

PARCOURS SOFTSKILLS

AMÉLIORER VOTRE AISANCE ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

PLANNING 1^{ER} SEMESTRE 2023

PROGRAMMES PÉDAGOGIQUES



20, Allée Turcat Méry –
13008 MARSEILLE
☎ 04 95 08 10 10

PLANNING PREMIER SEMESTRE 2022 - SESSIONS INTER ENTREPRISES MARSEILLE

FORMATION	SESSION 1	SESSION 2	SESSION 3	SESSION 4
Développer sa créativité et stimuler l'innovation au travail (2 jours)	19 et 20 Janvier 2023	4 et 5 Avril 2023	25 et 26 Mai 2023	26 et 27 Juillet 2023
Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel (2 jours)	1er et 2 Février 2023	16 et 17 Mars 2023	11 et 12 Mai 2023	3 et 4 Juillet 2023
Pratiquer l'écoute active (2 jours)	6 et 7 Mars 2023	22 et 23 Mai 2023	15 et 16 Juin 2023	
Optimiser son travail à distance (1 jour)	14 Avril 2023	22 Juin 2023	17 Juillet 2023	
Coopérer au sein d'un groupe ave MBTI (2 jours)	13 et 14 Mars 2023	25 et 26 Mai 2023	5 et 6 Juillet 2023	
Améliorer son organisation pour gagner en efficacité (2 jours)	2 et 3 Février 2023	3et 4 Avril 2023	12 et 13 Juin 2023	6 et 7 Juillet 2023
Concevoir et animer un atelier (2 jours)	23 et 24 Mars 2023	4 et 5 Mai 2023	20 et 21 Juillet 2023	
Perfectionner ses interventions à l'oral (2 jours)	20 et 21 Février 2023	6 et 7 Avril 2023	19 et 20 Juin 2023	17 et 18 Juillet 2023
Convaincre et Persuader (2 jours)	9 et 10 Mars 2023	13 et 14 Avril 2023	24 et 25 Juillet 2023	
Développer la coopération et faire travailler en équipe (2 jours)	5 et 6 Avril 2023	8 et 9 Juin 2023		

Développer sa créativité et stimuler l'innovation au travail

- + 2 jours/ 14h – tout public
- + Présentiel + activités à distance

- + Tarif inter : 644 € net/ stagiaire
- + Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022003

Réf. ATLAS : 30015

Objectifs

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

- Comprendre ce qu'est l'innovation en milieu professionnel et lever les freins à la créativité
- Découvrir et développer son potentiel créatif
- Trouver des solutions grâce aux techniques de la créativité
- S'approprier des processus créatifs individuels et collectifs

Public visé

La formation est ouverte à toute personne souhaitant développer sa créativité.

Prérequis

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : comprendre ce qu'est l'innovation en milieu professionnel et lever les freins à la créativité

- Définir l'innovation en milieu professionnel
- Les enjeux de l'innovation

Distinguer les notions : créativité, imagination, invention, innovation

- Les clés de la créativité
- S'initier au Design Thinking (la méthode est utilisée en fil rouge tout au long de la formation)

Module 2 : découvrir et développer son potentiel créatif

- S'enrichir du regard des autres participants
- Mutualiser les idées
- Comment lever les freins, développer sa curiosité au service de l'innovation

Module 3 : trouver des solutions grâce aux techniques de la créativité

Comprendre le processus de créativité

- Divergence/ convergence
- Apports sur les outils d'intelligence collective

Développer sa créativité et stimuler l'innovation au travail Développer sa créativité et stimuler l'innovation au travail Développer sa créativité et stimuler l'innovation au travail

Module 4 : s'approprier des processus créatifs individuels et collectifs

Organiser sa démarche de créativité

- Poser le cadre
- Explorer différents types de méthodes pour générer des idées
- Cartographier les familles de méthodes créatives
- Trier et sélectionner les idées générées

Modalités de réalisation

Formation mixte : 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

La formation est proposée en inter et en intra entreprise.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.
Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM

- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Validation : Attestation de fin de formation

Tarif de la formation

Tarif INTER 644 € net/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 € net/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

2 jours/ 14h – tout public
Présentiel + activités à distance

Tarif inter : 644 € net/ stagiaire
Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022001
Réf. ATLAS : 30013

Objectifs

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

- Connaître les émotions et leurs impacts ;
- Mieux se connaître et anticiper les situations à risque ;
- Comprendre les sources du stress ;
- Mettre en place des stratégies anti-stress ;
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

Public visé

Le module est ouvert à toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite.

Prérequis

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : connaître le stress et les émotions et leurs impacts

Qu'est-ce que le stress

- Identifier et comprendre les symptômes et sources du stress
- Savoir parler de son stress à quelqu'un
- Réfléchir sur ses représentations
- Comprendre les mécanismes du stress

Gérer son stress et apprendre à respirer

- Gérer son stress pour mieux savoir vivre le changement et redevenir acteur de son développement professionnel

Technique de relaxation

Module 2 : mieux se connaître et anticiper les situations à risque

Théorie sur les émotions

- Identifier ses émotions afin d'en faire un atout professionnel
- Connaître les émotions et leurs impacts

Mieux se connaître pour mieux gérer ses émotions : les mécanismes de filtrage

- Identifier ses mécanismes de filtrage : croyances, messages contraignants
- Relever les stéréotypes et les préjugés
- Mieux se connaître et anticiper les situations « à risque »

Module 3 : comprendre les sources de stress

Comprendre la relation entre stress et émotions

- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel
- Identifier les mécanismes de l'intelligence émotionnelle
- Savoir comment développer son propre potentiel émotionnel

Module 4 : mettre en place des stratégies anti-stress

Les stratégies anti-stress

- Acquérir une technique structurée pour évacuer le stress
- Savoir se déconnecter et avoir un équilibre personnel/ professionnel

Module 5 : maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

Techniques de gestion du stress et des émotions

- Acquérir la technique de respiration, de mindfulness
- Identifier les techniques que je vais pouvoir utiliser dans mon quotidien

Comprendre le droit à la déconnexion

- Renouer avec la notion de qualité de vie au travail
- Conjuguer mieux être et efficace

Mise en pratique

- Savoir communiquer avec son interlocuteur
- Savoir repérer les signaux du stress
- Savoir identifier mon émotion et celles des autres lors d'une communication

Modalités de réalisation

Formation mixte : 14 heures de formation réparties sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

La formation est proposée en inter et en intra entreprise.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

La session va permettre d'aborder les principes fondamentaux de la gestion du stress et des émotions, en comprendre les impacts et acquérir les **méthodes et outils** pour optimiser ses pratiques. Les principes et les éléments de **théorie** sont complétés par de nombreux **exercices d'application, des jeux de rôle, des mises en situation**. Par ailleurs, les stagiaires garderont un lien avec le formateur pour éventuellement demander conseil ou retour d'expérience sur leurs pratiques.

Dans tous les cas **le suivi individualisé à 3 mois**, permettra d'évaluer l'appropriation par le stagiaire des outils et méthodes ainsi que la qualité de la mise en œuvre dans son périmètre.

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Validation : Attestation de fin de formation

Tarif de la formation

Tarif INTER 644 € net/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 € net/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse
Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr
SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Pratiquer l'écoute active

✚ 2 jours/ 14h – tout public
✚ Présentiel + activités à distance

✚ Tarif inter : 644€ net/ stagiaire
✚ Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022008

Réf. ATLAS : 30020

Objectifs

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

- Apprendre à écouter l'autre et poser les bonnes questions
- Apprendre à faire émerger le besoin réel
- Savoir reformuler et synthétiser
- Choisir la bonne méthode en fonction de la situation

Public visé

La formation est ouverte à toute personne souhaitant développer son écoute dans le cadre professionnel.

Prérequis

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : Apprendre à écouter l'autre et poser les bonnes questions

Qu'est-ce que l'écoute active ?

- Les pièges de l'écoute
- Définir ce qu'est l'écoute active
- Les postulats de l'écoute active

Les différents contextes d'écoute rencontrés

- Repérer les bonnes pratiques d'écoute

Module 2 : Apprendre à faire émerger le besoin réel

- Clarifier la situation actuelle, le besoin réel (RPBD) et la situation souhaitée

Intelligence collective : le co-développement

- Initiation à la méthode de co-développement
- Réfléchir à la puissance du partage entre stagiaires sur une problématique d'écoute

Mieux se connaître pour mieux écouter l'autre : mécanismes de filtrage

- Identifier ses mécanismes de filtrage : croyances, messages contraignants
- Relever les stéréotypes et les préjugés
- Apprendre à relever les interprétations et les inférences

Les canaux de communication

- Identifier ce qui peut faciliter la compréhension mutuelle et permet d'établir un climat de confiance
- Prendre conscience du pouvoir des mots (grille DOG)

Module 3 : savoir reformuler et synthétiser

Les techniques d'écoute active : questionnement et la reformulation

- Acquérir des techniques simples et bienveillantes pour faciliter la communication interpersonnelle
- Maîtriser la technique de questionnement et de reformulation
- Utiliser le silence

Les techniques d'écoute active : la communication non verbale

- Acquérir les techniques de communication non verbale
- Identifier le langage non verbal de son collaborateur ou client en situation d'écoute active
- Repérer les non-dits

Module 4 : Choisir la bonne méthode en fonction de la situation

Comprendre la présence et le rôle des émotions dans l'écoute active

- Gérer ses émotions au cours de l'écoute
- Accueillir les émotions du collaborateur et/ou client
- Reconnaître ses émotions et savoir les repérer chez son interlocuteur

Savoir utiliser des outils de Communication non-violente

- DESC : permet de formuler une critique constructive
- OSBD : pour une communication assertive

Modalités de réalisation

Formation mixte : 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

La formation est proposée en inter et en intra entreprise.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Exercices d'application,
- Jeux de rôle,
- Mises en situation
- Exercices d'improvisation,
- Mise en scène théâtrale

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Validation : Attestation de fin de formation

Tarif de la formation

Tarif INTER 644 € net/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 € net/ session

Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS

D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Optimiser son travail à distance

✚ 1 jour/ 7h – tout public
✚ Présentiel + activités à distance

✚ Tarif inter : 322€ net/ stagiaire
✚ Forfait intra : 1450€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022005

Réf. ATLAS : 30017

Objectifs

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

- Maîtriser les fonctionnalités essentielles des outils de communication existants et de partage, notamment pour travailler simultanément à plusieurs
- Piloter et collaborer/ travailler ensemble pour obtenir des résultats
- Animer des réunions et séances de travail à distance
- Collaborer au sein d'une communauté de travail, avec ses collègues et son manager

Public visé

La formation est ouverte à tout collaborateur qui exerce son activité/ses missions, tout ou partie à distance ; toute personne souhaitant gagner en efficacité dans la collaboration à distance.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : maîtriser les fonctionnalités essentielles des outils de communication existants et de partage

Qu'est-ce que le travail à distance

- Définir la différence entre travail en présentiel et à distance
- Connaître les bonnes pratiques et les points de vigilance du travail à distance
- Savoir optimiser son travail à distance

La communication à distance

- Savoir comment communiquer à distance
- Savoir gérer son temps en travaillant à distance
- Savoir utiliser l'écoute active à distance

Module 2 : Piloter et collaborer/ travailler ensemble pour obtenir des résultats

Les outils collaboratifs à distance

- Maîtriser les fonctionnalités essentielles des outils collaboratifs à distance
- Apprendre à innover et travailler autrement à distance avec ses collaborateurs
- Savoir donner des objectifs à ses collaborateurs à distance

Module 3 : Animer des réunions et séances de travail à distance

- Savoir gérer une réunion ou une séance de travail à distance
- Savoir donner des rôles aux participants de ma réunion ou de ma séance de travail

Module 4 : Collaborer au sein d'une communauté de travail, avec ses collègues et son manager

- Savoir mettre en place une charte commune pour obtenir ensemble des résultats (des règles de fonctionnement pour le manager et pour les collaborateurs)
- Savoir faire confiance à ses collaborateurs

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

Modalités de réalisation

Blended Learning : 7 heures de formation sur 1 jour en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.
*Toutes nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap** – Pour tout renseignement, nous contacter.*

Validation : Attestation de fin de formation

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM

- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur
- En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Tarif de la formation

Tarif INTER 322€ TTC/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 1450€ TTC/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Coopérer au sein d'un groupe

✚ 2 jours/ 14h – tout public
✚ Présentiel + activités à distance

✚ Tarif inter : 644 € net/ stagiaire
✚ Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022004
Réf. ATLAS : 30016

Objectifs

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

- Mieux se connaître et connaître les autres
- Apprendre à travailler en équipe
- Adapter de bonnes pratiques de travail en équipe à distance
- Adapter sa communication et son comportement
- Gérer les situations difficiles

Public visé

La formation est ouverte à toute personne inscrite dans une dynamique de travail collectif.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : Mieux se connaître et connaître les autres

- Valider après passation et restitution d'un questionnaire de personnalité Myers Briggs Type Indicator (MBTI)
- Les grands traits de sa personnalité
- Identifier les propres spécificités de sa personnalité selon 4 fonctions

Module 2 : Apprendre à travailler en équipe

- Définir le travail coopératif et ses spécificités au sein de son équipe
- Quels sont les facteurs nécessaires au travail coopératif avec son équipe
- A quoi sert la coopération au sein d'une équipe ? Comment l'appliquer à son contexte de travail ?
- Identifier les facteurs clés pour créer un cadre de travail favorable au travail en groupe, la cartographie de son équipe

Module 3 : Adopter de bonnes pratiques de travail en équipe à distance

- Savoir identifier les bonnes pratiques de travail en équipe à distance et en présentiel
- Adapter ses bonnes pratiques coopératives à distance et les outils à sa disposition (matrice de Covey, les objectifs SMART, règles de fonctionnement...)
- Les 4 leviers de la coopération dans les équipes

- Comment je me ressource et d'où je tire mon énergie et son impact sur la communication

Module 4 : Adapter sa communication et son comportement

- Appliquer la connaissance du type MBTI (Myers Briggs Type Indicator) à la compréhension des autres
- Identifier le rôle des émotions dans sa communication (outil OSBD / DESC)
- Savoir distinguer une observation d'une interprétation
- Définir la communication assertive
- Appliquer l'écoute active en utilisant la reformulation et le questionnement.

Module 5 : Gérer les situations difficiles

Identifier et gérer les situations difficiles au travail

- Différencier un problème d'un désaccord d'un conflit
- Définir les différents types de conflit organisationnel ou relationnel

Diagnostiquer les situations difficiles

- Etablir un bon diagnostic du conflit
- Les 3 stades du conflit : tension – crise – enlèvement
- Le triangle de Karpman comment ne pas y entrer ?

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

Modalités de réalisation

Blended learning : 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.

*Toutes nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap** – Pour tout renseignement, nous contacter.*

Validation : Attestation de fin de formation

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Tarif de la formation

Tarif INTER 644 €TTC/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 €TTC/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Améliorer son organisation pour gagner en efficacité

✚ 2 jours/ 14h – tout public
✚ Présentiel + activités à distance

✚ Tarif inter : 644€ net/ stagiaire
✚ Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022002

Réf. ATLAS : 30014

Objectifs

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

- Gérer son temps et ses priorités
- S'organiser pour respecter ses objectifs
- Bien communiquer et savoir s'affirmer
- Être plus efficace au quotidien et apprendre à s'améliorer en continu

Public visé

La formation est ouverte à toute personne souhaitant mieux s'organiser dans son travail.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : gérer son temps et ses priorités

- Connaître les différents enjeux de la gestion du temps dans l'organisation
- Son mode de fonctionnement
- Les avantages cachés et les conséquences d'une mauvaise gestion du temps ?
- Distinguer l'urgent de l'important (outil matrice de Covey)
- Définir ses priorités

Module 2 : s'organiser pour respecter ses objectifs

- Savoir définir ses missions individuelles et formaliser des objectifs individuels clairs et cohérents (les objectifs : SMART)
- Rassembler les bonnes pratiques de gestion du temps
- Comprendre les grands principes qui régissent le temps
- S'enrichir du regard des autres participants
- Les mécanismes de la détermination
- Découvrir les mécanismes de la procrastination (estime de soi, la peur de l'échec, le perfectionnisme normal et dysfonctionnel, l'estimation du temps ...)
- Les voleurs de temps (réunions, téléphone, mails ...)
- Perfectionnisme versus optimalisme

Module 3 : Être plus efficace au quotidien et apprendre à s'améliorer en continu

Organiser son travail

- Découverte des grands principes de regroupement des tâches
- Connaître les méthodes d'organisation (méthode NERAC, la méthode du saucissonnage, les starters ...)
- Déléguer : comment ? quelles tâches déléguer et à qui ?
- Organiser et animer une réunion
- Description des différentes étapes de préparation d'une réunion
- Durant la réunion les facteurs clés de réussite

Module 4 : Bien communiquer et savoir s'affirmer

- Apprendre à savoir dire « non » ou plutôt « oui, mais » avec le DESC
- Apports théoriques au sujet de l'assertivité
- Etude de cas pratique de situations critiques ou inattendues
- Créer de nouvelles attitudes de communication

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

Modalités de réalisation

Blended Learning : 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.
*Toutes nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap** – Pour tout renseignement, nous contacter.*

Validation : Attestation de fin de formation

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance :

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Tarif de la formation

Tarif INTER 644 € net/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 € net/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information.*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Concevoir et animer un atelier

- ✚ 2 jours/ 14h – tout public
- ✚ Présentiel + activités à distance

- ✚ Tarif inter : 644€ net/ stagiaire
- ✚ Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022010

Réf. ATLAS : 30022

Objectifs

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

- Comprendre ce qu'est un atelier efficace
- Savoir préparer un atelier efficacement
- Connaître les techniques et méthodes d'animation
- Savoir animer un atelier à distance

Public visé

La formation est ouverte à toute personne souhaitant développer ses compétences d'animation d'ateliers

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : Comprendre ce qu'est un atelier efficace

Les enjeux de la conception et l'animation d'un atelier

- Comprendre les enjeux et les écueils associés à la conception et à l'animation d'atelier et repérer les erreurs qui peuvent en découler.
- Partager son expérience et s'enrichir des regards des autres participants

Le cadre d'utilisation et la pertinence d'un atelier collectif

- Comprendre dans quel contexte il est pertinent de concevoir un atelier
- Identifier ce qu'est un atelier efficace
- Définir les bonnes pratiques

Module 2 : savoir préparer un atelier efficacement

Méthodes et techniques de conception d'un atelier

- Acquérir des techniques et des outils d'ingénierie pédagogique
- Disposer des outils pour créer un synopsis
- Elaborer un synopsis à destination d'un futur atelier

Méthodes et techniques de conception d'un atelier à distance

- Les outils numériques appropriés aux ateliers à distance
- Adapter son synopsis au format « à distance »
- Disposer des bonnes pratiques de préparation

Module 3 : Connaître les techniques et méthodes d'animation

Les dynamiques de groupe en atelier

- Comprendre la dynamique de groupe
- Identifier les mécanismes à l'œuvre au sein d'un groupe
- Comprendre et identifier les modes de communication efficaces

Méthodes et techniques d'animation d'un atelier

- Bénéficier d'apports sur les modes d'apprentissage
- Identifier sa posture d'animateur
- Savoir définir et communiquer les règles, poser le cadre
- Être capable de gérer le temps lors d'un atelier
- Être capable de gérer les différents profils de participants à un atelier

Les supports d'animation et l'utilisation d'outils collaboratifs

- Bénéficier d'outils pour créer une dynamique de co-construction au sein d'un groupe
- Identifier quels outils collaboratifs permettent d'améliorer l'efficacité d'un atelier

Module 4 : savoir animer un atelier à distance

Méthodes et techniques d'animation d'un atelier à distance

- Adopter les bons réflexes d'animation à distance
- Repérer les signaux faibles à distance
- Identifier les pièges de l'animation à distance

Travailler à partir d'un cas pratique

- Construire une trame d'atelier
- S'approprier les outils de la conception et de l'animation d'atelier
- Expérimenter la conception d'atelier à partir d'un besoin réel.

Evaluation d'un atelier

- Identifier les 3 fonctions de l'évaluation
- Connaître le modèle de Kirkpatrick
- Savoir évaluer un atelier à chaud et à froid

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

Moyens pédagogiques et techniques

Blended learning : 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.

Toutes nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap** – Pour tout renseignement, nous contacter.

Validation : Attestation de fin de formation

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Tarif de la formation

Tarif INTER 644 €TTC/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 €TTC/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Perfectionner ses interventions à l'oral

✚ 2 jours/ 14h – tout public
✚ Présentiel + activités à distance

✚ Tarif inter : 644€ net/ stagiaire
✚ Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022006

Réf. ATLAS : 30018

Objectifs

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

- Maitriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre
- Structurer son discours pour gagner en impact
- Gagner en confiance
- Travailler sa posture
- Gérer son stress lors de la prise de parole

Public visé

La formation est ouverte à toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole.

Prérequis

Aucun prérequis est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1: Maitriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre

Appréhender les enjeux la prise de parole

- Identifier ses capacités
- Comprendre ses réflexes comportementaux
- Les fondamentaux de la communication orale
- Connaître son auditoire
- L'importance du non verbal

Module 2: Structurer son discours pour gagner en impact

Savoir préparer ses interventions et ses arguments

- Construire son plan de communication
- Gérer le rythme et la durée
- Mettre en exergue les idées clés

Module 3: Gagner en confiance

- Savoir s'appuyer sur sa personnalité pour prendre confiance
- S'affirmer face à un public

Savoir capter l'attention et la garder

- Savoir évaluer les réactions et y répondre
- Argumenter pour convaincre et faire adhérer

Module 4: Travailler sa posture

- Evaluer ses capacités
- Identifier ses points de force et ses points de progress
- Travailler sa posture pour une prise de parole efficace

Module 5: Gérer son stress lors de la prise de parole

Gérer les situations inconfortables

- Réguler les échanges
- Gérer la contradiction
- Savoir improviser

Gérer ses émotions

- Garder à distance ses émotions, quelques clés
- Savoir garder son calme
- Gérer les situations difficiles

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Exercices d'application,
- Jeux de rôle,
- Mises en situation
- Exercices d'improvisation,
- Mise en scène théâtrale

Modalités de réalisation

Blended learning: 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.

*Toutes nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap** – Pour tout renseignement, nous contacter.*

Validation: Attestation de fin de formation

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance :

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- à la fin de chaque journée quizz et QCM
- en fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Tarif de la formation

Tarif INTER 644€TTC/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 €TTC/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Convaincre et persuader

✚ 2 jours/ 14h – tout public
✚ Présentiel + activités à distance

✚ Tarif inter : 644 € net/ stagiaire
✚ Forfait intra : 2600€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022007

Réf. ATLAS : 30019

Objectifs

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

- Savoir préparer ses interventions et ses arguments pour créer de l'impact
- Connaître ses interlocuteurs et s'y adapter
- Obtenir l'adhésion de son public
- Savoir influencer en restant intègre

Public visé

La formation est ouverte à toute personne souhaitant convaincre et persuader dans le cadre professionnel.

Prérequis

Aucun prérequis est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1: Savoir préparer ses interventions et ses arguments pour créer de l'impact

Diagnostic de ses capacités orales individuelles

Identifier ses points de force et ses points de progrès

- Voix -gestuelle
- Identifier la posture de l'orateur par la mise en situation avec le jeu théâtral

Convaincre avec des mots choisis

Les clés pour créer son impact face à son auditoire

- Se tester à la lecture et le discours public
- Savoir créer de l'émotion avec le public

Module 2: Connaître ses interlocuteurs et s'y adapter

Adapter son discours et son argumentation

- Qui sont mes interlocuteurs ?
- Adapter son discours et ses arguments
- Vendre son idée
- Maîtriser ses émotions
- Exercice de préparation mentale : le théâtre et la mise en situation sur scène facilitent le travail
- Technique de la carte mentale

Module 3: Obtenir l'adhésion de son public

Le pouvoir de conviction

- Training et construction de son discours
- Application des clés oratoires

Animer une réunion

- Concevoir et animer sa réunion
- Rôles et missions de l'animateur

Technique du pitch

Module 4: Savoir influencer en restant intègre

Maîtriser ses réactions émotionnelles face à un public en "mouvement"

- Test sur l'assertivité
- Technique de recadrage appliquée aux personnalités
- Approche de l'analyse transactionnelle
- Savoir conclure son intervention

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Exercices d'application,
- Jeux de rôle,
- Mises en situation
- Exercices d'improvisation,
- Mise en scène théâtrale

Modalités de réalisation

Blended learning: 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions. *Toutes nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap** – Pour tout renseignement, nous contacter.*

Validation: Attestation de fin de formation

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance :

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Tarif de la formation

Tarif INTER 644€ net/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 € net/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Développer la coopération et faire travailler en équipe

- ✚ 2 jours/ 14h – tout public
- ✚ Présentiel + activités à distance

- ✚ Tarif inter : 644 € net/ stagiaire
- ✚ Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022009

Réf. ATLAS : 30021

Objectifs

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

- Prendre sa place et reconnaître celle des autres
- Comprendre les ressorts du travail en équipe
- Savoir animer un groupe de travail
- Apprendre à définir des objectifs communs et à les atteindre

Public visé

La formation est ouverte à toute personne amenée à animer un collectif de travail.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : Prendre sa place et reconnaître celle des autres

- Connaître l'approche de la dynamique de groupe
- Identifier son mode de fonctionnement selon ses expériences.
- Définir le rôle de l'individu au sein du groupe dans cette dynamique.
- Repérer les qualités essentielles du facilitateur (assertivité et méthode OSBD).
- Autodiagnostic de mon style de communication.

Module 2 : Comprendre les ressorts du travail en équipe

- Comprendre les enjeux que représente le travail collaboratif, qu'est-ce qu'une équipe ?
- Identifier ce qui peut freiner la coopération et la collaboration.
- Identifier les actions-clés favorables à la collaboration (les leviers de la confiance (vision, écoute, reconnaissance, autonomie, sens).
- Encourager la collaboration et la créativité des équipes.

Module 3 : Savoir animer un groupe de travail

- La dynamique des groupes : les 7 règles à respecter.
- Identifier les bonnes conditions d'émergence de l'intelligence collective (comment faire un brainstorming, QQQQCP, méthode des 6 chapeaux de BONO ...).
- Savoir prendre sa posture d'animateur d'un atelier ou d'une réunion en donnant des rôles à chacun.

Module 4 : Apprendre à définir les objectifs communs et à les atteindre

- Savoir définir un cadre de travail commun, clair et collaboratif (règles de fonctionnement).
- Identifier les enjeux du cadre de travail.
- Mettre en place des objectifs grâce à la méthode SMART
- Savoir gérer son temps et celui de son équipe (matrice de Covey) pour atteindre ses objectifs

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

Modalités de réalisation

Blended Learning : 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.

Toutes nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap** – Pour tout renseignement, nous contacter.

Validation : Attestation de fin de formation

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Tarif de la formation

Tarif INTER 644 €TTC/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 €TTC/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831

