

# CATALOGUE OFFRE 2026

---

**Formation  
Coaching  
Codéveloppement  
Conseil  
Conférences**

---

*«Des collaborateurs engagés pour porter  
le changement, des DRH/RRH facilitateurs  
des transformations.»*



**Qualiopi**  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

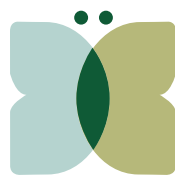
La certification Qualiopi a été déli-  
vrée au titre de la catégorie d'action  
suivante :  
– Actions de formation

Version MAJ le 04 mai 2026

# SOMMAIRE

<b>1 PRÉSENTATION D'EFFET PAPILLON</b>	<b>03</b>
Nos clients	04
Notre vocation & qui sommes-nous ?	05
Pourquoi faire appel à nous ?	06
Les avantages de nos formations et coachings	07
Nos valeurs	08
L'équipe dirigeante, les formateurs-coachs	09
Démarche & méthode	10
L'équipe	11
<b>2 VOS PROBLÉMATIQUES TERRAIN, NOTRE OFFRE</b>	<b>15</b>
<b>3 FICHES FORMATIONS / COACHING / CONFÉRENCES</b>	<b>17</b>
Outils et postures pour relever les défis du quotidien ou développer sa capacité d'agir	18
Développer son efficacité relationnelle	19
Évoluer dans un environnement instable	20
Développer son agilité	21
Les clés d'une communication efficace	22
Concilier performance et bien-être	23
Créer les conditions de la motivation et de l'engagement des équipes	24
Prise de parole en public	25
Confiance en soi et assertivité	26
Donner des feed-back constructifs	27
Développer sa résilience	28
Développer son intelligence émotionnelle	29
Le DRH/RH Coach	30
Le Manager Coach	31
Réussir ses onboardings	32
Team building et coaching d'équipe	33
Coaching «Coup de pouce»	34
Codéveloppement	35
Ligne d'écoute et de soutien psychologique	36
CONFÉRENCES : (Re)trouver de la sérénité dans un monde instable	37
CONFÉRENCES : Burn-out : Savoir le reconnaître pour mieux l'éviter ou le traiter	38
LES OPTIONS	39
<b>4 MODALITÉS DIVERSES</b>	<b>40</b>
<b>5 CONTACT</b>	<b>42</b>

**Parce que la  
croissance  
individuelle  
permet la  
croissance  
collective**



## NOS CLIENTS



MERCK

sanofi



MERSEN



**StanleyBlack&Decker**



# NOTRE VOCATION

Nous renforçons durablement le **bien-être** au travail et **l'engagement** en transmettant aux salariés des **compétences** et des **outils concrets** pour relever les défis du quotidien plus **sereinement** et plus **efficacement**.

Nous intervenons sur **3 dimensions essentielles** :

- ◆ La **communication** et la **coopération** (pour mieux collaborer)
- ◆ La **gestion du stress** et des **émotions** (pour se préserver)
- ◆ La **gestion des situations complexes** (pour être plus efficace)

**Les Chiffres clés :**

- ◆ Plus de **7500** collaborateurs accompagnés
- ◆ **98%** des stagiaires recommandent nos formations
- ◆ **99%** des stagiaires confirment une application concrète sur le terrain
- ◆ Nombre de stagiaires en 2025 : **659**
- ◆ Satisfaction des participants à nos formations en 2025 : **9/10**

## QUI SOMMES-NOUS ?

Dans un environnement complexe et instable, le besoin des entreprises est de réussir **les transformations nécessaires** à leur adaptation à cet environnement grâce à des **collaborateurs engagés**, en capacité de porter les changements.

Effet Papillon est un organisme de **formation et de coaching** spécialisé dans le **développement des compétences humaines (soft skills)** essentielles pour renforcer durablement le bien-être au travail et l'engagement des salariés des grands groupes et ETI.

## NOTRE EXPÉRIENCE

Fort de plus de 10 ans d'expérience auprès de **grands groupes** (Seb, Stanley Black & Decker, Adecco, Merck, Sanofi, Saint-Gobain), nous avons créé des programmes axés sur l'état d'esprit /Mindset reconnus pour leur **efficacité** et leur **impact durable** sur les salariés.

- Nous transmettons aux **salariés** (collaborateurs, managers, cadres dirigeants, dirigeants) des compétences et des outils concrets pour relever plus sereinement et efficacement les défis du quotidien.
- Nous aidons les **(D)RH** à être de vrais partenaires des métiers (business partner) pour contribuer à la performance de l'entreprise. Apprendre à prendre soin de soi avant de prendre soin des autres, rendre les équipes autonomes et responsables pour devenir un (D)RH coach.
- Nous aidons les **(Cadres) dirigeants** à réussir leur mission grâce à des espaces de prises de recul pour gagner en efficacité, leadership et agilité.

## LES BÉNÉFICES

### Pour les personnes accompagnées ?

- **Les salariés** retrouvent de l'envie, de la sérénité se sentent reboostés, plus armés, plus efficaces, travaillent et collaborent mieux ensemble.
- **Les (D)RH** sont déchargés et retrouvent du temps, si précieux, pour se consacrer à des projets stratégiques avec des équipes plus autonomes.
- **Les (cadres) dirigeants**, fédérateurs, décident avec plus clarté y compris dans des environnements complexes, tout en préservant leur santé et leur motivation.

### Pour les entreprises ?

Une **productivité** et une performance accrues,  
une **diminution** des risques psychosociaux (RPS),  
une meilleure **rétenion**, un système global plus fluide.

# POURQUOI FAIRE APPEL A NOUS ?

## Quand il devient difficile de :

- ◆ (Re)préserver la **santé mentale** des équipes
- ◆ (Re)mobiliser les équipes
- ◆ (Re)fluidifier la **coopération**
- ◆ (Re)faire avancer les **projets** dans des contextes de changements, d'incertitude

## Pour quels résultats ?

- ◆ Une **prévention active** des risques psychosociaux
- ◆ Une **productivité accrue**
- ◆ Une **meilleure rétention des talents**
- ◆ Une **communication constructive**, même dans les moments de tension
- ◆ Des **collaborateurs autonomes et responsables**, force de propositions dans les difficultés
- ◆ Un **système global plus agile et résilient**
- ◆ Un **fonctionnement plus fluide**, avec moins de blocages et plus de coopération au quotidien.

# POUR QUI ?

**Pour les collaborateurs, les responsables opérationnels, les managers d'équipe, les équipes dirigeantes et les DRH qui veulent faire évoluer états d'esprit et comportements pour plus de qualité de vie au travail et d'engagement.**

# LES AVANTAGES DE NOS FORMATIONS ET COACHINGS

- ◆ Des formations **pragmatiques** conçues pour délivrer des **outils concrets et applicables sur le terrain**
- ◆ Une approche **sur-mesure** qui s'adapte à chaque contexte d'entreprise
- ◆ Un **focus sur l'état d'esprit** à adopter, en plus des outils à acquérir, pour des **transformations durables**
- ◆ Une **expertise reconnue** portée par des coachs professionnels et expérimentés
- ◆ Une **connaissance approfondie des problématiques** Grand comptes et ETI
- ◆ Un **suivi post-formation** pensé pour ancrer **durablement les changements**
- ◆ Des **résultats visibles** sur la coopération, l'engagement, la qualité de vie au travail et la performance des équipes
- ◆ Des **modalités et des formats pédagogiques variés et adaptés** aux objectifs et aux contraintes client

# NOS VALEURS

## QUALITÉ & EXEMPLARITÉ

Parce qu'il nous paraît indispensable d'incarner ce que l'on prône dans nos interventions, notamment la qualité relationnelle et l'adaptabilité.

## LÉGÈRETÉ & PROFONDEUR

La maîtrise des sujets sur lesquels nous intervenons est un prérequis, mais nous pouvons les aborder avec autodérision et humour.

## INTELLIGENCE DE SITUATION

S'adapter au contexte, aux stagiaires, aux clients est une clé de la réussite.

## RÉFLEXIVITÉ

Nous nous imposons des remises en question fréquentes, en challengeant constamment nos façons de faire et de penser.

## AMÉLIORATION CONTINUE

Il s'agit d'avoir le souci de faire au mieux, et de gagner en qualité de service en s'enrichissant de chaque expérience.

# NOTRE DÉMARCHE

- ▶ **Réalité de l'environnement prise en compte**
- ▶ **Développement de la prise de hauteur et de la conscience**
- ▶ **Priorité aux postures**
- ▶ **Recherche de bien-être**
- ▶ **Approche positive, réaliste et responsabilisante, visant l'autonomie des participants**

# NOTRE MÉTHODE ÉPROUVÉE

Notre pédagogie repose sur des formats spécifiques et personnalisables en blended learning (mélange de présentiel, de distanciel et de terrain) s'appuyant sur les sciences cognitives. Nos parcours sont délivrés par des coaches, formateurs et/ou experts, tous spécialistes de leurs thématiques.

## Diagnostic

Une première étape indispensable pour clarifier les enjeux, objectifs et les résultats attendus.

## Co-construction

Le cycle est lancé ! Nous élaborons ensemble le programme et le plan d'actions à partir de notre expérience, de notre expertise mais surtout de votre connaissance de l'entreprise, de ses possibilités et de ses qualités.

## Mise en œuvre

Séminaires, parcours, formations, ateliers, coaching, codéveloppement... C'est à ce stade de chrysalide que l'on passe véritablement à la pratique. Une phase de transformation menée en concertation et ajustée en permanence pour répondre aux évolutions de vos besoins.

## Évaluations

Déployez vos ailes ! C'est le moment de mesurer et de profiter du travail accompli, de se satisfaire de la qualité de toutes les nouvelles améliorations apportées.

## L'ÉQUIPE DIRIGEANTE & ADMINISTRATIVE



**Valérie Fallion**  
Fondatrice et  
Dirigeante



**Céline Pastore**  
Coordinatrice externe  
des opérations



**Anaïs Escobar**  
Assistante  
formation

## LES FORMATEURS-COACHS



**Pauline**



**Anne-Laure**



**Arnaud**



**Charlène**



**Françoise**



**Elodie**



**Géraldine**



**Lucy**



**Marion**



**Anne**



**Silvia**



**Sophie**



**Sylvia**



# VOS PROBLÉMATIQUES TERRAIN

## NOTRE OFFRE

	STRESS & SANTÉ MENTALE  Comment préserver le bien-être au travail ?	COMMUNICATION INEFFICACE & SILOS  Comment améliorer les échanges et la collaboration ?	TENSIONS RELATIONNELLES & CONFLITS  Comment améliorer la qualité des relations au sein des équipes ?	RESISTANCE AU CHANGEMENT, MANQUE DE PROACTIVITÉ  Comment accompagner les transformations de l'entreprise ?	PERTE DE MOTIVATION & DÉSENGAGEMENT DES COLLABORATEURS  Comment stimuler durablement l'implication des équipes et fidéliser les collaborateurs ?	MANQUE DE COHESION & ESPRIT D'ÉQUIPE FRAGILE  Comment construire et renforcer la dynamique collective ?
Outils et posture pour relever les défis du quotidien	☒			☒	☒	
Développer son efficacité relationnelle		☒	☒			
Evoluer dans un environnement instable	☒			☒	☒	
Développer son agilité		☒		☒		
Les clés d'une communication efficace		☒				
Concilier performance et bien-être	☒				☒	
Créer les conditions de la motivation et de l'engagement des équipes					☒	
Prise de parole en public		☒				
Confiance en soi et assertivité	☒	☒	☒			
Donner des feed-back constructifs		☒	☒			
Développer sa résilience	☒			☒	☒	
Développer son Intelligence émotionnelle	☒	☒	☒	☒		
Le DRH/RH Coach	☒	☒				
Le Manager Coach						
Réussir ses onboardings					☒	
Team building / Coaching d'équipe		☒	☒	☒	☒	
Coaching Coup de pouce	☒	☒	☒	☒	☒	
Ligne d'écoute et de soutien psychologique	☒				☒	
Codéveloppement	☒	☒			☒	☒
Conférence « (Re)trouver de la sérénité dans un monde instable »	☒				☒	☒
Conférence « Burn out : Savoir le reconnaître pour mieux l'éviter ou le traiter »	☒					

**NOS FICHES**  
**FORMATION**  
**COACHING**  
**CONFERENCES**



## > Outils et postures pour relever les défis du quotidien ou développer sa capacité d'agir

Cette formation permet de gagner en efficacité et en sérénité face aux défis du quotidien.

Elle s'appuie sur des outils éprouvés pour trouver des solutions et avancer, y compris dans des situations perçues comme subies (charge, changements, tensions, problèmes de communication...). Cela passe par repérer les mécanismes qui limitent ou favorisent l'action, choisir des objectifs en phase avec ses missions, besoins et valeurs, dans un état d'esprit facilitant la mise en place de solutions.

La capacité d'agir est une compétence clé dans un contexte professionnel marqué par la complexité et les transformations rapides.

C'est une formation de développement personnel qui invite à de l'analyse et du partage sur ses modes de fonctionnement.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses freins et ses leviers à l'action dans le cadre d'une situation-problème professionnelle.
- Analyser une situation-problème et agir dans son périmètre d'action, à partir de la méthodologie Effet Papillon en 3 étapes (transférable dans les pratiques).

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Déterminer l'enjeu des organisations et des collaborateurs dans un environnement VICA et les 3 deuil à faire
- Définir la notion de stress
- Décrire ses automatismes de pensées et d'actions face à une situation
- Identifier les leviers d'action dans une situation problème
- Appliquer la méthode SAA pour regarder une situation autrement : Stop, Analyser, Agir

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu
- Expérimentations en intersessions

### DURÉE

14 heures  
2 jours non consécutifs :  
1 jour + 1 jour 4 semaines plus tard, en présentiel

1h de coaching individuel, sur la base du volontariat (à distance)

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8 participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

## > Développer son efficacité relationnelle

Cette formation a pour objectif de doter chaque participant des clés nécessaires pour favoriser la coopération, renforcer la qualité des échanges et instaurer des relations durables, constructives et sereines au sein des équipes.

Elle propose également une véritable boîte à outils opérationnels, permettant de développer une communication claire et efficace, tout en apportant des méthodes concrètes pour prévenir et gérer les situations délicates avec discernement.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pratiquer un savoir-être et des comportements spécifiques pour une communication efficace et des relations plus sereines
- Définir les conditions pour créer le lien et la confiance avec son interlocuteur
- Identifier les freins et les leviers à l'action dans le cadre d'une situation relationnelle délicate
- Utiliser la technique du « STOP » pour faire un pas de côté en cas de situation-problème
- Appliquer la méthode DESC pour exprimer un problème/désaccord de façon constructive

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- **JOUR 1 : Créer le lien et la confiance**
  - Comprendre ce qui influence nos comportements
  - L'importance du savoir-être
  - Les 3 niveaux de la communication
- **JOUR 2 : Instaurer une communication efficace**
  - Se faire comprendre
  - Comprendre mon interlocuteur : l'écoute active
  - L'importance du non verbal
- **JOURS 3 et 4 : Savoir-être et outils pour prévenir et sortir d'une situation relationnelle délicate**
  - Automatismes limitants ou bloquants dans une situation délicate
  - Leviers pour adopter des comportements aidants
  - Savoir prendre de la hauteur
  - Attitudes bloquantes et aidantes
  - Savoir-être et grille des bonnes questions
  - Savoir exprimer un problème
- **JOUR 5 : Ancrer les apprentissages**

### DURÉE

**35 heures**  
5 jours en présentiel  
(2 jours consécutifs  
puis 3 jours  
espacés d'1 mois)

Durée modifiable

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu
- Expérimentations en intersessions

## > Évoluer dans un environnement instable

Dans un environnement contraignant et instable, les hommes et les femmes sont particulièrement chahutés. Stress, fatigue, sensation d'être limité dans son pouvoir d'action et de subir.

Sous la pression réelle ou ressentie, faire preuve de résilience, gagner en agilité, en pouvoir d'action et en sérénité sont des ressources.

Ce parcours propose un temps centré sur soi, pour mieux se connaître et pour acquérir des outils et des habitudes facilitant l'accès à son potentiel pour préserver son engagement et son bien-être dans la durée.

### DURÉE

3 jours en présentiel espacés d'1 mois, puis 3 demi-journées espacées d'1 mois

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8 participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les aptitudes nécessaires pour évoluer dans l'environnement actuel
- Accroître sa capacité à prendre de la hauteur pour moins subir et mieux agir
- Dépasser ses limites internes énergivores
- Instaurer des relations sereines et constructives pour mieux coopérer
- Adopter la bonne stratégie face à une problématique

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Les ressources dans l'environnement : Connaître les ressources nécessaires pour évoluer dans l'environnement actuel et les conditions pour déployer son potentiel
- Accroître sa capacité à prendre de la hauteur pour moins subir et mieux agir = la ressource socle
- Les Pensées - Les Emotions : Prendre conscience de ses mécanismes limitants et énergivores. Développer ses ressources pour exprimer son potentiel dans la durée
- Les comportements - Les façons d'aborder une problématique : Adopter la bonne stratégie face à une problématique
- Renforcement et compléments

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu
- Expérimentations en intersessions

## > Développer son agilité

Dans l'environnement incertain et fluctuant dans lequel nous évoluons, l'agilité est une compétence que nous pouvons développer pour mieux vivre les situations professionnelles au quotidien et y répondre de façon adaptée.

Cette formation permet de comprendre les postures et les pratiques que le concept d'agilité couvre et de prendre du recul sur son rapport à l'imprévu et au changement. Les participants auront l'occasion de découvrir et d'expérimenter des approches et des outils qui décalent le regard et permettent d'aborder différemment les situations qu'ils rencontrent dans leur quotidien.

### DURÉE

7 heures en présentiel

### PUBLIC

Collaborateurs,  
managers  
Groupes de 5 à 9  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Expliquer les concepts fondamentaux de l'agilité
- Utiliser des méthodes et outils pour penser et agir avec agilité

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Les fondamentaux de l'agilité
- Adopter un état d'esprit agile
- Pratiquer la pensée agile dans la résolution d'un problème

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu
- Expérimentations en intersessions

## > Les clés d'une communication efficace

Cette formation donne des clés essentielles pour transformer sa communication orale en un véritable levier d'efficacité et de bien-être au travail.

En découvrant les freins qui bloquent les échanges, les postures relationnelles qui facilitent le dialogue, et en s'appropriant une méthode concrète pour exprimer des problèmes sans générer de conflits, cette formation transforme la qualité des échanges..

Elle apporte ainsi plus d'assurance, de sérénité et d'impact, tout en aidant à prévenir les situations difficiles.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les freins et les leviers à une communication orale efficace
- Distinguer les positionnements bloquants et facilitants dans la relation
- Appliquer la méthode DESC pour exprimer un problème en évitant les pièges

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Se faire comprendre et comprendre son interlocuteur pour des échanges plus efficaces
- Positions de vie et triangle dramatique : les attitudes qui bloquent les échanges et celles qui les facilitent
- La méthode DESC : un outil simple et efficace pour exprimer des remarques difficiles en maximisant ses chances d'aboutir à une issue favorable

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu
- Expérimentations en intersessions

### DURÉE

14 heures  
2 jours non consécutifs :  
1 jour + 1 jour 4 semaines plus tard, en présentiel  
  
+ 1h de coaching individuel, sur la base du volontariat (à distance)

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8 participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

## > Concilier performance et bien-être

Cette formation permet à chaque participant de découvrir les clés pour performer durablement, tout en préservant sa motivation et son équilibre.

Accessible à tous, elle offre deux jours d'outils concrets et de méthodes innovantes pour gérer le stress et déployer ses ressources personnelles.

Les retours démontrent un impact positif sur la performance individuelle et collective dans l'entreprise.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Accroître sa capacité à prendre de la hauteur pour moins subir et mieux agir dans son environnement
- Connaître les conditions de sa performance et de son bien être pour réussir
- Prendre conscience de ses mécanismes limitants et énergivores pour les améliorer
- Identifier et utiliser ses ressources personnelles pour développer sa performance et son bien-être

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

#### ■ JOUR 1 :

- Faire un diagnostic des conditions de sa performance et de son bien-être

- Connaître les mécanismes du stress

- La ressource-socle : savoir prendre de la hauteur

- Identifier et utiliser ses ressources personnelles pour développer sa performance et son bien-être

#### ■ JOUR 2 :

- Prendre conscience de ses mécanismes limitants et énergivores pour les améliorer :

- Déjouer les pièges des pensées

- Toutes les émotions ont des conséquences positives et négatives

- Identifier ses leviers d'action face à une problématique

- Savoir exprimer un problème, une critique dans une situation relationnelle délicate

### DURÉE

14 heures  
2 jours consécutifs  
en présentiel  
ou 4 x 0,5 jours  
en distanciel

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu

## > Créer les conditions de la motivation et de l'engagement des équipes

Dans un contexte industriel en constante évolution, la motivation, l'engagement et la fidélisation des collaborateurs est un enjeu majeur pour les managers.

Cette formation vous propose de :

- Décrypter les ressorts de la motivation au travail : Comprenez ce qui anime vraiment vos équipes et comment créer un environnement propice à leur engagement.

- Activer les bons leviers : Découvrez des outils concrets et applicables immédiatement pour créer les conditions de la motivation à la fois pour votre équipe dans son ensemble, mais aussi pour chaque collaborateur individuellement.

- Dépasser les obstacles, mobiliser vos atouts : Décelez ce qui peut freiner ou aider la réussite de la mise en place de ces leviers.

Au terme de la formation, chaque manager repart avec un plan d'action concret et immédiatement applicable.

### DURÉE

9 heures  
1 jour en présentiel : 7h  
+ 1 séance collective de 2h30  
en distanciel synchrone,  
4 à 6 semaines plus tard

### PUBLIC

Managers  
Groupes de 5 à 8  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Être manager

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les ressorts de la motivation au travail
- Appliquer des leviers de motivations au niveau de ses collaborateurs et de son équipe
- Déterminer les freins et les ressources pour la réussite de la mise en oeuvre de ces leviers

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- JOUR 1 : Identifier les ressorts de la motivation à partir de situations vécues
- Explorer les ressorts de la motivation d'un collaborateur en entretien
- Agir sur les leviers de motivation au niveau de son équipe et de ses collaborateurs
- Elaborer un plan d'action pour créer les conditions de la motivation dans son équipe
- JOUR 2 : Partager les expériences, les réussites et les difficultés dans la mise en oeuvre des plans d'actions et ancrer les apprentissages

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu
- Expérimentations en intersessions

## > Prise de parole en public

Au-delà des règles partagées d'une bonne communication interpersonnelle qui sont les bases de l'acquisition d'une culture et de pratiques communes, la capacité de conviction dans les échanges représente un véritable enjeu d'efficacité.

Ce programme est donc destiné à tout manager souhaitant progresser pour réaliser des interventions à l'oral qui soient convaincantes.

Cette formation, à la fois pratique et interactive, vous fournira des conseils et des techniques pour améliorer votre manière de vous présenter. Elle est destinée à créer un environnement sûr, propice à la pratique, au feedback et à la réflexion.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Susciter l'intérêt
- Transmettre un message clair pour être compris
- Identifier et lever les freins

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

#### ■ JOUR 1 :

- Capter l'attention
- Conserver l'écoute par les illustrations
- Conserver l'écoute en créant du lien avec les auditeurs
- Utiliser un support efficace
- Utiliser les principaux leviers de persuasion
- Faire une bonne dernière impression

#### ■ JOUR 2 :

- Gérer sa propre énergie
- Répondre aux objections
- Mettre en pratique les apprentissages

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu

### DURÉE

14 heures  
2 jours consécutifs,  
en présentiel

### PUBLIC

Managers  
Groupes de 5 à 8  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

## > Confiance en soi et assertivité

Cette formation est conçue pour toute personne souhaitant renforcer son estime de soi et améliorer son impact personnel et professionnel.

Elle vous permettra de vous libérer du regard des autres, d'oser exprimer vos opinions et de communiquer de manière assertive, tout en gérant mieux vos émotions et en posant vos limites avec confiance.

Grâce à une pédagogie interactive mêlant apports théoriques et exercices pratiques, vous repartirez avec des outils concrets pour oser sortir de votre zone de confort, mieux gérer les critiques, et affirmer votre personnalité avec authenticité.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Renforcer l'estime de soi par l'inventaire de ses points forts
- Améliorer la confiance en soi en osant agir
- Mieux gérer ses émotions et prendre du recul
- Communiquer de façon assertive

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- **Renforcer l'estime de soi :**
  - Déjouer le piège de la comparaison
  - Prendre conscience de ses points forts
- **Améliorer la confiance en soi :**
  - Intégrer les postures physiques renforçant la confiance en soi
  - Identifier les actions pour reprendre du pouvoir au quotidien
  - Oser sortir de sa zone de confort
- **Mieux gérer ses émotions :**
  - Prendre du recul et recadrer positivement nos perceptions
  - Comprendre le besoin derrière l'émotion pour agir
  - S'aligner sur ses besoins et ses valeurs
- **Communiquer de façon assertive :**
  - Poser ses limites avec la communication non violente
  - Savoir refuser des demandes pour mieux gérer ses priorités
  - Réagir aux critiques malveillantes avec assertivité
  - Gérer la frustration ou le mécontentement des autres

### DURÉE

14 heures  
2 jours consécutifs,  
en présentiel

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu

## > Donner des feed-back constructifs

Cette formation vise à fluidifier les interactions internes et renforcer la performance en entreprise dans un contexte de complexité croissante et de changement permanent.

L'objectif central est d'apprendre à exprimer et recevoir un désaccord ou un problème de façon claire et constructive, en s'appuyant sur une démarche pratique.

Ce parcours donne à chacune et chacun des clés pour mieux travailler ensemble dans un climat de confiance, en comprenant ses propres comportements et attitudes, et ceux des autres, et en voyant comment créer les conditions de relations source d'efficacité et de sérénité durable.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Décrire le processus émotionnel
- Définir les conditions d'une attitude constructive face à un problème/désaccord
- Appliquer la méthode DESC pour exprimer un problème/désaccord de façon constructive
- Identifier les freins à l'expression d'un problème/désaccord et les leviers pour les dépasser

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Comprendre l'origine de l'émotion
- Sortir des jugements et des pensées biaisées
- Les 5 attitudes/comportements face à un désaccord / problème
- S'entraîner à exprimer un problème/désaccord avec la méthode DESC
- Post formation => Ancrages : Envois de challenge / Quizz / Ressource

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu

### DURÉE

7 heures  
en présentiel +  
Envoi d'ancrages sur  
plusieurs semaines

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

## > Développer sa résilience

Dans un monde de plus en plus instable et complexe, les hommes et les femmes sont particulièrement chahutés. Stress, fatigue, sensation d'être limité dans son pouvoir d'action et de subir.

Sous la pression réelle ou ressentie, faire preuve de résilience devient une nécessité. Savoir prendre de la hauteur, gérer son énergie en sont des clés.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir la résilience, son importance et ses bénéfices dans l'environnement actuel
- Renforcer sa solidité intérieure : gérer son énergie et son bien-être
- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des stratégies pour augmenter sa résilience au service de ses objectifs

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Définir la notion de **résilience**, son importance et ses bénéfices dans l'environnement actuel :
  - L'environnement VICA (Volatile Incertain Complexe Ambigu) et ses conséquences
  - Définition de la résilience et ses bénéfices au quotidien
- Développer sa **solidité intérieure** : gérer son énergie et son bien-être: Les principes et postures favorables à une bonne gestion de son **énergie**
- Acquérir des stratégies pour augmenter sa résilience au service de ses objectifs :
  - Mécanismes du **stress**
  - Savoir prendre de la **hauteur** et identifier sa **zone d'influence**
  - Se poser les bonnes questions

### DURÉE

7 heures  
en présentiel +  
Retour d'expérience  
de 2h30 (en distanciel)

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu

## > Développer son intelligence émotionnelle

Ce programme propose aux stagiaires de comprendre et d'expérimenter les mécanismes des émotions afin de mieux les identifier, de les accueillir sans jugement, et de transformer les émotions perturbantes en actions constructives.

À travers des outils pratiques et des exercices individuels ou en binôme, ils apprendront à décoder le sens de leurs émotions, à renforcer leur autoempathie ainsi que la qualité de leurs relations au sein de l'équipe.

L'approche place les émotions comme de véritables alliées pour clarifier ses besoins, développer des stratégies relationnelles et favoriser le bien-être au travail.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ses émotions, la palette des émotions et leur utilité
- Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle : histoire, modèles, bénéfices
- Retrouver son pouvoir d'agir en développant son intelligence émotionnelle pour soi, et dans la relation

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

- Comprendre **ses émotions**
  - Le message donné par ses émotions
  - Le circuit de l'émotion
  - Ses propres fonctionnements émotionnels « aidants comme limitants », en prendre conscience
- Définir l'**intelligence émotionnelle**
  - Brève histoire de l'intelligence émotionnelle : Les bénéfices d'être « intelligent émotionnellement »
- Développer son **intelligence émotionnelle au service de ses objectifs, au service de la relation**
  - Identifier ses **stratégies aidantes**
    - Transformer ses émotions perturbantes en émotions constructives et développer son pouvoir d'agir
    - Apprendre et tester de nouvelles stratégies pour soi et dans la relation aux autres

### DURÉE

7 heures  
en présentiel +  
Retour d'expérience  
de 2h30 (en distanciel)

### PUBLIC

Collaborateurs, managers  
Groupes de 5 à 8  
participants

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu

# FORMATION -COACHING



## > Le DRH/ RH Coach

Cette formation-coaching permet au/à la DRH/RRH de devenir un(e) véritable partenaire des métiers (business partner), capable de contribuer pleinement à la performance de l'entreprise et faciliter le changement.

En développant une posture de coach, il/elle favorise l'autonomie et la responsabilité des équipes, tout en prenant soin de lui/elle-même pour mieux accompagner les autres.

Grâce à des équipes plus autonomes, le/la DRH/RRH retrouve du temps précieux pour se consacrer à des projets stratégiques et s'épanouir dans son rôle. Son efficacité se trouve accrue grâce à une avancée plus rapide des sujets. Il/elle accroît son influence auprès des managers, du comité de direction et des collaborateurs, et cultive un leadership inspirant au service de l'engagement collectif. Il/elle renforce son impact, facilitant une meilleure intégration des sujets RH des parties prenantes, une rétention durable des talents et un climat social serein dans l'entreprise.

### DURÉE

12 heures  
en séances de 1h  
ou 1h30  
En distanciel

### PUBLIC

Directeur/trice des  
Ressources Humaines,  
Responsable des  
Ressources Humaines

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Fonction RH

### OBJECTIFS

- Comprendre les principes clés d'une posture impactante de DRH/RRH coach
- Savoir poser des questions puissantes pour stimuler la réflexion, la prise d'initiative et la responsabilisation
- Intégrer les outils et techniques d'une communication efficace dans des situations concrètes (réunions, entretiens, présentations, prises de décisions) pour un leadership influent et inspirant
- S'entraîner à la gestion des situations sensibles et conflictuelles pour retenir les talents et préserver un climat social apaisé
- Identifier ses forces et axes d'amélioration

### DÉROULÉ

- **Diagnostic** à l'aide d'un questionnaire pour identifier les besoins, les forces et les zones de progrès dans sa posture de DRH/RRH coach.
- Définition des **objectifs de développement** du/de la DRH/RRH
- Séances personnalisées avec :
  - Apports **théoriques** et **méthodologiques**
  - Temps de **prise de recul** sur des situations à venir ou passées, avec identification de solutions, actions et comportements à mettre en oeuvre, debriefings, traitement des difficultés
  - En fonction des thèmes abordés : entraînement, mise en situation, test d'auto-évaluation...

### MÉTHODES

- Mix d'apports **théoriques** et **outils** et de **séances de coaching** basées sur des situations réelles rencontrées par le/la DRH/RRH
- Mise en lumière des **points forts**, des potentiels et des ressources permettant de **s'ancrer** sur des facteurs clefs de réussite
- Identification et levée des **freins** et obstacles à la réussite du développement du/de la DRH/RRH.

# FORMATION -COACHING



## > Le Manager Coach

Dans un monde du travail en changement permanent, la capacité du manager à guider et à inspirer une équipe est plus que jamais essentielle. Les enjeux actuels exigent de concilier performance et bien-être au travail, de donner du sens au quotidien professionnel et de comprendre les nouvelles attentes des collaborateurs.

Encourager et développer le potentiel humain, fidéliser les talents, adopter une posture éthique et responsable, favoriser l'autonomie et la responsabilisation et accompagner le changement sont désormais des compétences-clés à acquérir.

La formation « Manager Coach » s'adresse aux managers qui souhaitent renforcer leur leadership en intégrant la posture et les outils du coaching dans leur pratique. Elle permet de développer, encourager et motiver durablement dans des interactions efficaces de confiance.

### DURÉE

21 heures  
3 jours en présentiel  
espacés de 4 semaines +  
1 séance collective  
de 2h30  
en distanciel synchrone  
4 à 6 semaines plus tard  
+ 1h de coaching  
individuel

### PUBLIC

Manager

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Manager

### OBJECTIFS

- Identifier les spécificités de la posture de coach pour mieux remplir sa mission de manager
- Adopter les comportements et les outils pour permettre :
  - La performance
  - Le développement
  - La responsabilisation et l'autonomie
  - Le bien-être
  - Le changement

### DÉROULÉ

#### ■ JOUR 1 : Adopter la posture du manager-coach

- Qu'est-ce qu'une posture de coach et en quoi est-elle utile dans le rôle de manager ?
- Comment se traduit-elle au quotidien ?
- Stimuler la réflexion, l'implication et l'autonomie

#### ■ JOUR 2 : Développer une communication inspirante et efficace au service de la performance

- Accompagner l'atteinte des objectifs en maximisant le potentiel et la motivation
- Formuler un feed-back pour valoriser et pour faire progresser
- Prévenir les dysfonctionnements relationnels et opérationnels

#### ■ JOUR 3 : Engager une motivation durable

- Identifier les ressorts de la motivation à partir de situations vécues
- Agir sur les leviers de motivation
- Élaborer un plan d'action pour créer les conditions de la motivation dans son équipe

#### ■ JOUR 4 : Partager les expériences, les réussites et les difficultés dans la mise en œuvre des plans d'actions et ancrer les apprentissages

### MÉTHODES

- Formation-action
- Mise en pratique à partir de situations professionnelles vécues
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges d'expériences : réussites et difficultés
- Activités par le jeu
- Expérimentations en intersessions

## > Réussir ses onboardings

Cette formation-coaching permet de réduire significativement le temps d'intégration des nouveaux arrivants, de favoriser leur engagement et d'accélérer leur adaptation au sein de l'entreprise.

Identifier et lever les appréhensions, les doutes ou les points de blocage et activer des leviers personnelles et relationnelles contribuent à une performance opérationnelle rapide tout en limitant le turn over.

Séances en présentiel ou en visio.

Plusieurs options sont possibles : Intervention soit au moment du choix du candidat soit à la prise de poste.

### Avant la prise de poste (option)

#### Organisation d'un entretien tripartite avec le recruté + le manager + le coach

■ Durée : 1 heure

■ Objectif : Vérifier l'alignement des 2 parties sur les attentes, les conditions, la définition du poste et les indicateurs de réussite.

■ Tarif : Nous consulter

### En prise de poste :

#### 1/ Organisation d'un entretien tripartite avec le recruté + le manager + le coach

■ Durée : 1h30, dès l'arrivée du recruté

■ Objectif :

- Vérifier l'alignement des 2 parties sur les attentes, les conditions, la définition du poste et les indicateurs de réussite.

- Co-construire un mode de fonctionnement relationnel permettant de répondre aux besoins et attentes de chacun et de réussir la collaboration.

#### 2/ Accompagnement du recruté avec plusieurs forfaits :

■ 6 h ou 10 heures à répartir en entretiens réguliers de 1h, d'abord toutes les semaines ou 15 jours, puis tous les mois.

Entretien tripartite 1h en fin d'accompagnement et à mi-chemin si nécessaire.

■ Objectif :

- Identifier les points de blocages, freins et les actions à mettre en place pour la bonne prise en main du poste.

- Sujets travaillés : posture, gestion du stress, communication, organisation efficace et leadership

- Suivre des indicateurs clés : engagement, autonomie, productivité

■ Tarif : Nous consulter

## > Team building et coaching d'équipe

Nos séminaires offrent une expérience sur mesure pour renforcer la cohésion d'équipe et la collaboration, en mélangeant ateliers pragmatiques et outils de communication professionnelle.

Chaque séminaire vise à mieux se connaître, à dépasser les silos organisationnels et à structurer efficacement les pratiques collectives. Les participants explorent leurs modes de fonctionnement, identifient les leviers de coopération et adoptent des méthodes favorisant l'intelligence collective pour une performance durable.

Cette dynamique permet d'ancrer les changements avec des résultats concrets : climat de confiance renforcé, management plus inclusif et efficacité opérationnelle décuplée.

DURÉE

Sur mesure

PUBLIC

Collaborateurs,  
managers,  
directeurs

TARIF

Nous consulter

### EXEMPLES D'OBJECTIFS

- Clarifier les rôles et responsabilités de chacun
- Piloter l'activité dans une démarche responsable afin d'œuvrer pour les intérêts de l'entreprise.
- Incarner une posture de facilitateur stratégique de la production pour répondre aux enjeux du système

### EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Les activités proposées valorisent l'engagement actif, la prise de conscience et la co-construction pour rendre les séminaires impactants et concrets. Voici quelques exemples de modalités et d'activités réalisées pendant les séminaires :

- Partages pour une représentation commune de l'évolution de l'organisation
- Schéma des flux en vue de sécuriser les interactions pour une bonne circulation de l'information
- Exercices d'analyse de situation-problème avec questions guidées orientées solutions, pour clarifier les objectifs et construire des plans d'action concrets.
- Utilisation d'outils numériques collaboratifs pour animer les échanges, capitaliser les idées et dynamiser la co-construction

## > Coaching «Coup de pouce»

Ce programme de coaching vise à fluidifier le système, prévenir les risques et impulser un changement positif en soutenant efficacement les collaborateurs et les managers face aux défis personnels et professionnels.

En s'appuyant sur des méthodes éprouvées, il permet d'accompagner chaque individu dans la clarification de ses objectifs, le développement de ses ressources internes, et la gestion de ses émotions.

Résultat : des participants plus confiants, résilients et mieux armés pour agir efficacement au quotidien, en renforçant leur bien-être et leur performance dans un environnement en constante évolution

### DURÉE

Sur mesure

### PUBLIC

Collaborateurs,  
managers,  
directeurs

### TARIF

Nous consulter

### OBJECTIFS

- Débloquer des situations
- Fluidifier les interactions pour plus de productivité et de performance

Un « Coaching coup de pouce » ou « Flash coaching » comprend 1 ou 2 séances de 1h par téléphone ou visio.

Ce coaching peut être mis en place avant, pendant, après une préoccupation, un projet, une problématique pour lequel le manager ou le collaborateur souhaite :

- Prendre de la hauteur
- Bénéficier de l'œil extérieur et neutre d'un consultant-coach, expert des compétences professionnelles, managériales, relationnelles
- Obtenir des pistes concrètes de solutions

### Exemples de situations

- Quelle décision prendre ?
- J'ai une présentation à faire à fort enjeu, comment être percutant ?
- Comment gérer un collaborateur au comportement négatif ?
- Je ne parviens pas à m'affirmer dans une situation.
- Je suis trop directif avec ce collaborateur.
- Comment présenter mon problème pour que les parties prenantes soient plus impliquées ?
- Comment traiter les mécontentements des clients ?

## > Codéveloppement

**Le codéveloppement est une méthode puissante d'intelligence collective qui réunit des professionnels autour de problématiques partagées afin d'encourager le dialogue, l'entraide et la coconstruction de solutions adaptées.**

Chaque participant apporte une situation vécue, à laquelle les autres membres du groupe répondent par des retours constructifs, des questions éclairantes et des suggestions concrètes.

Cette dynamique favorise non seulement la **résolution pratique des défis rencontrés**, mais aussi le **développement de compétences relationnelles et managériales essentielles**.

Organisé en séances régulières, le codéveloppement crée un **espace sécurisé** où les échanges s'appuient sur la confiance, la bienveillance et un cadre méthodologique rigoureux.

Cette approche responsabilise les participants en les aidant à **prendre du recul, à augmenter leur capacité à agir et à renforcer leur posture de leader**. Elle contribue également à la **cohésion** et à la **performance collective**, en installant un esprit d'équipe fondé sur la **collaboration** et la **coresponsabilité**.

### DURÉE

Sur mesure

### PUBLIC

Collaborateurs,  
managers,  
directeurs

### TARIF

Sur mesure

**Il permet de déployer des actions concrètes pour relever les enjeux de l'organisation dans un contexte toujours en évolution.**

**Cette méthode, alliant pragmatisme et humanité, est un levier clé pour stimuler l'engagement, la créativité et l'efficacité collective.**

## > Ligne d'écoute et de soutien psychologique

La ligne d'écoute et de soutien psychologique est un dispositif d'accompagnement confidentiel, dédié aux salariés en situation de souffrance professionnelle.

Elle permet un premier contact téléphonique avec une consultante thérapeute, suivi d'entretiens individuels de 1 heure, en visioconférence ou téléphone.

Ces entretiens visent à apaiser le malaise émotionnel, à analyser la situation professionnelle, et à mobiliser des ressources pour que la personne devienne actrice de son bien-être.

La confidentialité est garantie, et le service offre un espace sécurisé pour évoquer toutes les difficultés rencontrées.

Un reporting qualitatif et quantitatif, respectant l'anonymat, alimente la direction pour mieux prévenir les risques au-delà de l'individuel. Cette ligne constitue un outil essentiel pour concilier performance et santé au travail, avec l'expertise d'une intervenante formée aux thérapies systémiques et stratégiques.

### DURÉE

Sur mesure

### PUBLIC

Collaborateurs,  
managers,  
directeurs

### TARIF

Nous consulter

Ce service confidentiel favorise un accompagnement humain, pragmatique et sur mesure pour prévenir et réduire durablement les risques psychosociaux en entreprise.

## > (Re)trouver de la sérénité dans un monde instable

**W** Face à l'instabilité et à la pression du quotidien, cette conférence offre des clés pratiques pour mieux gérer le stress, les émotions et les situations complexes. Vous repartirez avec des outils concrets pour dépasser les blocages, hiérarchiser vos priorités, et adopter des stratégies efficaces qui soutiennent votre bien-être et votre action. Un temps précieux pour relever tous les défis, grands ou petits, avec plus de sérénité et d'efficacité"

Cette conférence animée par **Valérie Fallion** propose un éclairage essentiel sur le bien-être et la performance durable dans un monde professionnel marqué par l'incertitude et la complexité.

Elle invite les participants à découvrir des **outils concrets** pour mieux gérer le stress, les émotions et les situations complexes qui jalonnent le quotidien.

### DURÉE

1h de conférence  
+ 30mn de questions/  
réponses,  
en présentiel ou distanciel

### PUBLIC

Tout public

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

L'objectif est de doter chacun de clés pragmatiques pour mieux préserver son équilibre et renforcer son impact au travail, favorisant ainsi une dynamique collective bénéfique. Ce temps d'échange allie théorie et pratique pour repartir avec des pistes d'action concrètes adaptées aux enjeux actuels.

## > Burn out : Savoir le reconnaître pour mieux l'éviter ou le traiter

Cette conférence est animée par Le Dr Didier Léchémia, médecin, auteur et conférencier sur les thèmes du stress, burn out et bien-être au travail. Elle s'adresse aux salariés et managers confrontés aux enjeux du surstress en entreprise.

Elle propose un éclairage clair et accessible sur ce phénomène insidieux du surstress, distinct du stress habituel, qui touche un grand nombre de salariés et peut évoluer vers le burnout ou des maladies chroniques, si non pris en charge.

Le déroulé aborde les **causes principales du surstress**, qu'elles soient liées aux conditions de travail, à l'organisation, aux relations interpersonnelles ou à la personnalité. Sont détaillés les **symptômes** physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux qui alertent sur un état de surchauffe chronique.

La conférence met également en lumière les conséquences du burn out non traité, tout en proposant des **pistes concrètes** pour le prévenir, notamment à travers le **développement du bien-être au travail**.

Des outils simples mais efficaces sont partagés pour aider chacun à **prendre du recul, équilibrer vie professionnelle et personnelle, préserver son cerveau, et cultiver des émotions positives**.

Enfin, les managers y trouvent des repères pour **accompagner leurs équipes** en développant des **relations de qualité, la motivation intrinsèque et un environnement favorable** à la santé mentale.

### DURÉE

1h de conférence  
+ 30mn de questions/  
réponses  
en présentiel ou distanciel

### PUBLIC

Tout public

### TARIF

Nous consulter

### PRÉ-REQUIS

Aucun

Ce temps d'échange combine informations scientifiques, conseils pratiques et réflexions pour une meilleure qualité de vie au travail.

Chaque formation peut être complétée par l'une des options ci-dessous, afin de **renforcer son impact**

## ANCRAGES

L'envoi d'ancrages consiste en une diffusion régulière de supports de renforcement des apprentissages (exercices, citations, rappels méthodologiques).

Ces relais favorisent la **mémorisation**, l'**intégration des bonnes pratiques** et l'**autonomie des participants** une fois la formation terminée, pour garantir des **changements durables**.

Tarif : nous consulter

## CODÉVELOPPEMENT

Le codéveloppement réunit un groupe de pairs pour partager **expériences et bonnes pratiques** autour de problématiques communes. Il permet d'**ancrer les apprentissages durablement** en les reliant à des situations concrètes vécues par les salariés. Ce dispositif favorise l'**intelligence collective**, la **coconstruction de solutions concrètes** et le **renforcement des postures managériales**. Adapté aux équipes ou comités, il crée un espace d'apprentissage **collaboratif et responsabilisant**.

Tarif : nous consulter

## COACHING INDIVIDUEL À LA DEMANDE

Le coaching individuel offre un **accompagnement personnalisé** permettant au salarié de trouver des **solutions concrètes** à une **problématique** ou une préoccupation en lien avec le sujet de la formation suivie.

Ce suivi confidentiel favorise la prise de recul et la mise en place rapide d'actions **adaptées**.

Tarif : nous consulter

## En amont de la formation

- **Préimplication** avec invitation à la réflexion sur les situations sur lesquelles les apprenants se sentent en difficulté pour engager leurs collaborateurs
- Questionnaire sur les **attentes**
- **Autoévaluation** par rapport aux objectifs

## Composition du groupe et critères de réussite

- **Pas de liens hiérarchiques** dans les groupes
- **Engagement individuel** sur toute la durée de la formation
- La **diversité** des profils et des métiers dans les groupes constitue un plus

## Modalités pédagogiques

- Différents formats possibles : présentiel, distanciel synchrone, distanciel asynchrone, e-learning

## Lieu

- L'entreprise organisatrice prévoit un lieu accessible aux **personnes en situation de handicap**.
- La formation ayant lieu dans les **locaux** du demandeur, il conviendra à celui-ci de garantir les bonnes conditions d'accueil de la formation : local dimensionné au nombre de participants, accès à internet si nécessaire, dispositif de diffusion des supports pédagogiques, paperboard... Ou tout autre outil nécessaire au bon déroulement pédagogique et logistique de la session de formation, et ce sur toute la durée prévue.

## Modalités d'accès à la formation

Chez le Commanditaire : Inscriptions gérées en interne par le client.

Chez Effet Papillon : Le délai de mise en place est estimé à environ 1 mois. Toute mise en place de formation est conditionnée à une analyse préalable du besoin, permettant de valider l'adéquation entre les enjeux des participants et les objectifs de la formation.

## Matériel nécessaire

Matériel nécessaire pour la journée en **présentiel** : 2 paper boards, un vidéoprojecteur, tables en U.

Matériel nécessaire pour la séance en **distanciel synchrone** :

- Ordinateur
- Webcam ou caméra intégrée
- Casque ou oreillettes préconisées

## Livrables

Support de formation déposé sur l'extranet.

## Évaluations

- Test de positionnement du stagiaire en amont de la formation
- Progression du stagiaire : évaluation formative durant la formation
- Evaluation sommative
- Evaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation
- Evaluation des compétences à M+2
- Attestation de suivi de formation

## Indicateur de qualité

Un rapport qualité sera émis à la fin de chaque session de formation et sera disponible sur un espace dédié indiqué dans la convention de formation.

## Intervenant

Formateurs-coachs référencés par Effet Papillon.

## Handicap

Nous prévenir si un des participants est en situation de handicap, et pour toute question sur le sujet, y compris l'accessibilité, vous pouvez prendre contact avec notre référent handicap :

**Valérie Fallion**

Mail : [valerie.fallion@effetpapillon.eu](mailto:valerie.fallion@effetpapillon.eu)

Portable : 06 11 62 34 26

## Contact administratif

**Céline Pastore**

[celine.pastore@effetpapillon.eu](mailto:celine.pastore@effetpapillon.eu)

# CONTACT

**effetpapillon@effetpapillon.eu**  
**06 11 62 34 26**

**22 bis av. Général Leclerc,  
N°12 69300 Caluire et Cuire**

Date de création : 241122\_Date de mise à jour : 241212 V2Numéro d'agrément :

82 69 12328 69 auprès du préfet de la région Rhône Alpes

effet  
papillon

Formation Coaching Conseil

