

CATALOGUE FORMATION



Oz'Alizés

Donnons des ailes à vos projets



L'urgence qui accompagne toute transformation et qui ébranle de plus en plus souvent les entreprises, fragilisant leurs forces vives et augmentant les risques liés au stress, à la perte de sens, de motivation et ainsi de performance.

L'urgence qui permet de mobiliser les forces, et en même temps met chacun face à sa vulnérabilité.

Avec la belle équipe d'Oz'Alizés à mes côtés, j'ai souhaité y réinvestir toute notre expérience d'accompagnement des situations de secours, du soin et de la défense et mettre à votre disposition nos expertises en sciences cognitives et comportementales.

Nous avons alors constitué une alliance unique en France, entre des spécialistes des sciences du comportement, et des femmes et hommes du terrain de l'urgence.

Cette alliance puissante nous permet d'intervenir avec agilité dans toutes vos situations d'urgence, pour établir un diagnostic et vous proposer l'intervention la plus adaptée, selon vos enjeux et vos objectifs. Nous intervenons selon différentes modalités : formations, ateliers et aussi coaching ou accompagnements individuels ou d'équipe. Puisse nous placer non seulement l'humain au cœur de l'entreprise et aussi l'entreprise au cœur de l'humain.

Parce que « Notre union fait votre force, ensemble, donnons des ailes à vos projets ! »



Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, ces formations s'inscrivent dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances. Elles relèvent également des actions de promotion individuelle, des actions de conversion, ainsi que celles d'accompagnement, d'information et de conseil dispensées aux créateurs d'entreprises individuelles.

L'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

L'innovation en neurosciences et sciences du comportement au service du management, des RH et du coaching

Développée par le Dr Jacques Fradin de l'Institut de Médecine Environnementale (www.fonds-ime.org), l'ANC est une approche innovante, fruit de plus de 30 années de recherches interdisciplinaires en psychologie, neurosciences, sciences cognitives et comportementales, et d'expérience sur le terrain des entreprises et des institutions médicosociales.

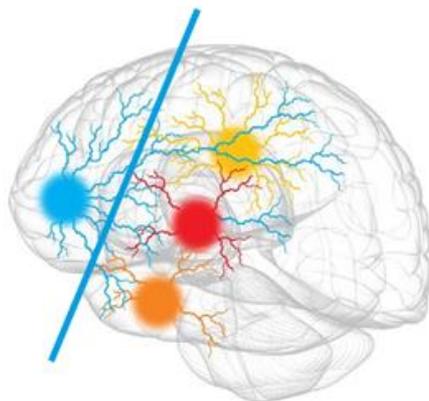
L'ANC permet de décoder les comportements individuels et collectifs pour mieux les gérer, grâce à des méthodes et outils pratiques, particulièrement adaptés à toutes situations, y compris les plus complexes, incertaines, inconnues, évolutives (crise, urgence, changement, transformation...).

Oz'alizés intègre l'ANC tout au long de son processus d'accompagnement : écoute et analyse de vos enjeux, construction d'une réponse ajustée, pédagogie de ses formations et ateliers...

Intelligence
Adaptative

versus

Gouvernances
"automatiques"



Gouvernance instinctive
Instinct de vie et de survie - Stress

Gouvernance grégaire
Rapports de force - Confiance en soi

Gouvernance émotionnelle
Motivations - Valeurs - Intolérances

Gouvernance adaptative
Autonomie - Flexibilité - Créativité



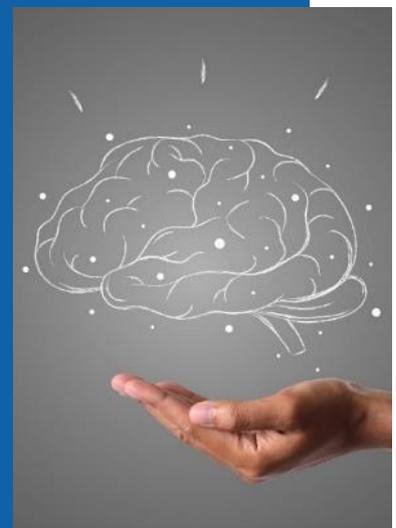
Oser gérer autrement, de façon plus sereine et performante, les situations rencontrées en ou hors contexte d'urgence

- Leadership & Management
- Communication
- Adaptabilité
- Performance
- Optimisation des ressources
- Inclusion
- Epanouissement personnel

Deux types de formations pour mieux répondre à vos enjeux

Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées

- Intelligence relationnelle
- Intelligence adaptative
- Intelligence motivationnelle
- Intelligence émotionnelle
- Intelligence intuitive





“

Notre union
fait
Votre force !

”

Nos formations thématiques professionnelles

Leadership & Management

- Oser prendre la parole en public
- Oser travailler ensemble
- Oser libérer sa voix et s'affirmer
- Plus de satisfaction au travail ? Osez les motivations profondes, puissantes et durables !
- L'intelligence collective en Art et Matière, cohésion d'équipe et grandir entre pairs

Communication

- Oser dire non tout en préservant la relation
- Anticiper la crise pour mieux communiquer
- S'affirmer pour mieux communiquer
- Oser la bienveillance

Adaptabilité

- Notre cerveau cet inconnu et pourtant notre meilleur allié en situation complexe
- Une situation complexe ? Osez la dissonance pour créer l'harmonie
- Un environnement nouveau ? Osez la mobilité

Performance

- Osez la performance durable, tel un sportif de haut niveau
- Vendre, une aventure humaine
- Donner un nouveau souffle : devenir acteur de son évolution et de la transformation
- S'affranchir du climat d'urgence et pérenniser la performance

Libération des ressources

- Trouver un équilibre vie privée-vie professionnelle à l'heure du télétravail
- Charge mentale : reprendre son souffle avant de le perdre
- Pour que les TICE ne deviennent pas des TOC, ou comment se reconnecter ... à soi
- Discerner entre l'urgent et l'important
- Oser l'intuition

Inclusion

- Femmes, osez vos ambitions : votre cerveau est votre meilleur allié
- Manager en urgence , Manager les personnalités à potentiel

LEADERSHIP & MANAGEMENT



Oser prendre la parole devant un public nombreux

Appréhendez-vous de prendre la parole devant un groupe ? Vous arrive-t-il de vous sentir paniqué(e), paralysé(e), d'avoir peur d'être jugé(e), d'avoir envie de fuir, d'avoir les mains moites, la boule au ventre, la gorge nouée, d'être incapable de parler voire de réfléchir lorsque vous devez prendre la parole devant un groupe ? Alors que vous maîtrisez parfaitement un sujet et que vous pourriez sans problème le développer devant une seule personne ? Vous appréciez-vous libérer de cette peur que vous considérez comme un handicap à votre évolution professionnelle ou même personnelle !

Basée sur des découvertes récentes en neurosciences et sciences du comportement, cette formation vous apportera des éclairages sur vos capacités et ressources pour enfin oser prendre la parole en public.

Lors de cette formation très pratique, vous découvrirez comment dépasser vos peurs en faisant appel au bon état d'esprit pour oser. Vous apprendrez comment dépasser vos angoisses, maîtriser langage verbal et non verbal et prendre plaisir à parler en public.



OBJECTIFS

- Identifier et lever ses freins cognitifs et comportementaux à la prise de parole en public
- Comprendre l'importance du langage non verbal et ses composantes
- Structurer son discours afin de gagner en sérénité et concentrer son énergie sur la forme
- Gagner en confiance en soi
- Maîtriser son stress
- Acquérir des outils pratiques à travers divers exercices de simulation de prise de parole filmés et commentés en groupe



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite gagner en confiance pour oser parler en public et gagner en assertivité



BÉNÉFICES

- S'affranchir du regard de son public
- Prendre plaisir à la prise de parole en public
- Parler en aisance et argumenter en sérénité pour être convaincant
- Gagner en crédibilité et légitimité sur vos expertises et solutions
- Rendre vos idées visibles et inspirantes
- Gagner confiance en vous

Oser prendre la parole devant un public nombreux



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active, partant de situations professionnelles vécues par les participants
- Nombreuses mises en situation et jeux de rôle filmés et commentés.
- Préparation de la mise en œuvre par l'élaboration d'un plan d'action individuel et collectif
- Simulations organisées en formation pour valider les acquis.
- Proposition d'une session de renforcement individuelle et personnalisée en option

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formatrice

- Marie-Line, Experte en Communication

Oser travailler ensemble

Comment « faire travailler ensemble » vers un objectif commun dans la sérénité ? Comment dépasser les préjugés, les sources de tension ? Comment reconnaître et valoriser ce qui nous fait agir et fait agir autrui pour plus de cohésion, de bien-être et de réussite individuelle et collective ? Comment créer un climat favorable aux échanges ?

Basé sur 30 ans de recherches pluridisciplinaires en neurosciences et sciences du comportement, cette formation, team-building de nouvelle génération, permet à chacun de développer son agilité mentale pour oser et mieux travailler ensemble, mieux se connaître et mieux comprendre l'autre, et développer une communication assertive au-delà des rapports de force.

En amont de la formation, chaque participant passe l'inventaire de motivations, d'assertivité et de d'adaptabilité (profil'INC) : ces dimensions de la personnalité seront expliquées en formation*.

En fonction de vos besoins et de votre contexte, deux jours optionnels peuvent vous être proposés :

- une journée pour travailler ensemble sur vos problématiques ou enjeux, sous forme d'ateliers de travail en collectif,
- une journée à thématique spécifique (intergénérationnel, handicap, interculturel...), réalisée avec l'un de nos partenaires

La formation disponible en français et en anglais.



OBJECTIFS

- Comprendre la dynamique de motivation individuelle et son impact sur les comportements : mieux se comprendre et comprendre les autres
- Développer son agilité mentale pour mieux travailler ensemble
- Favoriser une communication assertive au-delà des rapports de force



PUBLICS

- Groupe de 15 personnes maximum, ayant pour objectif de mieux travailler ensemble.
- Pour de plus grandes équipes, nous contacter.



BÉNÉFICES

- Augmenter la qualité du travail en prenant les décisions ensemble
- Mélanger les forces complémentaires pour obtenir un résultat unique
- Diminuer les tensions et ainsi la qualité de vie au travail
- Obtenir une adhésion accrue de la direction et du Management

*Chaque participant recevra son rapport de synthèse individuel pendant l'atelier. Aucune information relative au participant ne sera divulguée ni conservée par le formateur.

Oser travailler ensemble



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active
- Exposés, exercices, jeux de rôle, simulations organisées en formation pour valider les acquis

Prérequis pédagogiques

- Personnes amenées à travailler en collectif

Durée

- 1 jour (7 heures) + option éventuelle : 1 jour sur vos problématiques ou sur des thématiques spécifiques (intergénérationnel, handicap, interculturel...)

Formatrice

- Muriel Janoir Bessioud - Coach Consultante Formatrice - Activatrice de bien-être au travail

Oser libérer sa voix et s'affirmer

Le trac est une peur, une angoisse irraisonnée, éprouvée au moment de paraître en public. Le stress ressenti peut nuire à la qualité du discours et avoir un impact sur la voix de la personne qui s'exprime.

L'Approche Neurocognitive et Comportementale, basée sur 30 ans de recherches pluridisciplinaires en neurosciences et sciences du comportement, propose des outils visant à comprendre les mécanismes du stress et à mieux gérer celui-ci. D'autre part, les dernières recherches sur le fonctionnement de la voix ont contribué au développement d'outils au service d'une meilleure maîtrise de la technique vocale (éviter la fatigue vocale, favoriser la projection, faire varier son timbre...).

Basé sur l'association de ces deux approches, ce stage permet de développer et entretenir le cercle vertueux suivant : une diminution du stress aide à libérer la parole, à faire entendre sa voix donc à s'affirmer. Une voix libérée, en confort, est une alliée qui contribue à réduire le stress.

Les participants sont amenés progressivement et de manière ludique à changer leur regard sur la situation stressante en se positionnant de différentes manières par rapport au groupe (centré sur soi, soi dans le groupe, à plusieurs face au groupe, seul face au groupe).

Ils prennent conscience des mécanismes en jeu dans des situations de stress – notamment en situation de prise de parole en public – et acquièrent des outils pour faire face à celui-ci, notamment en réalisant des exercices visant à améliorer leur maîtrise vocale.



OBJECTIFS

- Transformer son regard sur les situations stressantes grâce à des outils pratiques et théoriques associant l'ANC et la technique vocale
- Mieux maîtriser sa voix (gestion du souffle, de la projection et du timbre).
- Améliorer son aisance face au groupe



PUBLICS

- Toute personne souhaitant gagner de l'aisance dans sa prise de parole en public



BÉNÉFICES

- Aborder plus sereinement les situations stressantes
- Développer sa confiance en soi
- Exprimer ses idées de façon plus compréhensible, claire et convaincante

Oser libérer sa voix et s'affirmer



PROGRAMME

- Exercices sur la gestion du souffle pour se recentrer sur soi et pour initier un bon geste vocal,
- Acquisition d'aisance face au groupe : apprentissage d'un chant simple en chœur et d'une petite danse traditionnelle collective,
- Jeux vocaux,
- Mise en évidence et appropriation des outils de l'Approche Neurocognitive et Comportementale utilisés dans la journée.



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pratique artistique : jeux vocaux, chant choral, danses collectives, création de textes, jeux de diction.
- Découverte et utilisation des outils de l'ANC.
- A l'issue du stage, un enregistrement audio sera remis à chaque participant via un lien internet afin de pouvoir pratiquer les exercices de respiration en autonomie.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formatrice

- Caroline, coach vocal, chanteuse, médaillée d'or de chant lyrique, titulaire d'une licence de musicologie, certifiée des Fondamentaux de l'Approche Neurocognitive et Comportementale.

Plus de satisfaction au travail ? Osez les motivations profondes, puissantes et durables !

Pourquoi certains gardent la force de gravir des montagnes malgré les difficultés alors que d'autres perdent espoir au milieu du chemin ?

Pour se mettre en action au quotidien ou pour réussir sa carrière nous savons obéir aux obligations externes (les contraintes de la vie). Nous pouvons aussi nous appuyer sur nos rêves de statut social, de richesse ou sur nos envies du moment. La carotte ou le bâton. Mais il est des sources de motivations plus puissantes car plus durables, celles qui viennent du plus profond de soi.

Les neurosciences nous apprennent que tout comportement est « motivé », induit par une motivation qui pousse à agir, et qu'il existe plusieurs formes de motivations. Savoir les distinguer permet de définir les stratégies d'action les plus puissantes. Trouver du sens active les réseaux motivationnels plus fortement et plus durablement que les récompenses immédiates. Les études de terrain confirment l'efficacité de ces stratégies en termes de succès professionnels et de satisfaction personnelle.

Les retours terrain des managers comme les chiffres des études menées auprès des entreprises montrent que le principal défi au travail est la motivation des individus et des équipes. La recherche de sens est la clé de cette motivation. Elle suppose la définition d'objectifs partagés et l'adhésion par consentement. Au niveau personnel elle s'appuie sur les motivations intrinsèques : progresser, se dépasser, tisser des liens de qualité, apprendre, réaliser une œuvre, une action, acquérir de l'autonomie, agir selon ses valeurs, trouver du sens, de la transcendance. Comment découvrir celles qui vous font aller de l'avant ?

Fondée sur les dernières recherches appliquées en neurosciences et psychologie cognitives cette formation vous propose une approche novatrice pour comprendre, identifier et mettre en œuvre les forces intérieures qui animent, engagent et renforcent face aux difficultés et aux contraintes.



OBJECTIFS

- Identifier les principales motivations intrinsèques pour soi et ses co-équipiers
- Les mettre en application dans le contexte professionnel individuel
- Définir des objectifs partagés, en phase avec les moteurs identifiés
- Relayer ces démarches auprès de ses collaborateurs et les dynamiser



PUBLICS

- Toute personne souhaitant (faire) progresser (ses équipes) en efficacité, agilité mentale, persévérance, résistance au stress, adaptation au changement et satisfaction au travail



BÉNÉFICES

- Se positionner soi et autrui en situation de réussite et d'atteinte des objectifs
- Favoriser l'engagement
- Faciliter la persévérance

Plus de satisfaction au travail ? Osez les motivations profondes, puissantes et durables !



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de tests et de cas pratiques (Bases : modèle PERMA Seligman, Self determination Deci & Ryan, Acceptance and commitment Hayes).
- Les participants sont invités à nourrir la journée de leurs propres expériences professionnelles
- En fin de journée, un programme engageant est mis en place pour introduire des changements dans les jours et semaines à venir.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formateur

- Muriel Janoir et Bernard - Médecin neuropsychologie. Auteur conférencier.

L'intelligence collective en art et matière, cohésion d'équipe et grandir entre pairs

« Seul.e on va plus vite, ensemble on va plus loin » Proverbe africain.

Mettre en place des pratiques collaboratives entre pairs ou entre personnes d'horizons divers permet à un collectif de travail ou plus « naturel » de croiser les expertises,

Bénéficier d'autres points de vue, ouvrir ses perspectives, faire émerger de nouvelles solutions.

L'apprentissage en petits groupes qui collaborent par exemple pour faire face à une situation de travail ou pour résoudre un problème donné permet de se poser des questions et de chercher des réponses ensemble dans le but de prendre une décision.

En effet, l'intelligence d'un groupe issue d'interactions organisées est bien plus efficace que celle des individus qui la composent, s'exprimant de façon isolée.

La créativité, la compassion, la collaboration, la communication et la réflexion collective en sont les composantes majeures.

Elles ne s'inventent pas. Je vous transmets les outils lors d'ateliers interactifs ou anime vos séances collaboratives en vue de mieux être, mieux vivre et mieux travailler ensemble



OBJECTIFS

- Trouver des solutions et développer la performance collective
- Comprendre l'intelligence collective et développer son propre potentiel
- Créer de la confiance, impliquer et mobiliser la créativité de son entourage, de son équipe
- Comprendre la puissance de la diversité cognitive au service de l'intelligence collective
- Maîtriser des méthodes et outils collaboratifs et les adapter selon le défi à relever ou la problématique à traiter



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite comprendre la posture et les outils d'intelligence collective, les Managers, les professionnels de l'accompagnement, notamment les coachs et toute personne travaillant dans les RH et la relation d'aide. Le co-développement est particulièrement adapté à toute personne souhaitant échanger avec des pairs et améliorer leurs pratiques, donner de l'élan à leurs projets ou résoudre des situations difficiles
- En résidentiel, groupe de 10 personnes maximum. Pour de plus grandes équipes, nous contacter.



BÉNÉFICES

Par la découverte de démarches et outils issus de l'intelligence collective et des sciences du comportement, (CODEV®, ANC) la formation / sensibilisation proposée vous permettra :

- D'adopter la posture favorisant la cohésion de groupe, la coopération et la collaboration
- D'appréhender les méthodes et les postures pour faciliter le travail collaboratif
- De trouver des solutions et développer la performance collective.

L'intelligence collective en art et matière, cohésion d'équipe et grandir entre pairs



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de mises en situation et de cas pratiques
- Découverte et utilisation des outils de l'Intelligence Collective et de l'ANC
- Mise en situation sous forme de jeux de rôle et de créativité
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formateur

- Muriel Janoir, Coach formatrice a fondé le collectif Oz'Alizés, spécialistes des sciences du comportement et du terrain de l'urgence (www.ozalizes.fr) : Suite à 20 années au service de la formation et des RH et 6 années à la Direction du développement d'un institut de recherche et formation en sciences du comportement, Muriel accompagne aujourd'hui en coaching professionnel la connaissance de soi; les transitions de vie et les reconversions professionnelles. En entreprise, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement au changement en période de transformation.
- L'intelligence collective est au cœur de ses pratiques professionnelles depuis plus de 20 ans. Fondatrice de plusieurs réseaux, collectifs et associations, elle aime animer les équipes ou membres de ces collectifs en ayant recours aux outils et apports du travail collaboratif. Certifiée en 2021 au Codev® auprès de la CECODEV, elle affectionne particulièrement cette approche au service de la quête de solutions en intelligences plurielles.

COMMUNICATION



Oser dire non tout en préservant la relation

Vous arrive-t-il de dire oui alors que vous vouliez dire non ? Vous arrive-t-il de vous trouver embarrassé(e), débordé(e) et même de mettre d'autres personnes dans l'embarras parce-que vous avez dit oui, alors qu'il aurait mieux fallu que vous disiez non ? Vous aimeriez poser des limites aux demandes que l'on vous fait, mais comment oser le faire ? Comment dire non sans compromettre la relation et tout en maintenant une qualité de service optimale ?

Basée sur des découvertes récentes en neurosciences et sciences du comportement, cette formation vous apportera des éclairages sur vos capacités et ressources pour enfin oser dire non, quand vous pensez non.

Lors de cette formation très pratique, vous découvrirez comment dépasser vos peurs en faisant appel au bon état d'esprit pour oser. Vous apprendrez comment dire non de manière assumée et constructive, quelle que soit la manière dont la demande vous est formulée, tout en préservant le lien avec la personne.



OBJECTIFS

- Identifier et lever ses freins à dire non
- Acquérir des outils pratiques pour dire non tout en préservant la relation
- Savoir dire non face à la pression : gérer les exigences et le rapport de force



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite gagner en confiance pour oser dire non et gagner en assertivité tout en préservant la relation



BÉNÉFICES

- Gagner en sérénité dans l'affirmation de ses idées et oser la créativité
- Augmenter la prise de risque mesurée (innovation)
- Augmenter la Qualité de Vie au Travail et les bénéfices liés (productivité, performance...)
- Fluidifier la communication au sein des équipes par un état d'esprit constructif et non défensif
- Participer à l'égalité de la parole (meilleure gestion du *mansplaining* et du *maninterrupting*)
- Créer des espaces de créativité, sans frein ni peur, grâce à la liberté de penser en sérénité

Oser dire non tout en préservant la relation



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- La méthode utilisée est principalement active à partir de situations professionnelles vécues par les participants
- Nombreuses mises en situation et jeux de rôle.
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formateur

- Muriel Janoir ou Karinne - Coach, Consultante et Formatrice - Activatrices de bien-être au travail

Oser s'affirmer pour mieux communiquer

Comment exprimer son désaccord à un collègue tout en préservant une bonne relation de travail ? Comment dire 'non' sans éprouver culpabilité ou remords ? Comment conserver son calme face à une personne en colère, intimidante ou trop enthousiaste ? Comment établir ses limites et s'assurer que les autres les respectent ? Comment s'affirmer sans être agressif ?

Du latin 'communicare', « mettre en commun », communiquer est l'action de transmettre des informations ou des connaissances à quelqu'un ou, s'il y a échange, de les mettre en commun. Oser s'affirmer pour mieux communiquer désigne la capacité à exprimer ses pensées, opinions, sentiments et à défendre ses droits, tout en respectant ceux des autres. Être plus authentique, libéré.e du regard autrui requiert certes un certain courage, mais quels avantages pour plus de fluidité relationnelle, de créativité et ainsi de productivité pour l'entreprise !

Basée sur les récentes découvertes en neurosciences et sciences du comportement, cette formation est conçue pour une mise en application facile et durable tant sur un plan individuel que collectif. Elle permettra aux participants d'améliorer leur posture relationnelle avec autrui (collaborateurs, collègues, clients, fournisseurs, parties-prenantes...), quelle que soit la position occupée dans l'organisation.



OBJECTIFS

- Organiser sa prise de parole en fonction du contexte et des enjeux
- Apprendre à mobiliser la partie la plus « adaptative » de notre cerveau en recourant à la gestion des modes mentaux
- Renforcer sa confiance en soi
- Rester stable et affirmé face aux jeux de pouvoir
- Conserver son calme et sa créativité en situation difficile, inattendues, inconnues ou complexes
- Communiquer positivement et avec authenticité



PUBLICS

- Toute personne souhaitant favoriser pour elle et autour d'elle des conditions relationnelles positives qui contribuent au bien-être et - de façon induite - à la performance



BÉNÉFICES

- Gagner en sérénité dans l'affirmation de ses idées et oser la créativité
- Augmenter la prise de risque mesurée (innovation)
- Augmenter la Qualité de Vie au Travail et les bénéfices liés (productivité, performance...)
- Fluidifier la communication au sein des équipes par un état d'esprit constructif et non défensif
- Participer à l'égalité de la parole (meilleure gestion du *mansplaining* et du *manterrupting*)
- Créer des espaces de créativité, sans frein ni peur, grâce à la liberté de penser en sérénité

Oser s'affirmer pour mieux communiquer



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Formation interactive basée sur des exemples concrets et des exercices pratiques
- Equilibre entre apports théoriques et pratiques liés à la vie quotidienne au travail, en s'appuyant sur des situations opérationnelles vécues par les participants
- Outils pragmatiques et faciles à utiliser, basés sur une approche scientifique pluridisciplinaire dont les apports des neurosciences et des Sciences cognitives et comportementales
- Un leitmotiv : « se former sérieusement sans se prendre au sérieux »

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formateur

- Ghislaine, Executive et team coach (certifiée PCC par l'International Coach Federation), formatrice, conférencière, experte en communication. Intervient en français et en anglais

Oser la bienveillance

La sécurité psychologique a été identifiée comme la première dynamique de performance des équipes, par le projet Aristotle*, une large étude organisée au niveau mondial au sein de Google. Une attitude joue un rôle clé pour soutenir la sécurité psychologique : la bienveillance. Celle-ci ouvre des champs de réflexion fertiles pour les stratégies d'entreprise et leur RSE.

Bien-veillance. En observant avec attention le mot , on en perçoit le sens profond : veiller à ce que ça aille bien. Cultiver la bienveillance, c'est orienter ses actions pour que ce que ça aille bien pour nos collaborateurs, nos clients et fournisseurs, pour nos proches et les générations futures, pour l'environnement et la planète... Et pour nous-même aussi. Sinon comment rester durablement en condition de prendre soin des autres ?

La bienveillance n'est pas une attitude spontanée dans les organisations. Sa pratique requiert apprentissage et courage. Basée sur les récentes découvertes en sciences du comportement, cette formation vous éclairera sur les bienfaits de la bienveillance et sur les éléments qui la favorisent. Conçue pour une mise en application durable, elle vous permettra de la pratiquer envers les autres (collaborateurs, clients, fournisseurs, parties-prenantes...) et envers vous-même, quelque soit la position que vous occupiez dans l'organisation.



OBJECTIFS

- S'approprier 4 ingrédients-clés de la bienveillance permettant de la cultiver régulièrement envers soi ou envers les autres
- Expérimenter la pratique de la bienveillance sous différents angles : en faire preuve envers d'autres, en bénéficier de la part d'autres, en être témoin, pratiquer l'auto-bienveillance
- Utiliser des moyens de dépasser les principaux obstacles à la bienveillance



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite favoriser pour elle et autour d'elle des conditions relationnelles qui contribuent au bien-être et - de façon induite - à la performance



BÉNÉFICES

- Être capable d'apprécier et de promouvoir les bienfaits de la bienveillance
- Avoir intégré l'envie et les moyens de la cultiver envers soi et envers les autres
- Avoir développé l'envie d'en favoriser l'usage à titre individuel et collectif

* Pour en savoir plus sur le projet « Aristotle » de Google :
<https://rework.withgoogle.com/blog/five-keys-to-a-successful-google-team/>



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Cette journée alternera exposés théorico-pratiques (recherches scientifiques vulgarisées – études sur des cas réels) et expérimentation individuelle ou en groupe, sur base de situations vécues par les participants.
- Des exercices aideront à intégrer les informations échangées.
- La conclusion, sous forme d'atelier, permettra de définir un plan d'action individuel (et collectif en intra-entreprise) afin d'intégrer les acquis durablement dans la pratique.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formateur

- Pierre, consultant en entreprise, ancien dirigeant, expert en intelligence collective des organisations, coach, formateur, conférencier, auteur de Osez... Ca change tout ! et de Mon meilleur ami... C'est moi (éditions Eyrolles)

Anticiper la crise pour mieux communiquer

Quels que soient sa taille ou ses secteurs d'activités, aucune entreprise n'est aujourd'hui à l'abri d'une crise. Et quelle qu'en soit l'origine, produit défectueux, pollution environnementale, bad buzz sur les réseaux sociaux initié par un client mécontent, toute crise mal gérée aura un impact négatif et engendrera un déficit d'image et de confiance.

Votre organisation sera-t-elle prête à affronter une crise à chaud, gérer le stress inhérent à toute crise, à répondre aux multiples demandes simultanées ? Vos équipes seront-elles en mesure d'adopter une communication rassurante et cohérente qui coupe court à la rumeur et limite l'impact de la crise ? Ou risquent-elles d'être sidérées et incapables de faire face ? Si minimiser l'impact de toute crise potentielle est votre souhait, cette formation est faite pour vous.

Fondée sur des découvertes récentes en neurosciences et sciences du comportement, cette formation vous apportera des éclairages sur vos capacités et ressources face au stress généré par des situations inhabituelles et complexes.

Lors de cette formation très pratique, vous découvrirez comment vous préparer à la communication de crise par temps calme et gérer les facteurs de stress.



OBJECTIFS

- Comprendre les crises - typologies, composantes, mécanismes
- Comprendre les enjeux et l'importance de se préparer en amont à gérer différents scénarii
- Appréhender leur impact - économique, psychologique, médiatique, réputationnel
- Apprendre à gérer les situations complexes
- Développer une communication adaptée aux scénarii choisis - cibles, vecteurs, messages
- Préparer l'après crise via une communication authentique avec l'ensemble des parties prenantes



PUBLICS

- Dirigeant d'entreprise, comité de direction, managers, responsables communication ou technique



BÉNÉFICES

- Insuffler les bases de la communication de crise au sein de l'entreprise
- La doter d'outils et de procédures révisés régulièrement et d'un plan de continuité
- Permettre à l'équipe dirigeante de gérer la situation avec sérénité
- Minimiser l'impact de toute crise potentielle, sociale, économique, environnementale, etc.
- Renforcer la résilience de l'entreprise

Anticiper la crise pour mieux communiquer



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active à partir de situations de crises potentielles
- Nombreuses mises en situation et jeux de rôle filmés et commentés
- Simulations organisées en formation pour valider les acquis
- Plan d'action individuel et collectif en fin de session

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formatrice

- Marie-Line, Experte en Communication (de crise)

ADAPTABILITÉ



Notre cerveau cet inconnu et pourtant notre meilleur allié en situation complexe

Mettre l'autre ou soi-même en mouvement, faire sauter ses blocages, se lancer dans son projet, exprimer et exploiter son plein potentiel ... ce défi de toujours - aujourd'hui exacerbé par la crise que nous traversons - passe par une compréhension fine du comportement humain, un diagnostic précis de la marge de manœuvre de chacune des personnes accompagnées (pour les accompagnants de l'humain) ou de soi-même.

En partant du principe que tout individu dispose en lui des ressources pour atteindre ses objectifs, tout à chacun, le coach ou encore l'accompagnant en entreprise a besoin pour obtenir des résultats durables d'outils fiables et performants, légers, efficaces et adaptés à chaque situation, à chaque personnalité.

Vous tourner vers les sciences du comportement vous offrira de trouver les meilleurs leviers du progrès pour vos clients vos collaborateurs ou vous-même, d'identifier et de traiter les causes profondes des difficultés au-delà des seuls effets visibles.

Vous appliquerez des outils nouveaux et très opérationnels pour faire émerger des solutions à toute difficulté immédiate, tout en aidant à améliorer durablement la confiance en soi, à développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle, à adopter des attitudes et des comportements en phase avec soi-même, l'environnement, le vécu et le ressenti.

La conduite de la formation s'adaptera en fonction de vos besoins et de votre contexte.



OBJECTIFS

- Définir une stratégie d'efficacité personnelle dans la décision et dans l'action en diminuant le stress et mieux faire face aux situations complexes et difficiles
- Identifier et gérer le stress relationnel pour mieux communiquer / vivre et travailler ensemble
- Comprendre et réguler nos émotions pour entrer en action selon nos valeurs et nos motivations
- Comprendre et réguler les interactions au sein du groupe
- Différencier les motivations profondes issues du tempérament de celles issues du caractère



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite comprendre les comportements (les siens et ceux d'autrui), les professionnels de l'accompagnement, notamment les coaches, les managers et toute personne travaillant dans les RH et la relation d'aide.
- En résidentiel, groupe de 10 personnes maximum. Pour de plus grandes équipes, nous contacter.



BÉNÉFICES

Par la découverte de démarches et outils issus des sciences du comportement, (ANC, CNV, ACT) la formation / sensibilisation proposée vous permettra :

- D'enrichir vos compétences en diversifiant votre outillage d'intervention pour vous-même ou pour les personnes accompagnées dans le cadre des métiers de l'accompagnement / d'aide
- D'actualiser et développer vos connaissances et compréhension des comportements humains sur 4 aspects : l'intelligence adaptative, motivationnelle, relationnelle, émotionnelle.
- D'affiner vos diagnostics grâce à la compréhension pointue de quelques causes structurelles des difficultés et souffrances rencontrées

Notre cerveau cet inconnu et pourtant notre meilleur allié en situation complexe



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de tests et de cas pratiques
- Découverte et utilisation des outils de l'ANC, CNV, ACT
- Mise en situation sous forme de jeux de rôle et de créativité
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 4 jours (28 heures)

Formateur

- Muriel Janoir, Coach formatrice, fondatrice Oz'Alizés : Suite à 20 années au service de la formation et des RH et 6 années à la Direction du développement d'un institut de recherche et formation en sciences du comportement, Muriel accompagne aujourd'hui la connaissance de soi; les transitions de vie et les reconversions professionnelles. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles..
- Marie Casamayou, Coach, formatrice: Après une carrière de violoniste et de pédagogue, elle mobilise aujourd'hui ses compétences de coach et de musicienne pour accompagner les personnes à « mieux être, mieux vivre et mieux travailler ».



Datadock

Oz'Alizés : www.ozalizes.fr

Muriel Janoir Bessoud : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr



Oz'Alizés

Donnons des ailes à vos projets

Une situation complexe ? Osez la dissonance pour créer l'harmonie

Comment appréhender des situations difficiles en entreprise ?
Comment accepter d'évoluer dans un environnement difficile ?
Comment gérer les tensions et conflits humains ?
Comment rester confiant en ses capacités ?
Comment s'enrichir de la dissonance pour repartir vers un état d'esprit plus serin ?

La musique existe dans toutes les cultures et depuis toujours. Serait-ce un besoin naturel et vital pour l'homme ? En tout cas avec la musique tout être humain est capable de se laisser porter par son cerveau émotionnel plus que par le cerveau rationnel. La musique devient ainsi le passeur émotionnel pour percevoir la réalité du monde.

En utilisant le travail métaphorique de la dissonance/consonance musicale, cette formation permet, par le biais de la créativité, d'accéder à une autre perception des problématiques vécues. Les outils utilisés se basent sur la recherche en neurosciences et sciences du comportement, ainsi que sur la systémie et la démarche appréciative.

La conduite de la formation s'adaptera en fonction de vos besoins et de votre contexte.



OBJECTIFS

- Appréhender le mécanisme harmonique de dissonances et consonances dans la musique.
- Se l'approprier pour gérer ses freins, son manque de motivation, se défaire de ses croyances.
- Mieux comprendre que nos tensions ne reflètent pas nos faiblesses mais nos forces.
- Travailler sur la capacité de tous à utiliser le chemin de la résilience.
- Se laisser porter par la richesse émotionnelle de la créativité.
- S'accorder avec soi-même et avec les autres.



PUBLICS

- Des tensions dans votre milieu professionnel ? Des relations difficiles ? Une motivation en berne ? Des croyances qui bloquent les perspectives ? Vous avez toujours rêvé de jouer de la musique ? Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant changer sa façon de voir les choses et monter en compétences par le biais de l'émotion et de la créativité musicale
- Groupe de 15 personnes maximum. Pour de plus grandes équipes, nous contacter.



BÉNÉFICES

- Un changement de poste ? Un départ à l'étranger ?... Cette formation assure aux collaborateurs en situation de mobilité professionnelle une transition sereine et positive, clé du maintien voire du développement de la performance opérationnelle.

Une situation complexe ? Osez la dissonance pour créer l'harmonie



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active basée sur l'expérimentation spontanée et improvisation musicale
- Techniques d'improvisation au piano et aux percussions
- Ecoute d'œuvres musicales pour faire vivre ces notions
- Exposés théoriques et exercices pratiques
- Mise en situation sous forme de jeux de rôle et de créativité.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formateur

- Marie, Coach, formatrice: Après une carrière de violoniste et de pédagogue, elle mobilise aujourd'hui ses compétences de coach et de musicienne pour accompagner les personnes à « mieux être, mieux vivre et mieux travailler ».

Un environnement nouveau ? Osez la mobilité

Dans notre monde changeant, volatile, incertain, comment s'adapter à de nouveaux environnements de travail en toute sérénité, valoriser son engagement et augmenter son efficacité et sa performance ?

Comment favoriser les leviers permettant au collaborateur de vivre en toute confiance et sérénité sa mobilité ? Comment leur permettre de prendre leur juste place dans leur nouvel environnement ? Lors d'une expatriation, comment les ouvrir à d'autres cultures à un autre mode de vie ? Comment les amener à élargir leur zone de confort en restant épanoui et ainsi performant ?

Travailler son adaptabilité pour s'adapter à tous types de mobilités professionnelles, que ce soit un changement de poste ou de structure, un changement de ville ou de pays, peut favoriser l'épanouissement et l'enrichissement personnel contribuant ainsi à la performance tant individuelle que collective.

Fondée sur des découvertes récentes en neurosciences et sciences du comportement (Approche Neurocognitive et Comportementale, Systémie et démarche appréciative), cette formation permettra à vos collaborateurs de mobiliser leurs talents, leur agilité et leur adaptabilité en situation nouvelle de mobilité qu'elle soit interne, nationale ou internationale.



OBJECTIFS

- Comprendre et s'appropriier la mécanique du stress et repérer les dysfonctionnements cognitifs qui en découlent.
- Développer son agilité adaptative en situation complexe, inconnue de façon contextualisée
- Comprendre sa propre dynamique de motivation afin de conserver son dynamisme, son efficacité et sa performance.



PUBLICS

- Collaborateurs amenés à vivre une mobilité professionnelle (changement de poste, départ à l'étranger...).
- Groupe de 15 personnes maximum



BÉNÉFICES

- Un changement de poste ? Un départ à l'étranger ?... Cette formation assure aux collaborateurs en situation de mobilité professionnelle une transition sereine et positive, clé du maintien voire du développement de la performance opérationnelle.

Un environnement nouveau ? Osez la mobilité



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active
- Exposés théoriques et exercices pratiques, mise en situation sous forme de jeux de rôle et de créativité

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formateur

- Marie, Coach, formatrice: Après une carrière de violoniste et de pédagogue, elle mobilise aujourd'hui ses compétences de coach et de musicienne pour accompagner les personnes à « mieux être, mieux vivre et mieux travailler ».

PERFORMANCE



Osez la performance durable, tel un sportif de haut-niveau

Être performant ? Nous savons faire ! Se fixer des objectifs et les atteindre, chacun est capable de l'accomplir à court terme : réaliser une présentation difficile devant 200 personnes, atteindre les 5% de croissance fixés pour cette année ou encore mettre en œuvre ce nouvel outil d'ici la fin de l'année.

C'est possible... mais à quel prix ? Souvent les objectifs que l'on se fixe ou que l'on accepte ne sont pas écologiques pour nous. Nous parvenons à la performance à court terme, mais sur le long terme des maux surgissent, un épuisement se manifeste ou tout du moins le plaisir n'est plus là.

Pour se respecter et afin de consentir uniquement à des compromis et non à de la compromission, nous oserons travailler à l'amélioration de l'estime de soi. Clé d'entrée d'une performance durable, nous augmenterons votre puissance individuelle pour renforcer votre confort personnel.

Cette formation propose une approche à la fois bienveillante et « confrontante » de la performance durable. Elle s'appuie sur des exemples issus parallèlement du monde du sport de haut-niveau et de celui de l'entreprise.

Fondée sur des découvertes récentes en neurosciences et sciences du comportement, cette formation est élaborée sur la base d'une pédagogie introspective.

Elle repose notamment sur l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC).



OBJECTIFS

- Connaître et appliquer des règles d'hygiène relationnelle en entreprise
- Éprouver sa capacité (ou pas) à se connecter et à se considérer
- Actionner les premiers pas importants pour soi
- Si souhaité, ancrer cette « posture écologique » par l'intermédiaire d'un suivi dans la durée



PUBLICS

- Toute personne ayant à cœur de mener un projet professionnel durable parce qu'aligné avec ses objectifs et motivation personnels
- Un groupe de 8 participant.e.s minimum est requis pour le bon déroulé de la formation



BÉNÉFICES

- Gérer ses Émotions et son Stress dans les Situations à Fort Enjeu
- Gagner en estime en soi
- Atteindre ses objectifs dans la durée
- Gagner en persévérance dans l'effort
- Maintenir la motivation

Osez la performance durable, tel un sportif de haut-niveau



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Après un court apport théorique, la formation repose essentiellement sur des exercices introspectifs, enrichis de manière bienveillante le collectif.
- La pédagogie fait référence aux principes des sciences cognitives et comportementales.
- Les participants utiliseront un carnet de route mis à disposition, qui sera réutilisable ultérieurement.
- Tout au long de la formation et au-delà, les participants auront à disposition un memento pédagogique.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures) ou 2 jours (14 heures) en fonction du contexte

Formateur

- Ogene – Ex championne de Taekwondo – Spécialiste de la croissance

Vendre, une aventure humaine

Votre entreprise perd du chiffre d'affaires depuis plusieurs semaines, mois, trimestres ?
Votre activité ralentit à vue d'œil ? Vous avez la sensation de perdre le contrôle de vos équipes ?
Il y a urgence !

Renversez la vapeur et impulsez le changement qui vous permettra de renouer avec le CA, la croissance et la performance.

Donnez-vous les moyens d'atteindre les objectifs ambitieux que vous vous êtes fixés !

Ensemble, nous nous appuyons sur les derniers apports des neurosciences, sur les mécanismes de prise de décision, nous retravaillons les argumentaires. Nous parcourons les facteurs de motivations primaires et secondaires des individus pour les (re)mettre en action. Nous allons explorer, découvrir, et nous entraîner tels des athlètes de haut niveau.

Notre objectif ? Impulser le changement et remettre votre entreprise, vos équipes, votre business sur la voie de la réussite !

Allier Plaisir et Performance : le meilleur moyen pour créer un futur à l'image de vos « espérances » !



OBJECTIFS

- Comprendre les dynamiques comportementales en jeu dans vos équipes pour mieux les manager
- Décoder les mécanismes de prise de décisions de vos clients pour mieux vendre
- Identifier les facteurs de motivation de mes collaborateurs pour les aider à se surpasser (ou donner le meilleur d'eux-mêmes)
- Appréhender les mécanismes de changements nécessaires en situation d'urgence ou de crise
- Mobiliser les facteurs humains de la performance pour la pérenniser



PUBLICS

- Chefs d'entreprise - Directeurs commerciaux - Managers - Dirigeants de PME ayant un besoin urgent de renouer avec la performance



BÉNÉFICES

- Des collaborateurs remobilisés, motivés, engagés
- Une maîtrise des processus émotionnels et motivationnels impliqués dans la vente
- La création des conditions nécessaires pour développer et pérenniser la performance

Vendre, une aventure humaine



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

À partir de la problématique du dirigeant ou du manager :

- Alternance entre théorie et pratique
- Prise en main d'outils cognitifs, notamment pour repérer les leviers de motivation de son interlocuteur
- Exercices cognitifs immédiatement applicables
- Mise en pratique pour une meilleure appropriation

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formateur

- Ogene – Ex championne de Taekwondo – Spécialiste de la croissance et du développement commercial

S'affranchir du climat d'urgence et pérenniser la performance

Comment faire vivre, au sein d'une équipe ou d'une organisation, les qualités déterminantes pour s'affranchir du climat d'urgence et pérenniser la performance ?

Au cours des dernières décennies, la priorité des organisations a été la course à la performance et à la productivité. Comment conserver une quête légitime d'efficacité tout en créant des conditions permettant à chacune et chacun de donner le meilleur de soi sans risque de « cramer » ou de se désengager ?

Cinq critères ont été identifiés comme les plus déterminants pour le fonctionnement optimal et durable d'une équipe ou d'une organisation :

la sécurité psychologique, la fiabilité, la structure et la clarté, le sens, l'impact.

Ces critères vont favoriser différents facteurs de performance durable :

- l'intelligence collective et la collaboration optimale ;
- l'autonomie, l'engagement individuel en interdépendance, la satisfaction et le plaisir de chacun-e dans le travail ;
- l'ouverture au changement, à l'innovation et à l'initiative ;
- l'épanouissement et l'équilibre de vie de chacun-e.

Au cours de ce programme d'ateliers, les membres de l'équipe découvrent, principalement par eux-mêmes, le sens de ces critères appliqué au fonctionnement de leur équipe.



OBJECTIFS

Concrètement, les participants vont :

- Sortir du climat d'urgence, pour se recentrer sur ce qui importe vraiment ;
- Prendre conscience de ce que chaque critère signifie pour chacun et pour l'équipe, à travers l'étude de situations réelles, le ressenti généré, et l'expérimentation de l'impact de chaque critère ou de son absence ;
- S'évaluer collectivement selon ces 5 critères de fonctionnement optimal ;
- Définir ensemble des modes et codes de collaboration désirés, pour améliorer la qualité, le sens, le bien-être et le plaisir du travail ;
- Déterminer un plan d'action concret permettant l'évolution de la culture et de l'organisation du travail selon les désirs qui auront été cooptés ;
- Co-définir un mode de pilotage du plan d'action pour vérifier le bon avancement de la transformation souhaitée et son ajustement si utile.

Nourrie de découvertes récentes en matière de sciences du comportement, conçue dans un mode dynamique, expérientiel, cette formation permettra une appropriation durable des 5 critères et leur mise en pratique durable.



PUBLICS

- Toute équipe et, par extension, tout ensemble de personnes (équipe de projet, communauté de pratique, département, organisation, entreprise) souhaitant améliorer son fonctionnement de manière à favoriser le bien-être individuel et collectif, et l'impact positif du travail

S'affranchir du climat d'urgence et pérenniser la performance



BÉNÉFICES

- Être capable de citer et d'expliquer les 5 critères-clés de la performance durable d'une équipe.
- Avoir intégré l'apport de chaque critère sur le fonctionnement individuel et collectif et le désir d'en favoriser une adoption large.



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Après Les 2 premières journées alterneront quelques exposés théorico-pratiques (recherches scientifiques vulgarisées – études sur des cas réels) et des expérimentations individuelles ou en groupe, sur base de situations vécues par les participants.
- Des exercices aideront à expérimenter l'effet des concepts présentés.
- La conclusion, sous forme d'atelier, permettra de définir le plan d'action collectif (et ses composantes individuelles, si utile) utile pour faire évoluer le fonctionnement de l'équipe

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (7 heures/j)
- Sessions de suivi de la mise en œuvre :
4 à 6 sessions incluant chacune 1,5 j d'atelier + 3x1h de coaching répartis mensuellement, sur une période à définir avec l'équipe lors de l'initiation, pour accompagner la mise en place du plan de transformation, aider à identifier les obstacles et faiblesses, et à les dépasser

Formateur

- Pierre, consultant en entreprise, ancien dirigeant, expert en intelligence collective des organisations, coach, formateur, conférencier



Datadock

Oz'Alizés : www.ozalizes.fr

Muriel Janoir Bessiod : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr



Oz'Alizés

Donnons des ailes à vos projets

OPTIMISATION DES RESSOURCES



Trouver un équilibre vie privée-vie professionnelle à l'heure du télétravail

La crise du COVID19 a mis les salariés des entreprises, petites et grandes, au télétravail... souvent en marche forcée. Le travail s'est ainsi immiscé dans l'intimité de chacun, certains étant préparés, d'autres pas.

Comment avez-vous vécu cette expérience ? Comment avez-vous géré votre espace de travail à la maison, la présence des enfants et/ou de votre conjoint, les nouvelles visio-conférences sur les outils de la distance, le fait que tous les jours se ressemblaient.... Etes-vous prêts à poursuivre cette façon de travailler à distance de manière pérenne voire à changer votre mode de vie pour une meilleure qualité de vie, en déménageant en province ?

Basée sur des études récentes sur ce phénomène du télétravail en situation de crise, cette formation vous apportera des éclairages sur vos capacités et ressources pour équilibrer votre charge mentale et apprendre à bien organiser vie professionnelle et vie privée.

Lors de cette formation très pratique, vous découvrirez comment mieux vous organiser à la maison pour travailler à distance. Vous apprendrez également à tirer parti de ces nouvelles méthodes de travail pour une relation de travail apaisée et équilibrée.



OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de l'équilibre vie privée/vie professionnelle
- Mesurer sa charge mentale
- Partager les retours d'expérience suite à la crise du COVID 19
- Apprendre à travailler à distance en toute sérénité en organisant son temps et son espace de travail



PUBLICS

- Toute personne déjà en télétravail ou ayant découvert le télétravail récemment, et désireuse de préserver son équilibre vie privée/vie professionnelle.



BÉNÉFICES

- Aborder sereinement le télétravail
- Bénéficier de conseils pratiques pour mieux s'organiser à la maison
- Préserver l'équilibre vie privée /vie professionnelle
- S'adapter à une relation de travail à distance (avec son manager, avec ses pairs)

Trouver un équilibre vie privée-vie professionnelle à l'heure du télétravail



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Méthode active, principalement à partir de situations professionnelles vécues par les participants.
- Nombreuses mises en situation et jeux de rôle.
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formatrice

- Isabelle, Executive Coach (Coaching Cognitivo-Comportemental) diplômée de l'Université de Paris Dauphine.
- Plus de 20 d'années d'expérience en entreprise dans un grand groupe international, dans des fonctions juridiques, RH et de conduite de projets sur des sujets liés à la transformation digitale et culturelle. .

Charge mentale : reprendre son souffle avant de le perdre

La charge mentale est devenue un thème à la mode, même si le terme n'est pas récent. Jongler avec des emplois du temps très chargés, gérer la vie professionnelle et la sphère domestique ; la charge mentale touche de nombreuses femmes. Mais pas que... les hommes aussi en sont victimes. La sociologue française Monique Haicault (1984) la définit comme le fait de devoir penser à un domaine alors qu'on se trouve physiquement dans l'autre. Et s'il y a bien une chose que le cerveau n'aime pas, c'est le « multi-tasking ».

Dès lors, comment parvenir à se détacher de ce mental en ébullition afin de retrouver la sérénité ? Comment déconstruire les croyances qui nous animent depuis la nuit des temps ? Comment se concentrer sur ce que l'on fait, plutôt que sur ce que l'on ne fait pas ? En bref, comment savoir (se) dire stop ?

Basée sur la synthèse entre les sciences cognitives et comportementales et les neurosciences, cette formation est conçue pour une mise en application facile et durable. Elle vous permettra d'améliorer votre relation à vous-même et aux autres, aussi bien dans la sphère professionnelle que personnelle.



OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser la partie la plus 'intelligente' de notre cerveau et à déjouer le stress
- Expérimenter de façon très participative à l'aide d'exemples concrets et d'exercices pratiques
- Equilibre entre apports théoriques et pratiques liés à la vie quotidienne au travail, en se basant sur des situations opérationnelles vécues par les participants
- Acquérir des outils pragmatiques et faciles à utiliser, basés sur une approche scientifique multidisciplinaire



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite favoriser pour elle et autour d'elle des conditions relationnelles qui contribuent au bien-être et - de façon induite - à la performance



BÉNÉFICES

- Déconstruire les croyances
- Apprendre à vivre dans la présence de l'instant
- Clarifier ses objectifs
- Renouer avec l'estime de soi
- Apprendre à alléger le sentiment d'hyper-responsabilisation
- Etablir des priorités
- Différencier l'important, l'urgent de l'accessoire
- Gérer son temps

Charge mentale : reprendre son souffle avant de le perdre



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Cette journée alternera exposés théorico-pratiques (recherches scientifiques vulgarisées – études sur des cas réels) et expérimentation individuelle ou en groupe, sur base de situations vécues par les participants.
- Des exercices aideront à intégrer les informations échangées.
- La conclusion, sous forme d'atelier, permettra de définir un plan d'action individuel afin d'intégrer les acquis durablement dans la pratique.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formateur

- Ghislaine, executive et team coach (certifiée PCC par l'International Coach Federation), formatrice, conférencière, experte en communication. Intervient en français et en anglais

Pour que les TICE ne deviennent pas des TOC, ou comment se reconnecter... à soi

La révolution numérique est un atout majeur pour notre vie quotidienne et pour la performance dans le monde du travail. Pourtant, depuis maintenant quelques années, l'Homme semble, en partie, être dépassé par ce retournement technologique, qui n'est pas sans effet pervers.

Initialement au service de l'Homme, on constate de plus en plus que les outils numériques et les services associés peuvent aussi être une servitude et que cette révolution silencieuse rend toujours plus mince et perméable la frontière entre vie privée et vie professionnelle.

Nos comportements hyper connectés tendent à rester les mêmes, que nous endossions notre costume de manager, de conjoint.e ou de parent. Les réflexes sont ancrés et nos enfants nous le rappellent quotidiennement.

Fondée sur des découvertes récentes en neurosciences et sciences du comportement, cette formation vous apportera :

- une compréhension de vos ressorts internes,
- une prise de conscience de vos conduites numériques en entrant par vos émotions,
- des clés de compréhension en matière de dynamiques comportementales,
- une voie d'apaisement,
- un regain d'énergie par l'apaisement et la confiance en soi retrouvée,
- une meilleure mobilisation de vos ressources afin de reprendre la maîtrise des objets numériques,
- des outils pratiques à mettre en œuvre.

Le tout au service d'une meilleure Qualité de Vie au Travail.



OBJECTIFS

- En qualité de parents et/ou dans sa sphère personnelle : prendre conscience des risques et des déviances ; anticiper et enrayer la présence invasive des écrans (notamment auprès des enfants)
- En situation de travail : adapter nos usages numériques pour améliorer et faire grandir notre créativité et notre capacité d'innovation



PUBLICS

- Tous publics, parents et/ou salariés collaborateurs ayant la volonté d'élever son niveau de conscience et de passer à l'acte.
- Groupe de 25 à 30 personnes



BÉNÉFICES

- Trouver le juste équilibre entre engagement et hyper investissement face aux objets numériques
- Mieux maîtriser son temps
- Mieux réguler temps de vie personnels et temps de vie professionnels

*Chaque participant recevra son rapport de synthèse individuel pendant l'atelier. Aucune information relative au participant ne sera divulguée ni conservée par le formateur.

Pour que les TICE ne deviennent pas des TOC, ou comment se reconnecter... à soi



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

À partir de la problématique exposée par chacun.e :

- Alternance entre théorie et pratique
- Prise en main d'outils cognitifs et comportementaux, notamment pour repérer les leviers d'une potentielle addiction
- Exercices cognitifs immédiatement applicables
- Mise en pratique pour une meilleure appropriation

Prérequis pédagogiques

- aucun

Durée

- 1 jour (7 heures) ou 2 maximum

Formateur

- Olivier – Consultant en détox numérique

Discernez entre l'urgent et l'important

Quelle est notre ressource la plus importante ? C'est notre temps. Notre temps, c'est notre vie. Et pourtant, dans ce monde de sollicitations permanentes, de pression, de surcharge d'informations... il est de plus en plus difficile de bien gérer notre temps. On ne sait plus distinguer entre l'urgent et l'important. Dans le tamis de notre vie, l'urgent se faufile toujours, alors que l'important, souvent, est négligé.

Dans le monde du travail, cette confusion génère du stress, un mal-être et une difficulté à atteindre ses objectifs. Il devient essentiel de développer cette compétence de discernement, au service de la performance et de l'engagement.

L'urgent s'impose, et l'important s'ose. Cette audace s'apprend, s'approprie, en entraînant son attention, en cultivant son discernement, et en activant son pouvoir de décision. Ces trois piliers sont essentiels pour que chacun puisse aborder avec confiance l'environnement si complexe et incertain dans lequel les entreprises évoluent aujourd'hui.

Cette formation propose une approche innovante de la « gestion du temps », qui fait appel à la responsabilité individuelle, pour plus d'impact dans le collectif. Elle s'appuie sur la méditation de pleine conscience et la psychologie positive, et est étayée par les neurosciences, afin de développer les nouvelles ressources nécessaires aux managers et collaborateurs aujourd'hui.



OBJECTIFS

- Entraîner son attention, outil indispensable pour faire face aux exigences nouvelles du monde du travail.
- Savoir discerner entre l'urgent et l'important, en bonne « intelligence émotionnelle » (et en sachant gérer le stress)
- Oser prendre des décisions sur les actions à mener, pour plus de justesse et d'efficacité



PUBLICS

- Toute personne qui ressent cette tension autour du temps, et est prête à expérimenter de nouvelles approches pour une transformation profonde



BÉNÉFICES

- Apprendre à discerner et à opter pour l'important
- Reprendre sa liberté de choix et d'action
- Se désinvestir de l'hyperengagement voire de l'addiction

Discernez entre l'urgent et l'important



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie alternant apports théoriques, pratiques simples (mindfulness) et exercices (psychologie positive et ANC)
- Les participants sont invités à nourrir la journée de leurs propres expériences professionnelles
- En fin de journée, des engagements sont pris pour introduire des changements dans les jours et semaines à venir.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formatrice

- Marie et Muriel Janoir, Coach, spécialistes des transitions

INCLUSION



Femmes, osez vos ambitions : votre cerveau est votre meilleur allié

Des barrières subsistent dans la progression professionnelle des femmes et la mixité est loin d'être une réalité dans tous les domaines. Or, la recherche le démontre : il y a autant voire plus de différences entre le cerveau de deux individus, quel que soit leur genre, qu'entre le cerveau d'un homme et d'une femme. Si les biais cognitifs, préjugés, stéréotypes de genre existent tant chez les hommes que chez les femmes, ces dernières oseraient-elles moins ?

Permettre aux femmes d'oser leurs ambitions, en leur offrant une meilleure connaissance de leurs ressources, modes de fonctionnement et capacités, telle est la vocation de ce programme. Fondée sur 30 ans de recherches pluridisciplinaires en neurosciences et sciences du comportement, cette formation de quatre jours offre d'abord une grille de lecture des comportements humains, hommes et femmes confondus. Puis, des outils pour lever les obstacles conscients ou inconscients dont pâtissent les femmes dans le monde du travail sont proposés et permettent à chacune d'oser déployer leur plein potentiel.



OBJECTIFS

- Lutter contre les stéréotypes, préjugés et autres biais cognitifs en développant son agilité mentale grâce à la Gestion des Modes Mentaux
- Identifier ses motivations intrinsèques, sources de talents et de performance durable
- Lutter contre le syndrome de la femme parfaite
- Développer sa confiance en soi et son assertivité



PUBLICS

- Toute femme souhaitant s'accomplir et s'épanouir dans sa vie professionnelle



BÉNÉFICES

- Gagner en sérénité dans l'affirmation de ses idées et oser la créativité
- Augmenter la prise de risque mesurée (innovation)
- Augmenter la Qualité de Vie au Travail et les bénéfices liés (productivité, performance...)
- Fluidifier la communication au sein des équipes par un état d'esprit constructif et non défensif
- Participer à l'égalité de la parole (meilleure gestion du *mansplaining* et du *maninterrupting*)
- Créer des espaces de créativité, sans frein ni peur, grâce à la liberté de penser en sérénité

Femmes, osez vos ambitions : votre cerveau est votre meilleur allié



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie interactive
- Nombreux exercices et mises en situation
- Méthodes et outils issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale

Prérequis pédagogiques

- Avoir une activité ou un projet professionnel

Durée

- 4 jours (28 heures)

Formatrice

- Muriel Janoir Bessioud, Coach, consultante, conférencière, Spécialiste des sciences du comportement et des transitions, fondatrice Oz'Alizés

Innovation en urgence ?

Manager les personnalités à potentiel

Accueillir les différences comme source de complémentarité et de performance.

Votre entreprise est confrontée à des changements de plus en plus rapides, qu'ils soient technologiques, digitaux, liés à des innovations, ou à des nouvelles contraintes réglementaires.

Pour vous adapter aux évolutions de votre environnement et rester dans la course, vous recherchez des profils de collaborateurs adaptables, agiles, souples et créatifs. Vous recherchez des personnes capables d'anticiper les évolutions, d'avoir une vision globale et de savoir passer rapidement du macro au micro. Ces perles rares doivent avoir des antennes, s'intéresser à beaucoup de sujets pour développer une analyse pertinente et en même temps, être expertes de certain domaines...

Bref, ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que ce que vous recherchez : c'est une personne à HPI (à Haut Potentiel Intellectuelle), un caméléon, un multi potentiel, un doué ! Or, ces personnalités, vous en avez peut-être déjà recruté récemment, elles sont peut-être dans vos effectifs sans le savoir, ou vous en recherchez. Et vous risquez de les voir partir. Car souvent elles sont en souffrance de ne pouvoir vous apporter leurs richesses.

Pourquoi ? Parce qu'elles sont aussi talentueuses que différentes des 98% de vos autres collaborateurs. Si elles peuvent véritablement aider votre entreprise à s'adapter aux évolutions de son environnement, elles sont aussi régulièrement peu adaptées à vos équipes ou vos habitudes de management. Elles excellent dans certains domaines et sont aussi en décalage par rapport à d'autres attendus.



OBJECTIFS

- Savoir identifier ce qu'est un collaborateur à haut potentiel, comprendre la « neuro-diversité »
- Être en mesure de cartographier ces personnes ressources dans son entreprise : identifier les compétences (visibles et en sommeil)
- Apprendre à assouplir ses cadres de références pour aborder les différences de fonctionnement de ces collaborateurs atypiques (parfois délicieusement pénible !) et prometteurs, comme source de complémentarité
- Développer des habiletés dans l'utilisation de techniques de managements spécifiques et ajustées à ces profils, pour lever les freins et travailler autrement et de manière plus efficiente



PUBLICS

- Managers confrontés aujourd'hui ou demain à ces collaborateurs à potentiel et singuliers et qui souhaitent réussir ensemble



BÉNÉFICES

- Favoriser l'épanouissement de tous ses talents et favoriser la performance collective
- Libérer la parole pour améliorer la qualité de vie au travail
- Ouvrir la porte à l'innovation et la marque singulière
- favoriser l'intelligence collective et l'innovation

Manager les personnalités à potentiel



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Formation à visée opérationnelle : par une approche véritablement talent managériale, alternance d'apports, de partages expérientiels et de mises en situations. Des outils issus de l'approche neurocognitive et comportementale viennent enrichir cette formation par une pédagogie innovante et accessible.
- *A noter que ce programme peut être suivi de 4 à 5 séances de coaching individualisés pour les managers qui souhaitent aller plus loin (recommandé pour ancrer dans sa pratique professionnelle cette formation, et permettre un meilleur ROI).*

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formatrice

- Rébecca : 20 ans dans la fonction RH en entreprises (Responsable recrutement, RH)
- Trans-formatrice, centrée sur la pédagogie positive, psychologue du travail
- Coach certifiée de managers (Ecole Lenhardt), professionnelle de l'évaluation, de la détection et du développement des talents, facilitatrice et médiatrice lors des changements
- Certifiée tests de personnalité : PfPi, Sosie, PerformanSe
- Certifiée outils de développement : MBTI (OPP), AT, CNV, 360°

Les Essentielles de l'ANC

Exemples à dimensionner ensemble.

Intelligence adaptative

- Stimuler l'innovation, la créativité
- Accompagner la transformation dans la complexité
- Faciliter la prise de décision pour passer à l'action
- Rester serein dans les situations difficiles en période de changement

Intelligence relationnelle

- Renforcer les liens, la cohésion et mieux communiquer
- Engager ses collaborateurs et libérer les potentiels
- S'affirmer et gérer les comportements difficiles
- A chacun son leadership : trouver le votre !
- Gérer son stress et celui de notre interlocuteur dans la communication
- Poser un regard système sur les situations complexes

Intelligence motivationnelle

- Lever les freins, libérer les potentiels pour motiver et fédérer son équipe
- S'épanouir dans son Management avec les dynamiques de motivation
- Développer son Savoir Être et le mieux-être au travail
- Mieux connaître ses motivations et celles d'autrui pour mieux communiquer

Intelligence émotionnelle

- Réguler ses émotions et celles d'autrui
- Gérer le perfectionnisme
- Accompagner l'hypersensibilité, la souffrance
- (se) donner un nouveau souffle – être acteur de son évolution
- Passer de l'hyper investissement à l'engagement
- La reconnaissance : d'un besoin naturel à un manque d'estime de soi

Intelligence intuitive

- Osez votre intuition !
- Retrouvez votre âme d'enfant, elle sait.
- À venir

“

Notre union
fait
Votre force !

”





Oz'Alizés : www.ozalizes.fr

Muriel Janoir Bessioud : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr

Oz'Alizés est membre de la Coopaname : www.coopaname.coop

Société Coopérative Ouvrière de Production Anonyme à capital variable
RCS Paris 448 762 526 - APE : 7022Z - N° Intracom : FR49 448 762 526