

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

RÉSOUTRE 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

MISE EN PLACE ET PRÉPARATION D'UN ENTRETIEN INDIVIDUEL D'ÉVALUATION

« Assurer la qualité du climat social et relationnel de l'entreprise, recueillir un maximum d'informations qualitatives, le tout en un minimum de temps exige une bonne organisation des entretiens annuels d'évaluation : un challenge à ne pas éviter ! »

Résumé : « mon salarié donne-t-il le meilleur de lui-même ? Pour quelles raisons ? Quoi changer et comment ? A-t-il toujours la même motivation ? A-t-il conscience de l'écart entre ce que j'attends de lui et sa prestation ? Sait-il ce que je pense de lui ? Que pense-t-il de l'entreprise ? A-t-il envie de rester ou de partir ? Est-il évolutif ? » Si vous savez répondre à toutes ces questions pour chacun de vos salariés, cette formation n'est pas pour vous ! Bravo !

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Durée :

1 jour

Référence :

MPEI-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Objectifs :

- Préparer un entretien annuel efficace
- Elaborer des supports de discussions
- Gérer les emplois et les compétences
- Organiser et planifier la procédure des entretiens d'évaluation

Programme :

- Elaborer des fiches de poste, de fonction
- Exigences de compétences et capacité de savoir-faire et savoir-être
- Le positionnement salarial (grille intra et inter)
- Positionnement pédagogique
- Rédaction des fiches d'évaluation
- Tableau des profils salariés
- Préparation du timing
- Cas de délégation des entretiens

Méthode pédagogique :

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

Les points forts de cette formation :

- Exercices pratiques
- Co-animation mixte permanente
- Élaboration d'un plan d'action personnel

Formations complémentaires :

- Mener un entretien individuel d'évaluation

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

MENER UN ENTRETIEN INDIVIDUEL D'ÉVALUATION

« Une occasion unique de fédérer son équipe et de mieux connaître ses salariés ! »

Résumé : une bulle dans le temps ! Hors de toute atteinte, dans un contexte sécurisé, dirigeant et salarié vont pouvoir prendre du recul sur leur relation par un dialogue exceptionnel de qualité.

Pour réussir ce rendez-vous précieux, le savoir-être de celui qui mène l'entretien est indispensable et ne peut s'improviser.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Etre capable de mener un entretien annuel d'évaluation afin de :

- créer un dialogue authentique
- recueillir un maximum d'informations qualitatives internes à l'entreprise
- savoir remotiver/fidéliser son personnel
- créer un climat de confiance
- valoriser la relation entreprise/salarié
- aider le salarié à se situer dans son contexte professionnel

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Mise en place et préparation d'un entretien annuel d'évaluation
- Fidélisez vos collaborateurs par la reconnaissance
- Préparer un rendez-vous important

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

MEIE-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Les 3P et un peu de formalisme
- Intérêt de l'entretien (qualitatif et quantitatif)
- La pré-évaluation
- Nécessité de l'auto-évaluation
- Mesure/discussion/justification des écarts
- Définition des attentes réciproques
- Comment aborder : conditions de travail, climat dans l'entreprise, vie personnelle
- La motivation
- Le timing de l'entretien
- Bilan et clôture de l'entretien

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

CONDUITE DE REUNION ET ANIMATION DE GROUPE

Les clés des réunions efficaces et bien menées

Résumé : Combien de fois avez-vous eu la sensation de perdre votre temps en participant à une réunion à laquelle vous aviez été convié ? Maintenant que vous êtes manager, à quel type de réunion souhaitez-vous inviter votre équipe ? Et si vous mettiez toutes les chances de votre côté en acquérant les outils des réunions efficaces et habilement animées ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant gagner en efficacité managériale

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Adapter le style de réunion au résultat souhaité
- Organiser une réunion efficace
- Identifier les fonctions de l'animateur et les styles d'animation
- S'initier aux 3 techniques d'animation de base

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Préparer un rendez-vous important
- Se préparer mentalement pour un événement
- Gestion des émotions : base
- 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 :

CRAG-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Les différents types de réunion
- Ordonnancement d'une réunion
- Organisation matérielle
- Structuration immatérielle
- Aspects psychologiques
- Les parasites
- Les 16 commandements d'une réunion
- Les différents styles d'animation
- Les 3 techniques d'animation de base
- Les attitudes des participants

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

STRUCTUREZ VOS ACTIONS FORMATRICES envers vos salariés

« Acquérir des bases de pédagogie pour le quotidien »

Résumé : les actions de formation dans le quotidien de l'entreprise sont parfois informelles et spontanées, comme les pièces d'un puzzle que le salarié doit réunir pour avoir une vision plus entière de son travail. Structurer cette démarche, c'est lui faciliter la tâche et lui permettre d'arriver plus vite à sa phase de productivité et de rentabilité.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Durée :

1 jour

Référence :

SAF-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Objectifs :

- Acquérir des outils de pédagogie simples et pratiques pour :
- pouvoir structurer et planifier ses actions de formations envers ses collaborateurs
 - élever leurs niveaux de compétences
 - partager les savoir-faire
 - augmenter la polyvalence dans l'entreprise

Programme :

- Différence entre savoir-faire et faire-faire
- Les 4 positions d'apprentissage
- Cerner son public et le situer dans un parcours pédagogique
- Savoir créer une progression dans les apprentissages
- Contrôle et vérification des nouveaux acquis
- Évaluation et valorisation
- Conclusion d'une action de formation

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- 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 :

- Mise en place et préparation d'un entretien individuel d'évaluation
- Mener un entretien individuel d'évaluation

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

PILOTER UNE DÉLÉGATION

« Délégation : premier outil de la formation professionnelle continue en entreprise. »

Résumé : la délégation peut être une réponse au souci de l'encadrement de faire évoluer ses équipes, en même temps qu'une solution au surmenage croissant du chef d'entreprise. Pour qu'elle réussisse, la délégation ne peut s'improviser et quelques précautions s'imposent. La délégation est le premier outil de la formation professionnelle continue. Savoir déléguer et comment le faire, c'est renforcer son entreprise.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipes

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Gagner du temps en déléguant
- Savoir choisir les tâches à déléguer
- Réunir les meilleures conditions possibles pour une délégation efficace
- Faire évoluer ses collaborateurs en élevant le niveau des compétences
- Valoriser, fidéliser et solidariser ses collaborateurs

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Hiérarchiser et planifier ses actions

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

PUD-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Mesurer la nécessité de déléguer
- Corrélation tâche // compétence
- Formulation de la délégation
- Mise en place de la délégation
- Contrôle de la délégation
- Bilan et progression de compétence
- Délégation et travail en 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

ENTRAÎNEZ-VOUS À RÉSOUDRE DES CONFLITS

Maîtriser la résolution des conflits : acquérir une nouvelle compétence managériale par la pratique

Résumé : Il paraît logique de s'entraîner pour réussir à maîtriser des techniques ou gestuelles que l'on souhaite acquérir, lorsqu'on veut pratiquer un nouvelle activité sportive par exemple, bizarrement quand il s'agit de « savoir-faire » liés à des comportements humains, cette notion d'entraînement est souvent négligée ou oubliée. Pourtant, là aussi, l'entraînement permet d'acquérir et de se familiariser avec une nouvelle façon de faire. La pratique d'exercices et jeux de rôle centrés sur les situations d'opposition vous permettra de vous approprier puis maîtriser la méthode en 9 étapes de résolution des conflits.

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
- Désamorcer un conflit
- S'approprier une méthode de résolution de conflits

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Résoudre un conflit interpersonnel : les étapes-clé
- 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 :

ERC-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définition, types et sources des conflits
- Les 9 étapes de la résolution d'un conflit
- Exercices pratiques et jeux de rôle

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

PRÉVENIR LES CONFLITS INTERPERSONNELS

Economisez temps, argent et énergie en prévenant les conflits dans vos équipes

Résumé : Certains conflits peuvent « surgir » dans votre équipe. Toutefois, il est rare que des signes avant-coureurs ne se soient pas manifestés au préalable. Savoir repérer ces signes vous aidera à comprendre l'émergence d'un conflit. Vous pourrez alors intervenir en amont et prévenir ces conflits... Vous gagnerez du temps, de l'argent et de l'énergie dont vous pourrez utiliser une partie pour développer la maturité de votre équipe... renforçant ainsi la prévention des conflits et le confort relationnel !

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Comprendre l'intérêt de prévenir un conflit
- Repérer les sources de conflits potentiels
- Apprendre comment prévenir un conflit
- Savoir comment développer la maturité de son équipe

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Pour y voir plus clair dans les conflits
- Régulez émotionnellement votre équipe
- Les émotions de vos salariés : passez de l'entrave au tremplin
- Fidélisez vos collaborateurs par la reconnaissance

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

PCI-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Le coût d'un conflit (temps, argent, énergie)
- Les sources de conflit les plus fréquentes
- Appréhension de l'humain dans sa globalité
- Connaissance de « l'autre »
- Contrôle de soi
- Développer la maturité de son équipe
- Initiation à la neutralisation des sources de 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

AMÉLIORER SON MANAGEMENT EN DÉVELOPPANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Managers : et si l'émotion devenait votre meilleur outil ?

Résumé : Plutôt que de laisser les émotions mal gérées impacter à votre insu les décisions et performances de vos équipes, apprenez à utiliser les émotions comme des ressources. En développant votre intelligence émotionnelle, vos équipes gagneront en efficacité et mieux-être et vous en leadership.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant améliorer leur management

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Gagner en efficacité dans ses réflexions, décisions et actions en comprenant, maîtrisant et utilisant ses émotions
- Développer sa flexibilité relationnelle en écoutant, décryptant et considérant les émotions de ses collaborateurs
- Apprendre à gérer émotionnellement son équipe dans une stratégie gagnant-gagnant
- S'entraîner à résoudre des situations professionnelles sensibles

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Gérer ses émotions
- Prévenir les conflits interpersonnels
- Prévenir le stress

Suivi optionnel :

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

Durée :

3 jours

Référence :

AMDIE-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Les émotions dans l'entreprise : influence sur les prises de décision et impact sur les performances
- Outils de gestion des émotions : mécanismes émotionnels et maîtrise de ses émotions
- Détecter, comprendre et réagir aux émotions d'autrui
- Réguler émotionnellement son équipe : critiques constructives, gestion des conflits, responsabilité, signes de reconnaissance, plaisir et management
- Exercices d'entraînement et jeux de rôle

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

LES ÉMOTIONS DE VOS SALARIÉS : PASSEZ DE L'ENTRAVE AU TREMPLIN

Développer une habileté essentielle : la compétence émotionnelle

Résumé : Peur, satisfaction, doute, colère, joie : sentiments et émotions sont bien présents au quotidien dans l'entreprise et impactent ses performances. En écoutant et régulant les émotions, vous deviendrez meilleur manager d'une équipe plus efficace et plus épanouie.

Participants :

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

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Savoir comprendre, écouter et décrypter les émotions
- Utiliser les émotions pour guider ses décisions
- Développer sa flexibilité relationnelle

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Gérer ses émotions : base
- Stratégie émotionnelle
- Régulez émotionnellement votre équipe
- Pour y voir plus clair dans les conflits

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

ESET-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définition des émotions
- Dynamique interactive des émotions
- Acquisition d'outils d'écoute des émotions
- Observation des émotions d'autrui
- Compréhension des émotions
- Réactions aux émotions

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

RÉGULEZ ÉMOTIONNELLEMENT VOTRE ÉQUIPE

Devenir un meilleur manager en intégrant la composante émotionnelle de son équipe

Résumé : Les salariés ne laissent pas leurs émotions à la porte de l'entreprise pourtant celles-ci sont rarement les bienvenues parce que souvent incomprises. Plutôt que de nier ou subir les émotions de vos équipes, peut-être aimeriez-vous disposer d'éléments qui vous permettent de les identifier, les décrypter et les utiliser. Utilisées, les émotions peuvent alors servir à améliorer la communication interpersonnelle, s'adapter aux situations et relations, prévenir les conflits, favoriser la coopération, fidéliser ses salariés... et donc améliorer votre management.

Participants :

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

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- S'initier à la prise en compte des émotions de son équipe
- Enrichir sa communication interpersonnelle
- Renforcer la motivation de ses salariés
- Associer la notion de plaisir à son management

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Gestion des émotions : base
- Stratégie émotionnelle
- Les émotions de vos salariés : passez de l'entrave au tremplin
- Prévenir les conflits interpersonnels

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

REE-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Identification des 5 familles d'émotions et des lois régissant leurs relations
- Utilisation des émotions :
 - Acceptation et émission de critiques constructives
 - Prise en compte des émotions dans un conflit
 - Encouragement et reconnaissance
 - Association plaisir-management
- Rédaction de son 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

VALORISEZ VOTRE ENTREPRISE GRÂCE À SES VALEURS

Gagner en puissance et des parts de marché en affichant les valeurs de son entreprise

Résumé : A l'heure de l'avènement du développement durable, vos clients, fournisseurs et salariés aspirent à connaître le positionnement de votre entreprise en matière de responsabilité sociale, environnementale et sociétale. Ce positionnement se fonde sur les valeurs de votre entreprise. En découvrant ou affichant ces valeurs vous renforcerez la cohérence des actions et projets de votre entreprise, son rayonnement sur son marché, la force de cohésion de vos équipes et la loyauté de vos salariés.

Participants :

Dirigeants, managers et responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Révéler les valeurs de l'entreprise
- Orienter les actions de l'entreprise en fonction de ses valeurs
- Identifier une stratégie de différenciation concurrentielle
- Renforcer la cohésion des salariés
- Favoriser la loyauté de ses salariés

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Faire les bons choix plus vite
- Spécial Femmes : vivre ses valeurs profondes
- Fidélisez vos jeunes collaborateurs

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

VEV-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Identification des valeurs de l'entreprise
- Hiérarchiser ces valeurs
- Manifester ces valeurs dans vos actions et projets
- Mettre ces valeurs en mots et en images
- Crédibilité, puissance et valeurs
- Plan d'actions pour l'entreprise

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

INNOVER : UN ÉTAT D'ESPRIT

" Dans la vie, il y a deux catégories d'individus : ceux qui regardent le monde tel qu'il est et se demandent pourquoi et ceux qui imaginent le monde tel qu'il pourrait être et qui se disent : pourquoi pas ?" GB Shaw

Résumé : Innover, c'est dur ! L'innovation concerne toute votre entreprise : vos produits, vos procédés, vos débouchés, votre organisation du travail... Alors, comment innove-t-on chez vous ? Une fois par an, par mois ? Est-ce limité à un secteur ou produit spécifique ? Est-ce dévolu à quelques-uns ? Réservé à l'initiative de privilégiés ? Est-ce perçu comme un mal nécessaire ? Est-ce valorisé ? Apprenez à traquer, susciter, cultiver et fiabiliser la créativité et l'innovation dans votre entreprise et vos équipes.... avant qu'un autre ne le fasse avant vous !

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, désirant développer leur esprit d'innovation

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Durée :

1 jour

Référence :

IEE-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Objectifs :

- Accroître sa motivation individuelle et performance collective
- Disposer d'outils pour repérer de nouveaux créneaux de développement
- Dynamiser et fédérer ses équipes autour d'une stratégie d'entreprise qui mobilise la capacité d'initiative de chacun

Programme :

- Différents types d'innovations
- Outils de créativité
- Faire différemment au quotidien
- Cultiver son intuition et son inspiration
- Susciter l'innovation dans son équipe
- Innover, une nouvelle stratégie d'entreprise

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- 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 :

- Concentration et vacuité intérieure
- Valorisez votre entreprise grâce à ses valeurs
- Fidélisez vos collaborateurs par la reconnaissance

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

Suivi optionnel :

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

Courriel : contact@surfonchange.com

FIDÉLISEZ VOS COLLABORATEURS PAR LA RECONNAISSANCE

Dans l'entreprise : être connu... c'est bien ! Être reconnu... c'est beaucoup mieux !

Résumé : Pourquoi vos salariés travaillent-ils encore pour vous ? Pour le chèque de fin de mois ? Les augmentations ? Par facilité ou résignation ? Est-ce important pour vous qu'ils le fassent parce qu'ils aiment ce qu'ils font et qu'ils se sentent valorisés et reconnus ? Maîtrisez-vous cette considérable source de motivation ? D'efficacité ? Et donc de rentabilité ?

Participants :

Dirigeant, manager de proximité, responsable d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Fidéliser ses collaborateurs
- Fédérer les équipes autour du projet d'entreprise et du dirigeant/manager
- Augmenter la loyauté des salariés
- Soigner le climat social de son entreprise

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Gagner en confiance en soi : techniques de choc
- Fidélisez vos salariés par le mieux-être
- Structurez vos actions formatrices envers vos salariés
- Fidélisez vos jeunes collaborateurs

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

FCR-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Identifier les différents modes de reconnaissance.
- Savoir utiliser les modes de reconnaissance à bon escient
- Comprendre le lien entre reconnaissance et motivation

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

FIDÉLISEZ VOS SALARIÉS PAR LE MIEUX-ÊTRE

« Parce que j'y suis bien, j'y reste ! »

Résumé : Excepté la motivation incluse dans les tâches à effectuer, qu'est-ce qui pourrait bien donner à vos salariés l'envie de travailler dans votre entreprise ? Et qu'est-ce qui pourrait bien faire que cette envie se renouvelle chaque jour ? Et de surcroît, que vos salariés refusent toute proposition d'aller travailler ailleurs ? Utopie ? ...pas si sûr ! Donnez-vous en les moyens en investissant dans le mieux-être, vous les fidéliserez !

Participants :

Dirigeants, managers et responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Fidélisez ses salariés par la qualité de leur contexte professionnel :

- identifier des points d'amélioration
- éviter le turn-over du personnel
- créer de nouvelles sources de motivation
- favoriser l'épanouissement des salariés

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Fidélisez vos collaborateurs par la reconnaissance
- Fidélisez vos jeunes collaborateurs
- Prévenir le stress

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

FSME-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- L'accueil
- Le cadre de travail
- Confort matériel et physique
- Confort sensoriel
- Confort intellectuel
- Les dangers du confort
- Responsabiliser et faire participer les salariés

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

FIDÉLISEZ VOS JEUNES COLLABORATEURS

Et si, pour vos jeunes collaborateurs, le bénéfice principal du travail n'était pas leur salaire ?

Résumé : *insuffisamment motivés, peu impliqués, manques d'assiduité et de stabilité, formes d'irresponsabilité voire une certaine forme de désinvolture, etc .", nombre de ces reproches sont audibles de la bouche de dirigeants d'entreprises. Et si ces manifestations cachaient un message simple ? "Messieurs les dirigeants ! Motivez-nous ! et nous vous le rendrons bien !"*

Participants :

Dirigeants, managers et responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Donner aux dirigeants et managers-cadres des outils de :

- compréhension
- motivation
- valorisation de leur entreprise
- stratégie pertinente

pour attirer et fidéliser leurs jeunes collaborateurs, lutter contre la fuite des talents

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Fidélisez vos collaborateurs par la reconnaissance
- Fidélisez vos salariés par le mieux-être
- Innovez, un état d'esprit
- Structurez vos actions formatrices envers vos salariés

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

FJC-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Entreprise : repères sociaux
- Entreprise : tremplin d'évolution
- Entreprise : berceau d'innovation et de créativité
- Entreprise : vecteur de valeurs et d'engagement
- Entreprise : nid du développement 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

RÉDUIRE SON STRESS

Vous savez faire le plein de stress? Alors apprenez maintenant à le vider !

Résumé : Le stress ... vous connaissez ? Mais savez-vous vous comment il vous arrive ? Comment parfois il vous tient et vous limite dans votre capacité d'action ? Mieux identifié, cet ennemi sournois est facilement repérable. Et savez-vous qu'il existe des techniques simples et efficaces qui permettent de l'évacuer ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, désirant gérer son stress

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils pratiques pour :

- se débarrasser de son stress
- retrouver tout son potentiel d'action
- gagner en efficacité dans chaque action

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Prévenir le stress
- Gérer ses émotions
- Corps et travail : trouvez des postures relaxantes dans votre activité

Suivi optionnel :

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

Durée :

2 jours

Référence :

RS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Le stress et ses fonctionnements physiologique et psychologique
- Connaître son rapport au stress
- Les prédispositions au stress
- Repérer et agir sur les leviers du stress
- Les techniques les plus efficaces pour agir sur le stress (mentalement, physiquement, approche globale, approche sensorielle, techniques de décharge)
- Garder sa liberté d'agir
- Initiation à la prévention du stress

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

VIDER SON STRESS (technique de choc)

Sensation de saturation, d'impuissance ? Envie d'exploser ? C'est pour vous !

Résumé : pour certains, le stress est nécessaire, pour d'autres il est néfaste. Une chose est sûre ... quand la coupe est pleine, il faut faire quelque chose... mais quoi ? Certaines techniques d'extrême-orient permettent depuis des millénaires de vider son stress efficacement et rapidement. Ce sont ces techniques qui vous sont proposées.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Durée :

1 jour

Référence :

VS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Objectifs :

- Acquérir des outils simples, pratiques et efficaces pour retrouver tous vos moyens suite à un stress, en moins de 3 minutes.
- Techniques adaptées à votre personnalité
- Techniques adaptées aux circonstances

Programme :

- En 3 minutes maximum,
- calmer le coeur et pacifier l'esprit
- se régénérer rapidement
- éliminer un stress affectif
- expulser une colère
- neutraliser son angoisse et se reconcentrer
- faire le vide en soi
- se distancier d'une émotion
- se relaxer rapidement
- techniques discrètes

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Exercices pratiques

Les points forts de cette formation :

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

Formations complémentaires :

- Gagner en confiance en soi : techniques de choc
- Réduire son stress
- Prévenir le stress

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

PRÉVENIR LE STRESS

En matière de stress, mieux vaut prévenir que guérir !

Résumé : Toujours plus ! ... de choses à faire, à penser ! Donc toujours plus de tensions vers de multiples objectifs avec toujours plus d'enjeux. Vous avez envie d'éviter le burn-out et celui de vos collaborateurs ? Alors ne traitez plus le stress seulement a posteriori ! Apprenez à le prévenir en amont !

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant agir en amont sur le stress

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils pratiques pour :

- ne plus donner prise au stress
- rester serein en toute circonstance
- agir efficacement
- éviter de stresser ses collaborateurs
- réduire de façon significative absentéisme, tms, accidents

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Réduire son stress
- Vider son stress : techniques de choc
- Prévenir les conflits interpersonnels

Suivi optionnel :

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

Durée :

3 jours

Référence :

PS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définition et sources du stress
- Agir sur les sources que vous pouvez limiter
- Agir en amont des sources de stress incontrôlables
- Réduire sa perméabilité au négatif
- Maîtriser la projection des peurs
- Préparation personnelle anti-stress
- Savoir rester « aligné »
- Comportement face à un stresser
- Adopter un comportement non stressant
- Plan personnel anti-stress

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

CORPS et TRAVAIL : trouvez des postures relaxantes dans votre activité quotidienne

« Un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité, c'est la performance ! »

Résumé : Insérer de la décontraction et du relâchement corporel dans chacune de vos actions pour gagner en fluidité et en endurance. Adieu surmenage, contractures et autres troubles musculo-squelettiques (TMS).

Participants :

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

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Apprendre des gestes simples et efficaces pour :

- gérer l'effort corporel dans l'action
- éviter l'apparition de TMS
- performer plus longtemps en meilleure forme.
- avoir toujours de l'énergie en réserve

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Douleurs de dos, d'épaule, comment prévenir ces pathologies
- Prévenir le stress

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

TPR-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Se relaxer dans différentes postures (assis, allongé, debout)
- Se relaxer en mouvement (marche, course, effort important)
- Éliminer les tensions inutiles
- Les gestes et postures à éviter
- La préparation avant l'action
- La respiration dans l'action
- La récupération après effort

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

DOULEURS DE DOS, D'ÉPAULES, COMMENT PRÉVENIR CES PATHOLOGIES AU TRAVAIL ?

« *Minimum d'effort, maximum d'efficacité* »

Résumé : parce que le corps n'est pas une machine indestructible, que les TMS et le stress représentent les $\frac{3}{4}$ des arrêts de travail, vous pouvez sensibiliser votre personnel, vos cadres et managers aux solutions les plus rapides, les plus simples et aussi les plus efficaces : savoir utiliser son corps en toute circonstance en le ménageant

Participants :

- Toute personne désirant prévenir douleurs de dos et d'épaules
- Dirigeants souhaitant manager ses équipes en ménageant leur corps

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- A l'issue de la formation, les participants auront :
- une connaissance pratique des mouvements corporels adéquats et des gestes à éviter afin de prévenir les risques de blocages
 - des consignes personnalisées en fonction de leur contexte individuel

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Corps et travail : trouvez des postures relaxantes dans votre activité
- Prévenir le stress

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

DD-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Préparer le corps pour le travail
- Les postures adaptées et celles à éviter
- Ergonomie et mouvements
- Savoir relâcher et se décontracter
- Gérer les efforts et les tensions au travail

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

SPÉCIAL FEMMES : VIVRE SES VALEURS PROFONDES

Rayonner consciemment ses valeurs : + d'énergie et d'harmonie dans sa vie

Résumé : Quelle que soit la nature de votre activité (entreprise, organisation, association), peut-être vous sentez-vous parfois tiraillée entre ce que vous êtes (ou que vous sentez que vous êtes « au fond de vous ») et ce que vous faites (ou la façon dont vous le faites). Peut-être avez-vous même parfois la sensation de vous perdre ? Pourtant, tous les jours, vous vous levez le matin, vous vivez et vos valeurs parfument au fil de votre journée. Que serait votre quotidien si, une fois vos valeurs profondes identifiées, vous en teniez compte consciemment dans votre façon d'être, vos actions, vos projets ?

Participants :

Femmes dirigeantes, managers, responsables d'équipe, toute femme désireuse de vivre en harmonie avec ses valeurs

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Découvrir ses valeurs
- Comprendre le lien : valeurs-motivation
- Faire des choix cohérents avec son échelle de valeurs personnelle
- (Re)Trouver du pouvoir sur sa vie
- Manifester consciemment sa profondeur dans son quotidien

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Spécial Femmes : mobilisez votre force vive
- 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 :

SPVP-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Identification de ses valeurs profondes
- Hiérarchiser ses valeurs
- Régler ses conflits de valeurs
- Choisir ses projets selon ses valeurs
- Repérer ses valeurs dans son quotidien

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

SPÉCIAL FEMMES : MOBILISEZ VOTRE FORCE VIVE

De la force vive au feu féminin

Résumé : Vous êtes une femme ? Vous avez la sensation d'être limitée dans l'expression de vos talents ? ... Comme si une part vitale de vous-même était inaccessible ou inexprimée ? Ressentez-vous des besoins d'indépendance, d'autonomie, de liberté pour élargir votre champ d'action et vous réaliser ? Et si aujourd'hui vous vous autorisiez à trouver et vivre une nouvelle harmonie en satisfaisant ces besoins tout en rayonnant votre essence féminine ?

Participants :

Dirigeante, manager, responsable d'équipe, toute femme désireuse d'extérioriser ses forces motrice et créatrice et trouver son harmonie personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Apprendre à :

- Oser, affronter voire imposer, refuser
- Prendre des initiatives, créer, entreprendre, s'engager
- Mener à bien les projets qui vous tiennent à coeur en respectant vos valeurs et celles des autres

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Special femmes : vivre ses valeurs profondes
- Équilibrer vie personnelle et vie professionnelle

Suivi optionnel :

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

Durée :

3 jours

Référence :

SFMFV - 0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Découvrir sa force vive
- Libérer et canaliser sa force vive : enjeux, contradictions, précautions liées au contexte
- Faire coïncider sa force vive et ses valeurs
- De la force vive au feu féminin :
Connaître la dynamique de ses forces personnelles, trouver son harmonie, rayonner son feu féminin

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