



CATALOGUE DES FORMATIONS 2023

ACCOMPAGNER LES TRANSFORMATIONS POSITIVES



REPUBLIQUE FRANÇAISE

www.ouibelieve.fr

contact@ouibelieve.fr

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

ACTIONS DE FORMATION



**« La folie, c'est de faire
toujours la même chose
et de s'attendre à un
résultat différent. »**

Albert Einstein

ACCOMPAGNER LES TRANSFORMATIONS POSITIVES

www.ouibelieve.fr

contact@ouibelieve.fr

SOMMAIRE

MANAGEMENT

- REUSSIR DANS SA NOUVELLE FONCTION DE MANAGER
- DÉVELOPPER SA POSTURE DE MANAGER COACH
- MANAGER EN COULEUR AVEC LE DISC
- MANAGER LA DIFFERENCE ET VALORISER LA DIVERSITE DANS SON EQUIPE
- DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
- CULTIVER LE COURAGE MANAGÉRIAL
- CULTIVER RECONNAISSANCE ET GRATITUDE AU TRAVAIL

PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX / PROMOTION DE LA QVT

- PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS SON EQUIPE
- SENSIBILISATION AU HARCÈLEMENT MORAL, SEXUEL ET AUX AGISSEMENTS SEXISTES
- MANAGER LA PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN TÉLÉTRAVAIL
- BIEN-ÊTRE, PREVENTION ET TELETRAVAIL: COLLABORATEURS
- RECRUTER SANS DISCRIMINER
- CULTIVER SON OPTIMISME AU TRAVAIL

PARCOURS DE FORMATION

- LEADER POSITIF
- INTELLIGENCE EMOTIONNELLE
- COMMUNICATION POSITIVE
- LEADERSHIP AU FEMININ



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

La formation "Réussir dans sa nouvelle fonction de manager" permet à toute personne qui doit prendre une responsabilité managériale pour la première fois de débiter sa mission de manager avec succès ! En deux jours, vous découvrirez comment aborder votre nouveau rôle et réussir votre prise de poste managérial.

Public :

Tout manager en prise de fonction ou en poste depuis moins d'un an.

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours - 14 heures

Modalités : INTRA - Présentiel ou à distance

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Échanges de bonnes pratiques, travaux en sous-groupe et mises en situation.
Pédagogie ludique et participative.

Les + de cette formation

Une formation axée sur la prise de conscience de son nouveau rôle de manager. Des mises en situation s'articulant autour des actes clés du manager en prise de fonction. Cette formation est déclinable en format individuel.

Intervenante

Cécile ROCABOY :
Exécutive coach HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux, Praticienne en psychologie positive. Cécile a été manager de différentes équipes dans l'univers des médias pendant 10 ans puis coach interne dans le retail.

Tarif : 2950€ HT par session

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir des règles de fonctionnement et fixer des objectifs pertinents
- Adapter son management au niveau d'autonomie
- Organiser la délégation dans son équipe
- Motiver ses collaborateurs et pratiquer la reconnaissance
- Construire son plan de développement individuel

PROGRAMME

- **Devenir manager**
 - Définition collective du management
 - Idées reçues et croyances sur le management
 - Les rôles du manager
 - Ces valeurs qui guident nos comportements
- **Fixer un cadre et le faire vivre**
 - Règles du jeu et hors jeu
 - L'erreur et la faute
 - Formuler une critique constructive : le DESC
 - Recadrer un collaborateur : le DEPAR
 - Mises en situation avec cas réels apportés par les stagiaires
- **Adapter son management à ses collaborateurs :**
 - Les cycles de développement
 - Le management situationnel
 - Fixer des objectifs en fonction du niveau d'autonomie
- **Optimiser sa gestion du temps**
 - Les voleurs de temps
 - Un outil pour gérer les priorités : la matrice d'Eisenhower
 - Les bonnes pratiques en gestion du temps
- **La délégation : outil n°1 du manager**
 - Les freins à la délégation
 - Apprendre à déléguer : quelles missions ? À qui ?
 - L'entretien de délégation
 - Fixer des objectifs clairs, réalistes et mesurables : SMART
 - Ritualiser son management
- **Motiver ses collaborateurs**
 - Les facteurs de motivation
 - Méthodes et outils pour motiver durablement
 - Signes de reconnaissances et valorisation
 - Animer des réunions efficaces

Plan de développement individuel



MANAGER, DEVELOPPEZ VOS COMPETENCES DE COACH

Accompagner ses équipes avec les outils du coach

Cette formation permet à tout manager de faire progresser ses collaborateurs, d'assurer à chacun les moyens de son autonomie et les conditions de sa propre réussite. Pendant 2 jours, vous découvrirez et testerez des outils de coachs afin de les intégrer dans vos pratiques managériales. Vous pourrez ainsi développer vos compétences relationnelles et accompagner vos collaborateurs dans le développement de leurs forces. Grâce à cette formation, vous serez préparé à répondre à des situations de changement et à les aborder à la manière d'un manager coach.

Public :

Tout manager en prise de fonction ou en poste depuis moins d'un an.

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours - 14 heures

Modalités : INTRA - Présentiel ou à distance

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Échanges de bonnes pratiques, travaux en sous-groupe et mises en situation.
Pédagogie ludique et participative.

Les + de cette formation

Une formation axée sur la prise de conscience de son nouveau rôle de manager. Des mises en situation s'articulant autour des actes clés du manager en prise de fonction. Cette formation est déclinable en format individuel.

Intervenante

Cécile ROCABOY :
Exécutive coach HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux, Praticienne en psychologie positive. Cécile a été manager de différentes équipes dans l'univers des médias pendant 10 ans puis coach interne dans le retail.

Tarif : 3200€ HT par session

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les spécificités de la posture de coach
- Savoir accompagner des collaborateurs de manière individualisée
- Réfléchir sur ses pratiques actuelles de management et les faire évoluer
- Intégrer les outils du coach dans sa posture de manager.

PROGRAMME

Se positionner comme manager-coach

- Les raisons de pratiquer de nouveaux modes de management
- Manager et coach, quelles différences ?
- Evaluer les apports du coaching au management

Intégrer les outils du coaching dans son management avec la méthode GROW

- Pratiquer l'écoute active
- Ecouter sans introduire de biais cognitifs
- L'art du questionnement et de la reformulation
- Découvrir et pratiquer la méthode GROW

Engager son équipe pour développer sa performance

- Les différentes sources de motivation
- Identifier ses « drivers » et ceux de ses collaborateurs
- Utiliser la grille de lecture du management situationnel
- Fédérer son équipe autour d'objectifs/valeurs communs

Accompagner le changement

- Monde VUCA et différents types de changement
- Conduire le changement et identifier les freins
- Courbe du deuil et émotions associées

La place centrale du feedback et les techniques associées

- Faire des feedbacks et feedforwards constructifs
- Encourager, féliciter et célébrer au quotidien : les signes de reconnaissance
- Pratiquer le feedback positif selon la psychologie positive

Manager par les forces :

- Le concept des forces selon la psychologie positive
- Identifier ses forces et les activer
- Identifier les forces de ses collaborateurs et développer les talents

Plan de développement individuel

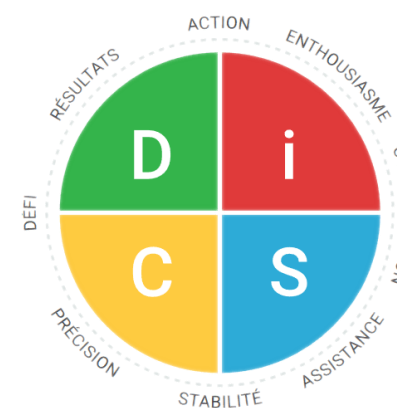
- Identifier ses zones de confort, ses points d'amélioration



METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE MANAGEMENT

Mieux communiquer avec le DISC

Le DISC est l'outil psychométrique le plus utilisé au monde pour améliorer la productivité, le travail d'équipe et la communication, il permet d'anticiper le comportement des personnes et de mieux comprendre leur mode de communication.



Public :

Dirigeants ou manager désireux de trouver plus de confort et d'efficacité dans ses relations quotidiennes avec ses collaborateurs

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours - 14 heures

Modalités : INTRA - Présentiel ou à distance

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Exercices pratiques à partir du modèles DISC, échanges, mises en situation. Pédagogie ludique et participative.

Les + de cette formation

Les participants repartent avec leur rapport individuel DISC, après avoir passé le questionnaire en amont de la formation. Débriefing individuel de son profil post formation possible sur rendez-vous. Nos formateurs sont des experts certifiés DISC.

Intervenante

Cécile ROCABOY :
Exécutive coach HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux,
Certifiée DISC, WPMOT et EQ

Tarif : 3200€ HT par session
+ Cout du questionnaire
DISC/stagiaire

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre son profil pour mieux se connaître
- Mieux communiquer avec son équipe
- Reconnaître le style de comportement de ses collaborateurs
- Identifier son style de management dans ses forces et limites
- Développer sa flexibilité pour optimiser ses relations

PROGRAMME

En amont : questionnaire DISC à renseigner par le stagiaire en ligne.

Découvrir le langage des couleurs – le DISC

- Présentation de la méthode du DISC : principes et origines
- Les 4 profils comportementaux du DISC : points forts, limites, besoins et moteurs
- Comprendre les interactions entre les profils et les sources de conflits possibles
- Identifier son profil dominant et son style de management grâce au DISC

Identifier les différents profils de mes collaborateurs à travers le DISC

- Reconnaître les indicateurs comportementaux des différents profils
- Repérer le mode de fonctionnement de ses collaborateurs
- Analyser les facteurs de motivation et besoins de ses collaborateurs
- Développer sa flexibilité de manager pour convaincre

Accroître son potentiel de communiquant et convaincre en couleur

- Connaître les règles les plus importantes de la communication interpersonnelle
- Adapter sa communication selon le profil et le contexte
- Savoir faire passer son message, ses idées, convaincre en fonction de la couleur de son interlocuteur et préparer son message
- Choisir et formuler ses arguments en fonction des motivations et des canaux de communication de son interlocuteur

Mieux manager et motiver ses collaborateurs grâce au modèle DISC

- Comprendre les risques de son management
- Comprendre les distorsions de son Management,
- Savoir déléguer, motiver un collaborateur en fonction de son profil
- Savoir adapter le feedback et le recadrage en fonction de la couleur de l'autre

◆ Définir son plan de développement individuel

- Identifier ses zones de confort, ses points d'amélioration
- Plan d'actions à partir de son rapport DISC



MANAGER LA DIFFERENCE ET VALORISER LA DIVERSITÉ DANS SON ÉQUIPE

« Faire de la diversité un levier de formance dans l'entreprise »

La diversité est une richesse pour l'équipe à condition de savoir adapter son management à des profils variés. Cette formation vous fournira les outils pour créer une dynamique d'équipe en vous appuyant sur la richesse des différences. Elle abordera également le sujet de la non-discrimination à l'embauche pour les managers et vous permettra d'envisager des entretiens basés sur la recherche de compétences.

Public :

Manager, chef de projets, responsable d'équipe.

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour - 7 heures

Modalités : INTRA - Présentiel ou à distance

Stagiaire : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques, Quiz
Pédagogie ludique et participative.
Échanges de bonnes pratiques, travaux en sous-groupe et mises en situation.

Les + de cette formation

Une formation vivante alternant théorie et pratique pour comprendre les concepts de diversité, stéréotypes et discrimination. Une approche opérationnelle et ludique menée par une formatrice ancienne responsable diversité en entreprise.

Intervenante

Cécile ROCABOY
Exécutive Coach certifiée HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux. Cécile Rocaboy a été manager de différentes équipes dans l'univers des médias pendant 10 ans, responsable diversité puis coach interne dans le retail.

Tarif : 1500€ HT par session

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les concepts de diversité, stéréotypes et discrimination
- Déconstruire les représentations liés aux différences dans son équipe
- Fédérer son équipe sur des valeurs communes en tenant compte de la diversité de ses membres
- Adapter son management aux spécificités de chacun
- Développer ses compétences managériales pour cultiver une nouvelle dimension relationnelle au travail

PROGRAMME

• **Diversité, stéréotypes et discrimination en entreprise**

- Repérer les différences / différentes formes de diversité au sein de son équipe Exercice : repérer les différences existant au sein de son équipe.
- Les stéréotypes et préjugés en entreprise
- Cadre légal et critères de discrimination
- Apparence physique & préjugés / Stéréotypes et égalité femme-homme

Adapter ses pratiques managériales à la diversité

• **Intégrer et manager un collaborateur en situation de handicap**

- Stéréotypes et obligations légales
- Exercice : carte mentale en sous-groupe : représentation du handicap

• **Introduction au management interculturel**

- Les différentes perceptions du monde
- L'expression des différences interculturelle dans la pratique professionnelle

• **Recruter sans discriminer :**

- Déjouer les biais cognitifs en recrutement
- Sélectionner les candidats sur la base des compétences
- Exercice : les sujets à aborder en entretien et les questions à ne pas poser.

• **Fédérer les différences autour de valeurs communes**

- Identification de ses valeurs managériales



DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Pourquoi se former aujourd'hui à l'intelligence émotionnelle ? Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise, elles y entrent, travaillent avec nous et influencent nos comportements. Les scientifiques vont même jusqu'à affirmer que le quotient émotionnel (QE) intervient beaucoup plus dans la réussite de sa vie professionnelle que le quotient Intellectuel (QI). L'intelligence émotionnelle est aujourd'hui une compétence clé des managers.

Public :

Tout manager, encadrant souhaitant développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail.

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour - 7 heures

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Pédagogie ludique et participative
travaux en sous-groupe et échanges de bonnes pratiques.

Outils issus du management et du coaching individuel et collectif

Les + de cette formation

Une approche positive, des exercices pratiques et les outils clés testés pendant la formation. Découverte de la Communication NonViolente

Intervenante

Exécutive coach HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux, Praticienne en psychologie positive. Certifiée DISC et EQ (Intelligence émotionnelle)

Tarif : 1600€ HT par session

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

OBJECTIFS :

- Identifier, comprendre et accepter ses émotions.
- Comprendre le lien entre les émotions et les comportements
- Développer son ouverture émotionnelle vis-à-vis de ses interlocuteurs
- Développer une communication bienveillante

PROGRAMME

A la découverte des émotions

- D'où viennent nos émotions ?
- A quoi servent-elles, quel est leur rôle ?
- Prendre conscience de ses émotions

Autodiagnostic : quel est ma dominante émotionnelle ?

L'Intelligence émotionnelle, de quoi parle-t-on ?

- L'intelligence émotionnelle selon le modèle de D. Goleman
- La conscience de soi
- La maîtrise de soi
- L'empathie et les compétences sociales
- L'auto-motivation

Autodiagnostic : les 5 axes de l'intelligence émotionnelle

Comment développer son intelligence émotionnelle ?

- Identifier et réguler ses émotions
- Développer son empathie : les positions de perception
- Améliorer son écoute active : mise en situation
- Cultiver son optimisme : exercice en sous-groupe

Introduire l'intelligence émotionnelle dans son management et adopter une communication bienveillante

- Oser exprimer ses émotions de manager
- Découvrir les principes de la Communication NonViolente
- Observer sans évaluer
- Exprimer ses sentiments et ses besoins

Exercice : formuler une demande en utilisant la CNV

Défi positif de développement personnel



CULTIVER LE COURAGE MANAGÉRIAL

Public :

Manager, encadrant, chef de projets

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour - 7 heures

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques

Pédagogie ludique et participative
travaux en sous-groupe et échanges
de bonnes pratiques.

Outils issus du management, du
coaching individuel et collectif

Les + de cette formation

Une approche opérationnelle, de la
réflexion individuelle ainsi qu'une
boîte à outils à utiliser dès la sortie
de la formation !

Intervenante

Exécutive coach HEC, Coach d'équipe
IFOD, Formatrice en management,
Conseillère en prévention des risques
psychosociaux,
Certifiée DISC, WPMOT et EQ
Expert en management et leadership.

Tarif : 1600 HT par session

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir une vision partagée autour du management et du courage managérial
- Prendre conscience individuellement et collectivement des freins et des bénéfices à être courageux
- Comprendre comment créer un climat de sécurité psychologique dans son équipe
- Découvrir des outils afin de cultiver son courage managérial

PROGRAMME

Les enjeux du courage managérial

- Quel manager suis-je ?
- Le courage managérial, de quoi parle-t-on ?
- Définition collective du courage managérial, apports théoriques
- Quels sont les freins au courage managérial ? Les bénéfices à être courageux ?
- Les conséquences du manque de courage managérial

Comment renforcer son courage managérial – boîte à outils

Oser dire les choses

- Délivrer un feedback constructif / demander du feedback
- Découvrir et pratiquer la Communication Non Violente
- Le feedback positif et les signes de reconnaissance
- Oser dire non avec la CNV

Être authentique, aligné et en accord avec ses valeurs

- Développer la conscience de soi
- Quelles sont mes valeurs ? Les comportements associés
- Alignement avec les valeurs de Neoma Business School
- Accepter sa vulnérabilité/Identifier et maîtriser ses peurs

Déléguer en toute confiance

- Pratiquer la délégation en confiance
- Donner un cadre et le faire respecter
- Fixer des objectifs

Décider et agir dans l'intérêt de l'entreprise Et de son équipe

- Donner du sens au travail
- Oser changer les choses et accompagner le changement
- Reconnaître ses erreurs et assumer celles de son équipe
- Le droit à l'erreur et le débriefing des échecs



MANAGER, CULTIVEZ RECONNAISSANCE ET GRATITUDE DANS VOTRE EQUIPE

La reconnaissance au travail est un des principaux leviers de l'engagement, la motivation et de fidélisation des collaborateurs. Pourquoi la reconnaissance au travail est-elle si importante ? Quelles sont ses formes ? Comment la cultiver ? Comment le manager peut-il, au sein de son équipe, créer une culture de la reconnaissance ?

Manager, découvrez comment matérialiser votre reconnaissance auprès de votre équipe, créer du lien pour remettre l'humain au cœur du système de l'entreprise.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les bénéfices liés à la reconnaissance en milieu professionnel
- Acquérir les notions clés de la reconnaissance et gratitude
- Utiliser la reconnaissance dans son management au quotidien et mettre en œuvre des actions significatives et efficaces dans le temps

PROGRAMME

La reconnaissance, de quoi parle-t-on ?

- Elaboration et partage d'une définition collective de la reconnaissance
- Les bénéfices de la reconnaissance au travail
- Les besoins de reconnaissance, des différences entre les personnes ?
- Les sources de reconnaissance dans l'entreprise
- Evaluation de ses attentes et de celles de son équipe : convergences et divergences

Repérer les différents types de reconnaissance

- La reconnaissance par le travail, les savoirs, l'effort, les résultats...
- Le rôle du manager dans le processus de reconnaissance au travail
- Auto-évaluation de ses freins personnels et de sa pratique

S'outiller pour témoigner de la reconnaissance au quotidien

- Les signes de reconnaissance selon l'analyse transactionnelle
- Savoir donner et recevoir des signes de reconnaissances
- Les règles d'or pour adresser des critiques
- Les écueils de l'entretien annuel d'évaluation en termes de reconnaissance
- Savoir reconnaître les équipes, les performances du collectif
- Célébrer les victoires et donner du feedback positif
- Reconnaître à distance

Pratiquer la gratitude au quotidien avec son équipe

- La puissance de la gratitude selon la psychologie positive
- Célébrer les petites victoires
- Les 3 bonnes choses / le mur de gratitude

Plan de développement individuel

- Élaboration d'un programme personnalisé d'expérimentation de la reconnaissance au travail, plan d'actions de progrès individuel.

Public :

Manager, encadrant, chef de projets

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour - 7 heures

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques

Pédagogie ludique et participative
travaux en sous-groupe et échanges de bonnes pratiques.

Outils issus du management et du coaching individuel et collectif

Les + de cette formation

Des exercices pratiques et les outils clés de la reconnaissance testés pendant la formation. L'apport de la science de la psychologie positive au concept de reconnaissance et gratitude et une approche pragmatique.

Intervenantes

Cécile ROCABOY :

Exécutive coach HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux, Praticienne en psychologie positive.

Tarif : 1600€ HT par session

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76



PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS SON EQUIPE

Les managers sont à la fois cible des risques psychosociaux ainsi que les premiers à pouvoir anticiper les situations à risques et répondre au plus vite. Cette formation vous permettra de prendre conscience des enjeux liés aux risques psychosociaux (RPS). Vous apprendrez à identifier les principaux facteurs nécessaires pour mettre en œuvre une démarche préventive du stress et des situations de souffrance au travail au sein de votre organisation.

Public :

Manager, encadrant, chef de projets, membre de l'équipe des Ressources Humaines

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours - 14 heures

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Pédagogie ludique et participative
travaux en sous-groupe et échanges de bonnes pratiques.

Les + de cette formation

Une approche opérationnelle ainsi qu'un autodiagnostic de son profil de stress, menée par une formatrice conseillère en prévention des risques psychosociaux ayant exercé ses fonctions en entreprise.

Intervenante

Exécutive coach HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux,

Ancienne responsable diversité et qualité de vie au travail, Cécile transmet son expérience dans le développement des politiques de prévention des RPS et de promotion de la QVT.

Tarif : 3200 HT par session

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Détecter et prévenir les situations à risques et repérer les signaux d'alerte
- Comprendre son rôle et devenir acteur de la prévention des RPS
- Intégrer la prévention dans son management quotidien
- Savoir agir efficacement face à une personne en souffrance.
- Développer une posture de manager bienveillant

PROGRAMME

Les risques psychosociaux, de quoi parle-t-on ?

- Santé au travail, RPS et qualité de vie au travail
- Les enjeux humains et sociaux, juridiques et économiques
- Les conséquences des RPS sur la santé
- Les facteurs de risques psychosociaux et les différents niveaux de prévention

Ateliers pratiques : Quizz, cartes mentales, vidéos

Détecter les risques psychosociaux, leurs sources et spécificités

- Identifier les acteurs internes à l'entreprise. Quels sont leurs rôles ? Que peuvent-ils faire ?
- Stress et Burn Out : la mécanique du stress, les symptômes, signaux d'alerte du burn out
- Harcèlement moral : de quoi parle-t-on ? Connaître ses responsabilités et celles de l'employeur.
- Harcèlement sexuel : différence entre séduction, harcèlement sexuel et agression sexuelle

Auto-évaluation/diagnostic de son niveau de stress, de ses stressors.

Le rôle du manager dans la prévention et la gestion des risques psychosociaux

- La posture du manager préventeur
- Les outils du manager : accueillir, écouter, orienter
- Ateliers pratiques : Exercices l'art de l'écoute, développer son écoute active, études de cas apportées par les participants.

Intégrer la prévention des RPS dans sa posture de manager bienveillant

- Adopter le management bienveillant
- La boîte à outils du manager pour favoriser bien-être et performance dans son équipe : Identifier ses valeurs de leader
- Fixer des objectifs clairs et évaluer la charge de travail
- Témoigner de la reconnaissance et donner du feedback positif
- Manager avec les accords tolérables

L'optimisme en entreprise est, plus que jamais, un véritable enjeu et facteur de performance individuelle et collective ! Et si être positif au travail était un levier d'efficacité et de réussite ? Cette formation propose un voyage au cœur de cette vision du monde qu'est l'optimisme, éclairé par les apports de la psychologie positive.

Public :

Toute personne souhaitant développer son état d'esprit positif pour en faire un atout dans sa performance et ses relations professionnelles

Prérequis : aucun

Durée : 3 heures 30 – ½ journée
Déclinable en format sur mesure

Modalités : INTRA - Présentiel ou à distance

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Pédagogie ludique et participative
Travaux en sous-groupe
Outils issus de la psychologie positive.

Les + de cette formation

Auto-évaluation de son niveau d'optimisme, expérimentation d'outils pour une expérience positive collective garantie !

Intervenante

Cécile ROCABOY :
Exécutive coach HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux, Praticienne en psychologie positive.

Tarif : sur demande

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

Attention, formation contagieuse !

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Etre capable de définir les bénéfices à être optimiste
- Modifier sa vision d'une situation pour exploiter ce qu'elle offre de meilleur.
- Découvrir les clés pour inspirer de l'optimisme autour de vous
- Exprimer sa gratitude au travail
- Prendre son travail du bon côté et gagner en joie de vivre !

PROGRAMME

- **L'optimisme c'est quoi ?**
 - Echanges et apports de la psychologie positive
 - Nos aptitudes au bonheur
 - L'optimisme, une vision du monde
- **Les styles explicatifs**
 - Auto-évaluation de son niveau d'optimisme
 - Comment agir sur une explication pessimiste ?
- **Les super-pouvoirs de l'optimisme**
 - Pourquoi est-ce important d'être optimiste au travail ?
 - Les bénéfices à retirer d'une posture optimiste
 - L'équation du succès et le ratio Losada
- **Développer un état d'esprit positif**
 - Le pouvoir du mental
 - S'octroyer le droit à l'erreur
 - S'entraîner à l'optimisme en collectif
 - Chassez les émotions positives avec la cohérence cardiaque
- **Cultiver les émotions positives**
 - Exprimer sa gratitude
 - Les 3 kiffs du jour
 - Les bienfaits du sourire
- **Prêt à cultiver davantage votre optimisme ?**
 - Plan d'actions personnel et défi positif

SATISFACTION, ÉVALUATION ET SUIVI

L'évaluation de l'action de formation et des compétences acquises sera réalisée :

- Tout au long de la formation par le formateur selon les modalités choisies : Quizz, QCM, Exercice collectif...
- En fin de journée : un point est effectué sur ce qui a été étudié dans la journée afin de s'assurer que tout a bien été assimilé et de pouvoir éventuellement reprendre certaines parties en fonction du retour des apprenants. Compte rendu journalier oral du formateur auprès de notre équipe pédagogique.
- En fin de formation : A chaud, via un questionnaire d'évaluation des acquis en ligne, pour mesurer votre satisfaction et les connaissances acquises par rapport aux objectifs de la formation.
- Retour auprès des prescripteurs de la formation : Appel téléphonique afin de faire le point sur ce qui a été transmis durant la formation, de savoir si le besoin est satisfait et si d'autres besoins sont apparus.
- A froid, 40 jours après la formation, questionnaire en ligne transmis par email pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.
- Suivi des présences (feuille d'émargement) et remise d'une attestation individuelle de formation (présence et validation des acquis).

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés théoriques et de mises en situations pratiques
- Supports de formation envoyés au stagiaires par mail après chaque formation.
- Disposition d'accueil nécessaire en cas d'animation sur site : salle de formation, vidéoprojecteur.

PRÉREQUIS EN CAS DE FORMATION A DISTANCE

- Bénéficier d'un ordinateur en état de fonctionnement, d'une connexion internet suffisante (0,5 Mbps min),
- Un espace de travail calme et propice à la concentration.

SITUATION DE HANDICAP

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap, à travers un entretien individuel, les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Vous pouvez contacter notre référente handicap, Cécile Rocaboy, via notre formulaire de contact, par email cecile@ouibelieve.fr ou par téléphone au 06.20.02.12.76

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Vous pouvez consulter les conditions générales de vente sur notre site internet.

Modalités et conditions d'accès : pour toute inscription à une de nos formations, merci de nous contacter par email : contact@ouibelieve.fr.

La formation pourra débuter dès la convention de formation signée.

QUELQUES CHIFFRES - À venir

- *Nombre de stagiaires formés*
- *Taux de satisfaction*