



FORMATIONS

PREVENTION SANTE & QVCT (Qualité de vie et conditions de travail)

Prévention Santé & QVCT

Sous-sommaire interactif: cliquez sur les thèmes choisis pour y accéder

- [Gérer son temps sereinement](#)
- [STOP fatigue!](#)
- [Travailler dans la sérénité](#)
- [Télétravailler avec sérénité et efficacité](#)
- [Gestion de stress](#)
- [Gestion des conflits](#)
- [Développer la confiance en soi](#)
- [La prise de parole en public](#)
- [Aborder avec objectivité le harcèlement au travail](#)
- [La réponse à l'objection et au mécontentement](#)

[Demander un devis](#)

Gérer son temps sereinement

Optimiser sa gestion du temps tout en gagnant en sérénité

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Améliorer son efficacité professionnelle et sa performance individuelle et en équipe
- ✓ Utiliser et s'approprier des techniques de gestion du temps et des priorités pour un travail plus serein et satisfaisant
- ✓ Optimiser son "flow", sa capacité de concentration particulièrement en période de pics d'activités

Points marquants

- ✓ Découvrir les méthodes les plus efficaces en gestion du temps
- ✓ Intégrer des techniques de gestion du stress et de préparation mentale
- ✓ Allier une amélioration de la concentration et de la sérénité pour un équilibre global positif
- ✓ Application Mobile mise à disposition



12 heures sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation
des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Découper vos espaces temps

- ✓ Déterminer les différents temps, et les temps disponibles
- ✓ Identifier les typologies de tâches
- ✓ Être plus zen pour être plus efficace

Activité:

- ✓ Mes temps types

« Brique » de compétences 2

Faire le lien maîtrise du temps / réduction du stress

- ✓ Identifier le temps comme stressueur
- ✓ Découvrir des techniques de gestion efficaces

Activité:

- ✓ Pratiques de techniques et mesure d'effet sur le stress

« Brique » de compétences 3

Optimiser son « flow »

- ✓ Identifier ce qu'est le « flow » et les conditions
- ✓ Découvrir des clés pour améliorer son « flow »
- ✓ Découvrir des techniques de préparation mentale

Activité:

- ✓ Pratiques de techniques pour le « flow »

- ✓ révisions des notions clés

STOP fatigue !

Retrouver son énergie physique et mentale

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Réduire la fatigue physique et mentale accrue depuis la crise sanitaire
- ✓ Utiliser et s'approprier des techniques de réduction de la fatigue, d'amélioration de son sommeil et de réduction du stress
- ✓ Savoir mobiliser son énergie avec efficacité et dans la durée

Points marquants

- ✓ Découvrir les méthodes les plus efficaces pour retrouver son énergie
- ✓ Intégrer des techniques de reprise d'énergie et de gestion des priorités
- ✓ Améliorer sa forme physique et mentale durablement
- ✓ Application Mobile mise à disposition



12 heures sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation
des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

A la recherche de son énergie perdue

- ✓ Comprendre la fatigue et comment elle s'installe
- ✓ Identifier comment arrêter la chronicité
- ✓ Pratiquer des techniques pour retrouver de l'énergie

Activité:

- ✓ Pratique de pauses anti-fatigue

« Brique » de compétences 2

Mobiliser son énergie avec efficacité

- ✓ Lier fatigue et absence de gestion des priorités
- ✓ Améliorer les axes pauses anti-fatigue et gestion du temps
- ✓ Identifier les gains d'énergie à trouver

Activité:

- ✓ Pratiquer des techniques stop fatigue et outil de mobilisation

« Brique » de compétences 3

Une énergie durable

- ✓ Repérer les amis de la fatigue et les mettre à distance
- ✓ Adopter des réflexes anti-fatigue
- ✓ Aborder une démarche collective

Activité:

- ✓ Entraînements et mises en situation en collectif

Travailler dans la sérénité

S'organiser pour assurer la performance au travail, la réponse à l'objection ou mécontentement et se prémunir de situations à stress ou à risque

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Augmenter son efficacité par une organisation et une gestion du temps optimum
- ✓ Connaître son environnement de travail pour prévenir tout stress et risque inutile
- ✓ Savoir gérer l'objection et amener du confort à autrui dans toutes situations
- ✓ S'approprier les outils et les méthodes pour mieux gérer le « soi avec soi »
- ✓ Définir et mettre en œuvre sa stratégie anti-stress

Points marquants

- ✓ Des outils pensés pour anticiper les situations de stress
- ✓ Savoir réagir en cas de stress ou d'urgence
- ✓ Amener de la cohésion collective par une communication et gestuelle appropriée



14 heures réparties sur
4 semaines



Prérequis:
Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:
tous

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Se connaître

- ✓ Identifier les bonnes pratiques de travail
- ✓ Connaître son mode de fonctionnement face à une situation stressante
- ✓ Connaître les qualités essentiels d'un bon équipier en situation
- ✓ Structurer son discours pour faciliter l'assimilation de l'information et répondre aux objections et mécontentement

Activité:

- ✓ Découvrez votre profil au travail
- ✓ Anticipez les risques

« Brique » de compétences 2

Maîtriser son temps et son espace

- ✓ Bien gérer son temps pour se prémunir des risques
- ✓ Savoir voir et écouter les autres et les risques
- ✓ Se poser les bonnes questions pour déterminer la situation
- ✓ Sortir de sa zone de confort pour être à l'aise en toute circonstance

Activité:

- ✓ Listez tout ce qu'il ne faut pas faire

« Brique » de compétences 3

Gérer une situation de crise

- ✓ Ne pas se laisser se déstabiliser par l'environnement
- ✓ Synthétiser son propos pour déclencher l'action
- ✓ Savoir réagir en cas de crise ou d'accident dans l'environnement professionnel et dans son quotidien
- ✓ S'exprimer avec clarté et simplicité
- ✓ Se détacher personnellement de la situation pour être efficace

Activité:

- ✓ Mises en situation

« Brique » de compétences 4

Humaniser

- ✓ Développer ses compétences relationnelles
- ✓ Gérer le stress et les émotions
- ✓ Savoir écouter
- ✓ Bien communiquer et accompagner
- ✓ Promouvoir la confiance

Activité:

- ✓ Mises en situation

Télétravailler avec sérénité et efficacité

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Installer des pauses bien-être en télétravail et gagner en efficacité

Objectifs

- ✓ Installer des pauses bénéfiques pour sa santé durablement en télétravail
- ✓ Utiliser et s'approprier des techniques de gestion de l'équilibre vie privée / vie professionnelle, de prévention santé adaptées au télétravail
- ✓ concentration en télétravail et éviter le multitasking

Points marquants

- ✓ Découvrir les méthodes efficaces et saines pour télétravailler
- ✓ Intégrer des techniques de pauses bien-être et équilibre dans son quotidien de travail
- ✓ Améliorer sa concentration, son bien-être et éviter les postures néfastes
- ✓ Application Mobile mise à disposition



12 heures sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Bonnes pratiques santé en télétravail

- ✓ Prendre soin de son dos, de ses postures, de ses mouvements et de son calme
- ✓ Identifier les bonnes pratiques et mouvements à réaliser

Activité:

- ✓ Quiz possible sur les pratiques santé en télétravail
- ✓ Pratiques de pauses bien-être

« Brique » de compétences 2

Mettre en place des pauses bien-être

- ✓ Apprendre à trouver le bon rythme
- ✓ Identifier les techniques appropriées aux situations

Activité:

- ✓ Pratiques de pauses santé et efficacité

« Brique » de compétences 3

Installer une routine bien-être télétravail

- ✓ Repérer les pauses et techniques personnalisées
- ✓ Programmer ses pauses
- ✓ Partager au sein du collectif ses pratiques et favoriser les synergies et récompenses

Activité:

- ✓ Entraînements et mises en situation

Gestion de stress

Comprenez les mécanismes du stress et mettez en place votre stratégie anti-stress

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et mieux se situer par rapport à cette problématique
- ✓ Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress, dans son quotidien professionnel
- ✓ S'approprier les outils et les méthodes pour mieux le gérer, "soi avec soi"
- ✓ Repérer son fonctionnement de stress en lien avec les autres et mieux le gérer
- ✓ Définir et mettre en œuvre sa stratégie anti-stress

Points marquants

- ✓ Découvrir les méthodes efficaces et saines pour gérer son stress
- ✓ Intégrer des techniques de pauses bien-être et équilibre dans son quotidien de travail
- ✓ Application Mobile mise à disposition



24 heures réparties
sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation
des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Comprendre

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Qu'est-ce que le stress ?
- ✓ Raisons génériques, symptômes, confusions fréquentes
- ✓ Les différents niveaux et étapes
- ✓ Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte

« Brique » de compétences 2

Evaluer

- ✓ Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress, dans sa pratique professionnelle
- ✓ Diagnostiquer ses niveaux de stress
- ✓ Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- ✓ Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité en comprenant la dynamique du groupe dans lequel on se positionne
- ✓ S'approprier les outils et les méthodes pour mieux le gérer, "soi avec soi"
- ✓ Les stratégies cognitives de gestion du stress
- ✓ Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante

« Brique » de compétences 3

Le stress ensemble...

- ✓ Situations particulières
- ✓ Le stress lié aux changements
- ✓ Le stress lié à la gestion du temps
- ✓ Gérer le stress avec les autres
- ✓ Gérer les conflits pour diminuer le stress
- ✓ Connaître et améliorer ses modes de communication, savoir s'affirmer
- ✓ Se ressourcer grâce aux signes de reconnaissance

« Brique » de compétences 4

Stratégie anti-stress

- ✓ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite
- ✓ Définir son plan d'actions en fonction de ses valeurs, objectifs et priorités
- ✓ Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"

Gestion des conflits

Assimilez les nouvelles méthodes de négociation et de résolution de conflit de votre quotidien

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Comprendre et anticiper les contextes liés aux conflits
- ✓ Décrypter la naissance des conflits pour en désamorcer les conséquences éventuelles
- ✓ Adapter son comportement en fonction des stades du conflit
- ✓ Guider pour sortir du conflit et faire monter ses équipes en compétence sur ce sujet

Points marquants

- ✓ Vivre la gestion du conflit par une mise en scène réelle et gérer en direct la situation
- ✓ Réaliser un mapping de votre environnement, faire un auto-diagnostic au sein de votre entreprise
- ✓ Notre formatrice a une expérience de plus de 20 ans dans le management des conflits au près de la police avec une scénarisation plus vraie que nature avec son approche de comédienne
- ✓ Cette formation aide à adopter le bon comportement



24 heures réparties
sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation
des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Comprendre

- ✓ Disposer d'une lecture et d'une compréhension des différentes formes, types et niveaux de conflit ou relations conflictuelles
- ✓ Comprendre les processus afin d'éviter que les conflits ne surgissent (Agir plutôt que Réagir)

Activité:

- ✓ Décoder une situation de conflit et apporter une solution

« Brique » de compétences 2

Réguler

- ✓ Être en capacité de réguler et de faire du conflit une réelle opportunité de progrès individuel et collectif
- ✓ Connaître et maîtriser les outils et techniques permettant de faire face à ces situations difficiles tout en préservant la relation

Activité:

- ✓ Identifier les comportements des acteurs dans un conflit et gérer la situation

« Brique » de compétences 3

Anticiper

- ✓ Repérer ses points forts et axes de progrès pour gagner en confort et en efficacité dans la gestion des conflits
- ✓ Elaborer des compromis réalistes et des stratégies commune

Activité:

- ✓ Gérer une situation en fonction de sa progression dans le conflit et de son ampleur

« Brique » de compétences 4

Stratégie anti-stress

- ✓ Les méthodes de sortie d'un conflit
- ✓ Réussir la consultation et la confrontation
- ✓ La médiation pour sortir d'un conflit
- ✓ Aborder avec efficacité l'après conflit, retrouver la confiance

Activité:

- ✓ Préparer votre négociation ou médiation

Développer la confiance en soi

Se connaître, s'affirmer, être assertif et gagner en estime de soi

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Savoir avoir confiance dans n'importe quelle situation
- ✓ Apprendre à se connaître
- ✓ Maîtriser des outils pour gagner en sérénité
- ✓ Gagner confiance en soi et dans son rapport aux autres

Points marquants

- ✓ Une approche ludique et simple pour développer votre confiance au quotidien
- ✓ Boîte à outils pour connaître ses leviers de motivation et son niveau confiance
- ✓ Monter en confiance graduellement en utilisant la palette des compétences mises à disposition
- ✓ Vous gagnez en confort dans votre travail et votre vie au quotidien en dehors de votre environnement professionnel



24 heures réparties
sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation
des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

La confiance, c'est
quoi?

- ✓ Construire son identité:
mieux se connaître, pour
mieux respecter et se
construire
- ✓ Construire l'estime de
soi: apprendre à
s'affirmer de façon
sereine et constructive

Activité:

- ✓ Réaliser son premier
autodiagnostic sur
carnet

« Brique » de compétences 2

« Muscle ton je »

- ✓ Oser s'affirmer pour
appréhender personnes
et événements
positivement
- ✓ Analyser ses
comportements refuges
: agressivité, passivité,
manipulation...

Activité:

- ✓ Définir vos valeurs qui
pilotent vos décisions

« Brique » de compétences 3

Le regard des autres

- ✓ Faire preuve de
bienveillance en toute
circonstance
- ✓ Valoriser ses droits et
respecter les autres

Activité:

- ✓ Sortir de l'emprise de
l'autre

« Brique » de compétences 4

La confiance dans la
durée

- ✓ Comprendre l'utilité d'un
contrat personnel de
réussite
- ✓ Lâcher prise et se
regarder avec
bienveillance
- ✓ Comprendre les
avantages de l'échec

Activité:

- ✓ Recentrer et focaliser
son attention

La prise de parole en public

Maîtrisez les techniques de bons orateurs et prenez plaisir à communiquer en toute situation !

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Gagner en aisance sur sa prise de parole
- ✓ Se préparer à prendre la parole
- ✓ Savoir improviser
- ✓ Aller à l'essentiel et convaincre vos interlocuteurs

Points marquants

- ✓ Cibler les enjeux de la prise de parole
- ✓ Développer une méthode pour organiser et structurer ses interventions
- ✓ Définir son message clé
- ✓ Bâtir son argumentaire
- ✓ S'exercer à la prise de parole en mode « 4 x 4 » en toute situation



24 heures réparties
sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation
des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

L'avant-match

- ✓ Structurer son discours pour faciliter l'assimilation de l'information
- ✓ Parler cerveaux !
- ✓ Se préparer à partager son message sans lire
- ✓ Apprendre à se voir et s'écouter
- ✓ Les secrets d'un discours inoubliable : l'avis de l'expert

Activité:

- ✓ Préparer et filmer un discours

« Brique » de compétences 2

« Muscle ton je »

- ✓ Incarner un personnage
- ✓ Gérer plutôt que subir les émotions
- ✓ Sortir de sa zone de confort pour être à l'aise en toute circonstance
- ✓ Travailler son sens de la répartie

Activité:

- ✓ Feedback de l'experte sur votre présentation filmée

« Brique » de compétences 3

Leadership

- ✓ S'auto évaluer
- ✓ Ne pas se laisser déstabiliser par les attaques
- ✓ Synthétiser son propos pour déclencher l'action
- ✓ S'exprimer avec clarté et simplicité
- ✓ La communication bienveillante et authentique

Activité:

- ✓ Retour d'expériences

« Brique » de compétences 4

Authenticité

- ✓ Le para-verbal : travail de la voix et techniques vocales
- ✓ Travail du corps et de la posture
- ✓ Les techniques orales
- ✓ Savoir inspirer les autres

Activité:

- ✓ Animer un atelier

Aborder avec objectivité le harcèlement au travail

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Donner à chacun des outils pour diagnostiquer et gérer les cas de harcèlement au travail

Objectifs

- ✓ Comprendre le harcèlement au travail
- ✓ Préparer ses entretiens
- ✓ Diagnostiquer la situation avec objectivité
- ✓ Adopter une posture crédible et objective durant les entretiens contradictoires

Points marquants

- ✓ Avoir des mots concrets sur le harcèlement
- ✓ Un outil simple à appliquer immédiatement
- ✓ Une technique objective dans la factualisation des faits et la compréhension des personnes
- ✓ Une technique qui harmonise l'approche parties dans la gestion de ces cas



3 heures



Prérequis:

Aucun si ce n'est ouverture d'esprit



Public:

Tous, adaptation des méthodes

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Comprendre le harcèlement

- ✓ Neurosciences et comportement du stress
- ✓ Cerner les ressorts du harcèlement
- ✓ Comprendre le discours de la personne se sentant harcelée

Activité:

- ✓ Animation d'atelier pratique

« Brique » de compétences 2

Distinguer harcèlement et pression

- ✓ Techniques pour questionner la situation
- ✓ Se poser les bonnes questions pour déterminer la situation

Activité:

- ✓ Entraînements et mises en situation

« Brique » de compétences 3

Poser des mots sur les acteurs concernés

- ✓ L'intention du harceleur présumé
- ✓ L'intention du harcelé présumé
- ✓ Se préparer aux entretiens avec chaque partie

Activité:

- ✓ Entraînements et mises en situation

« Brique » de compétences 4

Outil de conduite d'entretien

- ✓ Exercices pour réaliser son entretien
- ✓ Détecter les abus et poser des mots dessus
- ✓ Diagnostiquer la suite à donner
- ✓ Comprendre ce que l'on peut communiquer en interne

Activité:

- ✓ Entraînements et mises en situation

La réponse à l'objection et au mécontentement

Donner des outils pour gérer le mécontentement dans son environnement professionnel et répondre aux objections

MODALITÉ
Action de formation
100% en ligne
ou en présentiel

Objectifs

- ✓ Comprendre l'origine d'un mécontentement
- ✓ Cerner l'attente devant une objection
- ✓ Adapter sa posture à l'objection ou au mécontentement client
- ✓ Faire passer le message est compris et pris en charge

Points marquants

- ✓ Une approche innovante de la satisfaction dans son environnement professionnel
- ✓ Des outils pensés pour anticiper les objections
- ✓ Des techniques pour interpréter l'origine de l'insatisfaction
- ✓ Une approche qui aide à dédramatiser une situation ou apaiser les tensions



12 heures réparties
sur 4 semaines



Prérequis:

Aucun si ce n'est
ouverture d'esprit



Public:
tous

Programme de la formation

« Brique » de compétences 1

Comprendre
l'objection et le
mécontentement

- ✓ Neurosciences et comportement
- ✓ Les catégories d'objections et les besoins associés
- ✓ Décrypter les origines du mécontentement
- ✓ Savoir quoi répondre dès l'objection

Activité:

- ✓ Parlez cerveau

« Brique » de compétences 2

Techniques
d'apaisement

- ✓ Techniques rédactionnelles pour le mécontentement écrit
- ✓ Techniques pour le mécontentement en face à face
- ✓ Faire comprendre à la personne qu'il est entendu
- ✓ Rassurer par les mots

Activité:

- ✓ Rédiger avec brio

« Brique » de compétences 3

La gestion de conflit

- ✓ Répondre aux insultes et aux incivilités
- ✓ Se détacher personnellement du conflit pour rester neutre
- ✓ Entraîner son objectivité devant l'adversité
- ✓ Faire parler la personne de lui plutôt que son objection

Activité:

- ✓ « Casse toi, pauvre con ! »

« Brique » de compétences 4

Transformer le négatif
en force

- ✓ L'objection en lien humain avec la personne
- ✓ Créer de la complicité en partant du négatif
- ✓ Appuyer son authenticité pour redonner un souffle à l'échange
- ✓ Rester soi-même faire passer des messages forts

Activité:

- ✓ Mises en situation