

Formations à distance pour mieux manager et se manager en contexte de transformation



SOMMAIRE

PERFORMER... SANS S'ÉPUISER

Comment stimuler ses capacités physiques et mentales pour être « au top » en préservant son énergie ?

COMMENT SATISFAIRE SES CLIENTS SANS S'ÉPUISER ?

Bien vivre son métier dans la relation clients/usagers et délivrer la qualité de service attendue grâce à la mobilisation de ses « soft skills »

Mon contexte professionnel se transforme :
comment mieux GERER LE STRESS induit, le mien et celui des autres ?

MANAGER AVEC CALME

ou comment développer son intelligence relationnelle pour un management « authentique » et efficace ?

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.

MANAGER A DISTANCE ET ORGANISER LE TELETRAVAIL :

Comment maintenir l'engagement sans dégrader la Qualité de Vie au Travail ?



Les + de la formation de l'Institute of NeuroCognitivism

Partager des clés pour adopter la bonne posture managériale dans le cadre du télétravail, grâce à des apports distinctifs issus de 30 ans de recherches en neurosciences et sciences cognitives qui permettent de décrypter les fonctionnements et besoins humains.

PERFORMER... SANS S'ÉPUISER !

Comment stimuler ses capacités physiques et mentales pour être « au top » en préservant son énergie ?



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**

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

Bénéfices :

- **Meilleure utilisation de son énergie** et prévention du stress
- Plus de « zénitude » dans la gestion des **situations difficiles** ou des aléas du quotidien
- Développement de sa **résilience**
- **Optimisation de ses capacités professionnelles** grâce à une meilleure **gestion des éléments perturbateurs** et à la construction d'un **plan d'actions 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**.

Module 1 : Maîtriser le stress	<ul style="list-style-type: none">> Identifier les mécanismes du stress et apprendre à mieux le gérer par la Gestion des Modes Mentaux (Mode Automatique / Mode Adaptatif) : maîtriser le stress par des exercices cognitifs et corporels pour éviter un gaspillage d'énergie
Module 2 : Dynamiser ses motivations	<ul style="list-style-type: none">> Identifier ses motivations durables – « Chasse au Trésor »> Découvrir comment les investir dans ses activités pour trouver ou retrouver de l'énergie durablement
Module 3 : Sécuriser son équilibre émotionnel	<ul style="list-style-type: none">> Diminuer l'impact de ses « boutons rouges » consommateurs d'énergie (aversions, peurs, croyances limitantes...)> Gérer les pensées et émotions négatives qui nous parasitent...
Module 4 : Bien dans son corps, bien dans sa tête	<ul style="list-style-type: none">> Mettre en œuvre les conditions pour favoriser le mieux-être dans son quotidien : nutrition, sommeil, relaxation> Construire son plan d'actions personnel intégrant les techniques acquises en formation

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



Public :

Toute personne cherchant à maximiser ses ressources énergétiques pour faire face à un contexte professionnel exigeant



Prérequis :

Aucun



Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 4



Tarif :

800€ TTC (666,67€ HT)

COMMENT SATISFAIRE SES CLIENTS SANS S'ÉPUISER ?

Bien vivre son métier dans la relation clients/usagers et délivrer la qualité de service attendue grâce à la mobilisation de ses « soft skills »



Objectifs de la formation :

- Adapter sa communication aux comportements des clients
- Pratiquer une écoute active et sereine pour bien comprendre et satisfaire leurs besoins
- Mobiliser pleinement ses capacités au service du client
- Prendre du recul face aux tensions et se protéger

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

Bénéfices :

- Meilleure connaissance de soi : construction d'un plan d'action personnel pour mobiliser ses « soft skills » (compétences relationnelles)
- Communication plus efficace (tant dans le cadre professionnel que personnel)
- « Zenitude », même en cas de tensions, dans la relation avec les clients / économie de l'énergie personnelle
- Concentration accrue au bénéfice de la qualité de service



Contenu :

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

Module 1 : Les conditions d'une communication efficace	<ul style="list-style-type: none"> > Être attentif aux besoins de son interlocuteur en se préservant > Comprendre les mécanismes de l'intelligence relationnelle et le fonctionnement du cerveau
Module 2 : La nécessaire prise de recul	<ul style="list-style-type: none"> > Prendre du recul sur les « intolérances » qui nous font réagir > Pratiquer l'analyse objective des situations pour agir plutôt que réagir : bien dissocier « faits » et « jugements » > Garder toujours à l'esprit les objectifs de notre communication
Module 3 : S'adapter aux émotions de son interlocuteur	<ul style="list-style-type: none"> > Reconnaître les émotions de son interlocuteur > Adapter sa communication face à l'anxiété d'une personne > Adapter sa communication face à l'agressivité défensive ou offensive de son interlocuteur
Module 4 : Communiquer par le calme	<ul style="list-style-type: none"> > Utiliser des techniques éprouvées pour sortir du caractère « émotionnel » d'une communication > Savoir questionner de manière « ouvrante » pour faire sortir son interlocuteur d'une vision rigide > Construire son plan d'action personnel pour mobiliser ses « Soft Skills » (compétences relationnelles)

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



Public :

Toute personne en relation avec des clients / usagers



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 mieux GERER LE STRESS induit, le mien et celui des autres ?



Objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Caractériser votre profil de « stressueur » pour sortir plus rapidement d'une réaction de stress
- Mettre en œuvre les conditions pour éliminer vos principales sources de stress
- Accompagner votre entourage dans les situations stressantes

5 modules à distance

Bénéfices :

- Autonomie et sérénité face au changement
- Meilleure utilisation de ses ressources mentales pour gérer les situations complexes
- Développement de vos « Soft Skills » (capacités d'adaptation, d'innovation, de sérénité et de résilience)
- Elimination des impacts du stress (tensions, pathologies induites...)



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).

Module 1 : Starter	1h30 en classe virtuelle	> Identifier les mécanismes du stress et apprendre à mieux le gérer par la Gestion des Modes Mentaux (Mode Automatique / Mode Adaptatif) : maîtriser le stress par des exercices cognitifs et corporels pour éviter un gaspillage d'énergie
Module 2 : Votre profil face au stress	En distanciel	> Identifier ses motivations durables – « Chasse au Trésor » > Découvrir comment les investir dans ses activités pour trouver ou retrouver de l'énergie durablement
Module 3 : 10 vidéos de coaching + 10 exercices	De 2 à 3h en distanciel	> Vous visionnerez 10 vidéos de coaching. Chaque vidéo propose : <ul style="list-style-type: none"> • l'explication d'un concept lié au stress et à sa gestion • un coaching-minute • un exercice à télécharger pour aller plus loin
Module 4 : Expérience interactive	Plus de 3h en distanciel, à la carte	> A travers un e-learning personnalisé, vous agirez 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.
Module 5 : Conclusion et mise en pratique	1h30 en classe virtuelle	> Avec l'animateur, vous ferez le bilan de la formation, vous complèterez l'approche sur des sujets que vous souhaitez approfondir et partagerez les applications possibles des exercices et de la formation, vous serez accompagné dans la mise en œuvre de votre plan d'actions personnel.



Public :

Toute personne en contexte de transformation



Prérequis :

Aucun



Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 3



Tarif :

800€ TTC (666,67€ HT)

MANAGER AVEC CALME

ou comment développer son intelligence relationnelle pour un management « authentique » et efficace ?



Objectifs de la formation :

- Identifier ses « boutons rouges » (aversions, peurs, croyances limitantes...) pour rendre du recul et **mieux communiquer avec son équipe**
- Adapter sa communication aux **émotions** de son collaborateur pour l'aider à agir de façon efficace
- Adopter un **style de communication non conflictuel et stimulant** pour ses interlocuteurs (développement de l'objectivité, du sens de la nuance...)

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

Bénéfices :

- Pratique d'une **communication sereine et ouverte** au sein de son équipe (construction d'un **plan d'actions personnel**)
- Développement de la « **sécurité psychologique** » de ses coéquipiers (facteur N°1 d'explication de la **performance opérationnelle** selon les études)



Contenu :

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

Module 1 : Comprendre nos modes de fonctionnement	<ul style="list-style-type: none">> Découvrir l'importance de l'état d'esprit des interlocuteurs pour la qualité des échanges> Comprendre les fonctionnements du cerveau qui « polluent » la communication, grâce aux apports de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC).
Module 2 : Prendre du recul	<ul style="list-style-type: none">> Repérer individuellement les sujets, comportements, situations qui nous font réagir et utiliser des exercices pour prendre du recul
Module 3 : Adapter sa communication	<ul style="list-style-type: none">> Identifier et comprendre les émotions de son interlocuteur et adapter sa communication pour lui permettre d'agir de façon pertinente (jeux de rôles)
Module 4 : Passer des rapports de force à un état d'esprit ouvert	<ul style="list-style-type: none">> Gérer les rapports de force au sein de l'équipe (jeux de rôles)> Découvrir une forme de questionnement qui aide l'interlocuteur à s'ouvrir à des idées nouvelles, à devenir plus souple, plus nuancé> Développer son plan d'actions personnel

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)

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 (QVT), y compris en contexte de Télétravail

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

Bénéfices :

- Développement d'une qualité managériale favorisant performance et QVT, y compris en distanciel
- Réponse pertinente aux enjeux de diversité pour en faire un levier de performance et de QVT



Contenu :

Réalisée en distanciel, cette formation comprend **3 modules de 3 heures en classe virtuelle** (formation distancielle synchrone) + **30 minutes de bilan à distance**.

Module 1 : Concepts clés et cadre légal	<ul style="list-style-type: none">> Des concepts clés : discrimination, diversité, égalité des chances, inclusion, communautarisme... et la spécificité française vs à l'international> 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 ?> 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)
Module 2 : Impacts des programmations humaines	<ul style="list-style-type: none">> 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 ?
Module 3 : Pratiques managériales	<ul style="list-style-type: none">> Pratiques managériales à mettre en œuvre (CNV, management « authentique », feed-forward, utilisation de techniques ANC pour limiter les biais dans sa prise de décision)> Mise en pratique : 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)> Partage de bonnes pratiques

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 :

860€ TTC (717,67€ HT)

MANAGER A DISTANCE ET ORGANISER LE TELETRAVAIL

Comment maintenir l'engagement sans dégrader la Qualité de Vie au Travail ?



Objectifs de la formation :

- Mobiliser ses ressources mentales pour aborder le télétravail dans les meilleures conditions, apprendre à « gérer » ses propres appréhensions et préjugés
- Créer les conditions d'une bonne Qualité de Vie en Télétravail pour ses coéquipiers : adapter les paramètres de la QVT aux spécificités du travail à distance
- Identifier les signaux faibles de fragilité et tenir compte des besoins individuels
- Communiquer efficacement en distanciel pour engager ou donner un feed-back

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

Bénéfices :

- Maintenir le niveau d'engagement et la performance opérationnelle en contexte distanciel
- Préserver la Qualité de Vie au Travail et la sécurité psychologique des équipes à distance
- Répondre aux recommandations de l'ANI sur le management du télétravail



Contenu :

Cette formation comprend **4 modules de 2 heures en classe virtuelle** (formation distancielle synchrone) + **30 minutes de bilan à distance**. Une version **intra entreprise en présentiel** est également disponible (nous contacter).

Module 1 : Aborder le télétravail positivement	<ul style="list-style-type: none">> Diminuer l'impact de ses appréhensions face au télétravail> Transposer les paramètres habituels de la QVT dans le cadre du Télétravail
Module 2 : Détecter les collaborateurs en difficulté et les accompagner à distance	<ul style="list-style-type: none">> Identifier les signaux forts et faibles de l'émotionnel de ses collaborateurs, y compris à distance> Adapter son mode de communication pour mieux les accompagner / les remettre en action
Module 3 : Déléguer les objectifs et missions dans le cadre du télétravail	<ul style="list-style-type: none">> Cadrer le cœur de mission en prenant en compte le cœur de motivation> Clarifier la latitude décisionnelle> Définir les modes de contrôle apprenant
Module 4 : Pratiquer le retour d'expérience et l'évaluation en télétravail	<ul style="list-style-type: none">> Utiliser judicieusement les bonnes pratiques du « feed-back », du « feed forward » et du « feed upward »> Définir un plan d'actions individuel en fonction des acquis de la formation

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



Public :

Tout manager ayant au moins un an de pratique, confronté à la mise en place du télétravail pour tout ou partie de son équipe



Prérequis :

Aucun



Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 4



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