CATALOGUE 2027

VERSION
SEPT/OCT — 2026



WE CARE
WE SHARE
WE DARE

pulso france

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 IPRP [1]
+ GROUPE EUROPÉEN À TAILLE HUMAINE

[1] IPRP : 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

98.8%
DES PARTICIPANTS, ENTRE SEPTEMBRE 2021 ET OCTOBRE 2026 RECOMMANDENT NOS FORMATIONS.

9.4 / 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 start-up des Universités de Louvain[3] 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.

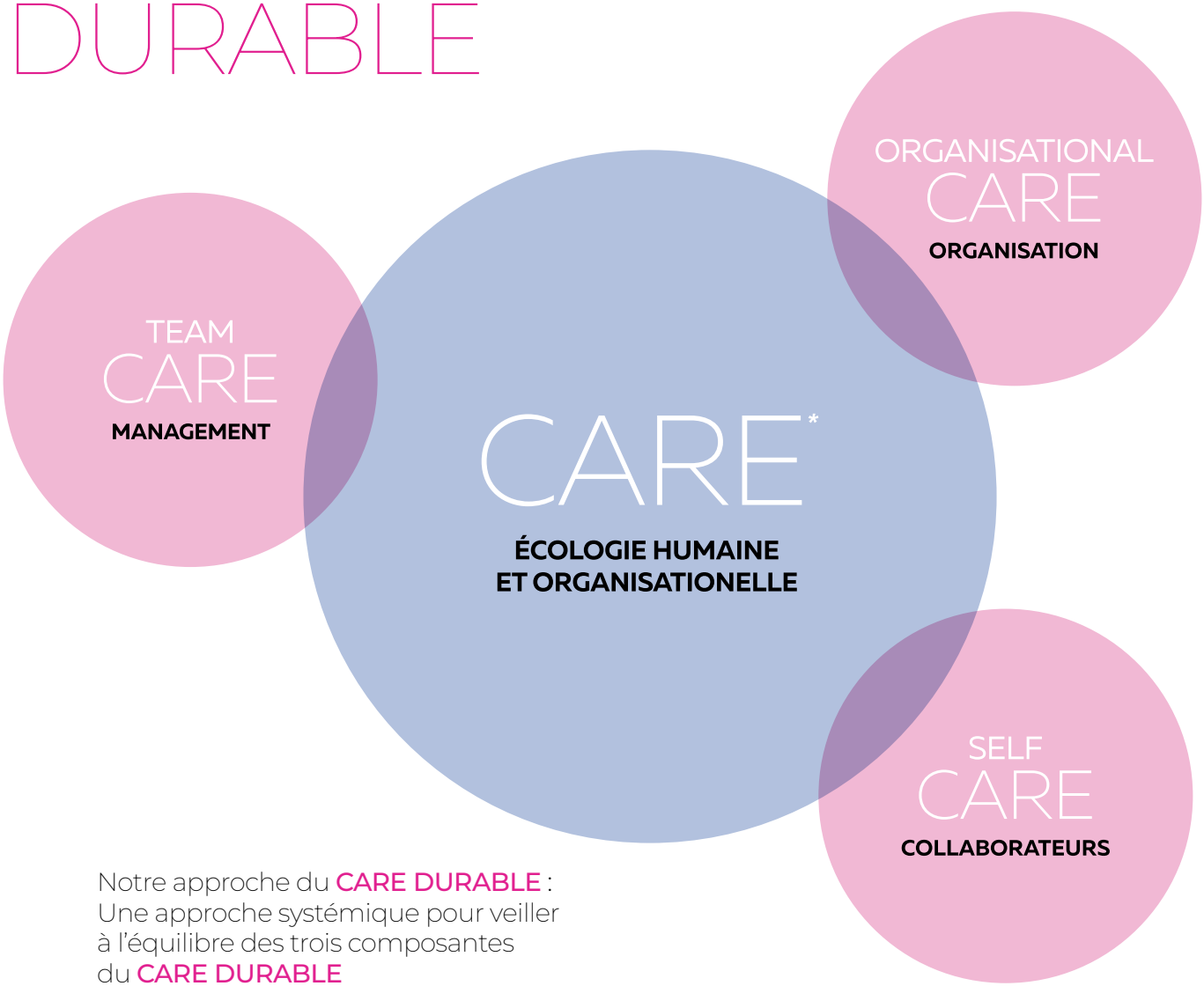
Notre équipe est spécialisée dans l'accompagnement de l'amélioration de la santé psychologique et des pratiques collaboratives & managériales : elle comprend une diversité de profils pour répondre à tous vos défis : psychologues du travail, psychologues cliniciens en milieu professionnel, coachs individuels, 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 RPS [4] *(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] Prendre soin durablement
[3] Mondialement reconnues comme universités européennes les plus innovantes
[4] 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.

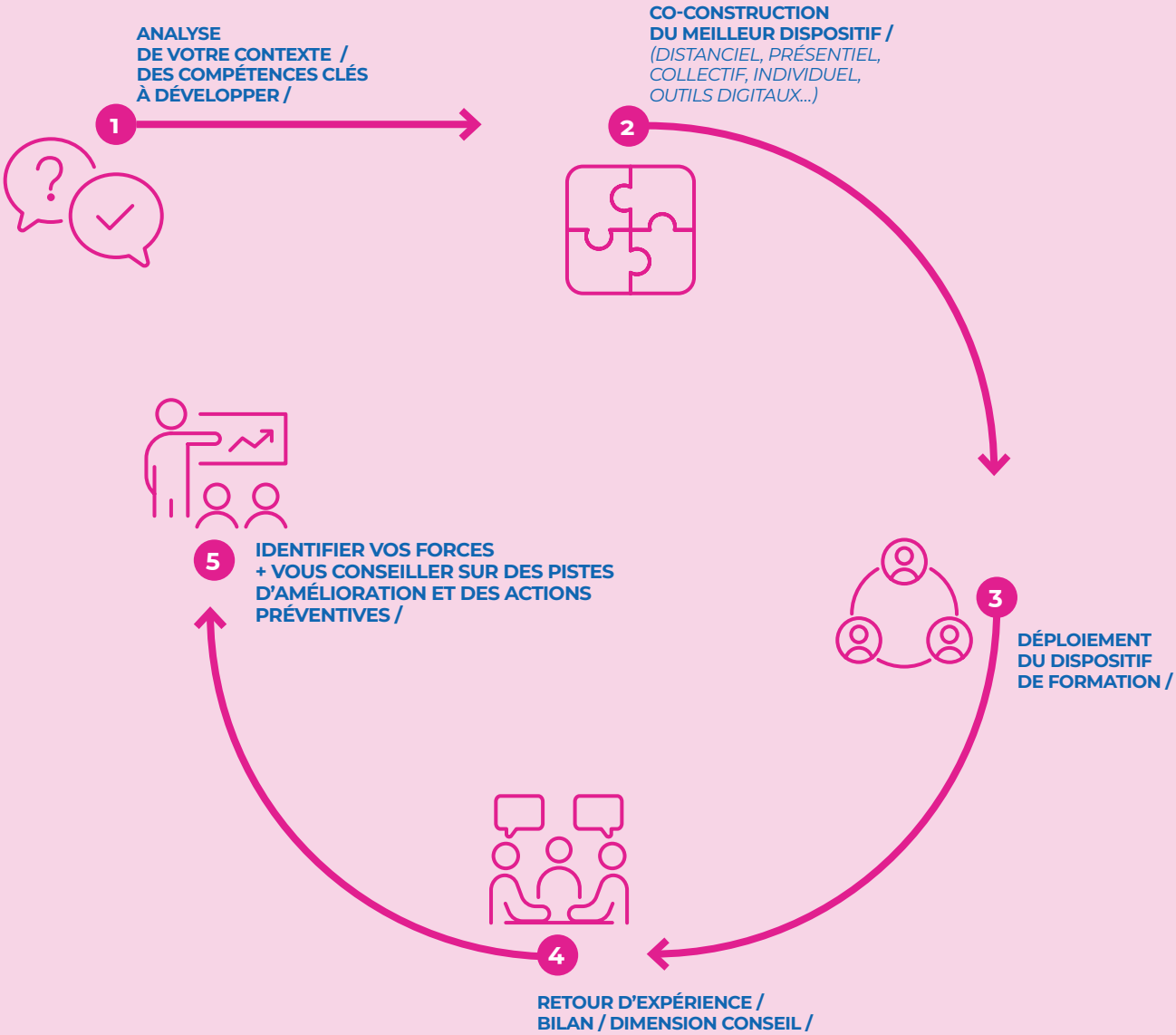
UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN SOUTENU PAR DES OUTILS DIGITAUX INNOVANTS POUR :

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



pulso france

INDEX DES FORMATIONS

> A—Z

A

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

RPS : PRENDRE SOIN DE SOI ET SON ÉQUIPE
> 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

RPS : PRENDRE SOIN DE SOI ET SON ÉQUIPE
> 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

RPS : PRENDRE SOIN DE SOI ET SON ÉQUIPE
> 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

RPS : PRENDRE SOIN DE SOI ET SON ÉQUIPE
> 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

PREMIERS RÉFLEXES 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

RPS : PRENDRE SOIN DE SOI ET SON ÉQUIPE
> 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

DES FORMATIONS AU SERVICE DE LA PERFORMANCE DURABLE

PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ MENTALE | WE CARE

DÉVELOPPER L'EFFICACITÉ COLLECTIVE | WE SHARE

OSER LA TRANSITION COLLABORATIVE ! | WE DARE

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 **RPS : PRENDRE SOIN DE SOI & SON ÉQUIPE**
/ *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**
/ *Professionnels RH*

16 **CULTIVER SA RÉSILIENCE EN PÉRIODE DE CHANGEMENT**
/ *Managers & Collaborateurs*

17 **ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE**
/ *Professionnels RH*

18 **PREMIERS RÉFLEXES EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL**

PRENDRE SOIN DE SOI & DE SON ÉQUIPE
/ *Managers*

PRENDRE SOIN DE SOI & DE SES COLLÈGUES
/ *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

FORMATION INTER-ENTREPRISE
INTER ENTREPRISE

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

ANIMÉE PAR UN PSYCHOLOGUE

FORMAT :

14H

2 jours de formation mélangeant théorie et pratique.

MODALITÉS :

10 - 12

Présentiel pour un groupe de 10 à 12 managers

OBJECTIFS :

Comprendre les mécanismes d'apparition des Risques Psycho-Sociaux et leurs conséquences.
Adopter les bons réflexes de prévention pour soi-même et pour son équipe.
Apprendre à prendre soin de soi face aux défis actuels du métier de manager, et prendre soin de ses collaborateurs.

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.

DATES 2027 :

26 & 27 janvier
11 & 12 mai
30 septembre & 1er octobre.

TARIF :

1 990€ HT par participant.

LES + :

UNE FORMATION COMPLÈTE ET CONCRÈTE
DES CAS PRATIQUES ET DES JEUX DE RÔLE
UNE EXPÉRIMENTATION DE LA POSTURE D'ACCOMPAGNEMENT ET DE L'ÉCOUTE ACTIVE
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 individuels et collectifs

Expérimenter des outils de gestion du stress

Identifier son rôle dans une démarche de prévention et d'accompagnement

Expérimenter la posture d'accompagnement d'un collaborateur en difficulté et l'écoute active.
Clarifier le rôle du manager et ses limites.

Passer à l'action 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 et de Team Care.

RISQUES PSYCHO-SOCIAUX : PRENDRE SOIN DE SOI ET SON ÉQUIPE

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

7H

1 journée de formation orientée pratique ou 2 demi-journées.

MODALITÉS :

6 - 12

Présentiel pour un groupe de 6 à 12 managers

OBJECTIFS :

Comprendre les RPS, repérer les signaux d'alerte chez un collaborateur et adopter une posture adaptée.
Définir des actions concrètes de prévention pour soi et son équipe.

POUR QUI ?

Managers souhaitant disposer de repères et outils concrets pour faire face aux RPS et prendre soin de leur équipe tout en préservant leur équilibre.

PRÉ REQUIS :

Aucun.

TARIF :

Nous consulter.

LES + :

UNE FORMATION CONCRÈTE ET PARTICIPATIVE
DES ÉTUDES DE CAS ET DES JEUX DE RÔLE
UN PARTAGE DE BONNES PRATIQUES ENTRE MANAGERS
DES OUTILS DE SELF-CARE *(PRENDRE SOIN DE SOI)* ET DE TEAM-CARE *(PRENDRE SOIN DE SON ÉQUIPE)*

PROGRAMME :

Atelier 1 : Prendre soin de soi face aux RPS
Comprendre les RPS et leurs effets sur la santé
Identifier les facteurs de risques et de protection
Être en mesure d'adopter les réflexes pour soi-même
Construire son kit « prendre soin de soi »

Atelier 2 : Prendre soin de son équipe face aux RPS
Reconnaître les signaux d'alerte
S'entraîner à accompagner un collaborateur en difficulté
Déterminer des actions pour vous et votre équipe
Clarifier son rôle d'accompagnement et ses limites

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Quizz, vidéos pédagogiques, études de cas et mises en situation, travaux en sous-groupes, boîte à outils pratiques.

PRENDRE SOIN DE SOI & DE SES COLLEGUES

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

3H30

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

MODALITÉS :

10

Présentiel 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 BOITE 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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE
ANIMÉE PAR UN PSYCHOLOGUE

FORMAT :

7H

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

MODALITÉS :

12

12 personnes maximum en présentiel

OBJECTIFS :

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

POUR QUI ?

Toute personne ayant une fonction d'écoutant.

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'écoutant

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'écoutant 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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE
ANIMÉE PAR UN PSYCHOLOGUE

FORMAT :

11H30

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

Jusqu'à 10 personnes en présentiel

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.

TARIF :

Nous consulter.

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

14H

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

MODALITÉS :

10-12

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 BLOOMR IMPULSE

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
Boite 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, boites à outils, exercices d'expérimentation, autodiagnostics, travaux en sous-groupes, partages de bonnes pratiques.

ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



FORMAT :

14H

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

Jusqu'à 10 personnes en présentiel

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 résonnance 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.

PREMIERS RÉFLEXES EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

FORMATION INTER-ENTREPRISE
INTER ENTREPRISE

ANIMÉE PAR UN PSYCHOLOGUE

FORMAT :

15H

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

MODALITÉS :

10

Jusqu'à 10 personnes en présentiel

OBJECTIFS :

Acquérir des repères pour détecter les signaux faibles dans son environnement professionnel.
S'outiller et s'entraîner aux premiers réflexes pour accompagner une personne en difficulté.
Gérer sa propre charge émotionnelle pour préserver son équilibre.

POUR QUI ?

Toute personne intéressée par le thème de la santé mentale. Toute personne amenée à jouer un rôle de relais / ambassadeur 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 / ambassadeur en santé mentale au sein de son entreprise ou le projet d'assurer ce rôle suite à la formation.

DATES :

3 & 4 décembre 2026
18 & 19 mars 2027
17 & 18 juin 2027
25 & 26 novembre 2027.

TARIF :

1 990€ HT par participant.

LES + :

UNE FORMATION SPÉCIFIQUE À LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

UNE EXPÉRIMENTATION DES RÉFLEXES À ADOPTER FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

UN ENTRAÎNEMENT À LA CONDUITE D'ENTRETIEN ET À LA PRATIQUE DE L'ÉCOUTE ACTIVE

NOTRE MÉTHODE P.A.S.S.E., DES OUTILS PRATIQUES, DES FICHES REPÈRES

PROGRAMME :

Découverte en dehors des idées reçues des principales problématiques de santé mentale rencontrées dans le contexte professionnel :
Stress / Burn-out (RPS)
Dépression / Propos suicidaires
Addictions
Troubles post-traumatiques / Situations de crise

Quizz interactifs permettant d'avoir des repères théorico-pratiques.
Apprendre à détecter les signaux de détresse *(signaux faibles)*

Poser un cadre sécurisant pour mener un entretien avec une personne en difficulté.

S'entraîner à la conduite d'entretien et à l'écoute active *(questionnement, reformulation)*.

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)* pour accueillir en confiance les personnes en difficulté.

Savoir orienter vers les ressources et leviers disponibles.
Ressources internes à son entreprise et ressources externes.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Entraînement à notre méthode P.A.S.S.E., mises en situation, conduite d'entretien, 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**
/ Professionnels RH

25 — **PREMIERS RÉFLEXES EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL**
/ Managers & Collaborateurs

ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENTE
/ Managers & Collaborateurs

BOOSTER SON AGILITÉ RELATIONNELLE
/ Managers & Collaborateurs

ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENTE

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

10H30

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

MODALITÉS :

10-15

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

Reconnaitre 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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

14H

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 :

6-10

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

7H

2 demi-journées de 3h30 avec une intersession d'un mois (7 heures)

MODALITÉS :

8-10

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

Maitriser 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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE
ANIMÉE PAR UN PSYCHOLOGUE

FORMAT :

11H30

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

Jusqu'à 10 personnes en présentiel

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.

TARIF :

Nous consulter.

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.

PREMIERS RÉFLEXES EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

FORMATION INTER-ENTREPRISE
INTER ENTREPRISE

ANIMÉE PAR UN PSYCHOLOGUE

FORMAT :

15H

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

MODALITÉS :

10

Jusqu'à 10 personnes en présentiel

OBJECTIFS :

**Acquérir des repères pour détecter les signaux faibles dans son environnement professionnel.
S'outiller et s'entraîner aux premiers réflexes pour accompagner une personne en difficulté.
Gérer sa propre charge émotionnelle pour préserver son équilibre.**

POUR QUI ?

Toute personne intéressée par le thème de la santé mentale. Toute personne amenée à jouer un rôle de relais / ambassadeur 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 / ambassadeur en santé mentale au sein de son entreprise ou le projet d'assurer ce rôle suite à la formation.

DATES :

**3 & 4 décembre 2026
18 & 19 mars 2027
17 & 18 juin 2027
25 & 26 novembre 2027.**

TARIF :

1 990€ HT par participant.

LES + :

UNE FORMATION SPÉCIFIQUE À LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

UNE EXPÉRIMENTATION DES RÉFLEXES À ADOPTER FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

UN ENTRAÎNEMENT À LA CONDUITE D'ENTRETIEN ET À LA PRATIQUE DE L'ÉCOUTE ACTIVE

NOTRE MÉTHODE P.A.S.S.E., DES OUTILS PRATIQUES, DES FICHES REPÈRES

PROGRAMME :

Découverte en dehors des idées reçues des principales problématiques de santé mentale rencontrées dans le contexte professionnel :
Stress / Burn-out (RPS)
Dépression / Propos suicidaires
Addictions
Troubles post-traumatiques / Situations de crise

Quizz interactifs permettant d'avoir des repères théorico-pratiques.
Apprendre à détecter les signaux de détresse *(signaux faibles)*

Poser un cadre sécurisant pour mener un entretien avec une personne en difficulté.

S'entraîner à la conduite d'entretien et à l'écoute active *(questionnement, reformulation)*.

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)* pour accueillir en confiance les personnes en difficulté.

Savoir orienter vers les ressources et leviers disponibles.
Ressources internes à son entreprise et ressources externes.

OUTILS & TECHNIQUES D'ANIMATION :

Entraînement à notre méthode P.A.S.S.E., mises en situation, conduite d'entretien, 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**
/ Managers & Collaborateurs

TOUS BIAISÉS ? CHALLENGER SES BIAIS COGNITIFS
/ Managers & Collaborateurs

ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE & EFFICIENCE
/ 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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

10H30

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

MODALITÉS :

10-15

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 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 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

Reconnaitre 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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

10H30

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

MODALITÉS :

10-12

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 BLOOM IMPULSE

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'entrainer 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
Boite 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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

14H

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

MODALITÉS :

10-12

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 BLOOMR IMPULSE

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
Boite 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, boites à outils, exercices d'expérimentation, autodiagnostics, travaux en sous-groupes, partages de bonnes pratiques.

ACCUEILLIR UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT EN MOBILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

FORMATION INTRA-ENTREPRISE
INTRA ENTREPRISE

FORMAT :

14H

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

Jusqu'à 10 personnes en présentiel

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 résonnance 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

Qualiopi processus certifié

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'ISUE DE LA FORMATION

Dans le but de justifier la réalisation de la formation, une feuille d'émargement 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 référent 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 formationfrance@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

1ERS 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 MENTALE AU TRAVAIL

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON ÉQUIPE *Managers*
> Nous contacter

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES COLLÈGUES
> Nous contacter

PREMIERS RÉFLEXES EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL
> Nous contacter

SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE

SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE : CRÉER UN CLIMAT DE CONFIANCE
> Nous contacter

T

TEMPS
Gestion du Temps

ÊTRE EFFICACE ET ZEN RÉINITIALISER LA MAÎTRISE DE SON TEMPS
> Nous contacter