

Conduire et gérer votre équipe au quotidien en vous sentant plus à l'aise

Objectifs pédagogiques de la formation

- Situer le rôle et la mission de chef d'équipe, passer de collègue à chef d'équipe
- Maintenir et développer une relation de confiance pour mieux communiquer avec son équipe (et ses anciens collègues)
- Faire preuve de courage et d'authenticité dans la communication au quotidien
- Exprimer des messages et consignes clairs, efficaces, compris et acceptés
- Mieux gérer les situations d'incompréhension ou de tension et les imprévus

Programme détaillé

- Reconnaître sa propre perception de la réalité et les difficultés qui dépendent de soi
- Accepter le principe d'un environnement imparfait
- Communiquer et s'appuyer sur un but/sens commun aux membres de l'équipe
- Faire le point sur ses propres qualités et ses limites comportementales
- Parler vrai et exprimer son désaccord d'une manière acceptable
- Faire preuve de courage et d'affirmation de soi
- Distinguer les faits/opinions/sentiments - se centrer sur les faits; accueillir les sentiments
- Utiliser la reformulation pour valider la bonne compréhension
- Gérer sa propre colère et son impatience dans la communication au quotidien
- Distinguer tension, désaccord et conflit et réagir en conséquence

Méthodes et moyens

- En présentiel exclusivement, sur un site distinct du lieu de travail habituel
- Animation participative avec mises en situation

Exercices types pendant le stage

- Relayer une consigne venant de la direction
- Recadrer individuellement sur des pauses à rallonge
- Annoncer à un salarié un changement d'équipe (ou de planning)
- Réagir à un résultat satisfaisant – Féliciter

- Recadrer les comportements déviants (travail non fait, ou non conforme)
- Gérer un salarié qui prend à partie ses collègues dans un atelier
- Convaincre un salarié sur son affectation temporaire à une tâche différente
- Reconnaître ses comportements habituels

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 : Chefs d'équipes, managers de proximité, Membres d'équipe récemment promus responsable de l'équipe

Intervenant : Coach professionnel en management, 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

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

Les techniques d'entretiens, en distanciel, appliquées à l'évaluation des performances ou au développement de compétences

Objectifs pédagogiques de la formation

- Situer les enjeux et les spécificités de l'entretien professionnel en visioconférence
- Préparer et structurer ses entretiens professionnels, en cohérence avec la stratégie et la politique RH de l'entreprise
- S'approprier les outils et grilles pour faciliter la préparation des entretiens professionnels.
- Améliorer ses techniques d'entretien : écoute, questionnement, posture, analyse du non verbal à distance

Programme détaillé

- S'entraîner activement à conduire les entretiens professionnels avec une trame
- S'entraîner à la pratique des différentes étapes de l'entretien.
- Objectiver son appréciation par la méthode des faits significatifs.
- Identifier des actions de développement pertinentes au regard des objectifs.
- Expérimenter la force du questionnement et de la reformulation.
- Comprendre les spécificités des seniors et les leviers à mettre en place les secondes parties de carrière
- Situer les enjeux et les spécificités de l'entretien professionnel (objectifs, différences avec l'entretien annuel, outils, supports, posture...).
- Se doter de grilles et d'outils pour faciliter l'analyse des compétences
- Distinguer performance, compétences et potentiel.
- Savoir utiliser les outils mobilité/ compétences (référentiels emploi-compétences, aires de mobilité, etc.).
- Analyser des compétences actuelles et perspectives.

Méthodes et moyens

Distanciel

Exercices types pendant le stage

Mises en situation d'entretien à distance; enregistrement possible des sessions pour re-visionnage

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 : Managers

Intervenant : Coach professionnel en management, 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

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

Construire de nouveaux repères - L'incertitude et le changement sont les nouveaux défis des managers

Objectifs pédagogiques de la formation

- Adapter sa posture managériale, après une période de crise
- Revisiter ses habitudes managériales pour redonner envie aux équipes
- Favoriser l'individualisation des conditions de travail et la collaboration au sein de son équipe

Programme détaillé

Développer une véritable culture du travail à distance

- Construire un discours positif sur les avantages du distanciel et du mode hybride
- Comprendre les enjeux de l'interdépendance
- Prendre en compte les contraintes et les situations individuelles

S'appuyer sur l'intelligence émotionnelle pour remobiliser les équipes

- Les composantes du leadership et le rôle central des émotions
- Les 10 compétences clés du manager de demain (Future of job report)
- Techniques et bonnes pratiques de régulation émotionnelle

Reconstruire un collectif de travail stimulant

- Donner de la vision en période d'incertitude
- Remobiliser ses équipes : motivation extrinsèque vs motivation intrinsèque
- Dessiner un futur désirable avec des outils d'animation et de facilitation de l'intelligence collective

Méthodes et moyens

Distanciel

Exercices types pendant le stage

- Réflexion individuelle préalable
- les compétences clés d'un bon leader : travaux en sous-groupes et auto-positionnement individuel
- la méthode CLEEN et la pratique de la respiration contrôlée
- test du Quotient Emotionnel de Goleman

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, équipes de direction

Intervenant : Coach professionnel en management, 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

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

Mieux se connaître et mieux communiquer pour développer une nouvelle forme de leadership

Objectifs pédagogiques de la formation

- Mieux communiquer et faire adhérer à sa vision
- Construire et développer son influence

Programme détaillé

- Comment se positionner, aider à la posture pour convaincre
 - Définir le leadership
 - Les leviers du leadership.
 - Ajuster sa posture
- Etre plus crédible dans son discours
 - Fédérer, communiquer sur une vision
 - Gagner en impact et en charisme
 - S'adapter à ses interlocuteurs
- Provoquer le feedback pour avancer dans le bon sens
 - L'intelligence émotionnelle au service de l'agilité relationnelle
 - Les points clé d'un feedback constructif
- Comment agir avec les bons acteurs dans un process
 - Etre un leader facilitateur de changement
 - Créer des temps collectifs engageants et efficaces

Méthodes et moyens

Stage en présentiel

Support de cours au format numérique transmis aux participants par email à la fin de la formation

Exercices types pendant le stage

Entraînement au feedback constructif
Entraînement à la prise de parole impactante
Chercher et donner le sens pour motiver

Questionner comme un coach pour faire grandir son interlocuteur

Modalités d'évaluation

Avant la formation : Autoévaluation préalable

Pendant la formation : exercices, mises en situation, et retours d'expérience apportés par les participants, corrections appropriées et contrôle des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant et des exigences requises au titre de la formation souscrite

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

Public cible : Cadres de direction, management intermédiaire

Intervenant : Coach formateur spécialisé en management, plus de 10 ans d'expérience

Durée : 1 jours (7h)

Prochaines dates : Nous contacter

Délai d'accès : 5 à 10 semaines

Tarifs : à partir de 1200 €/j

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

Managers, trouvez les clés pour développer l'engagement de vos collaborateurs

Objectifs pédagogiques de la formation

- Acquérir des outils et des méthodes d'animation d'équipes.
- Comprendre les ressorts de la motivation et gérer au quotidien ses collaborateurs
- Communiquer pour conserver l'engagement dans la durée

Programme détaillé

Se situer dans les styles de management

- Trouver sa position managériale
- Construire et renforcer son identité de manager
- Se connaître et identifier ses atouts, ses axes de progression dans la relation avec ses collaborateurs

Communiquer avec efficacité

- Comprendre et se faire comprendre
- Les conditions d'une communication impactante
- Développer son assertivité
- Préparer et animer une réunion d'équipe

Gérer son stress et ses émotions

Maîtriser les actions clés du manager

- Faire passer un message motivant
- Savoir recadrer ses collaborateurs sans les démotiver
- Définir un objectif et le suivre

Méthodes et moyens

Présentiel ou Distanciel

Exercices types pendant le stage

Mises en situation de réunions et d'entretiens de motivation

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, 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

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

Développez votre posture managériale avec les outils du coaching, pour mieux accompagner, faire progresser et responsabiliser vos collaborateurs

Objectifs pédagogiques de la formation

- S'approprier la démarche et les outils du coaching
- Déterminer en commun des indicateurs de changement et les mesurer
- S'orienter vers une posture de manager coach

Programme détaillé

- Les fondamentaux du coaching
 - Buts, principes, cadre du coaching
 - Evaluer les apports du coaching dans le management
 - Les notions d'autonomie, de responsabilité et de contractualisation
- La posture de coach
- Position haute et position basse
 - Développer la relation
- Déterminer un cadre d'accompagnement
 - Elaborer avec le collaborateur un plan de développement
- Pratiquer le feedback et le feedforward
 - Utiliser la grille RPBDC
 - Ecoute active et approche paradoxale
 - Clarifier les aspirations et les besoins du collaborateur
- Détecter les jeux psychologiques
 - Les fondements de la systémie
 - Outils de l'analyse transactionnelle
 - Passer à l'action pour en sortir

Méthodes et moyens

- En présentiel, sur un site distinct du lieu de travail habituel
- Animation participative avec mises en situation

Exercices types pendant le stage

- S'entraîner à l'entretien en posture de coach
- Expérimentation des outils du manager coach (RPBDC, AT, ...)
- Poser un cadre clair pour accompagner un collaborateur
- Mesurer le degré de maturité et de responsabilisation de chacun
- Entraînement aux situations difficiles en posture de coach

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 : Expérience en
Management d'au moins 1 an

Public cible : Managers de proximité,

Managers intermédiaires, Cadres de Direction

Intervenant : Coach professionnel en management, 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

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

Nouveaux managers : adoptez la bonne posture et gagnez en légitimité et en confiance

Objectifs pédagogiques de la formation

- Réussir sa prise de poste.
- Répondre aux attentes de son équipe et de son management.
- Produire des résultats à court terme sans compromettre le long terme.
- Gagner en légitimité et en confiance en soi.

Programme détaillé

Acquérir les bases du management

- Connaître les rôles et les fonctions du manager
- S'approprier les concepts clés et les styles de management
- Identifier les leviers de la performance managériale Optimiser son intégration en tant que manager
- Définir ses objectifs et sa mission
- Analyser son environnement et diagnostiquer les forces et les faiblesses de son service / son équipe
- Établir une stratégie avec ses collaborateurs et sa hiérarchie

Leadership : adapter son mode de management à la situation

- Développer son impact personnel pour mobiliser ses collaborateurs
- Être leader dans l'action pour convaincre
- Communiquer efficacement

Gérer les difficultés liées à la prise de poste

- Accompagner le changement et traiter les conflits
- Assumer sa responsabilité managériale
- Discerner les obstacles internes/externes au service

Méthodes et moyens

Présentiel ou Hybride

Exercices types pendant le stage

- Autodiagnostic : Identifier son style de management

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 : Nouveaux managers

Intervenant : Coach professionnel en management, 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

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 réunions en présentiel

Objectifs pédagogiques de la formation

- Connaître les techniques de base de la conduite de réunions 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 réunions

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

Préparer une réunion selon le type d'objectif visé

- Définir un but et une stratégie pour l'atteindre
- Réunions quotidiennes et suivi d'activité
- Résolution de problèmes en groupe
- Préparation au changement et suivi de projet
- Constitution de plan d'action et/ou prise de décision

Animer efficacement une réunion

- Trouver sa place en tant qu'animateur
- 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

Présentiel

Exercices types pendant le stage

Simulations d'animation sur des sujets libres et imposés avec des réactions gênantes et inattendues.

Utilisation d'outils (d'icebreaking, de collaboration ou de facilitation)
Entraînement à l'ouverture de réunion (premières minutes)

Modalités d'évaluation

En début de formation : définir 2 ou 3 axes de progrès : « 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 animateur ou futur animateur de réunion, chefs de projets, managers

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

LES 5 CARACTERES DE PERSONNALITE SELON L'ANALYSE BIOENERGETIQUE



Pour retrouver sa puissance au travail et celle des équipes

Objectifs pédagogiques de la formation

- Découvrir les mécanismes relationnels entre les personnes
- Comprendre les types de caractères de l'analyse bioénergétique
- Etre capable de conscientiser les dynamiques relationnelles et la lecture des 5 caractères
- Apporter une posture adaptée aux dynamiques relationnelles
- Maîtriser sa respiration, sa concentration et son intention
- Faire preuve d'honnêteté avec soi-même et d'authenticité avec les autres

Programme détaillé

- La conscience
- Les 3 aires cérébrales
- Les perceptions
- Le mental
- Le niveau corporel
- Les 5 caractères
- Ancrage et contact (type en fuyant)
- Autonomie et lien (type oral)
- Expression des besoins (type soumission)
- Respect et confiance (type dominateur)
- Adaptabilité et vitalité (type rigide)
- Les schémas corporels de chaque type
- La dynamique de chaque caractère
- Dans son propre fonctionnement
- Dans les interactions avec les autres
- Dans les organisations
- Pratique de respiration et mouvements physiques simples
- Adapter sa posture face chaque type de caractère
- Sortir des schémas de conflit
- Oser le courage, l'authenticité et la puissance dans la relation.

Méthodes et moyens

Présentiel

Exercices types pendant le stage

- Décrire et analyser des situations professionnelles vécues par le groupe
- Pratiquer des techniques de respiration et mouvements physiques simples
- Mise en scène des différents caractères
- Expérimenter la posture adaptée aux dynamiques

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 : Dirigeants, managers, responsables d'équipes mais aussi tout professionnel

Intervenant : Coach professionnel certifié de l'école EDLPJ, plus de 6 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

