

HIÉRARCHISER ET PLANIFIER SES ACTIONS

« Tout faire ? Non ! ... Beaucoup ? Oui, mais pas dans n'importe quel ordre ! »

Résumé : Le nombre de tâches à exécuter augmente ? Le temps fait parfois défaut ? La pression et les enjeux s'ajoutent ? Tous ces facteurs nécessitent de bien savoir organiser son travail pour éviter la dispersion et les oublis lourds de conséquences. Hiérarchiser et planifier ses actions permet de ressentir la satisfaction d'une journée de travail efficace.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe et toute personne souhaitant améliorer son efficacité personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Optimiser son temps de travail
- Hiérarchiser ses tâches
- Organiser et planifier ses actions
- Réduire le stress et les TMS

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Piloter une délégation
- Faire les bons choix plus vite

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

HPA-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Objectifs et moyens à mettre en oeuvre
- Ordonnancement des tâches par l'AND
- Répartition Chronique/Récurrent/Ponctuel
- Choix des « à faire » et des « faire-faire »
- Hiérarchiser ses « à faire » par l'EIA
- Savoir déléguer
- Appliquer la méthode sur le court terme et à la journée

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

MAÎTRISER SON TEMPS ET GÉRER SES PRIORITÉS

« Le Maître du Temps ... c'est vous ! Enfin,... si vous le désirez vraiment ! »

Résumé : « le temps, c'est de l'argent ! », « Je n'ai pas le temps ! », « Il faut que ce soit fait pour hier ! », « maîtriser le temps des autres, c'est là le vrai pouvoir ! » Autant de dictons qui peuvent vous inciter à maîtriser votre temps pour être plus efficace aux rênes de votre vie professionnelle et personnelle. Sachez gérer votre temps par vous-même, plutôt que de laisser quelqu'un d'autre ou les événements s'en charger.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant gagner en efficacité personnelle et retrouver une bouffée d'oxygène.

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils simples et efficaces pour :

- maîtriser son temps
- concilier les contraintes de l'entreprise et ses besoins personnels
- hiérarchiser ses priorités et faire des choix
- piloter une délégation

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Réduire son stress
- Prévenir le stress
- Gérer ses émotions

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

3 jours

Référence :

MTGP-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Relation au temps et prise de recul
- Connaître ses temps, ses rythmes, ses contraintes, ses besoins
- Dissocier temps et pression
- Connaître et hiérarchiser ses priorités
- Savoir faire des choix, savoir déléguer
- Savoir renoncer et gérer la frustration
- Chasse au gaspi et planification-gain de temps
- Faire coïncider temporellement entreprise et individu
- Rendre son action plus efficace
- Rédaction de son plan personnel et suivi

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

FAIRE LES BONS CHOIX PLUS VITE

Identifier ses valeurs pour accélérer ses prises de décision

Résumé : A longueur de journée vous prenez des décisions qui vous engagent vous-même, votre société voire vos salariés. Lors de vos processus de décision, peut-être vous sentez-vous parfois tirillé ? Avez-vous la sensation de perdre du temps ou prenez-vous des décisions hâtives que vous regrettez ensuite ? Vos valeurs guident vos choix et vos conflits de valeurs perturbent vos processus de décision... Et si vous connaissiez clairement vos valeurs et leurs rapports, comment feriez-vous vos choix ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, toute personne souhaitant gagner en efficacité personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Connaître ses valeurs personnelles
- Faire des choix avec son échelle de valeurs
- Se décider plus rapidement
- (Re)Trouver de la motivation
- Se libérer des tergiversations et regrets

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Valorisez votre entreprise grâce à ses valeurs
- Spécial Femmes : vivre ses valeurs profondes

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

BCPV-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Identification de ses valeurs
- Hiérarchiser ses valeurs
- Le coût des conflits de valeurs
- Régler ses conflits de valeurs
- Prendre ses décisions selon son échelle de valeurs

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

PRÉPARER UN RENDEZ-VOUS IMPORTANT

Se mettre dans les meilleures dispositions extérieures et intérieures pour un rendez-vous

Résumé : Certains rendez-vous davantage que d'autres revêtent une importance particulière à vos yeux. Souvent, vous associez importance et enjeu. Or, là où il y a enjeu, il y a risque... de gagner et donc aussi de perdre... ce qui peut vous faire perdre l'accès à la totalité de vos moyens pour ce rendez-vous. Qu'en serait-il si non seulement vous prépariez matériellement votre rendez-vous mais que vous vous y prépariez vous-même, physiquement et mentalement ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, toute personne désirant s'aider à réussir un rendez-vous

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Se mettre dans les meilleures dispositions : matérielles, physiques et mentales pour un rendez-vous
- Disposer de tous ses moyens pendant le rendez-vous
- Relativiser la notion d'enjeu

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Hiérarchiser et planifier ses actions
- Se programmer mentalement pour un événement
- Vider son stress : techniques de choc
- Gérer ses émotions : base
- Gagner en confiance en soi

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

PRVI-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Préparation matérielle du rendez-vous
- Apprêter son image extérieure
- Prédilections physiques
- Se préparer mentalement
- S'entraîner concrètement
- Partage d'astuces
- Prévoir sa récompense

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

SE PROGRAMMER MENTALEMENT POUR UN ÉVÉNEMENT

« Soyez prêt ! Comme un sportif de haut niveau ! »

Résumé : Si votre objectif est réaliste en fonction de vos capacités, rien ne devrait s'opposer à sa réalisation, sauf peut-être ... vous-mêmes !

Vous préparer mentalement pour un événement donné mettra toutes les chances de votre côté pour réussir.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe, toute personne désirant développer son efficacité personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils du Training Mental pour :

- Mettre toutes les chances de son côté
- Eliminer les causes personnelles de non-réussite
- Neutraliser une émotion négative
- Positiver votre expérience

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Vider son stress (techniques de choc)

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

PMEI-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définir un objectif précis
- Eliminer les obstacles endogènes
- Les objectifs contradictoires ou supérieurs
- Le préjudice et le doute
- Concentrer la volonté, l'orientation et la vision
- Neutraliser une mémoire événementielle récurrente

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Élaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

ÉQUILIBRER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

Ecologie personnelle pour un développement durable de sa vie

Résumé : Toujours plus et plus vite... jusqu'au moment où : « boum patatras »... le corps, la tête ou le couple dit stop. Pour ne pas en arriver là, prenez soin de ce corps qui vous permet de réaliser concrètement vos ambitions, de cette tête avec laquelle vous pouvez faire des projets et de ce cœur battant sans lequel vous ne pourriez savourer vos réussites. Il est parfois utile de (re)considérer son équilibre vie professionnelle-vie personnelle pour vivre la vie qui vous motive.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, toute personne souhaitant équilibrer sa vie

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Identifier ses déséquilibres vie professionnelle-vie personnelle
- Définir l'équilibre souhaité
- Trouver les moyens concrets de tendre vers cet équilibre

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Hiérarchiser et planifier ses actions
- Faire les bons choix plus vite

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

EVPP-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Découverte de son panorama vie professionnelle-vie personnelle
- Construction de la situation recherchée
- Du « pourquoi de la situation actuelle » aux « valeurs manifestées »
- Elaboration de son outil personnel de compensation
- Entraînement pour tendre vers un équilibre satisfaisant

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

CONCENTRATION ET VACUITÉ INTÉRIEURE

*« Les pensées sont comme un troupeau de singes hurlants et bondissants ;
savoir les faire taire, c'est retrouver le calme pour agir. »*

Résumé : savoir se concentrer rapidement sur un sujet est aussi important que savoir faire le vide en quelques secondes pour retrouver 100% de ses moyens et tout son discernement. L'un ne va pas sans l'autre. C'est l'alternance des deux qui donne de la puissance à la réflexion et à l'action.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe souhaitant développer son efficacité personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Durée :

1 jour

Référence :

CVI-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Objectifs :

- Savoir se concentrer sans tension inutile
- Savoir se soustraire à la pression et au stress limitant l'action
- Acquérir des outils pour être capable de se concentrer en toutes circonstances
- Savoir se mettre en « vacances intérieures »

Programme :

- Développer ses capacités de concentration :
 - auditive
 - gestuelle
 - visuelle
 - intégrale
 - intérieure
- Savoir tempérer un mental agité
- Savoir faire le vide

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Exercices pratiques

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Formations complémentaires :

- Corps et travail : Trouver des postures relaxantes dans votre activité
- Équilibrer vie professionnelle et vie personnelle

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14

JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

GÉRER SES ÉMOTIONS

Les clés d'une vie professionnelle et personnelle plus épanouie

Résumé : Souvent considérées comme des phénomènes autonomes, voire incohérents, susceptibles de nous trahir ou nous faire perdre nos moyens, les émotions sont rarement perçues comme nos alliées. Pourtant, bien décryptées et comprises, nos émotions constituent un outil unique d'enrichissement de notre quotidien. Que diriez-vous d'apprendre à conserver votre spontanéité tout en restant maître de vos émotions ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant améliorer leurs compétences relationnelles

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Identifier et décrypter ses émotions et celles des autres
- Connaître sa relation aux émotions
- Apprendre à utiliser les émotions pour enrichir le quotidien, prévenir les conflits, améliorer sa communication interpersonnelle
- Acquérir des outils pratiques de maîtrise émotionnelle

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Améliorer son management en développant son intelligence émotionnelle
- Pour y voir plus clair dans les conflits
- Gérer un conflit interpersonnel

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

2 jours

Référence :

GE-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Comprendre le fonctionnement des émotions (origine, mécanisme, relations des émotions entre elles, impact/soi, autrui, l'entreprise)
- Clarifier sa relation aux émotions (décrypter ses émotions, émotions et besoins, influence des émotions sur les actes et décisions, connaître son terrain émotionnel, sa relation aux émotions des autres)
- Choisir sa stratégie émotionnelle (mécanismes et implications, mises en situation, utilisation consciente des émotions, outils pratiques, introduction à la régulation émotionnelle d'équipe)

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

GESTION DES ÉMOTIONS : BASE

Identifier les mécanismes émotionnels pour décrypter ses émotions et celles des autres

Résumé : Présentes au quotidien, vos émotions et celles de vos collaborateurs influent sur les performances de votre entreprise. Apprendre à identifier et décrypter les émotions constitue le premier pas indispensable à l'amélioration de vos compétences relationnelles. Développer ce talent vous permettra de mieux communiquer et mobiliser vos équipes, percevoir votre environnement plus finement, mieux vous ressourcer et agir avec plus d'efficacité.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Décrypter les émotions en soi et chez autrui
- Identifier les mécanismes émotionnels
- Découvrir l'intérêt des émotions
- S'initier à la gestion de ses émotions

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Stratégie émotionnelle
- Les émotions de vos salariés : passez de l'entrave au tremplin
- Régulez émotionnellement votre équipe
- Vider son stress : techniques de choc

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

GEB-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- La raison d'être des émotions
- Les émotions et leurs relations
- L'influence des émotions dans le quotidien
- L'impact d'émotions mal gérées
- Relation émotions-besoins
- Relation aux émotions d'autrui

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

STRATÉGIE ÉMOTIONNELLE

Comprendre, maîtriser et utiliser ses émotions : les 4 principales stratégies

Résumé : Il n'est pas possible de laisser les émotions à la porte de l'entreprise. Nier vos émotions c'est accepter d'en devenir le jouet. Pour éviter leur influence insidieuse sur les processus de décision il est nécessaire de comprendre ce que sont les émotions et leur fonctionnement. Les émotions pourront être maîtrisées et même utilisées pour gagner en efficacité dans vos réflexions, vos prises de décision et vos actions.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe,
toute personne souhaitant améliorer ses
compétences relationnelles

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Identifier les émotions et leurs mécanismes
- Apprendre à utiliser les émotions
- Développer ses compétences relationnelles
- Acquérir des outils pratiques de maîtrise émotionnelle

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Gérer ses émotions : base
- Les émotions de vos salariés : passez de l'entrave au tremplin
- Régulez émotionnellement votre équipe
- Vider son stress : techniques de choc

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

SE-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Les grandes familles d'émotions
- Les lois régissant leurs relations
- Les 4 stratégies de gestion de ses émotions
- Implications et conséquences des stratégies

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

POUR Y VOIR PLUS CLAIR DANS LES CONFLITS

A chaque type de conflit son mode de résolution

Résumé : Le conflit est souvent assimilé à quelque chose de désagréable voire destructif, susceptible de démotiver les managers et leurs équipes. Ainsi, bien qu'un conflit perturbe le fonctionnement de l'entreprise et lui coûte, il est fréquent qu'un manager laisse la situation perdurer, à défaut de savoir quoi faire. Qu'en serait-il si ce manager savait clairement identifier le conflit et facilement repérer le mode de résolution possible ?

Participants :

Dirigeants, managers et responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Savoir identifier les différents types de conflits
- Comprendre l'intérêt, le coût et le bénéfice d'un conflit
- Savoir repérer le mode de résolution le plus adapté à un conflit spécifique
- Connaître les attitudes les plus fréquentes face à un conflit

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Résoudre un conflit interpersonnel : les étapes clé
- Entraînez-vous à résoudre les conflits
- Prévenir les conflits interpersonnels

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

VCC-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définition des types de conflits
- Identification des conflits interpersonnels
- Intérêt des conflits
- Conséquences des conflits
- Attitudes fréquentes face à un conflit
- Modes de résolution
- Plan d'action personnel

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14

JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

GÉRER UN CONFLIT INTERPERSONNEL

« Conflit, mon ami ! »

Résumé : Le conflit étant souvent assimilé à une épuisante bataille, nombreux sont ceux qui répugnent à s'y frotter et préfèrent les laisser dégénérer. Pourtant, tous les conflits ne sont pas des gouffres à temps et énergie, surtout s'ils sont pris à temps. Voir plus clair dans les conflits, accepter d'y faire face, en démonter les mécanismes, savoir les résoudre, percevoir leur bénéfice, transformer leur force d'opposition en énergie constructive et savoir mettre en place des modes de prévention constituent donc d'incalculables atouts managériaux.... et ce... d'autant plus qu'il n'y a pas de vie d'entreprise sans conflit.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, désirant améliorer leur savoir-faire et savoir-être relationnel dans les situations d'opposition

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Identifier les ressorts et mécanismes du conflit
- Désamorcer un conflit
- Faire émerger un conflit larvé
- S'affranchir de la peur du conflit
- Transformer l'énergie du conflit en synergie

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Gérer ses émotions
- Améliorer son management en développant son intelligence émotionnelle
- Prévenir le stress

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

3 jours

Référence :

GCI-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définition, types et sources des conflits
- L'intérêt des conflits et leur bénéfice/coût pour l'entreprise
- Intensité du conflit et sensibilité individuelle aux conflits
- Les comportements face au conflit
- Modes de résolution des conflits
- Prévenir les conflits interpersonnels

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

RÉSoudre UN CONFLIT INTERPERSONNEL : LES ÉTAPES-CLÉ

9 clés pour dénouer les conflits interpersonnels

Résumé : Il semble souvent plus facile de résoudre un problème technique qu'une situation humaine où un conflit a émergé. La résolution d'un conflit fait appel à du savoir-être relationnel ainsi qu'à du savoir-faire concret qui peut s'apprendre rapidement. Comprendre ce qu'est un conflit et connaître les étapes d'un « protocole » de résolution vous aidera à gérer habilement les situations d'opposition dans votre équipe. Non seulement vous parviendrez à solutionner des situations qui vous semblaient peut-être ingérables auparavant mais vous gagnerez aussi en leadership au sein de votre équipe.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, toute personne souhaitant améliorer ses compétences managériales

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Identifier les ressorts et mécanismes du conflit
- S'affranchir de la peur du conflit
- Faire émerger un conflit
- Désamorcer un conflit

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Entraînez-vous à résoudre les conflits
- Pour y voir plus clair dans les conflits
- Prévenir les conflits interpersonnels

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

RCI-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définition, types et sources des conflits
- Comportements face au conflit
- Motivation à résoudre un conflit
- Emergence d'un conflit latent
- Résolution du conflit par soi ou autrui
- Les 9 étapes de la résolution d'un conflit

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

GAGNER EN CONFIANCE EN SOI (techniques de choc)

« Refaites le plein de confiance en quelques minutes »

Résumé : juste avant un événement à enjeu, certaines techniques permettent de se « regonfler » pour être au mieux de ses capacités et réussir efficacement.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe et toute personne souhaitant développer son efficacité personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Savoir retrouver un maximum de confiance en soi grâce à des outils adaptés
- Se désinhiber avant un événement
- Savoir doper son mental en quelques minutes

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Vider son stress (technique de choc)
- Se programmer mentalement pour un événement
- Préparer un rendez-vous important

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

GCS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- « Se gonfler à bloc » juste avant un événement
- Gérer le « retour à la normale »
- Améliorer son image de soi
- Renforcer son bien-être intérieur
- Savoir momentanément se protéger psychologiquement
- Les limites et précautions de ces techniques

Les points forts de cette formation :

- Multiples exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, **contactez-nous** :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com

RENOUER AVEC SA MOTIVATION D'ENTREPRENEUR

Au-delà des tracas du quotidien, se (re)connecter à son élan de créateur/repreneur d'entreprise

Résumé : Votre motivation d'entreprendre s'est un peu éteinte ? Votre envie d'aller travailler le matin réduite ? Votre sensation de lassitude et/ou d'usure accentuée ? Peut-être est-il temps de retrouver de l'élan et de l'allant ? Que diriez-vous de vous reconnecter aux valeurs attachées à la création/reprise de votre entreprise tout en sortant la tête des tracas quotidiens ?

Participants :

Dirigeant, manager, toute personne souhaitant retrouver son élan d'entrepreneur

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- (Re)Trouver de l'entrain dans l'action
- Savoir se (re)motiver
- (Re)prendre goût à entreprendre
- Apprendre à rester centré dans l'action

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Hiérarchiser et planifier ses actions
- Faites les bons choix plus vite
- Vider son stress : techniques de choc
- Innover : un état d'esprit

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

RME-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Identifier les moteurs/valeurs du projet initial
- Repérer les valeurs acquises depuis la création
- Actualiser son projet
- Savoir garder son cap
- Ne plus se laisser distraire par l'accessoire

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com