

CATALOGUE 2025

VERSION
SEPTEMBRE – 2025

WE CARE
WE SHARE
WE DARE

CO-CONSTRUIRE AVEC VOUS DES ORGANISATIONS SAINES OÙ LE CARE DURABLE EST AU CŒUR DU COLLECTIF DE TRAVAIL



NOS FORCES

- + CABINET SPÉCIALISÉ EN RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET EN QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL
- + BASES SCIENTIFIQUES ET PRAGMATIQUES
- + 25 ANS D'EXPÉRIENCE
- + APPROCHES INNOVANTES
- + CERTIFIÉ QUALIOPI ET HABILITÉ IPRP¹
- + GROUPE EUROPÉEN À TAILLE HUMAINE

¹IPRP : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels spécialité RPS (*Risques Psycho Sociaux*) enregistré par la direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (*DREETS*)

ALLIER FORMATION ET PERFORMANCE DURABLE

> **98.6%**

DES PARTICIPANTS,
ENTRE SEPTEMBRE 2021
ET AOÛT 2025
RECOMMANDENT
NOS FORMATIONS.

> **9.2/10**

NOTE GLOBALE
DE SATISFACTION
SELON CES PARTICIPANTS.



Notre mission est de vous aider à ancrer les conditions du *CARE DURABLE*² qui prend en compte l'écologie humaine au service d'un projet collectif et d'une performance durable. Pour cela, nous avons développé des formations dans 3 dimensions complémentaires :

#WeCare : Prendre soin de la santé mentale et de l'écologie humaine pour contribuer durablement aux projets collectifs

#WeShare : Partager des compétences comportementales (*soft-skills*) afin de favoriser l'efficacité collective basée sur des relations de travail saines et stimulantes

#WeDare : Oser avancer dans la transition collaborative et managériale pour gagner en engagement et en innovation.

Depuis 25 ans, nous sommes novateurs en Europe dans le domaine de la santé mentale au travail. Pulso est issue d'une *spin-off*³ des Universités de Louvain⁴ créée en 1998 en Belgique. Depuis nos origines, nous entretenons une approche scientifique et pragmatique, avec l'appui de la recherche et le développement de méthodes et d'outils validés scientifiquement.

Notre équipe est spécialisée dans l'accompagnement de l'amélioration de la santé psychologique et des pratiques collaboratives & managériales : elle comprend une diversité de profils pour répondre à tous vos défis : psychologues du travail, psychologues cliniciens en milieu professionnel, coachs individuels, coachs d'équipes, médiateurs, formateurs avec une expérience en tant que praticiens RH ou managers...

Nos programmes sont basés sur notre riche expérience de la prévention des RPS⁵ (sur les 3 niveaux : *primaire, secondaire et tertiaire*) et du développement des compétences comportementales. Au cœur de notre ADN, l'amélioration continue de nos savoir-faire nous permet de partager les bonnes pratiques issues de nos expériences. Plus qu'un organisme de formation, nous avons développé une véritable dimension de conseil en matière de santé mentale et de management pour accompagner nos clients dans une dynamique de cercle vertueux.

Brigitte VAUDOLON

Directrice Générale PULSO FRANCE

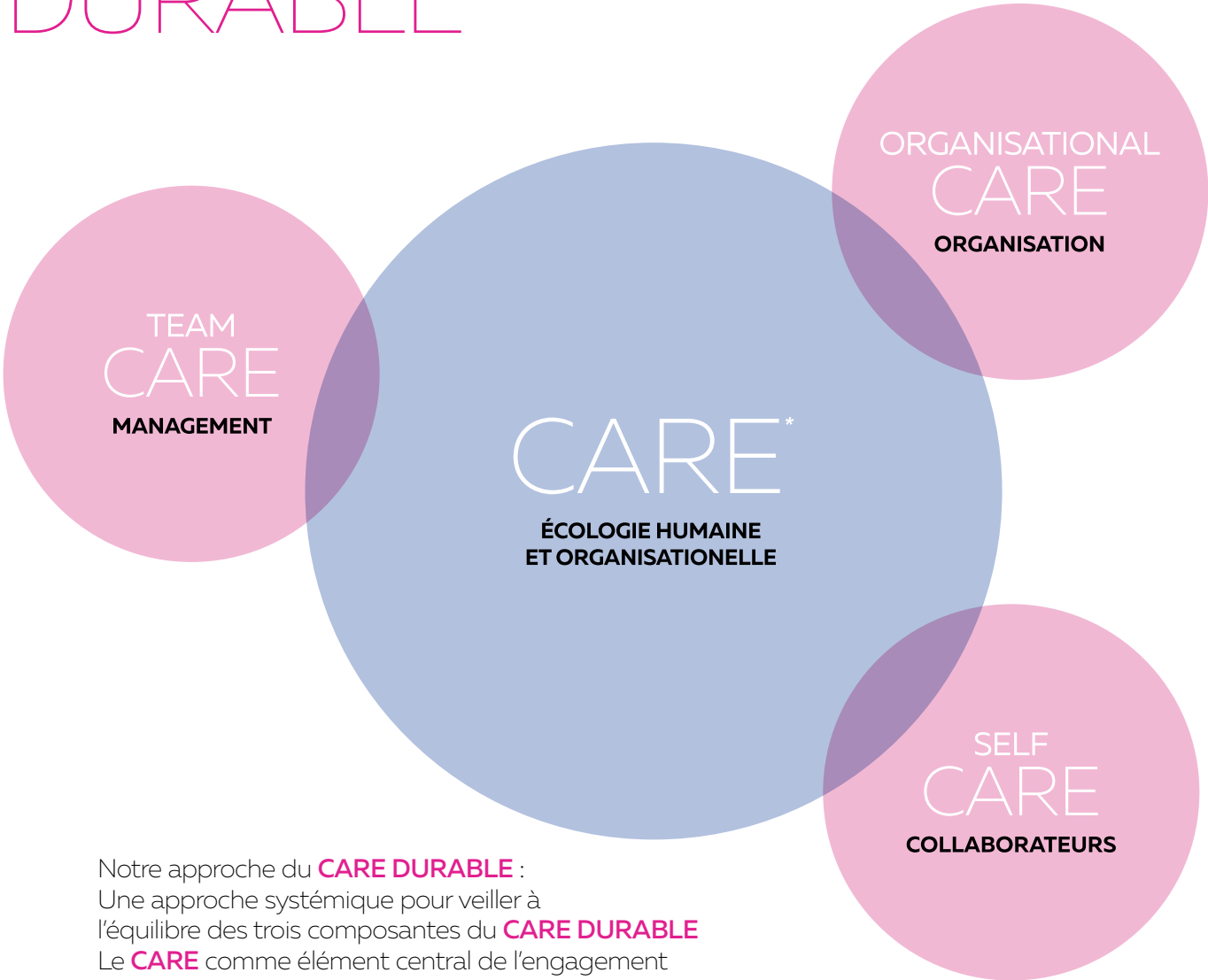
² Le prendre soin durablement

³ Émanation

⁴ Mondialement reconnues comme universités européennes les plus innovantes

⁵ Risques Psycho-Sociaux

LE CARE* AU SERVICE DE LA PERFORMANCE DURABLE



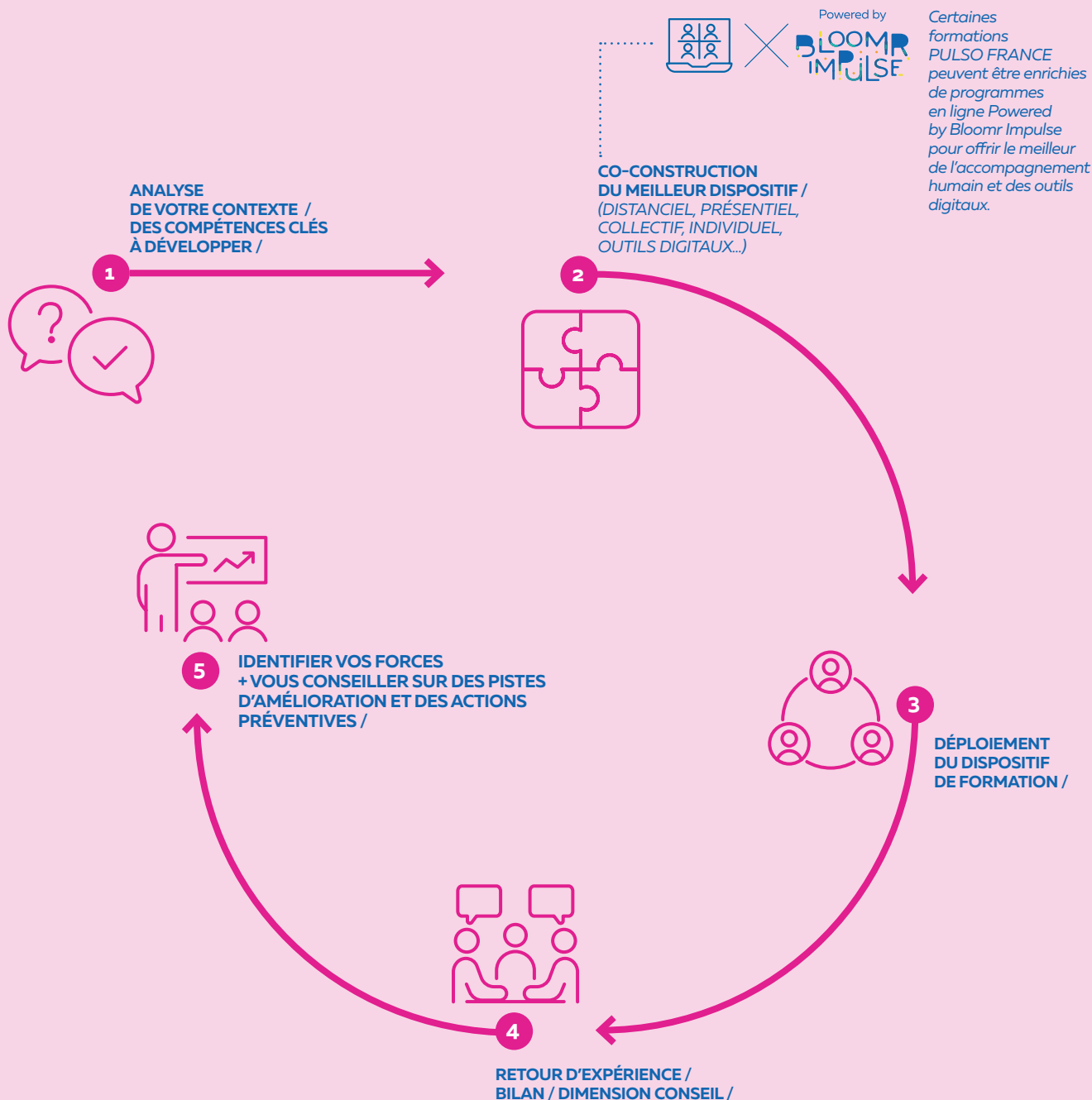
Notre approche du **CARE DURABLE** :
 Une approche systémique pour veiller à
 l'équilibre des trois composantes du **CARE DURABLE**
 Le **CARE** comme élément central de l'engagement
 des collaborateurs d'aujourd'hui et de demain,
 de la performance durable de l'organisation.

**UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN
SOUTENU PAR DES OUTILS DIGITAUX
INNOVANTS POUR :**

- Prendre soin de la santé
mentale et de la sécurité psychologique
- Développer des softs skills
et des relations de travail positives

*CARE = prendre soin

LES ÉTAPES DE NOTRE APPROCHE



> A—Z

A

FORMATION INTER-ENTREPRISE

INTER

ENTREPRISE

ABSENTÉISME

AGIR SUR L'ABSENTÉISME : RÉUSSIR LE RETOUR AU TRAVAIL DES COLLABORATEURS

Professionnels RH

> Voir p. 15 / p. 24

AUDACE

BOOSTER SON AUDACE

> Voir p. 29

B

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Les fondamentaux

> Voir p. 11

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Approfondissement

> Voir p. 12

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES COLLÈGUES

> Voir p. 13

CULTIVER SA RÉSILIENCE EN PÉRIODE DE CHANGEMENT

> Voir p. 16 / p. 30

C

COMMUNICATION

ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET EFFICIENTE

> Voir p. 21 / p. 28

CULTIVER L'ART DU FEEDBACK

> Voir p. 23

E

ÉMOTIONS

AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

> Voir p. 22

ASSURER UN RÔLE D'ÉCOUTANT EN PRÉSERVANT SON ÉQUILIBRE

> Voir p. 14

F

FEEDBACK

CULTIVER L'ART DU FEEDBACK

> Voir p. 23

H

HARCÈLEMENT

ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Professionnels RH

> Voir p. 17 / p. 31

I

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

ASSURER UN RÔLE D'ÉCOUTANT EN PRÉSERVANT SON ÉQUILIBRE

> Voir p. 14

ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Professionnels RH

> Voir p. 17 / p. 31

AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

> Voir p. 22

M

MANAGER

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Les fondamentaux

> Voir p. 11

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Approfondissement

> Voir p. 12

Q

QVT / QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET EFFICIENTE

> Voir p. 21 / p. 28

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Les fondamentaux

> Voir p. 11

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Approfondissement

> Voir p. 12

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES COLLÈGUES

> Voir p. 13

R

RÉSILIENCE

CULTIVER SA RÉSILIENCE EN PÉRIODE DE CHANGEMENT

> Voir p. 16 / p. 30

RPS

Risques Psycho-Sociaux

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Les fondamentaux

> Voir p. 11

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Approfondissement

> Voir p. 12

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES COLLÈGUES

> Voir p. 13

CULTIVER SA RÉSILIENCE EN PÉRIODE DE CHANGEMENT

> Voir p. 16 / p. 30

RETOUR AU TRAVAIL

AGIR SUR L'ABSENTÉISME : RÉUSSIR LE RETOUR AU TRAVAIL DES COLLABORATEURS

Professionnels RH

> Voir p. 15 / p. 24

S

SANTÉ AU TRAVAIL

ASSURER UN RÔLE D'ÉCOUTANT EN PRÉSERVANT SON ÉQUILIBRE

> Voir p. 14

ASSURER UN RÔLE DE RELAIS EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

> Voir p. 18 / p. 25

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Les fondamentaux

> Voir p. 11

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Approfondissement

> Voir p. 12

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES COLLÈGUES

> Voir p. 13

AGIR SUR L'ABSENTÉISME : RÉUSSIR LE RETOUR AU TRAVAIL DES COLLABORATEURS

Professionnels RH

> Voir p. 15 / p. 24

- 7

DES FORMATIONS AU SERVICE DE LA PERFORMANCE DURABLE

PRENDRE SOIN
DE LA SANTÉ MENTALE



DÉVELOPPER L'EFFICACITÉ
COLLECTIVE



OSER LA TRANSITION
COLLABORATIVE !



PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE

NOS FORMATIONS « WE CARE » VISENT À INFUSER UNE CULTURE DU **CARE DURABLE**, DU « PRENDRE SOIN » À TOUS LES NIVEAUX DE L'ORGANISATION. PARCE QUE RÉGÉNÉRER SON **ÉNERGIE** ET PRENDRE SOIN DE SA **SANTÉ MENTALE** PERMET DE CONTRIBUER PLEINEMENT À DES PROJETS COLLECTIFS, LE CARE EST L'ÉLÉMENT CENTRAL DE L'ENGAGEMENT DES COLLABORATEURS POUR UNE **PERFORMANCE DURABLE** RESPECTUEUSE DE **L'ÉCOLOGIE HUMAINE**.



- 11 — **MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI & SON ÉQUIPE**
Les fondamentaux / Managers
 - 12 — **MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (RPS) POUR SOI & SON ÉQUIPE**
Approfondissement / Managers
 - 13 — **PRENDRE SOIN DE SOI & DE SES COLLÈGUES**
/ Collaborateurs
 - 14 — **ASSURER UN RÔLE D'ÉCOUTANT EN PRÉSERVANT SON ÉQUILIBRE**
/ Managers & Collaborateurs
 - 15 — **AGIR SUR L'ABSENTÉISME : RÉUSSIR LE RETOUR AU TRAVAIL DES COLLABORATEURS**
/ Inter-entreprise pour les professionnels RH
 - 16 — **CULTIVER SA RÉSILIENCE EN PÉRIODE DE CHANGEMENT**
/ Managers & Collaborateurs
 - 17 — **ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE**
/ Inter-entreprise pour les professionnels RH
 - 18 — **ASSURER UN RÔLE DE RELAIS EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL**
/ Inter-entreprise pour les professionnels RH
-
- 

- **PRENDRE SOIN DE SOI & DE SON ÉQUIPE**
/ Managers
 - **PRENDRE SOIN DE SOI & DE SES COLLÈGUES**
/ Collaborateurs
 - **MANAGER PAR LE CARE**
/ Managers
 - **S'APPROPRIER LES CLÉS DE L'ERGONOMIE PHYSIQUE & MENTALE**
/ Managers & Collaborateurs
 - **BOOSTER SA VITALITÉ**
/ Conseils nutritionnels pour une vitalité optimale
 - **TOUS ADDICTS ?**
/ Managers & Collaborateurs

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX POUR SOI ET SON EQUIPE

LES FONDAMENTAUX



FORMAT :



2 jours de formation
mélangeant théorie et
pratique.

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe
de 10 à 12 managers

OBJECTIFS :

Afin de pouvoir prendre soin de ses collaborateurs, il est essentiel d'apprendre à prendre soin de soi face aux défis actuels du métier de manager : Comprendre les mécanismes d'apparition des Risques PsychoSociaux et leurs conséquences.
Être en mesure d'adopter les bons réflexes de prévention pour soi-même et pour son équipe.

POUR QUI ?

Les managers souhaitant mieux prévenir et gérer les RPS, découvrir des outils de self-care (*Prendre soin de soi*) et de team-care (*Prendre soin de son équipe*).

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

LES + :

UNE FORMATION COMPLÈTE ET CONCRÈTE
DES CAS PRATIQUES ET DES JEUX DE RÔLE
UN PARTAGE DE BONNES PRATIQUES MANAGÉRIALES
UNE BOITE À OUTILS FACILEMENT MOBILISABLE

PROGRAMME :

Connaître les notions de base en santé au travail
Focus sur le stress et le burn-out
Se familiariser avec le cadre juridique
Focus sur le harcèlement
Identifier les facteurs de risque et de protection
Appréhender et gérer les impacts du télétravail
Comprendre le rôle des différents acteurs de la prévention
Détecter les signaux faibles pour soi et son équipe
Les signaux faibles individuels et collectifs
Expérimenter des outils de gestion du stress
Identifier son rôle dans une démarche de prévention et d'accompagnement
Accompagner un collaborateur en difficulté dans les limites de son rôle de manager
Déterminer des actions pour soi et son équipe

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Quizz, Film, travaux en sous-groupes, études de cas, jeux de rôles, outils de Self Care.

MANAGER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX POUR SOI ET SON EQUIPE

APPROFONDISSEMENT



FORMAT :



1 journée de formation
orientée pratique.

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe
de 6 à 12 managers

OBJECTIFS :

Approfondir certaines notions/outils, lever des points de blocage, surmonter des difficultés. Mutualiser les bonnes pratiques de self-care (*Prendre soin de soi*) et de team-care (*Prendre soin de son équipe*) et renforcer la communauté managériale.

POUR QUI ?

Managers souhaitant aller plus loin après la formation initiale ou manager rencontrant des situations complexes au sein de leur équipe.

PRÉ REQUIS :

Avoir suivi le module « les fondamentaux ».

TARIF :

Nous consulter.

LES+ :

UNE FORMATION CONDENSÉE ET TRÈS PRATIQUE
UN RETOUR D'EXPÉRIENCE APRÈS LA PREMIÈRE FORMATION
DES CAS PRATIQUES ET DES JEUX DE RÔLE
UN PARTAGE DE BONNES PRATIQUES MANAGÉRIALES
DE SELF-CARE (*PRENDRE SOIN DE SOI*) ET DE TEAM-CARE
(*PRENDRE SOIN DE SON ÉQUIPE*).

PROGRAMME :

Rappeler les notions de base en santé au travail

Approfondir les aspects juridiques du harcèlement

Mesurer l'évolution de ses facteurs de risques et de protection
(*depuis la formation initiale*)

S'entraîner sur des situations concrètes issues des participants
et/ou amenées par le formateur sur la préparation du retour au travail
et l'accompagnement d'un arrêt de travail (*études de cas, jeux de rôle*)

Déterminer quelques actions de prévention pour soi et son équipe.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Quizz, Film, travaux en sous-groupes, études de cas,
jeux de rôles, outils de Self Care.

PRENDRE SOIN DE SOI & DE SES COLLEGUES



FORMAT :



Session interactive
d'une demi-journée (3h30).

MODALITÉS :



Par groupe de
10 personnes

OBJECTIFS :

Apprendre à détecter les RPS, les signaux et les pathologies liées afin de mieux prendre soin de soi et de ses collègues. En effet, il incombe légalement à chaque salarié de prendre soin, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, de sa santé ainsi que de celle d'autrui.
Comprendre les mécanismes d'apparition des RPS et leurs conséquences,
Être en mesure d'adopter les réflexes de prévention pour soi-même,
Détecter les signaux chez ses collègues de travail et les orienter.

POUR QUI ?

L'ensemble des collaborateurs afin de les sensibiliser aux RPS et de les outiller en matière de self-care.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

LES + :

UNE FORMATION COMPLÈTE ET CONCRÈTE
DES QUIZZ INTERACTIFS
UN PARTAGE DE BONNES PRATIQUES
UNE BOÎTE À OUTILS FACILEMENT MOBILISABLE

PROGRAMME :

Comment les RPS apparaissent, de quoi s'agit-il ?
6 catégories de facteurs de risque psychosociaux
Définitions du stress

Détection des signaux individuels et collectifs (film)
Epuisement professionnel
Autres situations : violences, harcèlement moral et sexuel

Comment prendre soin de soi ?
Le « self-care » au quotidien
Identifier ses facteurs de stress et ceux de ses collègues
Création de son kit « self-care »

Détecter et alerter
Détecter une personne en difficulté/danger
Rappel des acteurs de la prévention.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Quizz, film, travaux en sous-groupes, outils de SelfCare.

ASSURER UN RÔLE D'ÉCOUTANT EN PRÉSERVANT SON ÉQUILIBRE



FORMAT :



Formation interactive
d'une journée mixant théorie
et pratique (7h).

MODALITÉS :



12 personnes maximum
en présentiel

OBJECTIFS :

S'initier à la conduite d'entretien
et à la posture d'écouter.
Accompagner une personne en difficulté
tout en préservant son équilibre.

POUR QUI ?

Toute personne ayant une fonction
d'écouter.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

LES+ :

UNE FORMATION COMPLÈTE ET CONCRÈTE
UNE EXPÉRIMENTATION DE LA CONDUITE D'ENTRETIEN
DES MISES EN SITUATION SUR MESURE
UNE BOÎTE À OUTILS FACILEMENT MOBILISABLE

PROGRAMME :

Mieux aborder les situations sensibles
Avoir des indications cliniques sur 3 types de problématiques rencontrées
Burn-out – Dépression et risque suicidaire – Conflit/harcèlement
Mener un entretien avec une personne en difficulté
Poser un cadre sécurisant pour la personne écoutée et pour l'écouter
S'entraîner à l'écoute active
(*écoute attentive, questionnement, reformulation*)
Identifier et mobiliser ses ressources internes
Mieux gérer la charge émotionnelle
Donner des repères pour bien assurer le rôle d'écouter
sans se mettre en danger et trouver la bonne distance
(*empathie/sympathie*)
Partager des outils de gestion des émotions pour que les écoutants
se sentent prêts à accueillir en confiance les émotions de leurs collègues
Explorer les ressources et leviers disponibles
/ Ressources internes à l'équipe / Soutien entre collègues /
Dynamique d'équipe / Ressources externes.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Quizz, études de cas, jeux de rôles, exercice gym des forces,
échanges avec les participants, boîte à outils.

AGIR SUR L'ABSENTÉISME : RÉUSSIR LE RETOUR AU TRAVAIL DES COLLABORATEURS



FORMAT :



Formation 1 jour +
Retour d'expérience 0,5 journée
à 1 mois (11h30 en tout).
En amont de la formation
un entretien individuel d'1 heure
par participant

MODALITÉS :



Groupe de 10 personnes
maximum. Présentiel dans
les locaux PULSO FRANCE
(PARIS 8^{ème})

OBJECTIFS :

Repartir avec des clés pour conserver
le lien avec les salariés absents.
Savoir anticiper et bien préparer
les reprises.
Pérenniser les retours au travail.
Donner des pistes pour une prévention
plus globale de l'absentéisme dans
l'entreprise.

POUR QUI ?

Professionnels des Ressources
Humaines, Référents Diversité
& Handicap, Managers.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

DATES 2025/2026 :

6 novembre journée
& 4 décembre matin
19 mars journée
& 16 avril matin
6 octobre journée
& 3 novembre matin.

TARIF :

1680€ HT par participant.

LES+ :

UN FORMAT COURT
UNE MISE EN PRATIQUE IMMÉDIATE
DES CLÉS ET DES REPÈRES CONCRETS
FACILEMENT MOBILISABLES
DES FICHES PRATIQUES

PROGRAMME :

Pendant l'arrêt

Conserver le lien avec les salariés absents : 3 études de cas
Droits et obligations lors d'un arrêt de travail
Précautions et recommandations

Anticiper la reprise

Les différentes étapes
Les aménagements possibles
L'équipe

Au retour d'arrêt

Connaitre son rôle et les acteurs de la prévention : RH/manager
Accueillir un salarié de retour d'arrêt
Entretien de retour : jeu de rôle
Réintégration : partage de bonnes pratiques

Pérenniser la reprise

Mise en place du suivi
Actions à mettre en place pour limiter le risque de rechute
La prévention au global dans l'entreprise.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Quizz, jeux de rôles, études de cas,
partage de bonnes pratiques.

CULTIVER SA RÉSILIENCE EN PÉRIODE DE CHANGEMENT



FORMAT :



2 jours de formation
mélangeant théorie et pratique
(14 heures)

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe
de 10 à 12 managers

OBJECTIFS :

Donner aux managers des repères et des outils issus de la psychologie positive, leur permettant de renforcer leur résilience et celle de leur équipe dans ses 5 dimensions : mentale, physique, émotionnelle, par l'action et collective.

POUR QUI ?

Les managers souhaitant renforcer leur résilience (*Self-Care*) et mettre en place les conditions de la résilience collective dans leur équipe (*Team-Care*).

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

OPTION :

Suivre le programme en ligne
CULTIVER SA RÉSILIENCE
+ Ateliers collectifs.



Powered by



LES+ :

UNE FORMATION ÉNERGISANTE
BASÉE SUR LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
DES CLÉS CONCRÈTES POUR SOI ET SON ÉQUIPE
POUR S'ADAPTER POSITIVEMENT AU CHANGEMENT

PROGRAMME :

Comprendre la résilience en tant que ressource essentielle pour faire face aux difficultés et rebondir

Renforcer sa résilience mentale

Atelier pour identifier et développer ses forces

Adopter un état d'esprit de croissance et développer son optimisme

Challenger ses croyances limitantes

Développer sa résilience physique

Comprendre le mécanisme du stress. Focus sur l'épuisement professionnel

Les 4 piliers pour renforcer sa résilience physique

Booster sa résilience émotionnelle

Comprendre le rôle des émotions

Boîte à outils pour générer des émotions positives

Favoriser la résilience collective

Détecter les signaux faibles de difficulté individuels et collectifs

Mieux vivre le changement. Autodiagnostic Cycle de Hudson.

Comprendre le rôle du manager pour créer un environnement de travail positif. Quelques clés pour remobiliser

Développer sa résilience par l'action

Identifier et mettre en œuvre un plan d'action pour soi et son équipe.

Outils & Techniques D'ANIMATION :

Gym des forces, boîtes à outils, exercices d'expérimentation, autodiagnosics, travaux en sous-groupes, partages de bonnes pratiques.

ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



FORMAT :



1 heure d'entretien individuel
et 2 journées en collectif
Formation interactive de 15h
mixant théorie et pratique (14h
de formation et 1h d'entretien
individuel en amont)

MODALITÉS :



10 personnes maximum
en présentiel. Présentiel dans
les locaux PULSO FRANCE
(PARIS 8^{ème})

OBJECTIFS :

Permettre aux participants
d'accueillir de la bonne façon une
situation d'harcèlement dont ils seraient
saisis dans le cadre de leur fonction.
Prendre conscience de l'interférence
de leur vision du monde dans les partis
pris et gagner en discernement pour
prendre les bonnes décisions et
les assumer.

POUR QUI ?

RRH ou DRH.

PRÉ REQUIS :

Toute personne occupant
une fonction à responsabilité
en ressources humaines.

TARIF :

Nous consulter.

LES+ :

UNE FORMATION COLLECTIVE
QUI PREND EN COMPTE LA SINGULARITÉ
DE CHAQUE PARTICIPANT
UNE EXPÉRIMENTATION
PAR DES MISES EN SITUATION SUR MESURE
DES RÉFÉRENCES THÉORIQUES
FACILEMENT MOBILISABLES

PROGRAMME :

En amont : entretiens individuels pour prendre conscience
de la résonance du sujet chez chacun
Partager des situations vécues en collectif
Développer la prise de conscience de la subjectivité de sa perception
à travers un travail sur les valeurs et les émotions
Apprendre à échapper au triangle de Karpman ?
Quel contexte peut provoquer la mise en place des trois rôles,
victime, bourreau, sauveur ?
Les acteurs ont-ils des caractéristiques qui les distinguent ?
Mettre des mots sur les maux : qualifier une situation de harcèlement
Mettre en scène et improviser sur des situations réelles
ou fictives de harcèlement
Gagner en efficacité grâce à l'assertivité et l'écoute active.

Outils & Techniques D'ANIMATION :

Quizz, études de cas, méditation (ressourcement par la prise
de conscience corporelle), énergizers, échanges avec les participants,
boîte à outils, improvisation.

ASSURER UN RÔLE DE RELAIS EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL



FORMAT :



2 jours. Formation interactive de 15h mixant théorie et pratique dont un entretien individuel d'1h en amont de la formation

MODALITÉS :



10 personnes maximum en présentiel. Présentiel dans les locaux PULSO FRANCE (PARIS 8^{ème})

OBJECTIFS :

Connaitre les notions de base des troubles de santé mentale et être capable de détecter une situation de détresse sur le lieu de travail.
Acquérir les compétences psychosociales nécessaires pour rassurer et accompagner une personne en difficulté (*écoute neutre et bienveillante*).
Savoir accompagner tout en préservant son équilibre émotionnel.

POUR QUI ?

Toute personne intéressée par le thème de la santé mentale. Toute personne amenée à jouer un rôle de relais en santé mentale de par sa fonction (*RH, Référents Harcèlement, Référents Handicap, coach interne, SST, préventeurs, secouristes du travail...*).

PRÉ REQUIS :

Avoir déjà un rôle de relais en santé mentale au sein de son entreprise ou le projet d'assurer ce rôle suite à la formation.

DATES 2026 :

21 & 22 janvier
15 & 16 juin
23 & 24 septembre
24 & 25 novembre.

TARIF :

1580€ HT par participant.

LES+ :

UNE DÉCOUVERTE DE LA SANTÉ MENTALE
EN DEHORS DES IDÉES REÇUES
UNE EXPÉRIMENTATION DE LA CONDUITE D'ENTRETIEN
DES MISES EN SITUATION SUR MESURE

PROGRAMME :

Sensibilisation aux différentes problématiques de santé mentale :
RPS : Stress/ Burn-out
Dépression / Propos suicidaires
Addictions
Troubles post-traumatiques
Quizz interactifs permettant d'avoir des repères théorico-pratiques.
Apprendre à détecter les signaux de détresse (*signaux faibles*)
Mener un entretien avec une personne en difficulté
Poser un cadre sécurisant pour la personne écoutée et pour l'écouter
S'entraîner à l'écoute active (*écoute attentive, questionnement, reformulation*). Jeux de rôle écoutant/écouté avec différentes situations
Accueillir une situation de crise en gérant sa propre charge émotionnelle
Donner des repères pour bien assurer le rôle de relais sans se mettre en danger. Trouver la bonne distance (*empathie/sympathie*)
Partager des outils de gestion des émotions pour accueillir en confiance les collègues en difficultés
Savoir orienter vers les ressources et leviers disponibles
Ressources internes à son entreprise et ressources externes.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Mises en situation, études de cas, jeux de rôles, quizz et échanges de bonnes pratiques.

DÉVELOPPER L'EFFICACITÉ COLLECTIVE

NOS FORMATIONS « WE SHARE » VISENT À DÉVELOPPER
LES **COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES** (SOFT-SKILLS) ET LA COLLABORATION
DANS UN CLIMAT DE **SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE** À TOUS LES NIVEAUX DE L'ORGANISATION,
PARCE QUE DES **RELATIONS DE TRAVAIL SAINES** ET STIMULANTES SONT UN TERREAU
ESSENTIEL POUR RÉVÉLER LE MEILLEUR DE SOI DANS LA DURÉE,
LE SHARE EST LE BOOSTER DE **L'EFFICACITÉ COLLECTIVE** ET DU **PLAISIR**
DE TRAVAILLER ENSEMBLE.



- 21 — **ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENTE**
/ Managers & Collaborateurs
- 22 — **AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL**
/ Managers & Collaborateurs
- 23 — **CULTIVER L'ART DU FEEDBACK**
/ Managers & Collaborateurs
- 24 — **AGIR SUR L'ABSENTÉISME : RÉUSSIR LE RETOUR AU TRAVAIL DES COLLABORATEURS**
(en inter-entreprise pour les professionnels RH)
/ Managers & Collaborateurs
- 25 — **ASSURER UN RÔLE DE RELAIS EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL**
/ Inter-entreprise pour les professionnels RH



- **ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENTE**
/ Managers & Collaborateurs
- **MUSCLER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE**
/ Managers & Collaborateurs

ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENTE



FORMAT :



3 modules de formation de 3h30
mélangeant théorie et beaucoup
de pratique (10h30)

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe
de 10 à 15 participants

OBJECTIFS :

Afin de construire un collectif de travail apaisé où règne la confiance et l'efficacité, il est essentiel d'adopter une communication fluide et efficiente entre collaborateurs.
Pour y parvenir, nous vous invitons au travers d'exercices pratiques et de vos propres situations, à apprendre à observer de façon neutre et objective, à vous connecter à vos émotions et celles des autres, à identifier et exprimer les besoins qui sous-tendent les situations délicates et à agir ou exprimer une demande pour les satisfaire.

POUR QUI ?

Particulièrement adapté pour une équipe. Toutes personnes intéressées à développer une communication efficiente.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

LES+ :

UN PROGRAMME COMPLET ET INTERACTIF

UN APPORT D'OUTILS PRATIQUES
DIRECTEMENT MOBILISABLES

UNE APPROCHE AUTHENTIQUE ET PRAGMATIQUE
DE LA COMMUNICATION

UN TRAVAIL EN SOUS-GROUPES BASÉ SUR LES SITUATIONS
RENCONTRÉES DANS L'ORGANISATION

PROGRAMME :

Comprendre et s'initier activement aux 4 piliers
(*Observation, Sentiment, Besoin et Demande*)
d'une communication pragmatique et positive.

Développer son écoute empathique

Se préparer, comprendre son rôle et ses responsabilités
dans la gestion de conflit

Identifier ses besoins, ceux de ses collègues et de son équipe
en situation professionnelle difficile

Déterminer des actions pour soi pour débloquer les situations
personnellement rencontrées

Reconnaître les besoins propres à l'organisation du travail.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Jeux de rôle, études de cas, échanges avec les participants,
boîte à outils, quizz.

AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL



FORMAT :



4 modules de formation
de 3 heures mixant théorie et
beaucoup de pratique (12h)
et un module de suivi
de 2 heures en ligne

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe
de 6 à 10 personnes

OBJECTIFS :

Accompagner managers et collaborateurs sur ce qu'ils vivent individuellement (*émotions, comportements, stress...*) lorsqu'ils font face à des situations à forte charge émotionnelle. Développer des pratiques et outils à leur disposition afin de répondre à ces moments difficiles en créant un collectif soutenant. Prendre du recul et faire le lien entre pensées, comportements et actions pour améliorer ses relations et augmenter son énergie. Mieux gérer ses émotions et mieux communiquer grâce à des outils pratiques faciles d'utilisation.

POUR QUI ?

Toutes personnes intéressées à cultiver son équilibre émotionnel pour améliorer les qualités de leurs relations. Particulièrement adapté pour les collaborateurs devant gérer des interactions avec des clients ou un public.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

OPTION :

Suivre le programme en ligne
DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE + Ateliers collectifs



Powered by



LES + :

UN PROGRAMME COMPLET ET INTERACTIF

UN APPORT D'OUTILS PRATIQUES DIRECTEMENT
MOBILISABLES

UNE APPROCHE AUTHENTIQUE ET PRAGMATIQUE
BASÉE SUR LE PARTAGE

UN TRAVAIL EN SOUS-GROUPES BASÉ SUR LES SITUATIONS
RENCONTRÉES DANS L'ORGANISATION

PROGRAMME :

Module 1 : Décrypter les émotions

La roue des émotions, chemin et message d'une émotion, prise de conscience de son impact

Module 2 : Communiquer en utilisant mieux ses émotions

Communication non-violente et protocole OSBD, communication orientée solution

Module 3 : Gérer à la fois son stress et ses émotions

Comprendre le stress et les drivers, techniques de respiration et méditation, apprendre à se ressourcer

Module 4 : Booster l'énergie du collectif en utilisant les émotions

S'enrichir d'expériences vécues et travailler en co-développement.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Quizz, jeux de rôles, travail en binôme sur des situations vécues, partage de bonnes pratiques.

CULTIVER L'ART

DU FEEDBACK



FORMAT :



2 demi-journées de 3h30

avec une intersession d'un mois

(7 heures)

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe

de 8 à 10 managers

OBJECTIFS :

Perfectionner sa communication

managériale et son écoute active

afin d'utiliser le feedback comme outil

de motivation et de développement

des compétences :

Intégrer le feedback à sa communication

Maîtriser les étapes du feedback

Faire du feedback un outil de

management et de reconnaissance

Favoriser le développement des

compétences et la reconnaissance

de ses collaborateurs.

POUR QUI ?

Les managers/encadrants qui

souhaitent instaurer une culture

du feedback dans leur équipe pour

développer les compétences,

la motivation et la reconnaissance.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

LES+ :

DES ÉTUDES DE CAS ET JEUX DE RÔLES

UNE PÉDAGOGIE DYNAMIQUE EN COLLABORATIF

UNE APPROCHE PRATIQUE ET DES CONSEILS

DIRECTEMENT MOBILISABLES

PROGRAMME :

Explorer son mode de fonctionnement managérial. Autodiagnostic

Définir le feedback et son importance au quotidien

Intégrer le feedback à sa communication

Établir une dynamique positive et un climat de confiance

au sein de son équipe

Maîtriser les étapes du feedback

Le bon moment, le bon cadre et la bonne méthodologie

Jeu de rôles : réalisations de feedbacks positifs, correctifs et de recadrage

Instaurer une culture du feedback

Donner des retours réguliers à ses collaborateurs

Partager avec son équipe les méthodes de construction et

de réception d'un feedback afin de généraliser la pratique au sein

de son équipe

Viser le développement des compétences et la reconnaissance

de ses collaborateurs

Utiliser le feedback pour renforcer les comportements efficaces

Encadrer la progression et impliquer grâce à des objectifs précis.

Outils & Techniques

D'Animation :

Outil d'autodiagnostic, jeux de rôles, travaux de groupe,

mises en situation sur mesure, exercices d'application.

AGIR SUR L'ABSENTÉISME : RÉUSSIR LE RETOUR AU TRAVAIL DES COLLABORATEURS



FORMAT :



Formation 1 jour +
Retour d'expérience 0,5 journée
à 1 mois (11h30 en tout).
En amont de la formation
un entretien individuel d'1 heure
par participant

MODALITÉS :



10
Groupe de 10 personnes
maximum. Présentiel dans
les locaux PULSO FRANCE
(PARIS 8^{ème})

OBJECTIFS :

Repartir avec des clés pour conserver
le lien avec les salariés absents.
Savoir anticiper et bien préparer
les reprises.
Pérenniser les retours au travail.
Donner des pistes pour une prévention
plus globale de l'absentéisme dans
l'entreprise.

POUR QUI ?

Professionnels des Ressources
Humaines, Référénts Diversité
& Handicap, Managers.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

DATES 2025/2026 :

6 novembre journée
& 4 décembre matin
19 mars journée
& 16 avril matin
6 octobre journée
& 3 novembre matin.

TARIF :

1680€ HT par participant.

LES+ :

UN FORMAT COURT
UNE MISE EN PRATIQUE IMMÉDIATE
DES CLÉS ET DES REPÈRES CONCRETS
FACILEMENT MOBILISABLES
DES FICHES PRATIQUES

PROGRAMME :

Pendant l'arrêt

Conserver le lien avec les salariés absents : 3 études de cas
Droits et obligations lors d'un arrêt de travail
Précautions et recommandations

Anticiper la reprise

Les différentes étapes
Les aménagements possibles
L'équipe

Au retour d'arrêt

Connaitre son rôle et les acteurs de la prévention : RH/manager
Accueillir un salarié de retour d'arrêt
Entretien de retour : jeu de rôle
Réintégration : partage de bonnes pratiques

Pérenniser la reprise

Mise en place du suivi
Actions à mettre en place pour limiter le risque de rechute
La prévention au global dans l'entreprise.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Quizz, jeux de rôles, études de cas,
partage de bonnes pratiques.

ASSURER UN RÔLE DE RELAIS EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL



FORMAT :



2 jours. Formation interactive de 15h mixant théorie et pratique dont un entretien individuel d'1h en amont de la formation

MODALITÉS :



10 personnes maximum en présentiel. Présentiel dans les locaux PULSO FRANCE (PARIS 8^{ème})

OBJECTIFS :

Connaitre les notions de base des troubles de santé mentale et être capable de détecter une situation de détresse sur le lieu de travail.
Acquérir les compétences psychosociales nécessaires pour rassurer et accompagner une personne en difficulté (*écoute neutre et bienveillante*).
Savoir accompagner tout en préservant son équilibre émotionnel.

POUR QUI ?

Toute personne intéressée par le thème de la santé mentale. Toute personne amenée à jouer un rôle de relais en santé mentale de par sa fonction (*RH, Référents Harcèlement, Référents Handicap, coach interne, SST, préventeurs, secouristes du travail...*).

PRÉ REQUIS :

Avoir déjà un rôle de relais en santé mentale au sein de son entreprise ou le projet d'assurer ce rôle suite à la formation.

DATES 2026 :

21 & 22 janvier
15 & 16 juin
23 & 24 septembre
24 & 25 novembre.

TARIF :

1580€ HT par participant.

LES+ :

UNE DÉCOUVERTE DE LA SANTÉ MENTALE
EN DEHORS DES IDÉES REÇUES
UNE EXPÉRIMENTATION DE LA CONDUITE D'ENTRETIEN
DES MISES EN SITUATION SUR MESURE

PROGRAMME :

Sensibilisation aux différentes problématiques de santé mentale :
RPS : Stress/ Burn-out
Dépression / Propos suicidaires
Addictions
Troubles post-traumatiques
Quizz interactifs permettant d'avoir des repères théorico-pratiques.
Apprendre à détecter les signaux de détresse (*signaux faibles*)
Mener un entretien avec une personne en difficulté
Poser un cadre sécurisant pour la personne écoutée et pour l'écouter
S'entraîner à l'écoute active (*écoute attentive, questionnement, reformulation*). Jeux de rôle écoutant/écouté avec différentes situations
Accueillir une situation de crise en gérant sa propre charge émotionnelle
Donner des repères pour bien assurer le rôle de relais sans se mettre en danger. Trouver la bonne distance (*empathie/sympathie*)
Partager des outils de gestion des émotions pour accueillir en confiance les collègues en difficultés
Savoir orienter vers les ressources et leviers disponibles
Ressources internes à son entreprise et ressources externes.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Mises en situation, études de cas, jeux de rôles, quizz et échanges de bonnes pratiques.

OSER LA TRANSITION COLLABORATIVE !

NOS FORMATIONS « WE DARE » VISENT À DÉVELOPPER L'AUDACE
À TOUS LES NIVEAUX DE L'ORGANISATION, INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT.
PARCE QU'OSER **LA TRANSITION COLLABORATIVE ET MANAGÉRIALE** PERMET
D'INVENTER DE NOUVELLES FAÇONS DE TRAVAILLER, DE DÉPASSER DES DIFFICULTÉS,
DE RELEVER LES DÉFIS EN COCONSTRUISANT UN ENVIRONNEMENT OÙ
LA PASSION EST AU CŒUR DU COLLECTIF DE TRAVAIL.



- 28 — **ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENTE**
/ Managers & Collaborateurs
- 29 — **BOOSTER SON AUDACE**
/ Managers & Collaborateurs
- 30 — **CULTIVER SA RÉSILIENCE EN PÉRIODE DE CHANGEMENT**
/ Managers & Collaborateurs
- 31 — **ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE**
(en inter-entreprise pour les professionnels RH)
/ Managers & Collaborateurs



- **TOUS BIAISÉS ? CHALLENGER SES BIAIS COGNITIFS**
/ Managers & Collaborateurs
- **ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENTE**
/ Managers & Collaborateurs
- **EFFICACE & ZEN RÉINITIALISER LA MAÎTRISE DE SON TEMPS**
/ Managers & Collaborateurs
- **(RE) TROUVER DU SENS AU TRAVAIL**
/ Managers & Collaborateurs
- **OSER LA DIGITAL DÉTOX**
/ Managers & Collaborateurs
- **BOOSTER SA RÉSILIENCE**
/ Managers & Collaborateurs

ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENTE



FORMAT :



3 modules de formation
mélangeant théorie et beaucoup
de pratique (10h30)

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe
de 10 à 15 participants

OBJECTIFS :

Afin de construire un collectif de travail apaisé où règne la confiance et l'efficacité, il est essentiel d'adopter une communication fluide et efficace entre collaborateurs.
Pour y parvenir, nous vous invitons au travers d'exercices pratiques et de vos propres situations, à apprendre à observer de façon neutre et objective, à vous connecter à vos émotions et celles des autres, à identifier et d'exprimer les besoins qui sous-tendent les situations délicates et à agir ou exprimer une demande pour les satisfaire.

POUR QUI ?

Toutes personnes intéressées à développer une communication efficace.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

LES+ :

UN PROGRAMME COMPLET ET INTERACTIF

UN APPORT D'OUTILS PRATIQUES
DIRECTEMENT MOBILISABLES

UNE APPROCHE AUTHENTIQUE ET PRAGMATIQUE
DE LA COMMUNICATION

UN TRAVAIL EN SOUS-GROUPES BASÉ SUR LES SITUATIONS
RENCONTRÉES DANS L'ORGANISATION

PROGRAMME :

Comprendre et s'initier activement aux 4 piliers
(*Observation, Sentiment, Besoin et Demande*) d'une communication
pragmatique et positive

Développer son écoute empathique

Se préparer, comprendre son rôle et ses responsabilités
dans la gestion de conflit

Identifier ses besoins, ceux de ses collègues et de son équipe
en situation professionnelle difficile

Déterminer des actions pour soi pour débloquer les situations
personnellement rencontrées

Reconnaître les besoins propres à l'organisation du travail.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Jeux de rôle, études de cas, échanges avec les participants,
boîte à outils, quizz.

BOOSTER SON AUDACE



FORMAT :



3 Demi-journées de 3h30
avec des intersessions d'1 mois
(10h30)

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe
de 10 à 12 participants

OBJECTIFS :

Donner des repères et des stratégies issues de la psychologie positive pour :
Renforcer la confiance en soi et changer son état d'esprit.
Identifier et lever les freins/obstacles à la manifestation de l'audace.
Développer des compétences de communication assertive pour exprimer ses idées et opinions avec assurance.

POUR QUI ?

Toutes les personnes souhaitant développer leur potentiel d'audace dans leur vie professionnelle.
Cette formation est également pertinente pour un manager et son équipe afin de renforcer la dynamique d'équipe.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

OPTION :

Suivre le programme en ligne
DÉVELOPPER SON AUDACE
+ Ateliers collectifs



Powered by



LES+ :

UNE FORMATION ÉNERGISANTE BASÉE
SUR LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
UNE PÉDAGOGIE DYNAMIQUE EN MODE COLLABORATIF
DES EXERCICES DE MISE EN ACTION CONCRÈTE

PROGRAMME :

Module 1 : Oser dire

Apport sur les neurosciences et la plasticité cérébrale
Interviews en duo pour identifier les forces
Oser dire ce qui va bien et ce qui ne va pas
S'entraîner à donner du feedback

Module 2 : Favoriser la proactivité

Comprendre l'impact des croyances sur les comportements et les relations
Identifier et challenger ses croyances limitantes
Apports : Les 3 cercles. L'impact de l'attitude pro-active et réactive
Exercice de co-coaching sur un défi. Définir son plan d'action personnel

Module 3 : Booster une positive attitude

Apports sur le rôle des émotions
Maîtriser ses émotions négatives
Comprendre les impacts du stress
Boîte à outils pour gérer le stress et les tensions
Générer des émotions positives : un rééquilibrage bénéfique
Les entraînements pour générer des émotions positives au quotidien.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Interview en duo & gym des forces, exercices en groupe,
boîte à outils, co-coaching en binôme, plan d'action.

CULTIVER SA RÉSILIENCE EN PÉRIODE DE CHANGEMENT



FORMAT :



2 jours de formation
mélangeant théorie et pratique
(14 heures)

MODALITÉS :



Présentiel pour un groupe
de 10 à 12 managers

OBJECTIFS :

Donner aux managers des repères et des outils issus de la psychologie positive, leur permettant de renforcer leur résilience et celle de leur équipe dans ses 5 dimensions : mentale, physique, émotionnelle, par l'action et collective.

POUR QUI ?

Les managers souhaitant renforcer leur résilience (*Self-Care*) et mettre en place les conditions de la résilience collective dans leur équipe (*Team-Care*).

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

OPTION :

Suivre le programme en ligne
CULTIVER SA RÉSILIENCE
+ Ateliers collectifs



Powered by



LES+ :

UNE FORMATION ÉNERGISANTE BASÉE
SUR LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
DES CLÉS CONCRÈTES POUR SOI ET SON ÉQUIPE
POUR S'ADAPTER POSITIVEMENT AU CHANGEMENT

PROGRAMME :

Comprendre la résilience en tant que ressource essentielle pour faire face aux difficultés et rebondir

Renforcer sa résilience mentale

Atelier pour identifier et développer ses forces

Adopter un état d'esprit de croissance et développer son optimisme

Challenger ses croyances limitantes

Développer sa résilience physique

Comprendre le mécanisme du stress. Focus sur l'épuisement professionnel

Les 4 piliers pour renforcer sa résilience physique

Booster sa résilience émotionnelle

Comprendre le rôle des émotions

Boîte à outils pour générer des émotions positives

Favoriser la résilience collective

Détecter les signaux faibles de difficulté individuels et collectifs

Mieux vivre le changement. Autodiagnostic Cycle de Hudson

Comprendre le rôle du manager pour créer un environnement de travail positif. Quelques clés pour remobiliser

Développer sa résilience par l'action

Identifier et mettre en œuvre un plan d'action pour soi et son équipe.

Outils & Techniques D'Animation :

Gym des forces, boîtes à outils, exercices d'expérimentation, autodiagnosics, travaux en sous-groupes, partages de bonnes pratiques.

ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



FORMAT :



1 heure d'entretien individuel
et 2 journées en collectif
Formation interactive de 15h
mixant théorie et pratique (14h
de formation et 1h d'entretien
individuel en amont)

MODALITÉS :



10 personnes maximum
en présentiel. Présentiel dans
les locaux PULSO FRANCE
(PARIS 8^{ème})

OBJECTIFS :

Permettre aux participants
d'accueillir de la bonne façon une
situation d'harcèlement dont ils seraient
saisis dans le cadre de leur fonction.
Prendre conscience de l'interférence
de leur vision du monde dans les partis
pris et gagner en discernement pour
prendre les bonnes décisions et
les assumer.

POUR QUI ?

RRH ou DRH.

PRÉ REQUIS :

Toute personne occupant
une fonction à responsabilité
en ressources humaines.

TARIF :

Nous consulter.

LES+ :

UNE FORMATION COLLECTIVE
QUI PREND EN COMPTE LA SINGULARITÉ
DE CHAQUE PARTICIPANT
UNE EXPÉRIMENTATION
PAR DES MISES EN SITUATION SUR MESURE
DES RÉFÉRENCES THÉORIQUES
FACILEMENT MOBILISABLES

PROGRAMME :

En amont : entretiens individuels pour prendre conscience
de la résonance du sujet chez chacun
Partager des situations vécues en collectif
Développer la prise de conscience de la subjectivité de sa perception
à travers un travail sur les valeurs et les émotions
Apprendre à échapper au triangle de Karpman ?
Quel contexte peut provoquer la mise en place des trois rôles,
victime, bourreau, sauveur ?
Les acteurs ont-ils des caractéristiques qui les distinguent ?
Mettre des mots sur les maux : qualifier une situation de harcèlement
Mettre en scène et improviser sur des situations réelles
ou fictives de harcèlement
Gagner en efficacité grâce à l'assertivité et l'écoute active.

Outils & Techniques D'ANIMATION :

Quizz, études de cas, méditation (ressourcement par la prise
de conscience corporelle), énergizers, échanges avec les participants,
boîte à outils, improvisation.

NOTRE CABINET CERTIFIÉ QUALIOPi



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
actions de formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES DES FORMATIONS

En amont de la formation, envoi
d'un questionnaire d'analyse des
besoins aux participants.
Outils, techniques d'animation,
et mises en pratique propres
à chaque formation.
Auto-évaluation initiale & finale
des connaissances ou QCM de fin
de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Les connaissances des participants
seront contrôlées au fur et à mesure
de la formation et en synthèse collective,
puis mesurées grâce à l'auto-évaluation
finale des connaissances, corrélées
aux objectifs.

FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

Dans le but de justifier la réalisation
de la formation, une feuille d'émarge-
ment sera établie par Pulso et transmise
au commanditaire au préalable.
Un certificat de réalisation mentionnant
la nature et la durée de l'action sera remis
aux participants à l'issue de la formation
via le commanditaire.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Merci de bien vouloir contacter le
référént handicap en cas de besoin
d'accessibilité particulier pour un
participant. Par ailleurs, les locaux
Pulso France sont équipés pour
accueillir les personnes en situation
de handicap.

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE

Brigitte VAUDOLON :
brigitte.vaudolon@pulso-group.com.

RÉFÉRENT HANDICAP

Claire GOBILLARD :
claire.gobillard@pulso-group.com.

DÉLAI D'ACCÈS

Dans le cadre des formations
intra-entreprise, les délais d'accès sont
laissés à l'appréciation du commanditaire
et les inscriptions se font en interne.
Dans le cadre des formations
inter-entreprises, il s'agit de s'inscrire
au moins 15 jours avant la session auprès
de officefrance@pulso-group.com
avec accord de son service RH et/ou
de l'OPCO.



NOS WEBINAIRES DE SENSIBILISATION

Ils sont animés par des experts, conçus sur un format bref (1h),
centrés sur un contenu pédagogique et interactif.
L'idéal pour aller à l'essentiel sur un thème et repartir avec des clés
de compréhension et des outils pratiques !

A

ADDICTION

TOUS ADDICTS ?

> [Nous contacter](#)

OSER LA DIGITAL DETOX

> [Nous contacter](#)

B

BIAIS COGNITIFS

TOUS BIAISÉS ?

CHALLENGER SES BIAIS COGNITIFS

> [Nous contacter](#)

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

OSER LA DIGITAL DETOX

> [Nous contacter](#)

BOOSTER SA VITALITÉ

> [Nous contacter](#)

ADOPTER UNE COMMUNICATION
POSITIVE ET EFFICIENTE

> [Nous contacter](#)

C

COMMUNICATION

ADOPTER UNE COMMUNICATION
BIENVEILLANTE ET EFFICIENTE

> [Nous contacter](#)

CRISE

1^{ERS} RÉFLEXES EN SITUATION DE CRISE

> [Nous contacter](#)

D

DIGITAL DETOX

OSER LA DIGITAL DETOX

> [Nous contacter](#)

I

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

TOUS BIAISÉS ?

CHALLENGER SES BIAIS COGNITIFS

> [Nous contacter](#)

ADOPTER UNE COMMUNICATION
POSITIVE ET EFFICIENTE

> [Nous contacter](#)

BOOSTER SON AGILITÉ
RELATIONNELLE

> [Nous contacter](#)

N

NUTRITION

BOOSTER SA VITALITÉ

> [Nous contacter](#)

Q

QVT

Qualité de Vie au Travail

ADOPTER UNE COMMUNICATION
POSITIVE ET EFFICIENTE

> [Nous contacter](#)

PRENDRE SOIN DE SOI
ET DE SON ÉQUIPE *Managers*

> [Nous contacter](#)

PRENDRE SOIN DE SOI
ET DE SES COLLÈGUES

> [Nous contacter](#)

(RE) TROUVER DU SENS AU TRAVAIL

> [Nous contacter](#)

R

RPS

PRENDRE SOIN DE SOI
ET DE SON ÉQUIPE *Managers*

> [Nous contacter](#)

R

RPS

PRENDRE SOIN DE SOI
ET DE SES COLLÈGUES

> [Nous contacter](#)

BOOSTER SON AGILITÉ
RELATIONNELLE

> [Nous contacter](#)

RELATIONS AU TRAVAIL

BOOSTER SON AGILITÉ
RELATIONNELLE

> [Nous contacter](#)

ADOPTER UNE COMMUNICATION
POSITIVE ET EFFICIENTE

> [Nous contacter](#)

RÉSILIENCE

BOOSTER SA RÉSILIENCE

> [Nous contacter](#)

RECONNAISSANCE

CULTIVER
LA RECONNAISSANCE
AU TRAVAIL

> [Nous contacter](#)

S

SANTÉ AU TRAVAIL

PRENDRE SOIN DE SOI
ET DE SON ÉQUIPE *Managers*

> [Nous contacter](#)

PRENDRE SOIN DE SOI
ET DE SES COLLÈGUES

> [Nous contacter](#)

T

TEMPS

Gestion du Temps

ÊTRE EFFICACE ET ZEN
RÉINITIALISER LA MAÎTRISE
DE SON TEMPS

> [Nous contacter](#)