Envol.

Le nom "Envol" porte la promesse d'un accompagnement vers de nouveaux horizons, une élévation vers des sommets de réussite personnelle et professionnelle. C'est le symbole de l'envol qu'elle souhaite offrir à ses clients, les aidant à transcender leurs limites, à réaliser leur plein potentiel. Mais Envol n'est pas seulement le symbole de l'ascension qu'elle souhaite inspirer chez les autres. C'est aussi le reflet de sa propre motivation intérieure, de son désir inébranlable d'atteindre de nouveaux sommets, de repousser les frontières de ce qui est possible.

Aujourd'hui, Envol est bien plus qu'une entreprise. C'est une mission, une passion, une promesse d'accompagnement sincère et bienveillant vers l'épanouissement personnel et professionnel. C'est le résultat de l'engagement inépuisable de Rhyslane à faire une différence, à inspirer l'envol de chaque individu qu'elle rencontre.

Chez Envol, nous croyons que chaque être humain a le pouvoir de s'élever, de briser ses propres limites et de prendre son envol vers un avenir plus radieux. Nous sommes là pour vous accompagner dans ce voyage, pour vous aider à réaliser vos rêves et à vous épanouir. Prenons notre envol vers de nouveaux horizons, car "on est bien d'accord", il n'y a pas de limite.





ÉTHIQUE ET VALEURS

Au cœur de notre démarche, vibrent des valeurs profondément ancrées qui guident avec passion notre travail. Nous souhaitons vous les partager avec une émotion palpable, car elles sont le fondement de notre engagement professionnel :

Sincérité : Notre relation avec vous repose sur la sincérité, la transparence, et une authenticité profonde. Notre engagement envers vous est empreint de vérité, et nous travaillons avec le cœur pour créer une connexion authentique.

Empathie : Chacun de nous porte en lui une lumière intérieure, une part de positivité que nous cherchons à révéler et à magnifier. Notre sensibilité nous permet de mieux vous comprendre, de ressentir vos émotions, et de vous guider avec une tendresse sincère.

Non-jugement : Nous croyons fermement que chaque individu a sa propre réalité, sa propre vision du monde. Nous respectons vos différences et vos singularités sans aucune forme de jugement, car votre unicité est précieuse à nos yeux.

Implication : Notre dévouement envers votre succès est inébranlable. Lorsque nous nous engageons, c'est de tout notre être. Nous explorons les profondeurs pour résoudre les défis, avec une détermination inflexible à trouver des solutions, même dans les situations les plus complexes.

Efficacité et Efficience : Nous mettons à votre disposition des outils et des méthodes pratiques qui peuvent être immédiatement appliqués dans le contexte professionnel. Notre objectif est de vous offrir des résultats concrets, mesurables, et durables.

Confidentialité : Votre confiance est le pilier de notre relation. Nous honorons le secret professionnel et nous engageons solennellement à préserver la confidentialité de chaque échange, de chaque confidence partagée.

Au-delà des mots, nous souhaitons que ces valeurs résonnent profondément en vous, car elles constituent la base de notre engagement émotionnel et professionnel envers vous. Notre mission est de vous accompagner avec une bienveillance sincère vers l'accomplissement de vos objectifs personnels et professionnels.



Rhyslane Kadmiri,
Fondatrice

DÉONTOLOGIE

LE CENTRE DE FORMATION ET LES ACCOMPAGNEMENTS EN SÉANCES INDIVIDUELLES RESPECTENT :

I : Ethique professionnelle

Art. 1 : Exercer son activité en mettant en œuvre les principes généraux de l'éthique professionnelle : Le respect de la personne humaine, le non-jugement, l'honnêteté, l'écoute bienveillante, la neutralité et le respect de la confidentialité professionnelle.

Art.2 : Possibilité de transmettre et communiquer cette charte à toute personne en faisant la demande.

II : Relations clients

Art.3 : Analyser les besoins, préciser et clarifier si besoin l'objectif à atteindre et proposer un contenu adapté aux attentes du client et en préciser l'ingénierie pédagogique si possible.

Art.4 : Établir un contrat ou une convention professionnelle préalablement à toute action, précisant clairement la prestation, les moyens pédagogiques, la rémunération prévue, ainsi que les conditions d'intervention en cas de sous-traitance ou cotraitance.

Art.5 : S'engager à faire valoir les travaux et coûts spécifiques à la préparation le cas échéant.

Art.6 : S'engager dans les limites de ses compétences et de sa disponibilité.

Art.7 : Assumer la responsabilité personnelle ainsi que celle d'Envol, ou celle de ses collaborateurs et partenaires selon les conventions et contrats définis.

Art.8 : Respecter intégralement les engagements pris.

Art.9 : Donner des renseignements exacts sur la formation qui va être effectuée ainsi que les compétences professionnelles spécifiques.

Art.10 : Mettre en œuvre toutes ses compétences quelle que soit l'action, le client, les bénéficiaires et le prix.

Art.11 : Exercer son action dans l'intérêt commun du client et des bénéficiaires des actions, en mettant en œuvre les moyens nécessaires pour atteindre les objectifs contractualisés.

Art.12 : Informer dans les plus brefs délais son client ou son commanditaire de tout élément risquant de nuire à l'atteinte des objectifs ou au bon déroulement de la formation ou de l'accompagnement.

Art.13 : Rester neutre par rapport aux jeux d'influence chez son client et n'exprimer aucun jugement sur son client auprès des bénéficiaires des actions.

Art.14 : Respecter la confidentialité des informations concernant son client.

Art.15 : Respecter la culture de l'organisation cliente.

III : Relations avec les bénéficiaires des actions de formation et/ou de conseil et accompagnement

Art.16 : Incrire ses actions dans une démarche de développement personnel de la personne.

Art.17 : Respecter la personnalité de chacun.

Art.18 : Exclure tout jugement et toute forme de discrimination.

Art.19 : Garantir aux bénéficiaires la confidentialité absolue sur leurs paroles ou comportement, sauf s'ils présentent des risques majeurs.

Art.20 : Entretenir des relations saines, respectueuses avec les bénéficiaires des actions.

Art.21 : S'interdire tout abus d'autorité ou de pouvoir lié à sa position et ne pas subordonner l'intérêt de ses clients à ses propres intérêts.

Art.22 : Ne pas outrepasser son rôle et se garder de toute dérive d'ordre psychologique ou à prétention thérapeutique.

Art.23 : S'interdire tout prosélytisme, approche sectaire et manipulation mentale.

IV : Relations avec la profession

Art.24 : Contribuer par son comportement et la qualité de ses actions à renforcer l'image de la profession.

Art.25 : Se doter des moyens nécessaires à son professionnalisme et au développement de ses compétences.

Art.26 : Connaitre et appliquer les règles en vigueur dans sa profession, formation et accompagnement personnel.

Art.27 : Se garder de tout propos désobligeant envers un confrère auprès des clients.

Art.28 : S'interdire toute concurrence déloyale.

Art.29 : Faire connaître et respecter les principes du présent code de déontologie.

Art.30 : En cas de litige entre confrères ou avec un client, rechercher d'abord une solution amiable.

V : Respect des lois et des législations

Art.31 : Connaitre et appliquer les lois et règlements du Code du Travail pour les actions de Formation Professionnelle. Continuer et se tenir informé de leur évolution.

Art.32 : Etre en règle par rapport à toute obligation légale et fiscale.

Art.33 : N'accepter aucune rémunération illicite.

Art.34 : Citer ses sources et respecter la propriété intellectuelle.



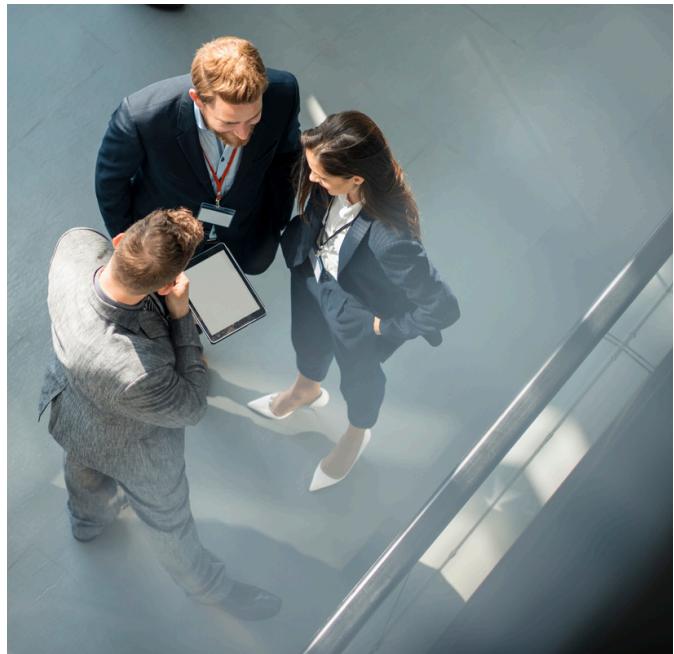
Programme “CARE”

10



Formations catalogue

14



Formation Personnalisée

31

NOS FORMATIONS

Nos formations sont **centrées sur la communication interpersonnelle** et le développement personnel, qui sont l'essence même d'Envol. Elles reflètent non seulement nos compétences maîtrisées, mais aussi nos convictions profondes.

COMMUNICATION EFFICACE & COOPÉRATION AU TRAVAIL

- **Les clés d'une communication efficace**
- **Mieux se connaître pour mieux communiquer**
- **S'affirmer et savoir dire NON**
- **Prévenir les tensions et gérer les conflits**
- **Gérer son stress au travail.**
- **Conduire des réunions efficaces**
- **Développer ses compétences managériales**
- **Formation de formateur**
- **Atteindre ses objectifs professionnels.**



CONNAISSANCE DE SOI & PERFORMANCE DURABLE

- **Développer sa confiance et son estime de soi**
- **Apprendre à gérer ses émotions.**
- **Prendre la parole en public avec confiance**

PRÉVENTION & QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT)

- **Préparer sa retraite pour mieux vivre le changement.**
- **Prévenir le burn-out et la surcharge mentale.**
- **Gérer son temps pour en gagner**
- **Reprendre la main sur son équilibre de vie**

PERSONNALISÉE

- **Formation personnalisée selon vos besoins**



FORMATIONS



DÉROULEMENT

Toutes les formations que nous proposons sont organisées en intra-entreprise et en inter-entreprise.

Notre processus est fluide et entièrement personnalisable.

Nous proposons également des formations sur mesure pour répondre à des besoins spécifiques.

Dès le premier contact, nous collaborons avec vous pour évaluer l'action à mettre en place. Nous prenons en compte vos besoins, personnalisons les interventions et proposons des solutions en fonction de vos objectifs.

Après la collecte de vos attentes et un échange préalable, conformément à la législation et aux référentiels RNQ ou Qualiopi, dont Envol* est en cours d'obtention, nous créons des solutions sur mesure pour développer le potentiel de chacun de vos collaborateurs formés.

Les formations présentées dans ce catalogue ne nécessitent aucun prérequis.

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (PSH)

Nous nous engageons à offrir un accueil inclusif et adapté aux personnes en situation de handicap (PSH).

Accessibilité des lieux de formation :

Nous veillons à ce que les lieux de formation chez nos clients soient accessibles aux PSH, en collaborant avec eux pour vérifier et améliorer l'accessibilité (rampe d'accès, ascenseurs, toilettes et signalétique adaptées).

Accompagnement personnalisé :

Questionnaire individuel à l'inscription pour définir les besoins spécifiques.

Un référent handicap est désigné pour assurer un suivi personnalisé tout au long de la formation.

Formation de l'équipe pédagogique :

Sensibilisation régulière de nos formateurs au handicap.

Nous collaborons avec des associations spécialisées pour optimiser notre approche.

Nous recueillons régulièrement les retours des PSH et de nos clients pour améliorer nos pratiques et garantir un environnement de formation inclusif et adapté.

Le programme CARE



➤ Chez ENVOL, avec CARE chaque participant bénéficie d'un soutien personnalisé post formation pour revenir à froid et avec son intervenant.

⌚ 1 heure



Offrant une session téléphonique de suivi individuel d'une heure avec son formateur, **CARE** transforme la portée de la formation.

CARE

1 HEURE AVEC SON FORMATEUR

C'est l'occasion unique de consolider l'apprentissage, et de réaligner la théorie et la pratique.

Rendez vos formations **utiles** pour vos collaborateurs avec **CARE**.



Programme CARE



INFORMATIONS

 **Individuel**

 **Durée**
1 heure

 **Modalités**
Par téléphone

 **Validation de la formation**
NA

 **Contact**
Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes
personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Coaching individuel

OBJECTIFS OPERATIONNELS

Revenir à froid sur la formation afin de poser les questions et de faire le point avec son formateur.

Identifier les obstacles et défis à surmonter pour appliquer ces compétences dans un contexte professionnel.

Élaborer un plan d'action personnalisé pour mettre en œuvre les compétences acquises.

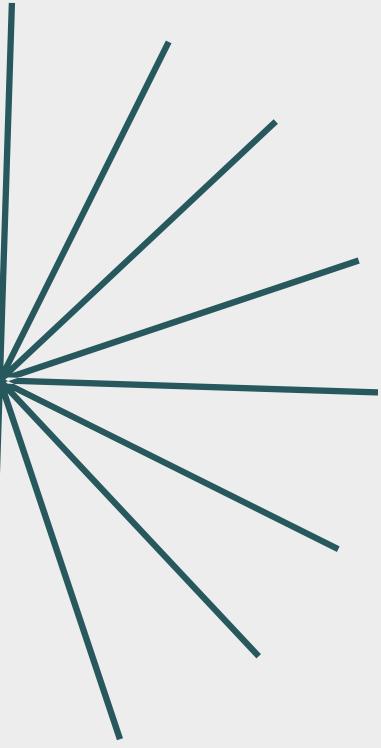
PROGRAMME

Ce module s'adresse aux stagiaires qui ont déjà suivi l'une de nos formations et souhaitent optimiser leur apprentissage.

Son objectif est de créer un espace dédié à la réflexion sur les compétences acquises, à l'identification des opportunités pratiques et à la mise en place d'un plan d'action concret.

Le contenu de ce module comprend :

- Une session téléphonique d'une heure avec son formateur pour échanger à froid pour :
 - Une revue approfondie des compétences et des connaissances acquises lors de la formation précédente.
 - Une discussion sur les expériences vécues après la formation, afin de mieux comprendre leur application réelle.
 - L'identification des opportunités professionnelles et des défis à relever pour appliquer ces compétences.
 - La création d'un plan d'action concret, visant à concrétiser les compétences nouvellement acquises dans un contexte professionnel.



NOS FICHES FORMATIONS
sont téléchargeables sur notre site

www.envol.blue



“Les clés d'une communication efficace”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 3 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

OCM en fin de stage
Attestation de stage

Investissement personnel

Mise en situation

Développement personnel

Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes
personnelles. Travail d'analyse sur soi

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques,
mise en situation, tests, exercices, auto-
évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Les employés de tous niveaux hiérarchiques, des employés de base aux cadres supérieurs, car la communication efficace est essentielle dans tous les domaines professionnels.

Étudiants et Jeunes Professionnels : Les étudiants en fin de cycle ou les jeunes professionnels qui cherchent à améliorer leurs compétences en communication.

Responsables d'Équipe : Les gestionnaires et les chefs d'équipe qui souhaitent renforcer leurs compétences en communication pour diriger leurs équipes de manière plus efficace.

Professionnels en Relation Client : Les personnes travaillant dans le service client, la vente ou toute autre profession impliquant une interaction régulière avec les clients peuvent bénéficier de ces compétences pour améliorer la satisfaction client.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Mettre en œuvre un mode de communication sain et adapté aux différents types de personnalités. Savoir se respecter et communiquer efficacement en toute circonstance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Connaitre les fondamentaux de la communication interpersonnelle, les codes, les principes. Et acquérir des compétences techniques pour bien communiquer avec les autres.

PROGRAMME

Connaitre les bases fondamentales de la communication

- Les 5 principes de la communication selon l'école de Palo Alto
- Les critères et piliers de la communication interpersonnelle
- Les clés d'un message réussit
- Le choix du vocabulaire pour éviter les mots sombres dans une communication
- Comprendre sa carte du monde pour lever les blocages
- Prendre en compte le rôle du langage non verbal

Adapter son style de communication à son interlocuteur

- Découvrir son style spontané en communication
- Savoir adapter sa communication en fonction du style de son interlocuteur
- Identifier son VAKOG pour varier son vocabulaire et comprendre ses préférences sensorielles

Les leviers pour une bonne communication :

- Connaître les 5 dimensions du langage non verbal
- Prendre conscience de son image renvoyée et identifier l'image souhaitée
- Mettre à jour ses croyances
- Identifier ses messages contraignants
- Lever les freins potentiels à sa communication
- Choisir un antidote à ses drivers pour s'améliorer

Développer l'écoute active et l'affirmation de soi :

- Prendre conscience de ses valeurs, les nourrir et les faire respecter
- Identifier sa préférence spontanée entre les 4 attitudes selon SALTER
- Développer son assertivité
- Proposer une communication plus fluide avec le DESC
- Développer son écoute active et pratiquer la reformulation

“Mieux se connaître pour mieux communiquer”



OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Prendre conscience de son mode de fonctionnement et ses différents états du Moi. Mettre un éclairage sur les situations qui dysfonctionnent. Construire des relations saines et positives.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Analyser, comprendre et adapter sa communication. Repérer les jeux de pouvoirs dans les situations. Expérimenter de nouveaux comportements relationnels.

PROGRAMME

Mieux se connaître pour générer un changement :

- Définir l'analyse transactionnelle et ses origines
- Découvrir les différents états du Moi en analyse transactionnelle
- Comprendre les diagrammes et les scénarios de vie
- Comprendre sa personnalité et les comportements associés
- Choisir les échanges positifs pour se libérer des personnes toxiques
- Identifier les familles comportementales originales
- Faire un autodiagnostic des ses états du Moi

Construire des relations positives avec les autres :

- Comprendre les dysfonctionnements de nos états du Moi
- Identifier les contaminations et les transactions dans nos relations
- Se positionner et s'affirmer face aux autres
- Analyser les conflits et positions de vie
- Comprendre les différents types de relations interpersonnelles
- Induire un nouveau type de communication, une communication gagnant-gagnant
- Expérimenter les outils en situation simulée

Faire face aux situations à risques :

- Repérer et éviter les relations piégées ou manipulatrices
- Désamorcer les situations bloquées « à chaud »
- Utiliser les STROKES pour créer des relations saines qui durent
- Elaborer des stratégies constructives
- Identifier ses drivers et choisir une antidote pour développer ses capacités relationnelles

INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il est adapté aux employés de tous niveaux hiérarchiques, car la compréhension de la communication interpersonnelle et la gestion des conflits sont essentielles dans un environnement professionnel.

Cadres et Responsables d'Équipe : Les gestionnaires et les chefs d'équipe peuvent bénéficier de cet apprentissage pour améliorer leur capacité à gérer les relations au sein de leur équipe.

Étudiants et Jeunes Professionnels : Les étudiants en fin de cycle ou les jeunes professionnels cherchant à développer leurs compétences en communication et en gestion des conflits trouveront ce stage pertinent.

“S'affirmer et savoir dire NON”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Dire non sans culpabilité tout en maintenant la relation professionnelle
- Formuler des demandes ou poser des limites avec diplomatie
- Gérer les situations de pression ou de désaccord en restant aligné
- Prévenir les malentendus ou conflits liés à un manque d'affirmation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes de l'assertivité et de la communication non violente
- Identifier ses freins à l'affirmation de soi dans le cadre professionnel
- Savoir formuler un refus de manière constructive et respectueuse
- S'exprimer avec clarté, calme et assurance en situation tendue

PROGRAMME

Trouver la juste posture

- Clarifier les différences entre soumission, agressivité, manipulation et assertivité
- Identifier son style de communication habituel
- Décoder les messages implicites dans les échanges
- Se positionner de manière claire et assumée

Savoir dire non sans culpabiliser

- Identifier ses croyances limitantes autour du refus
- Apprendre à dire non sans se justifier excessivement
- Préserver la relation en expliquant ses choix
- Gérer la réaction de l'autre sans se déséquilibrer

Mieux s'exprimer au quotidien

- Formuler des demandes claires et précises
- Réagir avec calme face à une critique
- Exprimer un désaccord avec diplomatie
- Utiliser des outils concrets (DESC, CNV...)

Ancrer durablement sa posture

- Renforcer sa confiance en sa capacité à se positionner
- Identifier les situations qui nécessitent une vigilance particulière
- Créer des routines pour rester centré dans ses relations
- Évaluer ses progrès et ajuster sa posture en continu

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il est adapté à tous les professionnels, des employés aux cadres supérieurs, qui cherchent à renforcer leur affirmation de soi, leurs compétences en communication et à surmonter leurs croyances limitantes.

Étudiants et Jeunes Professionnels : Les étudiants en fin de cycle ou les jeunes professionnels qui souhaitent développer leur confiance en eux, leurs compétences en communication et leur capacité à gérer les interactions interpersonnelles.

Toute Personne Cherchant à Améliorer sa Communication et son Affirmation de Soi : Ce stage peut être bénéfique pour toute personne désireuse de renforcer sa communication, d'apprendre à dire non de manière constructive et de mieux gérer les relations interpersonnelles.

“Prévenir les tensions et gérer les conflits.”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 6 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic, outils et techniques développés par ENVOL coaching & Formation

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Identifier avec clarté les origines d'un conflit pour mieux comprendre les dynamiques relationnelles en jeu.

Prendre du recul émotionnel face aux tensions pour adopter une posture constructive et apaisée.

Réagir avec assertivité face à l'agressivité et instaurer une communication saine, Exprimer clairement leurs besoins et poser leurs limites avec respect.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir analyser les causes d'une relation conflictuelle et apprendre à changer son regard sur les situations pour développer des relations saines

PROGRAMME

Mobiliser sa dynamique relationnelle :

- Comprendre le mécanisme de communication entre deux personnes
- Identifier ses réactions spontanées lors des interactions avec les autres
- Connaître les causes des tensions et évaluer ses limites avec réalisme
- Développer une vision saine et constructive face à nos réflexes comportementaux
- Identifier les origines des relations conflictuelles
- Transformer les échecs en situations gagnant/gagnant

Optimiser sa vie professionnelle en corigeant ses faux jugements :

- Rectifier sa perception de la situation pour mieux vivre son quotidien professionnel
- Faire la distinction entre faits, opinions et jugement
- Identifier ses émotions et sa propre colère pour la transformer en force positive
- Comprendre les mécanismes du conflit et ses opportunités

Gestion constructive des conflits : Trouver des solutions individuelles et collectives :

- Élaborer des solutions individuelles et collectives face au conflit
- Analyse des cas personnels de conflit pour en dégager une solution
- Comprendre les émotions associées et savoir prendre du recul
- Développer une approche positive de soi et des autres
- Exprimer ses besoins et ses limites de manière affirmée et respectueuse, afin de désamorcer durablement les conflits.

A qui s'adresse ce stage ?

Professionnels en Entreprise : Il est adapté à tous les professionnels, qu'ils soient en début de carrière ou à des postes de responsabilité, car il vise à améliorer la gestion des interactions interpersonnelles, la résolution de conflits et la compréhension des dynamiques relationnelles.

Étudiants et Jeunes Professionnels : Les étudiants en fin de cycle et les jeunes professionnels qui cherchent à acquérir des compétences essentielles pour réussir dans le monde professionnel et gérer les conflits de manière constructive.

Responsables d'Équipe et Gestionnaires : Les gestionnaires et les responsables d'équipe peuvent bénéficier de ces compétences pour diriger leurs équipes de manière plus efficace et gérer les conflits au sein de leur groupe.



“Gérer son stress au travail.”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes
personnelles

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports
théoriques, mise en situation, tests,
exercices, auto-évaluation et
autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

A toute personne ressentant un malaise, un mal-être, un stress qu'il s'agisse de la sphère personnelle ou professionnelle.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Les apprenants seront capables de décrire les effets psychologiques et physiologiques du stress, et sauront utiliser les outils de gestion du stress pour anticiper les situations stressantes et améliorer leur quotidien.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les mécanismes du stress. Identifier ses sources de stress dans sa vie personnelle et professionnelle. Apprendre les techniques de la gestion du stress.

PROGRAMME

Identifier son attitude face au stress

- Comprendre la notion de stress et ses effets
- Identifier les émotions associées
- Repérer les stimuli en communication favorisant le stress
- Comprendre son environnement et ses relations
- Prendre conscience de son positionnement dans ses différentes sphères de vie

Faire son bilan personnel

- Identifier les causes de stress dans les domaines de vie
- Évaluer son niveau de stress
- Repérer les premiers signes pour agir immédiatement
- Comprendre la manifestation et les symptômes du stress chez soi
- Analyser ses réactions et ses propres limites pour les dépasser
- Identifier les conséquences de son comportement sous stress

Utiliser des outils pour gérer son stress

- Mesurer son degré de procrastination pour se mettre dans l'action
- Prendre conscience de son image et identifier l'image souhaitée
- S'appuyer sur la stratégie d'échec pour sortir gagnant
- Identifier ses messages contraignants
- Choisir et mettre en place une routine pour une vie plus saine

Mettre en place sa stratégie personnelle

- Poser ses limites face aux sollicitations en évitant le conflit
- Apprendre à dire NON lorsque c'est nécessaire
- Gérer les périodes de forte charge
- Décider de son plan d'action pour développer un quotidien plus serein
- Développer l'écoute de soi



“Conduire des réunions efficaces”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage

Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Responsables et Managers : Les responsables d'équipe, les gestionnaires et les chefs d'entreprise qui organisent régulièrement des réunions pour leurs collaborateurs peuvent améliorer leurs compétences en matière de planification et de gestion de réunions.

Professionnels de la Communication : Les professionnels de la communication et du marketing qui participent à la coordination de réunions avec des clients, des partenaires ou des équipes internes.

Toute Personne Impliquée dans des Réunions : Ce stage peut également être utile pour toute personne qui participe régulièrement à des réunions et souhaite comprendre les principes de base de la planification, de la gestion et de la participation efficace à des réunions.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Savoir construire une réunion utile et performante.

Savoir gérer ses émotions et les différents profils des participants lors d'une réunion.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir identifier si la réunion est utile. Connaitre les mécanismes d'un groupe pour générer un dynamisme. Apprendre à créer une réunion de A à Z de manière structurée, la technique "TOP".

Savoir gérer les problématiques inerrantes à une réunion.

PROGRAMME

Comprendre les Bénéfices et les Objectifs :

- Quelques questions à se poser avant de faire une réunion
- Bénéfices et utilités d'une réunion
- A chaque type de réunion, une animation
- Définition d'objectif

De l'art du brainstorming à la gestion du groupe :

- Méthodes et techniques d'animations
- Brainstorming
- Tour de table
- Débats
- Travail en sous-groupe et individuel
- Identification de son style d'animateur

Préparation de la réunion pour animer efficacement :

- Comprendre la vie d'un groupe et son évolution
- Identifier et prendre en considération le besoin des profils des participants
- Connaitre les différentes typologies de participants et savoir y faire face
- Se connaître soi pour faire face à ses doutes et éviter les écueils

Créer sa réunion idéale - déroulement de A à Z : La méthode T.O.P

- Identifier les différentes phases d'une réunion et les mettre en place
- Apprendre à rédiger un compte rendu
- Mettre en place un plan d'actions et un suivi
- Capitalisation et retour d'expériences
- Stratégie "d'échec et de réussite"



“Développer ses compétences managériales”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage

Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Responsables et Chefs d'Équipe : Les responsables d'équipe, les chefs de projet et les gestionnaires qui ont des responsabilités de gestion de personnel peuvent améliorer leurs compétences en gestion et en leadership grâce à ce stage.

Cadres et Managers Intermédiaires : Les cadres et les gestionnaires intermédiaires qui souhaitent renforcer leur compréhension du management et du leadership pour mieux diriger leur équipe et atteindre les objectifs de l'entreprise.

Toute Personne Aspirant à des Responsabilités de Leadership : Ce stage peut également être utile pour toute personne désireuse d'acquérir des compétences en leadership et en management en vue d'assumer des rôles de direction dans le futur.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Identifier son style managérial et les outils pour mener son équipe vers la performance

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier rôles et fonctions du manager.

Adapter son management aux personnes et aux contextes.

Identifier les points de convergences et les différences entre leadership et manager.

PROGRAMME

Introduction au Management

- Définition et notions de management
- Compétences requises pour être un bon manager
- Rôle et fonction du manager
- Incarnation du rôle et de la fonction de manager
- Les 5 idées reçues sur le management

Communication efficace et leadership

- Management des personnes et management de soi
- Image de soi et effet miroir et exemplarité
- Outils de communication pour identifier son degré de leadership
- Le développer son charisme pour augmenter son leadership

Identification du style managérial

- Les différents styles de management et leurs incidences
- Image renvoyée pour chaque style
- Adaptation de son style en fonction des contextes et des personnes

Incarner sa posture managériale

- Adapter sa gestion d'équipe avec des outils comme le DISC, MBTI
- Faire la différence entre un manager et un leader
- Gérer ses émotions et celles de son équipe
- Développer son intelligence émotionnelle



“Formation de formateur”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage

Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

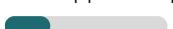
Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Construction de sa propre formation
Analyses de situations concrètes
personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques
, mise en situation, tests, exercices,
auto-évaluation et autodiagnostic.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Connaitre les grands principes de la formation et obtenir des outils d'accompagnement pour la mise en place de futures formations

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier ses compétences relationnelles pour devenir formateur

Acquérir les outils et méthodes de formation. Mesurer sa responsabilité et son impact sur la gestion d'un groupe

PROGRAMME

Responsabilité et posture du formateur :

- Intégrer l'importance de la communication interpersonnelle dans le métier de formateur
- Responsabilité engagée dans la relation
- Posture du formateur
- Définition d'objectifs et mise en place d'un canevas de règles d'ouverture de formation
- Prendre conscience de son langage verbal et non verbal
- Identification de son style de communication spontané et de l'image renvoyée

Analyse des besoins et des attentes pour une formation cohésive :

- Identifier et recenser les besoins et demandes des futures personnes formées
- Prendre en compte les attentes et prérequis du public concerné
- Identifier l'ambiance générale de son groupe et générer une cohésion d'équipe
- Mettre à jour les croyances et les freins potentiels pour la réalisation d'une formation
- Lever les freins en créant un contenu adapté à la demande

Compréhension, outils, et animation d'un groupe en formation :

- Gestion spécifique d'un groupe en formation
- Fonctionnement et règles de vie d'un groupe
- Les 4 axes de la pédagogie
- Les 12 principes pédagogiques
- Degrés de mémorisation et phases d'apprentissages
- Configuration géographique en fonction de la thématique abordée
- Identification de son style d'animation et adaptation en fonction des profils

Support et méthodes :

- Conception de l'ingénierie de formation
- Adapter et construire son support de formation en fonction du VAKOG
- Concevoir différentes méthodes pédagogiques en fonction de la thématique abordée
- Apprentissage des outils et jeux de rôle pour une bonne gestion de son groupe

A qui s'adresse ce stage?

Formateurs en entreprise : Toute personne désireuse de se former ou de se perfectionner au métier de formateur.

Personnes en Transition de Carrière : Les personnes qui envisagent une carrière dans le domaine de la formation peuvent également tirer profit de ce stage en acquérant les compétences nécessaires pour réussir dans ce domaine.

“Atteindre ses objectifs professionnels.”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

1jour



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Toute Personne Cherchant à Atteindre des Objectifs Personnels ou Professionnels : Ce stage convient également à toute personne désireuse d'améliorer sa confiance en soi, de surmonter des obstacles et de fixer des objectifs concrets pour son développement personnel et professionnel.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Atteindre les objectifs que l'on se fixe dans notre sphère professionnelle et personnelle. Savoir établir un objectif atteignable et réaliste. Développer son mindset.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Connaître les techniques pour atteindre ses objectifs. Prendre conscience de sa responsabilité dans l'atteinte ou non de son objectif. Identifier les freins pour les lever et se mettre en action.

PROGRAMME

Identifier ses Ressources et surmonter ses Blocages :

- Identifier ses ressources, ses blocages pour la mise en place d'un objectif viable :
- Identification de son degré de confiance en soi pour mettre en place un objectif SMART
- Prendre conscience de la place du pouvoir des émotions dans notre mode opératoire
- Identifier ses peurs, ses blocages potentiels
- Décider de changer pour avancer (outils EDF)
- Prendre conscience de son environnement et changer son mindset pour se donner des chances de réussir

Passer à l'action :

- Confronter ses obstacles et ses ressources
- Lever les freins avec SWOT
- Définir son objectif SMART AND CO
- Se préparer physique et mentalement
- Visualiser !



“Développer sa confiance et son estime de soi”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage

Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques, réflexion personnelle

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Développer une attitude positive au quotidien.

Savoir prendre des décisions en fonction de soi. Favoriser la confiance dans ses relations interpersonnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Prendre conscience de ses propres ressources.

Comprendre le lien et différence entre l'estime de soi et la confiance en soi.

Savoir identifier les points de blocage et initier l'affirmation de soi.

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes de l'estime et la confiance en soi :

- Définir l'estime, la confiance et l'amour de soi
- Mesurer son niveau de confiance en soi
- Poser un regard juste sur l'image de soi

Identifier son langage intérieur et ses blocages :

- L'impact et le poids du mental
- Les croyances à l'origine du manque de confiance en soi
- La mise en place des cercles vicieux et vertueux

Développer et renforcer son estime de soi pour développer sa confiance :

- La construction et la mise en place de l'estime de soi
- Les 4 attitudes d'une relation équilibrée
- Déetecter son émotion bloquante et la dépasser
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure et identifier ses besoins fondamentaux
- Reconstruire sa nouvelle carte d'identité
- Changer son mindset

Créer un climat de confiance pour soi et les autres :

- Adopter la bonne posture en relations interpersonnelles
- Choisir une position de vie gagnant-gagnant
- Développer son assertivité
- Apprendre à demander et reformuler
- Prendre du recul et lâcher prise
- S'accorder des droits et permissions
- Tirer une expérience positive de ses erreurs

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il peut être bénéfique pour les employés de tous niveaux hiérarchiques qui souhaitent améliorer leur estime de soi, leur confiance en soi et leurs compétences en communication, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel.

Cadres et Managers : Les cadres, les gestionnaires et les responsables d'équipe peuvent tirer profit de ce stage pour renforcer leur leadership, leur capacité à gérer les relations interpersonnelles et leur confiance en soi.

Professionnels des Ressources Humaines et de la Formation : Les professionnels des ressources humaines, de la formation et du coaching peuvent trouver ce stage utile pour aider les autres à développer leur estime de soi et leur confiance en soi.



“Apprendre à gérer ses émotions.”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage

Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il peut être bénéfique pour les employés de tous niveaux hiérarchiques qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle, améliorer leur compréhension des émotions, et apprendre à gérer leurs émotions au travail.

Cadres et Managers : Les cadres, les gestionnaires et les responsables d'équipe peuvent tirer parti de ce stage pour renforcer leurs compétences en matière de gestion des émotions, de communication et de leadership.

Professionnels en Relations Humaines : Les professionnels qui travaillent dans des domaines liés aux relations humaines, tels que les ressources humaines, la formation ou le coaching, peuvent également trouver ce stage pertinent pour améliorer leur compréhension des émotions et leur capacité à aider les autres à les gérer.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Maitriser ses émotions en toutes circonstances.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Découvrir l'univers des émotions.

Comprendre le besoin psychologique qui se cache derrière une émotion

Identifier son mode de fonctionnement pour faire des émotions des alliés.

PROGRAMME

Les émotions et leurs caractéristiques :

- Faire la différence entre émotions et sentiments
- Comprendre le mécanisme, le rôle et l'utilité des émotions
- Décrypter notre cerveau et sa gestion des émotions, un circuit rationnel ou irrationnel
- Trier les émotions, faire un choix
- Auto diagnostic de son degré d'intelligence émotionnelle

Comprendre ses émotions au quotidien :

- Comprendre son propre fonctionnement émotionnel pour apprendre à les gérer
- Développer son degré émotionnel et identifier ses points de vigilance
- Comprendre ses réactions et laisser parler ses émotions pour progresser
- Faire le point sur ses propres émotions et leurs donner du sens

Emotions et réactions chez soi et chez l'autre :

- Décrypter les émotions d'autrui
- Faire face au trop plein d'émotion et son saboteur associé
- Analyser son propre vécu et le vocabulaire employé
- Oser !

Mieux vivre ses émotions : Les Gérer :

- Surmonter ses émotions freins
- Comprendre sa colère et la transformer en colère saine
- Gérer ses peurs et passer à l'action
- Comprendre les besoins derrière les émotions pour vivre sereinement
- Faire le deuil des situations passées

Développer des relations saines avec les autres :

- Apprendre à exprimer ses émotions sainement
- Savoir demander de manière assertive
- Prendre du recul et lâcher prise



“Prendre la parole en public.”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Être à l'aise dans sa prise de parole en public face à son auditoire.

Savoir gérer son stress avant, pendant la prise de parole et face à l'imprévu.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Maîtriser le B.A-B. A des techniques face à un auditoire.

Prendre conscience de son image et développer son charisme.

Construire un schéma directeur de son discours et sa présentation.

Apprendre à gérer ses émotions et s'entraîner en situations simulées..

PROGRAMME

L'homme au cœur de la présentation :

- D'autres sont passés avant vous, prenez exemple en vous inspirant de leurs expériences
- Projetez une image positive et crédible
- Travaillez le B.A-B. A, attitudes langage non verbal, synchronisation
- Parlez le langage du cerveau
- Prenez contact avec vos sens pour mieux communiquer
- Cherchez les raisons de vos craintes de parler en public

Principes de base de la prise de parole en public :

- Définir son objectif, méthode T.O.P
- Les contours du sujet abordé
- Posez-vous les bonnes questions
- Etudiez la demande
- Structurez votre intervention
- Créez une relation vraie avec votre auditoire
- Saisissez toutes les occasions de pratiquer
- Evitez quelques erreurs
- Gérez votre stress

Préparez-vous aux difficultés :

- Les lapsus, les trous, les bafouillages
- Le brouhaha et manque de respect
- Les questions pointues et critiques
- Les questions embarrassantes ou imprévues

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il peut être bénéfique pour les employés de tous niveaux hiérarchiques qui souhaitent améliorer leurs compétences en communication, en prise de parole en public et en gestion du stress lié à la présentation.

Cadres et Managers : Les cadres, les gestionnaires et les responsables d'équipe qui ont besoin de présenter des informations, de diriger des réunions ou de communiquer efficacement avec leurs collaborateurs peuvent tirer profit de ce stage.

Professionnels de la Vente et du Marketing : Les professionnels qui doivent faire des présentations de produits ou de services, convaincre des clients, ou persuader des partenaires commerciaux peuvent trouver ce stage pertinent pour améliorer leurs compétences de prise de parole en public.



“Préparer sa retraite pour mieux vivre le changement.”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel

Mise en situation

Développement personnel

Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Être serein face à son prochain chapitre de vie.

Elaborer sa stratégie de nouvelle vie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Acquérir des outils pour anticiper les changements à venir.

Développer une vision positive et constructive de son nouveau chapitre de vie.

Identifier ses besoins et envies.

Poser un regard bienveillant sur son parcours professionnel et identifier les éléments à transmettre.

Définir un objectif de nouvelle vie court, moyen et long terme.

PROGRAMME

Apprendre à se connaître :

- Créer son blason
- Son propre positionnement face à la retraite
- Ses valeurs qui nous animent
- Apprendre à les nourrir pour un nouveau chapitre

Savoir faire le tri pour avancer :

- Est-on prêt au changement ?
- Identifier ses freins
- Les phases du deuil

Transmettre son savoir -faire :

- Le temps du cœur
- Et si la vraie vie commençait maintenant ?
- Créer un lien intergénérationnel

Elaborer sa stratégie de nouvelle vie :

- Les moments clés de sa vie professionnelle
- Donner du sens à ses projets
- Partez à la découverte de vos besoins
- Bilan de vie
- Définition d objectif pour son nouveau chapitre de vie

A qui s'adresse ce stage ?

Personnes en Préparation à la Retraite : Les individus qui se préparent à prendre leur retraite peuvent bénéficier de ce stage pour mieux comprendre les aspects émotionnels, psychologiques et pratiques de cette transition.

Personnes en Période de Transition Professionnelle : Ce stage peut également être utile pour les personnes en période de transition professionnelle, qu'il s'agisse de retraite anticipée, de changement de carrière ou d'une nouvelle phase de la vie.

Personnes Cherchant à Donner un Nouveau Sens à leur Vie : Les participants qui souhaitent explorer de nouvelles possibilités, donner un sens à leur retraite et développer leur projet de vie pour cette étape peuvent également trouver ce stage pertinent.



“Prévenir le burn-out et la surcharge mentale.”



OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Développer de nouvelles stratégies pour son bien-être et son équilibre au travail.
Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices dans ses sphères de vie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre la notion d'épuisement et de charge mentale ainsi que leurs conséquences sur la santé.

Identifier les facteurs psycho-sociaux à l'origine du stress

Utiliser des outils et techniques pour optimiser son temps et son organisation.

PROGRAMME

Définition et caractéristiques du burn-out et de la charge mentale :

- Origines multifactorielles et contemporaines du stress au travail
- Définition du burn-out
- Caractéristiques et facteurs de la charge mentale et du burn-out
- Responsabilités engagées et diagnostic personnel
- Indicateurs physiques, psychologiques et émotionnels de l'accumulation de stress

Facteurs psycho-sociaux à l'origine de la fatigue mentale :

- Cycle du burn-out et courbe de stress
- Exigences personnelles et professionnelles
- Gestion de stress inadaptée
- Réactions comportementales et mauvaise communication

Mise en place de techniques pour sortir de ce cycle :

- Rééquilibrage des sphères de vie
- Mise en lumière de sa charge de travail et gestion du temps
- Faire le deuil des situations passées
- Définition d'objectifs, priorisation et planification
- Savoir se positionner face à une nouvelle demande de surcharge
- Définir une routine personnelle et professionnelle pour initier le changement

Nouvelles habitudes pour une qualité de vie personnelle et professionnelle :

- Améliorer son hygiène de vie et aider son corps à se régénérer
- Gérer ses émotions
- Analyser ses besoins en fonction de ses drivers pour se placer en priorité
- Lâcher prise

INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

3 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.
Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Responsables des Ressources Humaines : Les professionnels des ressources humaines peuvent trouver ce stage pertinent pour mieux comprendre les problèmes de stress au travail et de burn-out, ainsi que pour mettre en place des stratégies de prévention au sein de leur organisation.

Ce stage s'adresse aux cadres, managers et professionnels de tous niveaux souhaitant mieux gérer le stress au travail, prévenir le burn-out et instaurer un environnement professionnel plus sain et productif.



“Gérer son temps pour en gagner”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage

Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Études théoriques et méthodiques.

Travail sur son organisation personnelle

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques,

Lois Universelles et organisationnelles, GANT, Mind Mapping, classification, outil de gestion des priorités

A qui s'adresse ce stage?

Toute personne en Entreprise : Tout collaborateur souhaitant acquérir de nouveaux outils pour améliorer sa gestion du temps

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Développer une meilleure efficacité professionnelle.

Savoir prioriser. Etablir une nouvelle feuille de route pour gagner en sérénité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Apprendre à analyser son quotidien professionnel et faire le tri entre l'urgent, l'important, le nécessaire. Intégrer de nouveaux outils d'organisation

PROGRAMME

Analyser sa gestion du temps et ses priorités

Analyse des tâches et missions

Identifier ses moments d'inefficacité et ses bonnes pratiques

Mettre à jour ses "voleurs de temps"

Clarifier ses contraintes et son périmètre d'action

Définir son temps à ses priorités

Connaître les priorités de son poste, ses responsabilités et ses objectifs

Définir des objectifs clairs

Identifier ses actions à valeur ajoutée

Anticiper et planifier

Intégrer les lois de la gestion du temps

Organiser son quotidien pour optimiser son temps de travail

Gérer les imprévus

Mettre en place son système d'organisation personnelle

Différencier l'urgent de l'important

Éliminer, refuser et résister pour renforcer sa discipline

Faire place nette : Adaptation du 5S pour faire le tri physique ou virtuel

Initier et maintenir son système d'organisation

Mettre en place un système efficace de gestion

Identifier les répétitions pour favoriser l'automatisation



“Reprendre la main sur son équilibre de vie”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel

Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage

Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel

Mise en situation

Développement personnel

Méthodes pédagogiques

Outils de coaching individuel et collectif. Exercices introspectifs et collaboratifs. Études de cas et partages d'expériences
Mises en situation, visualisations guidées. Élaboration d'un plan d'action personnel

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, coaching

A qui s'adresse ce stage?

Toute personne en Entreprise : Tout collaborateur souhaitant acquérir de nouveaux outils pour retrouver une qualité de vie pro et perso et un regain d'énergie

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Identifiez clairement les déséquilibres actuels entre votre vie professionnelle et personnelle. Clarifiez vos priorités et posez un cadre aligné avec vos valeurs et vos besoins. Mise en place d'outils concrets d'organisation, de gestion du temps et des émotions. Prise d'engagements concrets pour instaurer un équilibre durable et réaliste.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Prendre conscience de ses zones de déséquilibre et des impacts sur sa vie globale.
Explorer ses aspirations profondes et ses moteurs personnels.
Développer des stratégies concrètes pour mieux gérer son temps, son énergie et ses priorités.
Savoir poser des limites et prendre soin de soi sans culpabilité.

PROGRAMME

Faire le point et poser son cap

Diagnostic et prise de conscience

Auto-évaluation de son équilibre actuel

Identification des sources de surcharge ou d'insatisfaction

Exploration de ses valeurs fondamentales et de ses besoins

Détection des croyances limitantes liées à la performance ou au devoir

Comprendre ses mécanismes internes : drivers, aspirations, freins

Redéfinition des priorités

Clarification de ce qui fait sens dans sa vie pro et perso

Réussite et critères

Création de son équilibre souhaité

Définition de sa "boussole personnelle"

S'engager dans la durée- Outils pratiques pour gérer temps et énergie

Appréhender les différents types de temps

Méthodes d'organisation réalistes et adaptables

Gestion de l'énergie : rythmes, pauses, écologie personnelle

Délégation, simplification et allègement de la charge mentale

Rituels de transition entre sphère pro et perso

Savoir poser un cadre et passer à l'action

Apprendre à poser des limites saines sans culpabiliser

Oser dire non et exprimer ses besoins avec assertivité

Dépasser les freins psychologiques au changement

Création d'un plan d'action concret, motivant et durable

Cercle d'engagement : 3 actions à mettre en place dès la fin de la formation

Formation Personnalisée



“Cohésion d'équipe”



OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Instaurer une dynamique et le travail en équipe.

Savoir identifier les besoins pour insuffler une synergie collective.

PÉDAGOGIQUES

Savoir organiser le travail en équipe.

Fédérer autour d'une vision commune.

Comprendre la dynamique de groupe.

Accroître l'efficacité collective.



Personnalisée
pour **1 personne**



Durée 2 jours



Validation de la formation

QCM en fin de stage

Attestation de stage

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Mise en situation

Partage d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise

Managers - Chefs de projet - Responsables opérationnels et responsables d'équipe qui souhaitent augmenter la cohésion, la performance et l'engagement de leur équipe

Formatrice



Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

PROGRAMME

Comprendre la dynamique de groupe

Etapes de construction et de structuration d'une équipe

Développement et vie d'une équipe (F.S.N.P.A)

Facteurs qui influencent la cohésion d'une équipe (leadership, communication, écoute, diversité)

Organiser et structurer le travail d'équipe

Poser le cadre et fixer les règles

Déterminer le mode de fonctionnement et les éléments clés du succès de l'équipe

Identifier les comportements de chaque collaborateur pour une construction collective

Fédérer autour d'une vision commune

Identifier les valeurs individuelles et les valeurs partagées

Utiliser les expériences du groupe pour initier le développement de l'équipe

Construire une vision commune

- Connaître les clés du succès
- Se baser sur le « pourquoi »
- Poser une vision stratégique

Favoriser une ambiance collaborative

Mettre en place une communication ouverte et transparente

Etablir une relation de confiance et un respect mutuel

Transmettre les clés de la collaboration

Partager les responsabilités et gérer les conflits

Identifier les forces d'une équipe et le potentiel de ses collaborateurs

Accroître l'efficacité collective

Développer son style managérial vers le leadership

Développer la complémentarité de l'équipe et en faire une richesse

Définir des plans d'action

Favoriser l'autogestion des équipes

Définir les principes fondamentaux de l'autogestion

Mettre en place des outils pour faciliter la communication interne

Répartir les rôles de chacun

Accorder aux membres de l'équipe de l'autonomie

Apprendre à déléguer et à favoriser le feedback

“Demande de devis”



FORMATION

Intitulé de la formation souhaitée

Lieu

Nombre de personnes

Date souhaitée

Sur site

Exterieur

Commentaire

- Formation catalogue
- Formation personnalisée
- Option “Nos plus”
- Coaching - Accompagnement
- Groupe d'Analyse de la Pratique

CONTACT

Entreprise

Adresse

Contact

Email

OPCA

Téléphone

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTES

Prix, facturation et règlement

- Versement à la commande d'un acompte de 30 %. Cet acompte restera acquis par l'organisme de formation ENVOL Coaching & Formation si le client annule la formation.
- Le complément est dû à la réception des différentes factures émises au fur et à mesure de l'avancement de la formation.
- En cas de non paiement intégral d'une facture échue, après relance et restée sans effet dans les 10 jours ouvrables, l'organisme de formation se réserve la possibilité de suspendre toute formation en cours ou à venir.

Documents contractuels

ENVOL Coaching & Formation, organisme de formation fait parvenir au client :

- Une convention de formation en double exemplaire. Le client s'engage à retourner dans les plus brefs délais, un exemplaire de cette convention daté, signé et revêtu de son cachet commercial.
- La facture du montant de la formation.
- Une attestation de présence à la formation
- Une attestation de fin de formation destinée au stagiaire

Pénalités de retard

Tout retard de paiement donnera lieu à des pénalités de retard

Refus de prestation

L'organisme de formation pourra refuser d'honorer une commande, si le client n'a pas procédé au règlement d'une (des) commandes précédente(s).

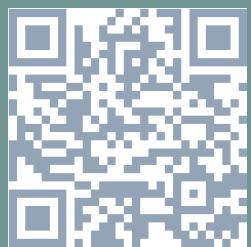
Le client ne pourra prétendre à une quelconque indemnité, pour quelque raison que ce soit.

Conditions d'annulation

- Toute formation commencée est dû en totalité
- Toute annulation par le client doit être communiquée par écrit au moins 2 semaines à l'avance.



www.envol.blue



✉ contact@envol.blue

📍 7 Rue Lavoisier - 25000 Besançon