

# Catalogue des formations à distance



# SOMMAIRE

## **PERFORMER SANS S'ÉPUISER**

**Comment stimuler ses capacités physiques et mentales pour retrouver une énergie durable ?**

## **COMMENT SATISFAIRE LES CLIENTS SANS S'ÉPUISER ?**

**Enrichir son métier au service du client grâce aux soft skills**

**MANAGER AVEC CALME** ou comment développer son intelligence relationnelle pour un management authentique ?

**Mon contexte professionnel se transforme : comment MANAGER LE STRESS ?**

## **MANAGEMENT INCLUSIF**

**Pour dépasser les injonctions à la « diversité », comment mettre en œuvre un management « inclusif » ? Un facteur clé de succès des transformations qui s'imposent à nous.**



# PERFORMER SANS S'ÉPUISER

## Comment stimuler ses capacités physiques et mentales pour retrouver une énergie durable ?



### Objectifs de la formation :

- Identifier ses ressources physiques, mentales et motivationnelles pour booster son énergie et son envie d'agir
- Savoir pratiquer au quotidien des activités dynamisantes

### Bénéfices :

- Mieux se connaître et renforcer la confiance en soi
- S'appuyer sur ses ressources pour mieux gérer les situations difficiles
- Développer sa résilience

**4 modules  
+ 1 bilan à  
distance,  
en classe  
virtuelle**



### Contenu :

Réalisée en distanciel, cette formation comprend 4 modules de 2 heures en classe virtuelle (formation distancielle synchrone) **+ 30 minutes de bilan à distance.**

<b>Module 1 : Déstresser</b>	<i>2 heures en distanciel</i>	> Identifier les mécanismes du stress et apprendre à mieux le gérer par la gestion des modes mentaux (Mode Automatique / Mode Adaptatif) : gérer le stress par des exercices cognitifs et corporels
<b>Module 2 : Dynamiser ses motivations</b>	<i>2 heures en distanciel</i>	> Identifier ses motivations durables – « Chasse au Trésor » > Découvrir comment les investir dans ses activités pour retrouver de l'énergie durablement
<b>Module 3 : Retrouver son équilibre émotionnel</b>	<i>2 heures en distanciel</i>	> Diminuer l'impact de ses réactivités > Gérer les pensées et émotions négatives qui nous parasitent...
<b>Module 4 : Bien dans son corps, bien dans sa tête</b>	<i>2 heures en distanciel</i>	> Favoriser le mieux-être dans son quotidien : nutrition, sommeil, relaxation > Engagement à pratiquer les techniques et plan d'action individuel

En fin de formation, un guide-mémo recensant les acquis principaux sera envoyé aux participants.



### Public :

Tout professionnel.



### Prérequis :

Aucun



### Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 4



### Tarif :

800€ TTC (666,67€ HT)

# COMMENT SATISFAIRE LES CLIENTS SANS S'ÉPUISER ?

## Enrichir son métier au service du client grâce aux soft skills



### Objectifs de la formation :

- Pratiquer une écoute active et sereine
- Répondre de manière authentique aux demandes des clients
- Prendre du recul et adapter sa communication à l'émotionnel des clients

**4 modules  
+ 1 bilan à  
distance,  
en classe  
virtuelle**

### Bénéfices :

- Meilleure connaissance de soi allée à une adaptabilité dans la communication applicable dans le cadre professionnel et personnel



### Contenu :

Réalisée en distanciel, cette formation comprend 4 modules de 2 heures en classe virtuelle (formation distancielle synchrone) **+ 30 minutes de bilan à distance.**

<b>Module 1</b> Les conditions d'une communication authentique	2 heures en distanciel	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Les conditions pour conjuguer l'attention à l'autre et l'attention à soi dans la relation</li><li>&gt; L'intelligence relationnelle et le fonctionnement du cerveau</li></ul>
<b>Module 2</b> Prise de recul	2 heures en distanciel	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Prendre du recul sur ses intolérances</li><li>&gt; Faits et jugements : agir ou réagir ?</li><li>&gt; Des exigences ou des objectifs vis-à-vis d'une communication ?</li></ul>
<b>Module 3</b> S'adapter aux émotions de son interlocuteur	2 heures en distanciel	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Reconnaître les émotions de son interlocuteur</li><li>&gt; Adapter sa communication face à l'anxiété d'une personne</li><li>&gt; Adapter sa communication face à l'agressivité défensive ou offensive de son interlocuteur</li></ul>
<b>Module 4</b> Communiquer par le calme	2 heures en distanciel	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Utiliser la métacommunication pour sortir du caractère émotionnel d'une communication</li><li>&gt; Savoir questionner de manière « ouvrante » pour aider à faire sortir son interlocuteur d'une vision rigide</li><li>&gt; Plan d'action individuel</li></ul>

En fin de formation, un guide-mémo recensant les acquis principaux sera envoyé aux participants.



### Public :

Tout personne en relation avec des clients



### Prérequis :

Aucun



### Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 4



### Tarif :

800€ TTC (666,67€ HT)

# MANAGER AVEC CALME ou comment développer son intelligence relationnelle pour un management authentique ?



## Objectifs de la formation :

- Prendre du recul sur ses réactivités pour mieux communiquer
- Adapter sa communication à l'émotionnel de son collaborateur pour l'aider à se mettre en action de façon efficace
- Adopter un questionnement ouvrant pour solliciter l'adaptabilité de l'interlocuteur

**4 modules  
+ 1 bilan à distance,  
en classe virtuelle**

## Bénéfices :

- Permettre une communication sereine et ouverte au sein de son équipe
- Faciliter la sécurité psychologique au sein de son équipe



## Contenu :

Réalisée en distanciel, cette formation comprend 4 modules de 2 heures en classe virtuelle (formation distancielle synchrone) **+ 30 minutes de bilan à distance.**

<b>Module 1</b>	<i>2 heures en distanciel</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Découvrir l'importance de l'état d'esprit des interlocuteurs dans la qualité de la communication</li> <li>&gt; Différencier les attitudes du mode mental automatique et du mode mental adaptatif</li> </ul>
<b>Module 2</b>	<i>2 heures en distanciel</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Repérer individuellement ses domaines de réactivité et utiliser des exercices pour prendre du recul</li> </ul>
<b>Module 3</b>	<i>2 heures en distanciel</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Repérer l'émotionnel de son interlocuteur et adapter sa communication pour lui permettre de se remettre en action (jeux de rôles)</li> </ul>
<b>Module 4</b>	<i>2 heures en distanciel</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Gérer les rapports de force (jeux de rôles)</li> <li>&gt; Découvrir une forme de questionnement qui aide l'interlocuteur à s'ouvrir à de nouvelles idées</li> <li>&gt; Plan d'action individuel</li> </ul>

En fin de formation, un guide-mémo recensant les acquis principaux sera envoyé aux participants.



## Public :

Tout manager souhaitant améliorer sa communication avec son équipe..



## Prérequis :

Aucun



## Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 4



## Tarif :

800€ TTC (666,67€ HT)

## Mon contexte professionnel se transforme : comment **MANAGER LE STRESS** ?



### Objectifs de la formation :

- Caractériser votre profil face au stress et comprendre son mécanisme
- Sortir plus rapidement d'une réaction de stress
- Travailler pour éliminer vos principales sources de stress

**5 modules  
à distance**

### Bénéfices :

- Gagner en autonomie et en sérénité face au changement
- S'appuyer sur ses ressources pour mieux gérer les situations complexes
- Domestiquer son stress pour en faire un levier d'adaptation, d'innovation, de sérénité et de résilience



### Contenu :

Cette formation comprend 2 **classes virtuelles** de 1h30 (= 3h de distanciel synchrone) et 3 modules d'**e-learning** (= 6h de distanciel asynchrone : profil, coaching vidéo et expérience interactive).

<b>Module 1 : Starter</b>	<i>1 heure 30 en classe virtuelle</i>	> En 1h 30, en direct, vous aurez des apports sur le stress, des conseils de prise en main de la plateforme, une proposition de chemin d'apprentissage au regard des sujets de stress des participants, et un temps de questions / réponses.
<b>Module 2 : votre profil face au stress</b>	<i>En distanciel</i>	> Vous répondez à un questionnaire en ligne pour dresser votre profil personnalisé face au stress. > Vous recevez un rapport personnalisé de 10 pages. (Temps de passation moyen : entre 10 et 20 minutes)
<b>Module 3 : 10 vidéos de coaching + 10 exercices</b>	<i>De 2 à 3 heures en distanciel</i>	> 10 vidéos de coaching. Chaque vidéo propose : <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'explication d'un concept lié au stress et à sa gestion</li> <li>• un coaching-minute</li> <li>• un exercice à télécharger pour aller plus loin</li> </ul>
<b>Module 4 : Expérience interactive</b>	<i>Plus de 3 heures en distanciel à la carte</i>	A travers un e-learning personnalisé, vous travaillez pour éliminer vos principales sources de stress. Cette expérience interactive de plus de 3 heures comprend 20 modules d'apprentissage interactifs à consommer à la carte, selon 6 thématiques : le modèle, le vécu, la physiologie, l'observable, les facteurs aggravants... et les solutions.
<b>Module 5 : Closing et mise en action</b>	<i>1 heure 30 en classe virtuelle</i>	> Avec l'animateur, vous ferez le bilan de la formation, > vous réactiveriez ou complèterez des aspects questionnants pour vous relancer et partager les applications possibles des exercices et de la formation, > et vous serez accompagné à la mise en œuvre du plan d'action.



### Public :

Tout professionnel.



### Prérequis :

Aucun



### Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 5



### Tarif :

800€ TTC (666,67€ HT)

# MANAGEMENT INCLUSIF

Pour dépasser les injonctions à la « diversité », comment mettre en œuvre un management « inclusif » ? Un facteur clé de succès des transformations qui s'imposent à nous.



## Objectifs de la formation :

- Identifier les multiples enjeux des sujets de diversité et d'inclusion, tant pour le bien-être des individus que pour l'efficacité des fonctionnements collectifs.
- Maîtriser le cadre légal de la discrimination et de la diversité au sens large (y compris égalité professionnelle F/H, sexisme), tant du point de vue personnel que professionnel
- Prendre conscience de ses propres programmations mentales, freins « naturels » à l'acceptation de la diversité (stéréotypes et autres biais décisionnels)
- Acquérir des méthodes et repères pour « mettre en œuvre » un management inclusif, pour plus de performance opérationnelle et de Qualité de Vie au Travail (y compris en contexte de Télétravail)

## Bénéfices :

- Permettre le développement d'une qualité managériale favorisant performance et Qualité de Vie au Travail, y compris en distanciel
- Répondre aux enjeux de diversité de façon pertinente

**3 modules  
+ 1 bilan à  
distance, en  
classe virtuelle**



## Contenu :

Cette formation en distanciel comprend 3 modules de 3 h en classe virtuelle + 30 minutes de bilan à distance.

<b>Module 1</b>	3 heures en distanciel	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;Des concepts clés : discrimination, diversité, égalité des chances, inclusion, communautarisme... et la spécificité française vs à l'international.</li> <li>&gt;Cadre légal en France qui contraint à se préoccuper de ces questions en entreprise : qu'est-ce qui est imposé ? quelles implications organisationnelles et managériales ?</li> <li>&gt;Au-delà de la contrainte légale, quels sont les réels enjeux d'une prise en compte pertinente de la diversité ? Les vrais leviers de performance. Les conditions de réalisation (en particulier la sécurité psychologique).</li> </ul>
<b>Module 2</b>	3 heures en distanciel	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;Les programmations humaines et leurs impacts (cf. recherches scientifiques) : Pourquoi la diversité n'est-elle pas naturelle pour l'être humain ? Quel est l'impact des stéréotypes ? Pourquoi les politiques de diversité échouent-elles souvent ?</li> </ul>
<b>Module 3</b>	3 heures en distanciel	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;Pratiques managériales à mettre en œuvre (CNV, management « authentique », feed-forward, utilisation de techniques ANC pour limiter les biais dans sa prise de décision).</li> <li>&gt;Mise en pratiques : gestion de situations de tension. Recrutement : les bonnes questions à se poser, le feed-forward, la réponse aux demandes personnelles : comment se « neutraliser » ? Arbitrer ? (ex : fait religieux).</li> <li>&gt;Partage de bonnes pratiques.</li> </ul>

En fin de formation, un guide-mémo recensant les acquis principaux sera envoyé aux participants.



## Public :

Tout manager souhaitant améliorer sa qualité managériale en tenant compte des enjeux de diversité / Tout manager confronté à des questions de diversité.



## Prérequis :

Aucun



## Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 3



## Tarif :

800€ TTC (666,67€ HT)

# Vos contacts privilégiés

Christophe PADIOU

*Operations Director*

M : +33 (0)6 08 72 27 08

E : christophe.padiou@inc-eu.team

Sabrina LEFEBURE

*Academy Manager*

M : +33 (0)7 60 53 28 22

E : sabrina.lefebure@inc-eu.team