

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.

J'ai souhaité mettre à votre disposition mes expertises en sciences cognitives et comportementales.

J'interviens dans toutes vos situations d'urgence, pour établir un diagnostic et vous proposer l'intervention la plus adaptée, selon vos enjeux et vos objectifs et selon différentes modalités : formations, ateliers et aussi coaching, 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.

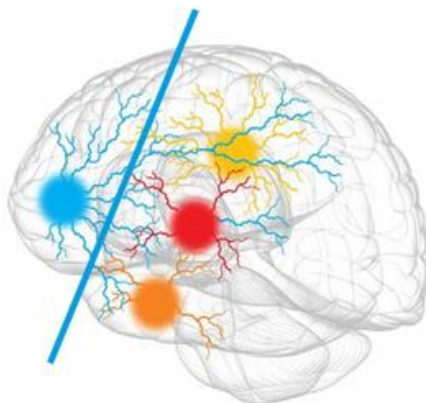
L'ANC permet de décoder les comportements individuels et collectifs pour mieux les gérer, grâce à des méthodes et outils pratiques, particulièrement adaptés à toutes situations, y compris les plus complexes, incertaines, inconnues, évolutives (crise, urgence, changement, transformation...).

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



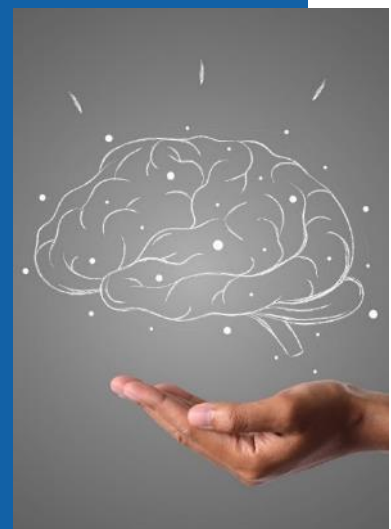
Oser gérer autrement, de façon plus sereine et performante, les situations rencontrées en ou hors contexte d'urgence

- Leadership & Management
- Adaptabilité
- Optimisation des ressources
- Inclusion

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 émotionnelle
- Intelligence motivationnelle





Nos formations thématiques professionnelles

Leadership & Management collaboratif

- S'engager et travailler ensemble
- Se connaître et comprendre autrui pour mieux coopérer
- Faire équipe autrement, Méthodes et outils d'intelligence collective
- Pour plus de satisfaction et d'engagement au travail ? Renouez avec vos motivations profondes, puissantes et durables !
- Régulez ses émotions et mieux communiquer.

Adaptabilité

- Un environnement nouveau ? Osez la mobilité et l'adaptabilité
- Notre cerveau cet inconnu et pourtant notre meilleur allié en situation complexe

Libération des ressources

- Charge mentale : reprendre son souffle avant de le perdre

Inclusion

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

“

Donnons des
ailes à vos
projets

”

LEADERSHIP & MANAGEMENT COLLABORATIF



S'engager et travailler ensemble

Comment « faire travailler ensemble » des personnes différentes vers un objectif commun, dans un climat de sérénité et de confiance ? Comment dépasser les préjugés, les malentendus et les sources de tension qui freinent la coopération ? Comment mieux reconnaître, chez soi comme chez les autres, ce qui motive, ce qui fait réagir et ce qui met en mouvement, afin de renforcer la cohésion, le bien-être et la performance individuelle et collective ?

Et surtout, comment créer un climat relationnel réellement favorable aux échanges, à l'écoute et à la coopération ?

Fondée sur plus de 30 ans de recherches pluridisciplinaires en neurosciences et en sciences du comportement, et s'appuyant sur les outils de l'Analyse Neurocognitive et Comportementale (ANC), cette formation – conçue comme un team-building de nouvelle génération – permet à chacun de mieux comprendre son propre fonctionnement émotionnel, cognitif et relationnel.

Grâce à l'ANC, les participants apprennent à identifier leurs modes de réaction automatiques, à mieux réguler leurs émotions et à développer une plus grande agilité mentale face aux situations de stress, de désaccord ou de changement.

En développant une meilleure connaissance de soi et une compréhension plus fine du fonctionnement des autres, cette approche favorise des relations plus fluides et plus respectueuses. Elle soutient l'émergence d'une communication plus claire, plus assertive et plus constructive, au-delà des rapports de force, pour bâtir des équipes plus engagées, plus coopératives et plus efficaces.



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.

S'engager et travailler ensemble



PROGRAMME

Matin : La dynamique de motivation individuelle et son impact sur les comportements

- Comprendre nos sources de motivation individuelle et celles des autres :
 - distinguer les différentes sources de motivation et les comportements associés
 - identifier ses propres ressources motivationnelles et celles des autres
 - comment nos motivations individuelles peuvent être porteuses pour travailler ensemble ou au contraire générer, chez nous et chez l'autre, des frustrations ? Comment les dépasser ?

Après-midi :

Recruter le bon mode mental pour mieux travailler ensemble

- Rôle et fonctionnement de nos deux modes mentaux
- Comment recruter le mode mental adapté à la situation pour mieux travailler ensemble ?
- Comment basculer d'un mode mental à un autre pour dépasser peurs, préjugés, certitudes ?

Communiquer en assertivité au-delà des rapports de force

- Appréhender les 4 gouvernances de notre cerveau et le rôle de la gouvernance grégaire
- Comprendre les rapports de force dans un groupe et les comportements associés
- Comment gérer les rapports de force et créer une communication sereine ?

Plan d'action individuel et collectif (si approprié)



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, 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..

Se connaître et comprendre autrui pour mieux coopérer

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.



OBJECTIFS

- Développer son agilité mentale pour mieux travailler ensemble
- Comprendre la dynamique de motivation individuelle et son impact sur les comportements : mieux se comprendre et comprendre autrui
- Découvrir et fédérer l'équipe autour des compétences, des talents et des pépites qui la composent
- Créer de la solidarité, impliquer et mobiliser la créativité de son équipe



PUBLICS

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



BÉNÉFICES

- Par la découverte de démarches et outils issus des sciences du comportement (Approche Neurocognitive et Comportementale), la form'action proposée vous permettra :
- D'actualiser et développer ses connaissances et sa compréhension des comportements humains sur l'aspect de l'intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes
- De prévenir et gérer son stress et stimuler sa créativité de façon individuelle et/ou collective
- De se découvrir et découvrir ses collègues en sphères de vies élargies pour mieux coopérer
- De mélanger les forces complémentaires pour obtenir un résultat conjoint
- D'obtenir une adhésion accrue des équipes et du Management

Se connaître et comprendre autrui pour mieux coopérer



PROGRAMME

Matin :

Recruter le bon mode mental pour mieux travailler ensemble -la gestion de nos modes mentaux

- Rôle et fonctionnement de nos deux modes mentaux
- Comment recruter le mode mental adapté à la situation pour mieux travailler ensemble ?
- Comment basculer d'un mode mental à un autre pour dépasser peurs, préjugés, certitudes ?

Faire émerger ses pépites, découvrir nos talents et ceux de nos collègues, mesurer la richesse de la diversité et nos complémentarités

* Dessiner son arbre de vie ... et la forêt fertile de notre équipe

Après-midi :

La dynamique de motivation individuelle et son impact sur les comportements

- Comprendre nos sources de motivation individuelle et celles des autres :
- distinguer les différentes sources de motivation et les comportements associés
- identifier ses propres ressources motivationnelles et de celles des autres
- comment nos motivations individuelles peuvent être porteuses pour travailler ensemble ou au contraire générer, chez nous et chez l'autre, des frustrations ? Comment les dépasser ?



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)

Formatrice

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..

Faire équipe autrement : méthodes et outils d'intelligence collective

Cette formation invite à explorer et à expérimenter la puissance de l'intelligence collective au service de la performance, de la coopération et de l'innovation.

Dans un contexte professionnel en constante évolution, savoir mobiliser les compétences, les idées et les énergies d'un groupe devient un levier stratégique majeur.

À travers une approche à la fois théorique et résolument pratique, les participants découvriront les fondements de l'intelligence collective, son histoire, ses composantes et ses apports pour les organisations d'aujourd'hui.

Nous aborderons l'arbre de vie comme outil de cohésion et de valorisation des talents, ainsi que la posture managériale et relationnelle nécessaire pour créer un climat de confiance et de coopération. La formation vous permettra également d'explorer de nouvelles façons de travailler ensemble, plus agiles, plus collaboratives et plus responsabilisantes.

Vous serez initié à des outils concrets et opérationnels tels que le Speedboat, la rétrospective en étoile, les deux rives, le co-développement professionnel, les chapeaux de De Bono ou encore le brainstorming, afin de mieux piloter des projets, résoudre des problèmes et faire émerger des solutions collectives.

L'objectif est de vous donner les clés pour transformer les dynamiques de groupe en véritables moteurs de réussite partagée.



OBJECTIFS

- Adopter la posture favorisant la cohésion de groupe, la coopération et la collaboration
- Appréhender les méthodes pour faciliter le travail collaboratif
- Trouver des solutions et développer la performance collective



PUBLICS

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



BÉNÉFICES

- Par la découverte de démarches et outils issus des sciences du comportement (Approche Neurocognitive et Comportementale), la form'ation proposée vous permettra :
- D'actualiser et développer ses connaissances et sa compréhension des comportements humains sur l'aspect de l'intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes
- De prévenir et gérer son stress et stimuler sa créativité de façon individuelle et/ou collective
- De se découvrir et découvrir ses collègues en sphères de vies élargies pour mieux coopérer
- De mélanger les forces complémentaires pour obtenir un résultat conjoint
- D'obtenir une adhésion accrue des équipes et du Management



Faire équipe autrement : méthodes et outils d'intelligence collective



PROGRAMME

- L'intelligence collective - Historique, définition et composantes
- L'arbre de vie au service de la cohésion et de la performance plurielle
- Développer sa posture pour favoriser l'intelligence collective
- Management de l'intelligence collective : les nouvelles façons de travailler
- Les outils d'IC pour mieux travailler en mode projet : Le speedboat, la rétrospective en étoile, les deux rives
- Le Co-Développement Professionnel
- Les chapeaux de De Bono
- Le Brainstorming



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

Exposés théoriques réalisés par notre formateur

- Travaux en sous-groupes et mise en situation.
- Echanges et retours d'expérience entre les participants.
- Exercices et ateliers d'application permettant aux stagiaires et au formateur d'évaluer les progrès individuels et collectifs.

Prérequis pédagogiques

- Personnes amenées à travailler en collectif

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formatrice

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..

Pour plus de satisfaction et d'engagement au travail ?

Renouez avec vos 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

Pour plus de satisfaction et d'engagement au travail ?

Renouez avec vos motivations profondes, puissantes et durables !



PROGRAMME

Etape 1 :

- Comprendre pour agir. Les stratégies efficaces et celles qu'il faut oublier, à partir des recherches en neurosciences et des recherches appliquées (psychologie et management)

Etape 2 :

- Identifier et sélectionner ses meilleurs moteurs personnels, en univers professionnel, en fonction de ses aptitudes, ses forces, ses désirs, et ses valeurs

Etape 3 :

- Savoir mobiliser ses compétences : sélectionner les actions les plus efficaces, adaptation à son univers professionnel et personnel. Cas pratiques vécus par les participants

Etape 4 :

- Les bonnes intentions sont parfois insuffisantes, se prémunir des excès de motivation : épuisement, démotivation, et burn-out.



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de tests et de cas
- Les participants sont invités à nourrir la journée de leurs propres expériences professionnelles

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formatrice

- 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..

Réguler ses émotions et mieux communiquer

Dans un monde professionnel et personnel de plus en plus exigeant, nos émotions influencent en permanence la manière dont nous pensons, réagissons et entrons en relation avec les autres. Pourtant, elles sont souvent mal comprises, parfois subies, et peuvent devenir des freins à une communication claire et respectueuse. Cette formation propose de transformer votre rapport aux émotions afin d'en faire de véritables alliées dans vos échanges.

En s'appuyant sur les apports de l'Analyse Neurocognitive et Comportementale (ANC), vous apprendrez à mieux comprendre les mécanismes cérébraux qui sous-tendent le stress, les réactions automatiques et les conflits.

La Communication Non Violente (CNV) vous offrira des outils concrets pour exprimer vos besoins, écouter ceux des autres et désamorcer les tensions avec justesse et authenticité.

Enfin, l'Approche ACT (Acceptance and Commitment Therapy) vous aidera à accueillir vos émotions sans les fuir ni les laisser vous diriger, afin d'agir en cohérence avec vos valeurs. Grâce à une pédagogie expérientielle, cette formation vous permettra de développer une communication plus apaisée, plus consciente et plus efficace, au service de relations professionnelles et personnelles plus équilibrées.



OBJECTIFS

- *Prendre conscience de son état d'esprit et de ses comportements en cas de stress*
- *Reconnaître les signes desservant la sérénité/ le bien-être au travail*
- *Sortir du mode « pilote automatique » et savoir répondre plutôt que réagir*
- *Développer son agilité mentale pour mieux s'adapter aux situations difficiles*
- *Découvrir la Gestion des modes mentaux à l'aide des outils et grilles de lecture issues des sciences du comportement*
- *Développer de l'empathie et construire une relation sincère lors d'un échange difficile*
- *Détecter, accepter ses émotions et les réguler pour une prise de décision plus sereine*



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

Réguler ses émotions et mieux communiquer



PROGRAMME

Etape 1 : L'origine du stress et ses alertes

L'origine du stress et ses différents états
Que nous signifie le stress et comment se manifeste-t-il ?
Reconnaître les alertes corporelles dues au stress

Etape 2 : Développer son intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes.

Définir une stratégie d'efficacité personnelle dans la décision et dans l'action en situation stressante pour mieux s'adapter
Pratiquer les attitudes favorables à la mobilisation du mode adaptatif pour faire face aux situations complexes
Développer l'adaptabilité en recherche de solutions avec la Gestion des Modes Mentaux (GMM) afin de dépasser ses freins et certitudes et s'adapter aux situations

Etape 3 : Communiquer de façon non violente

Comprendre à quoi sert la CNV et ses principes de base
S'entraîner via des mises en situation sur des situations issues de leur quotidien
S'entraîner à les mettre en pratique sur des situations issues de leur quotidien

Etape 4 : Faire de ses émotions des alliées

Accueillir ses émotions et les identifier
Les nommer, identifier leur message et notre besoin
Défusionner avec nos émotions difficiles
Les accepter et les adoucir
Relier notre besoin à nos valeurs pour prendre une décision apaisée



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de tests et de cas pratiques
- Les participants sont invités à nourrir la journée de leurs propres expériences professionnelles

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formatrice

- 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..

ADAPTABILITÉ



Un environnement nouveau ? Osez la mobilité et l'adaptabilité

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, Systémique 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 et l'adaptabilité



PROGRAMME

Jour 1 : S'approprier la mécanique du stress et les dysfonctionnements cognitifs qui en découlent.

- Comprendre le fonctionnement et le rôle de chaque gouvernance
- Comprendre les blocages liés aux stress
- Identifier ses zones d'inconfort
- Vivre des bascules adaptatives

Jour 2 : Comprendre sa dynamique de motivation et développer ses forces afin de conserver son dynamisme, son efficacité et sa performance.

- Repérer et distinguer notre dynamique de motivation : la partie stable et la partie instable
- Apprendre à dynamiser ses points faibles grâce à nos motivations durables naturelles
- Elaborer des plans d'actions adaptés des situations rencontrées pour plus d'efficacité et de performance



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

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..



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

Se mettre en mouvement, dépasser ses blocages et concrétiser ses projets est un enjeu majeur, aujourd'hui renforcé par le contexte de crise.

Cela nécessite une compréhension approfondie du comportement humain et une évaluation précise des ressources et marges de manœuvre de chacun.

Partant du principe que toute personne possède en elle les capacités pour atteindre ses objectifs, les coachs et accompagnants doivent s'appuyer sur des outils fiables, efficaces et adaptés à chaque personnalité.

Les sciences du comportement permettent d'identifier les leviers du changement et de traiter les causes profondes des difficultés. Elles offrent des méthodes concrètes pour faire émerger des solutions durables, renforcer la confiance en soi et développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle.

La formation proposée s'ajuste aux besoins et au contexte de chaque participant.



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 coachs, 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 (formule 4 jours)
- 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

- 1 à 4 jours (7 à 28 heures)

Formatrice

- 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..

OPTIMISATION DES RESSOURCES



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



PROGRAMME

- Fonctionnement du cerveau : comment mobiliser différemment ses ressources neuronales pour davantage de sérénité ?
- Comprendre ses points de force et conscientiser ses points d'amélioration sur base de situations vécues. Intégrer les avantages qu'il y a à alléger la charge mentale.
- Qu'est-ce qu'une croyance ? Comment s'en défaire ? et créer des croyances positives ?
- Expérimenter dans son corps-mental-émotionnel les changements qui s'opèrent lorsque l'on active la partie adaptative de notre cerveau.
- Réduire ses exigences .et augmenter les moyens
- Définir un plan d'action individuel.



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

- 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..

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



PROGRAMME

Journée 1 : Développer son agilité mentale grâce à la Gestion des Modes Mentaux

- Découvrir le fonctionnement du cerveau : les 4 gouvernances et les 2 Modes Mentaux
- Comprendre comment les stéréotypes et biais cognitifs de genre deviennent un obstacle aux choix de carrière et à la progression professionnelle de certaines femmes
- Recruter le mode mental adapté pour dépasser croyances, stéréotypes et préjugés de genre

Journée 2 : Identifier et oser déployer son plein potentiel

- Ce qui nous motive durablement : introduction aux motivations primaires et secondaires
- Ce qui peut démultiplier la pleine expression de vos talents et un outil puissant pour se défaire de ce qui les entrave
- Exercices pour assumer ses talents et oser les faire connaître

Journée 3 : Performer sans s'épuiser : stop à la « Wonder Woman »

- Distinguer nos désirs de nos motivations
- Comprendre la mécanique des comportements hyperfonctionnels et les conséquences possibles de ces comportements
- Expérimenter des exercices pour se défaire de la volonté d'être une femme parfaite et renforcer l'estime de soi.

Journée 4 : Développer sa confiance en soi

- Comprendre les forces en jeu au sein d'un groupe et les comportements individuels associés
- Trouver sa juste place dans un groupe au-delà des rapports de force
- Affirmer sereinement son opinion personnelle



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, 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..



LES ESSENTIELLES DE L' Approche Neurocognitive et Comportementale



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

“

Ensemble,
donnons des
ailes à vos
projets !

”



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