

Découvrez le modèle DISC pour vous adapter à la personnalité de vos collaborateurs

Objectifs pédagogiques de la formation

- Découvrir le modèle DISC et les quatre dimensions des profils.
- S'entraîner à s'adapter dans la relation managériale.
- Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres.

Programme détaillé

Comprendre le modèles et les principes de l'outil

- Découvrir les 4 facteurs du comportement : Dominance, Influence, Stabilité, Conformité
- Analyser les profils et leurs caractéristiques (forces, limites, réaction face à la difficulté)

- Comprendre l'utilisation du modèle dans le management au quotidien

Découvrir les composantes de sa personnalité

- Identifier et comprendre son propre profil psychologique
- Repérer les profils en fonction du comportement de ses interlocuteurs
- Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales

Manager en fonction des profils DISC

- Identifier le profil de ses collaborateurs à travers la matrice DISC
- Utiliser le mode de fonctionnement adapté à la personnalité de chaque collaborateur
- Synchroniser sa communication en fonction de son collaborateur
- S'entraîner aux meilleures réactions face aux différents comportements
- Favoriser la complémentarité en s'appuyant sur les compétences de chacun

Méthodes et moyens

Présentiel

Exercices types pendant le stage

Dévoiler au groupe une partie de son savoir-faire (et de sa personnalité).

Demander à un collaborateur un changement de planning (en fonction de sa personnalité).

Jouer une situation professionnelle selon un profil très différent du sien.

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Managers, responsables d'équipes

Intervenant : Coach professionnel en management, certifié DISC, plus de 12 ans d'expérience

Durée : 2 jours (14h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j (hors profils comportementaux)

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

"La créativité, c'est l'intelligence en s'amusant" A. Einstein

Objectifs pédagogiques de la formation

- Développer la créativité de chacun au sein de l'équipe
- Améliorer sa flexibilité mentale pour produire un grand nombre d'idées originales
- Mieux s'adapter à la nouveauté pour faire face au changement en équipe

Programme détaillé

- Explorer de nouveaux chemins et manières d'interagir avec vos équipes et clients
- Créer et imaginer des solutions innovantes à des problèmes épineux et récurrents
- Redécouvrir votre capacité à jouer et accompagner vos équipes pour qu'elles se libèrent de toutes contraintes et osent davantage

Méthodes et moyens

Présentiel

Exercices types pendant le stage

Des jeux, des occasions de libérer votre audace et renouer avec votre créativité. Nous parlerons de neurosciences, un peu, et nous ferons des découpages, du coloriage, de la peinture, de la sculpture, beaucoup !

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

Intervenant : Coach professionnel en communication et management ET une artiste, accompagnatrice en créativité plus de 10 ans d'expérience chacune)

Durée : 2 jours (14h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

Découvrez vos propres ressources, pour construire une nouvelle image de vous-même et mieux réussir

Objectifs pédagogiques de la formation

- Explorer la construction de l'image de soi, pour se permettre d'en changer
- Découvrir ses propres ressources et l'énergie intérieure qui facilite l'évolution et le changement
- Trouver des ressources pour développer des réussites professionnelles

Programme détaillé

Les piliers de l'estime de soi

- Image de soi, Amour de soi, Confiance en soi
- Etre ou devenir soi même : pression sociale et stéréotypes
- Enjeux de l'estime de soi en environnement professionnel
- Estime haute/basse, stable/instable

Faire progresser son estime de soi

- Identifier les émotions et les freins à l'image positive de soi-même
- Développer une vision plus objective de soi-même
- Développer des stratégies de réussite
- Oser s'affirmer

Mieux communiquer en environnement professionnel

- Tirer des enseignements des échecs et situations difficiles
- Se respecter et respecter les autres
- Mobiliser ses ressources personnelles pour des réussites professionnelles

Méthodes et moyens

Présentiel ou Distanciel

Exercices types pendant le stage

Autodiagnostic estime de soi

Construction d'un plan d'amélioration individuel

Autodiagnostic connaissance de soi

S'entraîner à réagir plutôt qu'à rester passif ou à ressasser

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel souhaitant mieux se connaître et gagner en confiance en soi

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Durée : 2 jours (14h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

Le stress : transformez votre pire ennemi en meilleur allié avec des techniques simples

Objectifs pédagogiques de la formation

- Connaître les principes physiologiques du stress.
- Comprendre les techniques bénéfiques pour notre corps.
- Pratiquer et s'entraîner à réduire son stress.

Programme détaillé

La physiologie du stress

- les effets du stress sur notre corps
- les liens avec nos pensées et nos émotions

Les techniques corporelles bénéfiques

- respiration 365
- ancrages
- relaxation

Les techniques mentales bénéfiques

- visualiser
- relativiser et lâcher prise
- positiver
- communication non violente
- gestion émotionnelle

Méthodes et moyens

Distanciel

Exercices types pendant le stage

- relaxations, ancrages, respirations, visualisations
- autoévaluation du quotient émotionnel
- mise en situation de communication ou de gestion émotionnelle
- échanges et partages de représentations positifs

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Moyen d'accès à Teams ou Zoom

Public cible : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

Intervenant : Coach professionnel certifié en gestion du stress, plus de 10 ans d'expérience

Durée : 2 jours (14h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

Mieux organiser son temps pour être plus efficace et plus à l'aise dans son travail

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les fondamentaux de la gestion du temps
- Découvrir sa propre gestion du temps et ses limites
- Savoir gagner en efficacité dans son organisation
- Trouver des sources de productivité dans la relation avec les autres`

Programme détaillé

Définir ses priorités et les tenir

- Identifier les tâches quotidiennes et hebdomadaires à effectuer
- Distinguer l'urgent de l'important
- Evaluer l'intérêt et la durée des tâches avant d'agir

Connaître les grands concepts et les "maladies" de la gestion du temps

- Diagnostiquer sa gestion du temps
- Identifier son comportement face aux demandes / attentes / changements
- Equilibrer temps professionnel et temps personnel
- Planifier et organiser ses activités
- Prévoir et gérer les imprévus / interruptions / dérangements
- Se fixer des objectifs

Communiquer sur sa gestion du temps

- Savoir dire non de manière constructive
- Négocier les tâches à effectuer avec sa hiérarchie
- Communiquer efficacement sous la pression du temps

Méthodes et moyens

Présentiel ou Distanciel

Exercices types pendant le stage

- Autodiagnostic de sa gestion du temps
- Réflexion de groupe et mise en commun des "best practices"
- Training orienté "communiquer sous la pression du temps"

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel ayant la responsabilité de gérer lui-même son temps

Intervenant : Formateur professionnel spécialisé en gestion du temps

Durée : 3 jours (21h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

Gagnez en aisance et fluidifiez le fonctionnement de vos workshops et webmeetings

Objectifs pédagogiques de la formation

- Connaître les techniques de base de la conduite et de la facilitation
- Adapter son animation en fonction de l'objectif.
- Comprendre et gérer les phénomènes de groupe.

Programme détaillé

Notions de base sur les workshops

- Les fondamentaux de la communication digitale en groupe
- Les besoins des participants
- Etat d'esprit et maîtrise de soi
- Organisation matérielle et discipline

Préparer un meeting/atelier selon le type d'objectif visé

- Définir un objectif et une stratégie pour l'atteindre
- Résolution de problèmes en groupe
- Préparation au changement et suivi de projet
- Mettre la technologie au service de son objectif
- Constitution de plan d'action et/ou prise de décision

Animer efficacement une réunion

- Ice breakers : pourquoi - comment ?
- Faire progresser la réunion
- Stimuler et réguler la participation, recentrer les discussions
- Les usages et intérêts des principaux outils de facilitation

Méthodes et moyens

Distanciel

Exercices types pendant le stage

Simulations d'animation sur un sujet libre
avec des réactions gênantes et inattendues.

Utilisation d'outils (d'icebreaking, de collaboration ou de facilitation)

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Moyen d'accès à Teams ou Zoom

Public cible : Tout animateur ou futur animateur de workshop

Intervenant : Formateur en communication et management

Durée : 2 jours (14h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

Apprendre à prévenir les situations conflictuelles, les détecter et les gérer dans l'intérêt de l'entreprise, de l'équipe et dans le respect des personnes

Objectifs pédagogiques de la formation

- Anticiper les tensions : savoir repérer les situations difficiles à conflictuelles.
- Augmenter son seuil d'acceptation et limiter la surenchère.
- Disposer d'outils adaptés et développer l'aptitude à négocier dans un rapport gagnant / gagnant.

Programme détaillé

Comprendre les mécanismes du conflit :

- analyser l'origine du conflit
- mieux se connaître face au conflit
- étapes de dégradation de la communication

Fonction des conflits :

- Causes et conséquences des conflits
- rôle du conflit
- attitudes face au conflit
- être conscient de son propre comportement et prendre de la distance

Adopter un comportement orienté solution et résolution des conflits :

- Identifier les sources réelles du désaccord
- prendre en compte les messages non verbaux
- adapter sa communication pour ralentir le processus
- clarification des besoins, objectifs
- oser s'affirmer et proposer des solutions
- négocier dans un rapport gagnant / gagnant

Méthodes et moyens

Présentiel ou Distanciel

Exercices types pendant le stage

Mises en situation de conflit, entraînement à la posture d'écoute, d'affirmation et d'exigence

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel, responsables, chefs de projets, managers ...

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Durée : 2 jours (14h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible,

contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

Mieux se connaître pour mieux communiquer et développer une approche individualisée de la relation

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les atouts de l'ikigai et les mettre en regard de son besoin
- Adopter une posture positive, pilier de la réussite et de l'équilibre professionnel et personnel.
- Mettre en place dans sa vie professionnelle et personnelle son ou ses Ikigai

Programme détaillé

- Découvrir l'ikigai
 - Les origines du concept et sa philosophie.
 - La démarche : objectifs, atouts et caractéristiques.
- À la rencontre de son ikigai
 - Découvrir, nourrir les 4 dimensions de son Ikigai :
Passion - Mission - Métier – Vocation
 - Travailler avec son système de valeurs
 - Elaborer son objectif Shinkansern
 - Créer de nouvelles habitudes et rituels
- Identifier et valoriser ses talents :
 - Développer sa connaissance de soi
 - Identifier les ressources mobilisables pour aller plus loin dans la démarche
 - Discerner ses contraintes et ses croyances
- Développer une vision motivante du présent et de l'avenir :
 - Découvrir et mettre en application le Ganbarimasu
 - Améliorer nos domaines de vie privé et professionnelle
 - Aller chercher des feed-back négatifs

Méthodes et moyens

Présentiel – 75% du temps consacré à la pratique

Exercices types pendant le stage

En amont de la formation : Questionnaire préalable

Pendant la formation : Réflexion individuelle, mises en situation, et traitement des questionnements apportés par les participants

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des QCM ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Être en recherche d'outil pour accompagner une réflexion relative à la motivation et au sens.

Public cible : Toute personne qui souhaite cerner les potentialités de l'outil Ikigai pour une démarche de réflexion personnelle ou d'accompagnement de développement professionnel en entreprise (RH, managers...).

Intervenant : Coach formateur spécialisé en Ikigai

Durée : 3 jours (21h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr

Gagnez en aisance et en professionnalisme en tirant profit de votre intelligence émotionnelle

Objectifs pédagogiques de la formation

- Découvrir l'intelligence émotionnelle
- Gagner en aisance et en confiance dans la communication
- Maîtriser son émotivité et ses réactions
- Connaître ses émotions pour mieux les gérer et moins les subir

Programme détaillé

Connaître les différentes émotions et comprendre leurs messages

- les émotions primaires et leurs déclinaisons
- les messages apportés par chaque émotion
- les interprétations possibles et les besoins à satisfaire

Comprendre nos réactions émotionnelles

- Les enchainements émotionnels habituels
- Les liens entre émotions, pensées et corps
- Repérer des messages limitants et se donner des permissions

Développer sa conscience émotionnelle

- Se détacher d'une émotion perturbante
- S'entraîner à modifier la réaction émotionnelle d'un souvenir
- Court-circuiter les déclencheurs des situations désagréables

Méthodes et moyens

Présentiel – 75% du temps consacré à la pratique

Exercices types pendant le stage

- Autodiagnostic de Goleman : - Calculez votre coefficient émotionnel
- Simulations de situations choisies par le stagiaire
- Autodiagnostic des croyances limitantes
- Ancrage de situations ressources positives

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Durée : 2 jours (14h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1000 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur contact@coherenza.fr