



**Efficacité personnelle et professionnelle**



**Elisabeth Durand-Mirtain**

**Consultante  
Formatrice**

# **Catalogue formation 2024**

**Tél. 00 33 6 13 51 11 26 - [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com) -  
[leblogdelisabethdurandmirtain.com](http://leblogdelisabethdurandmirtain.com)**

# SOMMAIRE

• MIEUX ME CONNAÎTRE	Page 3
• MA DÉMARCHE	Page 4
• LES FORMATIONS	
◦ Accroître son efficacité relationnelle par l'écoute active	Pages 5-6
◦ Assurer un accueil téléphonique de qualité et apprendre à gérer les appels difficiles	Pages 7-8
◦ Concevoir, animer et évaluer des formations	Pages 9-10
◦ Découvrir et développer son Intelligence Emotionnelle, "un voyage vers soi et vers les autres"	Pages 11-12
◦ Développer votre intelligence émotionnelle pour une meilleure performance	Pages 13-14
◦ Manager l'humain pour développer les performances de l'équipe	Pages 15-16
◦ Manager avec aisance - les fondamentaux	Pages 17-18
◦ Mieux appréhender le stress grâce à l'intelligence émotionnelle	Pages 19-20
◦ Mieux vivre le changement	Pages 21-22
◦ Optimiser son image professionnelle	Pages 23-24
◦ Optimiser son temps et hiérarchiser ses priorités	Pages 25-26
◦ Piloter la conduite du changement	Pages 27-28
◦ La Process Com© Equipe - Se connaître, se comprendre pour travailler ensemble	Pages 29-30
◦ Process Communication©, les leviers d'une communication positive	Pages 31 - 32
◦ Process Communication© pour manager – Niveau 1	Pages 33 - 34
◦ Renforcer sa collaboration avec les assistant.e.s et/ou l'équipe	Pages 35 - 36
• CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTES	Pages 37 - 38



# MIEUX ME CONNAÎTRE



« Former les hommes, ce n'est pas remplir un vase, c'est allumer un feu »

Aristophane (poète grec du V<sup>ème</sup> siècle)

Adhérente au SYCFI (Syndicat des Consultants Formateurs Indépendants), je me suis engagée à respecter une éthique professionnelle dans mes relations avec les clients, les bénéficiaires de mes actions de formation et/ou de conseil et la profession, et les lois qui régissent la formation continue, par la signature du [code de déontologie](#) joint à chaque proposition.

## Les valeurs qui m'animent



Respecter une **déontologie** et une **éthique relationnelle** envers les personnes et les entreprises.

M'interdire tout propos malveillant à l'égard de tous. Entretien avec les clients et les stagiaires, des **relations correctes et harmonieuses**.

Garder la **confidentialité** de toutes les informations fournies par les clients et les stagiaires.



**Développer mes compétences** par le suivi régulier de formations personnelles et professionnelles pour apporter aux bénéficiaires des apports novateurs.



**Elisabeth Durand-Mirtain**  
[elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)  
<https://leblogdelisabethdurandmirtain.com/>  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26  
SIRET 438 815 706 00066 – APE 8559A  
Organisme de formation  
enregistré ss le n° 76 3109631 31



## Nouveau siècle, nouvelle vie professionnelle

L'aventure de la formation a commencé en 2000... Après des études de langues et une collaboration de près de 15 ans auprès d'entreprises internationales en qualité d'assistante de direction puis RH, je mets mon expérience et mon dynamisme au service de la formation et du conseil. En 2000, je deviens Consultante-Formatrice indépendante.

## La formation... Ma passion

J'ai toujours été passionnée par les relations humaines. J'ai donc trouvé dans le métier de Consultante-Formatrice une parfaite combinaison plaisir-travail.

## Ma « R.O.I Philosophy »

Les indicateurs de satisfaction le prouvent ! Je fais du **retour sur investissement** « MA » philosophie. C'est pour cela que je m'attache aux besoins des stagiaires et de l'entreprise en construisant d'une part une fiche individuelle de recueil des attentes, puis une fiche récapitulative validée par le client et d'autre part, en rédigeant une proposition sur mesure.

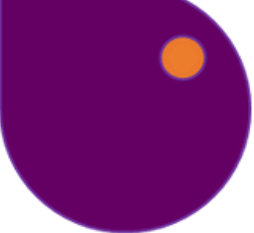
## Mon engagement: la méthode 70-20-10

Les formations proposées sont riches de mon parcours éclectique, toujours proche des entreprises et de leurs collaborateurs.trices.

- ◆ 70% des savoirs et des savoir-faire sont acquis par l'**activité et l'expérimentation** en stage : le « learning by doing ».
- ◆ 20% sont acquis par les **relations et les interactions** avec les autres : travaux et partage d'expérience en binôme et en sous-groupes ou ateliers.
- ◆ Les 10% restant sont représentés par la formation elle-même : **apports de techniques et de méthodes illustrés d'exemples**.

Les méthodes pédagogiques utilisées permettent d'établir une réelle relation de confiance : libre expression et participation active des futures stagiaires. Elles permettent toutes de :

- ◆ **Mémoriser** : reformuler et réaliser un relevé ou des validations des acquis.
- ◆ **Comprendre** : expliquer en fournissant des exemples.
- ◆ **Appliquer** : par des exercices d'application, des simulations et des jeux de rôles issus du contexte professionnel.
- ◆ **Mettre en forme les résultats** de la formation et **modéliser** : rédiger des plans d'actions, des fiches synthétiques qui faciliteront la mise en pratique rapide.
- ◆ **Créer** : des nouvelles pratiques et/ou mettre en œuvre de nouveaux comportements.



# MA DÉMARCHE

## Mon offre

Mes formations portent sur l'efficacité professionnelle. Mon offre se décline autour des domaines suivants : **management, communication et développement personnel**. Chacun de ces domaines est détaillé dans la *fiche de présentation à télécharger*.

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

- ◆ Quiz ou études de cas de validation des acquis des connaissances à chaque objectif et en fin de formation
- ◆ Remise d'une fiche individuelle d'évaluation à chaud (au format Google Form) à chaque participant en fin de session : contenu de la formation, matériel et installations, compétences de la formatrice, ressources pédagogiques, document support, durée et satisfaction générale
- ◆ Remise d'un bilan au donneur d'ordre
- ◆ Mise en place d'actions correctives, si besoin
- ◆ Vérification du transfert des acquis, 90 jours après la formation par une autoévaluation (fiche d'évaluation à froid au format Google Form) ou/et, selon le cas, un entretien de suivi

## En amont de la formation

Chaque programme détaille les actions mises en œuvre en amont de la formation, qui garantissent les résultats. En effet, sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation :

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes (format Google Form)
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation contenue dans la fiche de recueil des attentes
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation
- ◆ Un entretien avec le donneur d'ordre pour aménagement du programme si la demande est exprimée.

Pour les formations à distance :

- ◆ un lien adressé aux stagiaires (me consulter)

## Délai d'accès à la formation

Pour garantir une entrée en formation à la date fixée entre nous, vous devrez vous assurer de renvoyer le devis signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit devis. Dans le cas où d'un financement OPCO, le client s'assure des délais de traitement de la demande.

→ *Voir fiches programme*

## Accès au public en situation de handicap

Dans le cas d'une situation de handicap, je vous remercie de bien vouloir le signaler en amont de la formation afin que toutes les mesures nécessaires soient envisagées. Une durée adaptée, des moyens pédagogiques et techniques peuvent notamment être mis en place. Une fiche est adressée par la Référente handicap.

Les mesures peuvent être les suivantes :

Pour les personnes qui ont des difficultés à se concentrer ou des problèmes de posture, davantage de pauses seront organisées ou qui ont des difficultés de compréhension ou de mémorisation, le support pédagogique sera illustré d'images en appui de la lecture et sera envoyé en amont de la formation.

## Tarifs dans les fiches catalogue

En vertu de l'article 93-1353 du 30/12/93, du décret 94-764 du 30/08/94, de l'arrêté JO 21/01/95, de l'instruction DGI 3A-2-95B.O.I n°31, l'activité formation est exonérée de TVA. Ces modalités tarifaires sont reprises dans les programmes de formation.

Le paiement des factures s'effectue à réception.

Les tarifs des formations sont donc exprimés **net**, phase amont (analyse des besoins) comprise.

L'indemnité forfaitaire pour frais de recouvrement due en cas de retard de paiement est fixée à 40€ à compter du 01/01/2013.

Ces tarifs sont « modulables ». En effet, les programmes de formation sont réalisés en intra exclusivement. Ils varient donc en fonction de l'analyse du besoin clients et stagiaires : ajout de précisions, modification d'activités, etc.

Une proposition répertoriant l'ensemble des coûts détaillés est envoyé pour signature.

Dans certains cas, un forfait déplacement est facturé (négocié au cas par cas).

**Elisabeth Durand-Mirtain**

[elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)

<https://leblogdelisabethdurandmirtain.com/>

Tél. 00 33 6 13 51 11 26

SIRET 438 815 706 00066 – APE 8559A

Organisme de formation

enregistré ss le n° 76 3109631 31



# ACCROÎTRE SON EFFICACITÉ RELATIONNELLE PAR L'ÉCOUTE ACTIVE

**Nouveauté  
2023**

## Public

- ◆ Toute personne qui souhaite mieux communiquer et améliorer ses échanges par la pratique de l'écoute au quotidien

## Prérequis

- ◆ Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Préambule

Il existe une importante différence entre écouter et entendre. En effet, l'écoute dite « active », dont Carl Rogers est à l'origine, se focalise sur une communication bienveillante visant à développer l'empathie et la confiance mutuelle. Cette technique de communication interpersonnelle est indispensable pour assurer d'être compris et de comprendre les messages. Basée sur des exercices et des mises en situation, cette formation donne les clés pour pratiquer une communication constructive, échanger voire négocier en toutes circonstances.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Découvrir l'écoute active pour développer la communication
- ◆ Adopter la posture relationnelle de l'écoute
- ◆ Pratiquer l'écoute active au quotidien
- ◆ Préserver les qualités de l'écoute pour gérer des situations complexes

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Identifier les enjeux de l'écoute et ses mécanismes
- ◆ Adapter les comportements d'une communication constructive
- ◆ Utiliser les outils de l'écoute active
- ◆ Appliquer les techniques d'écoute active dans les situations délicates

## Programme

### Séquence # 1 – Découvrir l'écoute active pour développer la communication

- 1.1 Cerner les principes de l'écoute active : définition, éléments-clés, parasites de l'écoute, impacts sur la communication
- 1.2 Mesurer sa propre capacité d'écoute
- 1.3 Connaître les 5 différents niveaux d'écoute

*Exemples d'activités pédagogiques : brainstorming, autodiagnostic et retours d'expérience*

### Séquence #2 – Adopter la posture relationnelle de l'écoute

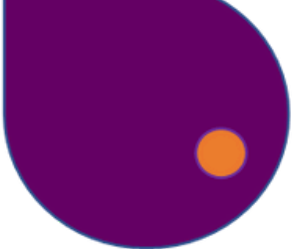
- 2.1 Identifier les 6 attitudes de l'écoute active
- 2.2 Observer et savoir et s'adapter à son interlocuteur : calibrer et se synchroniser
- 2.3 Mettre en place la posture adéquate à l'interlocuteur et à la situation

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'application des techniques, mises en situation*

### Séquence #3 – Pratiquer l'écoute active au quotidien

- 3.1 Limiter les obstacles à l'écoute : les filtres
- 3.2 Distinguer les faits des opinions et des émotions
- 3.3 Questionner à bon escient
- 3.4 Savoir reformuler

*Exemples d'activités pédagogiques : jeux de rôles et mises en situation*



# ACCROÎTRE SON EFFICACITÉ RELATIONNELLE PAR L'ÉCOUTE ACTIVE

## Durée

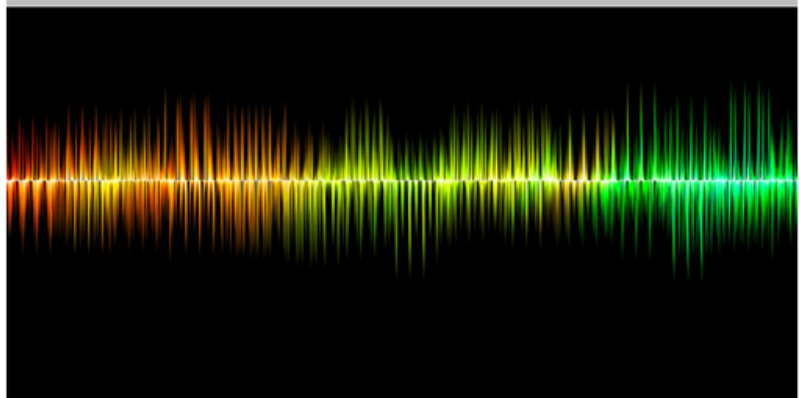
- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ 1 450€ à 1 500€ net\* phase amont comprise selon les besoins étudiés en amont

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande



## Séquence #4 – Préserver les qualités de l'écoute pour gérer des situations complexes

4.1 Faire face au manque d'écoute de l'autre : différencier les besoins

4.2 Pratiquer une technique d'écoute active en situation de conflit

*Exemples d'activités pédagogiques : analyse de cas et jeux de rôles sur des situations issues du contexte professionnel*

Plan d'actions

Validation des acquis de formation : quiz

Remise d'une bibliographie et de vidéos

### En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

### Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Quiz ou QCM, brainstorming, sondage, échanges de pratiques, mises en situation, sondages, etc.
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, mise en situation corrigées.
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

### Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

### Les + de la formation

*Formation structurée autour de nombreux outils et des méthodes facilement reproductibles en situation. La pratique, l'expérimentation en stage et les évaluations des acquis permettent leur ancrage.*

### Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **nouvelle formation**

\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)

\*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires

# ASSURER UN ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE DE QUALITÉ ET APPRENDRE À GÉRER LES APPELS DIFFICILES

**Nouveauté  
2023**

## Public

- ◆ Toute personne qui souhaite améliorer ses relations, accroître son confort en situation et transmettre une image professionnelle au téléphone

## Prérequis

- ◆ Être en charge de relation téléphonique dans l'entreprise ou l'organisation

## Préambule

La relation téléphonique est la « vitrine » de l'entreprise. Les personnes en charge donnent la première impression ; elles sont « en première ligne ». Chaque interlocuteur doit être mis dans les meilleures conditions possibles. Une belle adresse, un bel endroit ne suffisent pas ! La relation téléphonique, quel que soit l'objectif ou le type d'interlocuteur, est déterminant pour l'image de marque.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Comprendre les enjeux et les exigences de la relation téléphonique pour les interlocuteurs
- ◆ Valoriser la qualité de service et l'image de l'entreprise.
- ◆ Réussir la communication téléphonique et physique avec la méthode des 4 C
- ◆ Développer ses qualités de communicant pour faire face aux situations délicates et aux appels difficiles

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Adopter la posture « client/fournisseur » dans leur quotidien
- ◆ Mettre en œuvre des automatismes pour pratiquer une relation téléphonique performante
- ◆ Appliquer des méthodes et des techniques qui facilitent la satisfaction des interlocuteurs : répondre aux attentes, donner la « bonne » information, convaincre
- ◆ Traiter les situations délicates et les appels difficiles avec tact et diplomatie

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation

## Programme

### # Séquence 1 – Comprendre les enjeux et les exigences de la relation téléphonique pour les interlocuteurs

- 1.1 Identifier les 3 enjeux et les mettre en parallèle avec les besoins des interlocuteurs
- 1.2 Cerner les rôles de la relation téléphonique : renseigner, conseiller, orienter

*Exemples d'activités pédagogiques*

*Ateliers en sous-groupe : « enjeux des actions » et « rôles et responsabilités »*

*Création d'une fiche mémo : les règles d'or*

### #Séquence 2 - Valoriser la qualité de service et l'image de l'entreprise

- 2.1 Faire son autodiagnostic

*Exemples d'activités pédagogiques*

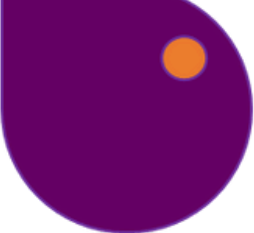
*Réalisation d'un autodiagnostic « quel est mon profil au téléphone ? » avec debriefing : ce qu'il faut consolider et ce qu'il faut améliorer*

### #Séquence 3 - Réussir la communication téléphonique avec la méthode des 4 C

- 3.1 C comme Contact : savoir créer le contact
- 3.2 C comme Connaître : s'intéresser à l'autre, savoir poser les « bonnes » questions
- 3.3 C comme Convaincre : argumenter
- 3.4 C comme Conclure : savoir prendre congé

*Exemples d'activités pédagogiques*

*Exercices d'application des méthodes et mises en situation sur des cas réels*



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ 1200€ à 1500€ net\* pour un groupe de 3 à 10 personnes, phase amont comprise, selon adaptation aux besoins

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

## #Séquence 4 – Développer ses qualités de communicant pour faire face aux situations délicates et aux appels difficiles

4.1 Identifier « le profil » des interlocuteurs : mode de fonctionnement et de communication

4.2 Traiter les situations délicates selon le profil de l'interlocuteur

4.3 Appliquer des techniques de gestion et de situations tendues qui préservent la relation malgré la situation

*Exemples d'activités pédagogiques : mises en situation sur des cas réels*

Plan d'actions

Validation des acquis de formation : quiz

Remise d'une bibliographie et de vidéos

## En amont de la formation

*Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation qui permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

\* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires

# ASSURER UN ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE DE QUALITÉ ET APPRENDRE À GÉRER LES APPELS DIFFICILES



## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Formation interactive comportant de multiples mises en situation d'accueil*

### Indicateurs de satisfaction

**98,4%\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **92%\*\***

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

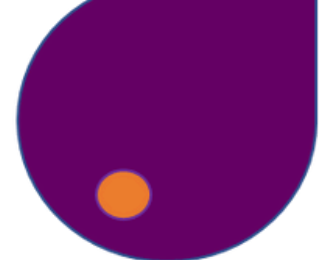
Pour toute inscription et informations :

Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)





# CONCEVOIR, ANIMER ET EVALUER DES FORMATIONS



## Préambule

Former, ce n'est pas seulement transmettre ses savoir faire.. Et cela ne s'improvise pas. C'est connaître des techniques d'animation et des méthodes pédagogiques qui permettent aux apprenants de mémoriser et d'appliquer. C'est également adopter une posture qui favorise leur engagement et noue des relations avec le groupe. Cette formation est le gage de la réussite car elle est réalisée sur mesure.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Comprendre les principes de la formation
- ◆ Préparer des formations
- ◆ Concevoir des sessions de formation structurées
- ◆ Faciliter l'engagement des apprenants
- ◆ S'approprier des modalités pédagogiques adaptées au contexte
- ◆ Evaluer et suivre la formation

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Adopter la posture formateur (trice)
- ◆ Analyser les besoins selon le contexte
- ◆ Préparer la formation : élaborer la progression pédagogique
- ◆ Animer la formation avec aisance
- ◆ Savoir évaluer les acquis
- ◆ Gérer les situations sensibles en formation

## Public

- ◆ Formateurs(trices) occasionnels et toute personne qui souhaite acquérir des compétences en pédagogie pour créer, animer et évaluer des formations

## Prérequis

- ◆ Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Programme

### # 1 – Adopter la posture formateur(trice)

- 1.1 Identifier la fonction et les compétences requises
- 1.2 Connaître son « style » préférentiel de formateur pour mieux s'adapter
- 1.3 Mettre en œuvre les attitudes adéquates

*Exemples d'activités pédagogiques : autodiagnostic du style préférentiel, échanges de pratiques et mises en situation*

### #2 – Analyser les besoins selon le contexte

- 2.1 Identifier les enjeux de l'action de formation
- 2.2 Analyser la demande et les besoins
- 2.3 Fixer les objectifs pédagogiques et professionnels de la formation et les rédiger

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'application sur des situations réelles*

### #3 – Préparer la formation : élaborer la progression pédagogique

- 3.1 Connaître les concepts de l'ingénierie pédagogique
- 3.2 Elaborer le déroulé ou fil conducteur : durée, séquences, contenu, etc.
- 3.3 Créer les activités pédagogiques associées aux objectifs
- 3.4 Concevoir des supports pertinents (selon le cas)
- 3.5 Créer des outils pour les apprenants : quiz, qcm, mises en situation, étude de cas, jeux, etc.

*Exemples d'activités pédagogiques : la charte de l'apprenant, exercice d'application selon la taxinomie de Bloom*

### #4 – Animer la formation avec aisance

- 4.1 Gérer les moments-clés de la formation : l'ouverture
- 4.2 Favoriser l'apprentissage, expliquer de manière claire
- 4.3 Savoir susciter la motivation des apprenants

*Exemples d'activités pédagogiques : mises en situation sur des cas réels, jeu pédagogique « t'es motivé(e) toi ? »*

# CONCEVOIR, ANIMER ET EVALUER DES FORMATIONS

## Durée

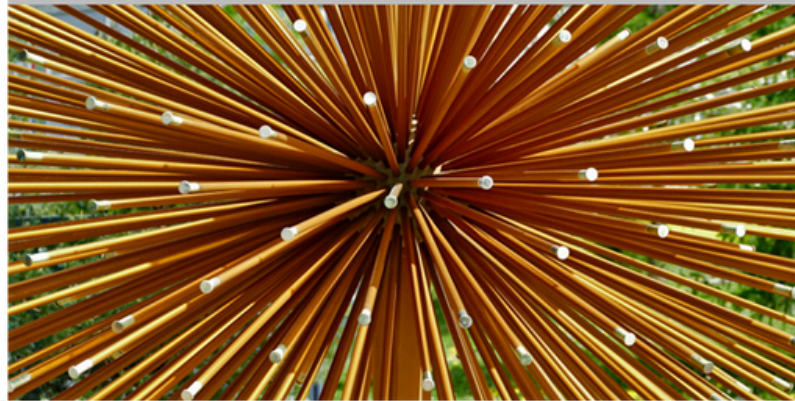
- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ 1 550€ à 1 850€ net\* phase amont comprise selon les besoins étudiés en amont

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande



## #5 – Savoir évaluer les acquis

- 5.1 Différencier satisfaction et efficacité
- 5.2 Connaître les différents modes d'évaluation
- 5.3 Créer des outils d'évaluation

*Exemples d'activités pédagogiques : création d'évaluation adapté à différents contextes et mises en situation*

Plan d'actions

Validation des acquis de formation : quiz

Remise d'une bibliographie et de vidéos

### En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

### Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Quiz ou QCM, brainstorming, sondage, échanges de pratiques, mises en situation, sondages, etc.
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, mise en situation corrigées.
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

*\*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires*

### Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

### Les + de la formation

*La formation est constituée de nombreux entraînements des techniques proposées sur des situations issues du contexte des participant(e)s en toute confidentialité.*

### Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **96%\*\***

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

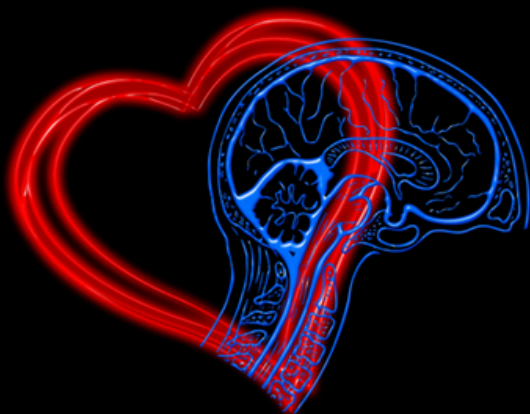
Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : janvier 2024

# DÉCOUVRIR ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, « UN VOYAGE VERS SOI ET VERS LES AUTRES »



**Nouveauté  
2023**

## Public

- ◆ Toute personne qui souhaite se comprendre, comprendre les autres, nouer de bonnes relations, pouvoir s'adapter et gérer l'environnement pour appréhender les contraintes et obstacles du quotidien

## Prérequis

- ◆ Pas de pré requis pour cette formation

## Préambule

Le fait de reconnaître et accepter les émotions au travail donne de sérieux avantages reconnus aujourd'hui. En effet, penser qu'il faut les laisser à la porte de son travail a un effet destructeur sur les entreprises et les collaborateurs(trices). Ne sommes-nous pas des êtres émotionnels ? L'intelligence émotionnelle définit les capacités à comprendre ses émotions et celles des autres, pour développer un fonctionnement social et émotionnel harmonieux permettant de développer son bien-être et sa performance

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Comprendre ses émotions et celles des autres
- ◆ Découvrir les besoins derrière les émotions
- ◆ Comprendre les impacts au quotidien
- ◆ Prendre conscience de ses schémas émotionnels et savoir les réguler

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Savoir identifier ses propres émotions
- ◆ Reconnaître les demandes des autres
- ◆ Améliorer ses interactions professionnelles
- ◆ Adapter son comportement en travail d'équipe

## Programme

### # Séquence 1 – Comprendre les émotions

- 1.1 Ressentir et partager une émotion : à chacun ses émotions
- 1.2 Interpréter les émotions
- 1.3 Identifier les émotions primaires et secondaires
- 1.4 Découvrir les besoins derrière l'émotion

*Exemples d'activité pédagogique : jeux pédagogiques, brainstorming, mises en situation*

### #Séquence 2 - Découvrir l'intelligence émotionnelle

- 2.1 Comprendre l'intelligence émotionnelle
- 2.2 Mesurer son quotient émotionnel grâce à l'EQ-i (Emotional Quotient Inventory)
- 2.3 Comprendre les impacts des émotions
- 2.4 Prendre conscience de ses schémas émotionnels

*Exemple d'activité pédagogique : jeux pédagogiques, film, jeu de rôles*

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 1 jour

## Tarif

- ◆ 750€ net\* pour un groupe de 2 à 8 personnes, phase amont comprise, selon adaptation aux besoins

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation qui permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation
- ◆ L'autodiagnostic « quels sont mes diabolins ? »

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

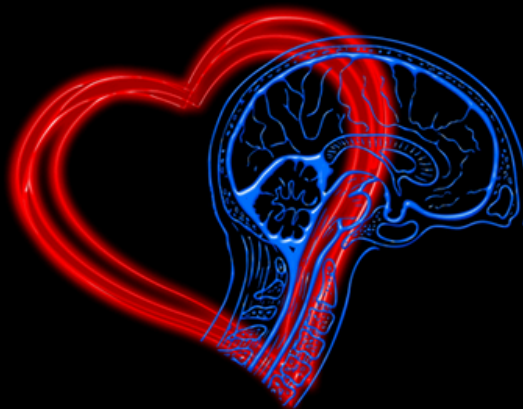
- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## A noter

Une formation sur 2 jours avec un diagnostic de quotient émotionnel + méthodologies pour réguler ses émotions est disponible sur demande. Pour les stagiaires ayant suivi la formation « Découvrir et comprendre l'intelligence émotionnelle », une journée additionnelle peut être réalisée.

\* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires

# DÉCOUVRIR ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, « UN VOYAGE VERS SOI ET VERS LES AUTRES »



## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

## Le + de la formation

La formation est dispensée par une formatrice certifiée en 2022 par le Centre de l'Intelligence Emotionnelle .



## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **nouvelle formation**

\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2024

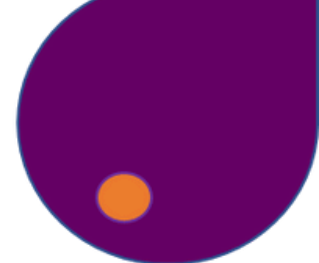
Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : janvier 2024

# DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR UNE MEILLEURE PERFORMANCE

**Nouveauté  
2024**



## Public

- ◆ Tout public

## Prérequis

- ◆ Réaliser le diagnostic EQ-i 2.0 (quotient émotionnel) en amont de la formation.



## Préambule

L'intelligence émotionnelle au travail revêt une importance capitale dans le monde professionnel. Elle englobe la capacité à reconnaître, à comprendre et réguler ses propres émotions ; compétences essentielles. En effet, elle facilite la gestion de soi, permettant aux individus de faire face aux situations stressantes et elle favorise des relations interpersonnelles positives en améliorant la communication, la collaboration et le leadership. En outre, l'intelligence émotionnelle est un facteur déterminant dans le choix de solutions qui prennent en compte les aspects émotionnels. En bref, l'intelligence émotionnelle contribue à créer un environnement de travail sain et motivant, où chacun se sent compris, valorisé et soutenu. Elle est un pilier fondamental pour le succès individuel et collectif, permettant d'optimiser les performances et de favoriser un climat professionnel propice à l'épanouissement.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Comprendre ses émotions et celles des autres
- ◆ Découvrir les besoins derrière les émotions
- ◆ Comprendre les impacts au quotidien
- ◆ Prendre conscience de ses schémas émotionnels et savoir les réguler

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Savoir identifier ses propres émotions
- ◆ Reconnaître les demandes des autres
- ◆ Améliorer ses interactions professionnelles
- ◆ Adapter son comportement en travail d'équipe

## Programme

### Séquence # 1 – Evaluer son intelligence émotionnelle

- 1.1 Prendre conscience de ses émotions
- 1.2 Identifier ses points forts
- 1.3 Comprendre ses axes d'amélioration

*Exemples d'activités pédagogiques : cartes des citations, mots croisés pour asseoir les compétences de l'EQ i, décryptage du rapport EQ-i 2.0 (diagnostic de quotient émotionnel réalisé en amont de la formation), questionnaire direct, cartes des compétences EQ-i 2.0*

### Séquence #2 – Prendre conscience et interpréter son fonctionnement émotionnel

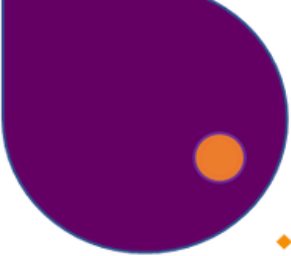
- 2.1 Savoir décoder ses émotions
- 2.2 Repérer les émotions désagréables et les déclencheurs
- 2.3 Utiliser la méthode ABCDE d'Ellis pour modifier ses émotions désagréables

*Exemples d'activités pédagogiques : réévaluation cognitive à partir d'expériences vécues, techniques d'adaptation émotionnelle selon le profil EQ-i, cartes des besoins & émotions, film*

### Séquence #3 – Réguler ses émotions et préserver son équilibre émotionnel

- 3.1 Découvrir les différentes méthodes de régulation
- 3.2 Savoir accueillir les émotions désagréables
- 3.3 Utiliser des stratégies de régulation adaptées à son contexte

*Exemples d'activités pédagogiques : questionnaire direct, exercices basés sur des situations professionnelles vécues*



## Durée

◆ Présentiel ou à distance : 2 jours soit 14 heures

## Tarif

- ◆ 2 000€ à 2 200€ net\* phase amont comprise selon les besoins étudiés en amont
- ◆ 200€ pour le test EQ-i 2.0 standard
- ◆ Un coaching peut être réalisé - Devis sur demande.

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

## Séquence #4 – Améliorer sa performance

- 4.1 Appréhender les émotions d'une autre personne
- 4.2 Savoir répondre à un état émotionnel

*Exemples d'activités pédagogiques : expression des besoins selon le modèle CNV (Communication Non Violente), jeux de rôles sur des expériences professionnelles vécues.*

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

*\*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires*

# DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR UNE MEILLEURE PERFORMANCE



## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*La formation totalement adaptée au contexte des participant(e)s et animée par une formatrice certifiée à l'EQ-i et spécialiste de l'intelligence émotionnelle*



## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **Nouvelle Formation**

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



# MANAGER L'HUMAIN POUR DEVELOPPER LES PERFORMANCE DE L'EQUIPE

**Nouveauté  
2024**

**Public**

- ◆ Manager ou Chef d'équipe qui souhaite acquérir et/ou développer des outils et des pratiques managériales de gestion du capital humain

**Prérequis**

- ◆ Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Préambule

Le rôle du manager est de conduire son équipe vers la réussite et la réalisation des objectifs : posséder les principes fondamentaux du management, les bases pour un leadership efficace, une communication structurée, des relations interpersonnelles solides. L'aspect « gestion des situations difficiles » et prévention des RPS favorise un climat de travail positif et productif. Ce programme vise à fournir aux participant.e.s un ensemble de méthodes et d'outils approfondis du management en couvrant tous ces aspects.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Définir les rôles managériaux et appliquer les fondamentaux de la position de manager
- ◆ Adapter son style de management au fonctionnement et à la communication des collaborateurs/trices
- ◆ Savoir poser des objectifs et des règles
- ◆ Développer son aisance relationnelle avec les membres de son équipe
- ◆ Assumer les responsabilités pour prévenir les risques psycho-sociaux
- ◆ Faire face aux situations délicates et gérer les dysfonctionnements ou les conflits

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Être légitime dans sa fonction de manager
- ◆ Identifier le style adapté à l'équipe et l'ajuster en fonction des résultats à atteindre
- ◆ Poser des objectifs réalistes et suivre leur application
- ◆ S'affirmer, faire face aux différents comportements et assoir son autorité avec tact
- ◆ Communiquer pour être compris
- ◆ Prévenir les RPS et gérer les situations de conflit ou de

## Programme

### Séquence # 1 – Définir les rôles managériaux et appliquer les fondamentaux de la position de manager

- 1.1 Clarifier les rôles, et les valeurs ajoutées de la fonction
- 1.2 Définir les comportements et les qualités requises pour manager son équipe avec fluidité
- 1.3 Approfondir les bases des techniques de management  
*Exemples d'activités pédagogiques : partage de pratiques « les bases du management », exercice en sous-groupe : les « best practices »*

### Séquence #2 – Adapter son style au fonctionnement et à la communication de son équipe

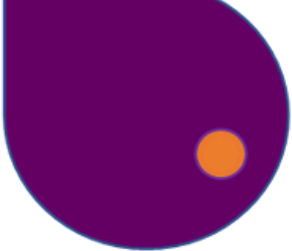
- 2.1 Faire le point : quel est mon style de management préférentiel ? Sur quel style dois-je apporter des améliorations ? Quel est le style le plus efficace pour les collaborateurs/trices et l'Organisation ?
- 2.2 Identifier les modes de fonctionnement de chaque style de management.
- 2.3 Savoir appliquer les principes des 4 styles en fonction des actions et de la personnalité des personnes.

*Exemples d'activités pédagogiques : autodiagnostic et son analyse, réalisation de sa propre fiche, mises en situations concrètes issues du vécu professionnel des participant(e)s*

### Séquence #3 – Savoir poser des objectifs et des règles

- 3.1 Définir les objectifs et leur donner du sens
- 3.2 Poser des objectifs réalistes et faire adhérer les collaborateurs/trices
- 3.3 Instaurer des règles du jeu cohérentes avec les valeurs de l'entreprise

*Exemples d'activités pédagogiques : rédaction d'objectifs, mises en situations concrètes issues du vécu professionnel des participant(e)s*



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance :
- ◆ 3 x 2 jours

## Tarif

- ◆ De 880 € à 900 €/jour net\* pour un groupe de 3 à 10 pers., phase amont comprise, selon adaptation aux besoins. Accompagnement individuel (me consulter)

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit devis. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

*\*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires*

## Séquence #4 – Développer son aisance relationnelle avec ses collaborateurs

- 4.1 Transmettre des messages et des consignes
- 4.2 Développer ou maintenir l'aisance relationnelle dans l'équipe
- 4.3 Communiquer selon les préférences cérébrales pour être compris(e) de toutes et tous
- 4.4 Refuser avec tact, poser une critique constructive et donner des signes de reconnaissance

*Exemples d'activités pédagogiques : autodiagnostic pour découvrir sa préférence cérébrale., mises en situations et jeux de rôles, analyse de vidéos*

## Séquence #5 – Assumer les responsabilités managériales pour prévenir les R P S

- 5.1 Définir les termes et identifier les situations « à risque ».
- 5.2 Comprendre les enjeux des RPS pour l'entreprise, les collaborateurs/trices et le management (humain, etc.)
- 5.3 Appliquer une démarche de prévention en tant que manager.
- 5.4 Prévenir plutôt que guérir : les facteurs à analyser, les leviers de motivation.

## Séquence #6 – Savoir faire face aux situations difficiles de management : tensions et conflits

- 6.1 Comprendre les différents types de conflits et leurs mécanismes : les causes, les étapes, etc.
- 6.2 Situer son rôle de manager dans ces situations : prise de recul, signaux, et plan d'actions.
- 6.3 « Décoder » le conflit et savoir l'analyser par le questionnement et de l'écoute active.
- 6.4 Gérer efficacement la situation de crise ou de conflit : les outils et méthodes d'arbitrage et/ou de négociation.

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le 1er jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

# MANAGER L'HUMAIN POUR DEVELOPPER LES PERFORMANCES DE L'EQUIPE



## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées.
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Formation totalement adaptée au contexte des participant(e)s et au mode de coopération de l'entreprise.*

## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **nouvelle formation**

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023  
Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

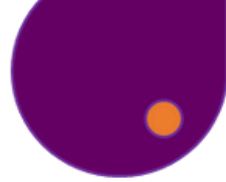
Pour toute inscription et informations :

Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)





# MANAGER AVEC AISANCE : LES FONDAMENTAUX



## Public

- ◆ Manager ou responsable d'équipe en poste ou dans un futur proche ou lointain

## Prérequis

- ◆ Pas de pré requis pour cette formation

## Préambule

Assumer une responsabilité managériale ne s'improvise pas. Manager, c'est d'abord un positionnement. C'est aussi développer des relations à autrui, savoir responsabiliser ses collaborateurs, organiser le travail, motiver, créer des relations de confiance avec des méthodes fiables, assurer sa légitimité sans autoritarisme et communiquer ; donc des savoir-faire et des savoir-être.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Définir le management – Cerner ses rôles et ses missions
- ◆ Agir selon le style de management adapté
- ◆ Animer et motiver l'équipe
- ◆ Organiser le travail de son équipe
- ◆ Mettre en œuvre une relation de coopération au sein de l'équipe

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Adopter la posture managériale adéquate : missions, style adapté, rôles
- ◆ Appliquer les outils fondamentaux du management : motivation, fixation d'objectifs, animation, organisation, suivi d'actions, communication et recadrage

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation

## Programme

### #Séquence 1 – Définir le management – Cerner ses rôles et ses missions

- 1.1 Clarifier les rôles, les missions et les valeurs ajoutées de la fonction
- 1.2 Définir les qualités requises pour manager

*Exemples d'activités pédagogiques : brainstorming et atelier en sous-groupe*

### #Séquence 2 – Agir selon le style de management adapté

- 2.1 Identifier les modes de fonctionnement de chaque style de management
- 2.2 Savoir appliquer les principes des 4 styles en fonction des actions et de la personnalité des membres de l'équipe

*Exemples d'activités pédagogiques : autodiagnostic et jeux de rôles sur des situations issues du vécu des stagiaires*

### #Séquence 3 – Animer et motiver l'équipe

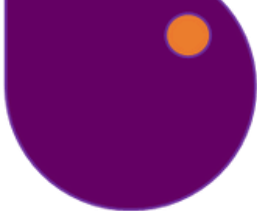
- 3.1 Poser des objectifs réalistes et faire adhérer l'équipe
- 3.2 Instaurer des règles du jeu cohérentes avec les valeurs de l'entreprise
- 3.3 Déléguer pour responsabiliser les collaborateurs et structurer l'entretien de délégation

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices pour poser un objectif, co-construction d'une fiche préparatoire à la délégation et simulations*

### #Séquence 4 – Organiser le travail de son équipe

- 4.1 Identifier les priorités du service ou du département
- 4.2 Organiser et hiérarchiser le travail

*Exemple d'activité pédagogique : exercice de hiérarchisation du degré d'urgence des activités*



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ De 2 100€ à 2 450 net\* pour un groupe de 3 à 8 pers., phase amont comprise, selon adaptation aux besoins.
  - ◆ Accompagnement individuel (me consulter)

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit devis. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

## #5 – Mettre en œuvre une relation de coopération au sein de l'équipe

- 5.1 Savoir donner des signes de reconnaissance
- 5.2 Faire une critique constructive
- 5.3 Recadrer et refuser avec diplomatie et méthode

*Exemples d'activités pédagogiques : simulations et jeux de rôles sur des situations concrètes*

Plan d'actions

Validation des acquis de la formation

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
- ◆ Un questionnaire « quel est mon style de management préférentiel ? »
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

# MANAGER AVEC AISANCE : LES FONDAMENTAUX



## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Les + de la formation

Formation « boîte à outils du management » composée de méthodes simples applicables au quotidien et adaptée au contexte des participant(e)s et la culture de leur entreprise.

### Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **100%\*\***

\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023

\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2023

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2024

Inscription : voir formulaire

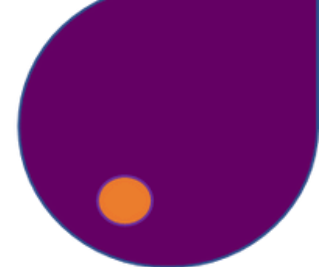
Tél. +33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : janvier 2024

# MIEUX APPRÉHENDER LE STRESS GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

**Nouveauté  
2023**



**Public**

◆ Tout public

**Prérequis**

◆ Aucun pré requis n'est nécessaire pour cette formation

## Préambule

Le stress est le "grand mal" de notre temps ; on semble toutefois oublier que le stress est avant tout une réaction normale de notre organisme afin de nous permettre de nous adapter à un changement. La situation sera interprétée par notre cerveau via nos émotions. L'enjeu majeur est donc de réévaluer la réalité et de réguler ses émotions pour pouvoir aborder chaque situation avec sérénité.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Définir et comprendre le stress
- ◆ Mieux se connaître pour améliorer sa relation à soi et aux autres
- ◆ Découvrir l'EQi (Diagnostic de Quotient Emotionnel) et la roue du Dr Reuven Bar On
- ◆ Mettre en place des comportements plus aidants

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Savoir identifier les différentes manifestations du stress
- ◆ Reconnaître les déclencheurs du stress
- ◆ Améliorer les interactions professionnelles
- ◆ Savoir adapter son comportement à une situation génératrice de stress

## A noter

Un diagnostic EQ-i individuel avec debrief d'1 heure ou un coaching peuvent être réalisés - Devis sur demande.

## Programme

### Séquence # 1 – Définir & comprendre le stress

- 1.1 Comprendre la notion de stress : réactions comportementales, les sources du stress
- 1.2 Comprendre la notion de stress : réaction subjective
- 1.3 Appréhender la notion des 3 réalités

*Exemples d'activités pédagogiques : autodiagnostic, brainstorming, exercices ludiques en sous-groupe ou binôme, quiz et mises en situation*

### Séquence #2 – Mieux se connaître pour améliorer sa relation à soi & aux autres

- 2.1 Ressentir et partager une émotion
- 2.2 Identifier les émotions et leurs rôles
- 2.3 Ressentir les interactions et les émotions dans le travail en équipe
- 2.4 Mesurer l'importance des émotions et questionner notre manière de les gérer

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'applications des techniques*

### Séquence #3 – Découvrir l'EQ-i et la Roue de Bar ON

- 3.1 Découvrir la roue et se familiariser avec les concepts
- 3.2 S'approprier les 5 domaines et les 15 compétences émotionnelles
- 3.3 Comprendre ses forces

*Exemples d'activités pédagogiques : mises en situations et échanges*



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ 1 450€ à 1 500€ net\*,

phase amont comprise, selon adaptation aux besoins

- ◆ Option : diagnostic EQ-I 2.0 + 40 min. de debriefing individuel en amont de la formation : 250€/pers.

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

# MIEUX APPRÉHENDER LE STRESS GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## Séquence #4 – Mettre en place des comportements plus aidants

4.1 Approfondir les compétences « gestion du stress » de

l'EQ-i : flexibilité, tolérance au stress & optimisme

4.2 Mettre en place des comportements plus aidants :

zoom sur l'expression des besoins (CNV)

4.3 Eliminer les agents stressants et atténuer les réactions de stress

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices pédagogiques ludiques en sous-groupe ou binôme, quiz et mises en situation*

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*La formation est dispensée par une formatrice certifiée en 2022 par le Centre de l'Intelligence Emotionnelle.*



## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **96%\*\***

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

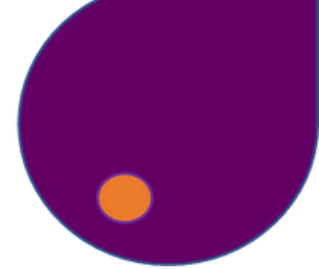
Pour toute inscription et informations :

Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



# MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT

**Nouveauté  
2023**



## Public

- ◆ Toute personne qui expérimente une situation de changement et qui souhaite le vivre avec sérénité

## Prérequis

- ◆ Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Préambule

Le changement fait partie intégrante de la vie d'une entreprise mais, il peut déstabiliser, il est même parfois générateur d'incertitude, donc de peurs. Mais, il est également synonyme de renouveau. Les outils donnés dans ce programme, et utilisés régulièrement, permettent de faciliter l'acceptation et mieux vivre les transformations. Proposé sous forme d'un atelier interactif, cette formation met les participant(e)s en perspective vers une projection objective et positive du ou des changement(s).

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Faciliter l'acceptation des changements et réduire les facteurs de rejet
- ◆ Mettre en œuvre les outils pour développer son adaptation au(x) changement(s)
- ◆ Comprendre les émotions et leur impact en situation de changement
- ◆ Mieux connaître son fonctionnement émotionnel pour mieux accompagner les résistances au (x) changement(s)

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Cerner les avantages ou les arguments positifs du changement
- ◆ Connaître les facteurs qui provoquent le(s) changement(s).
- ◆ Comprendre le(s) changement(s) pour mieux s'y adapter.

.../...

## Programme

### Séquence # 1 – Mieux vivre les changements

1. Faciliter l'acceptation des changements et réduire les facteurs de rejets
2. Mettre en œuvre les outils pour développer son adaptation au(x) changement(s)

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'application, échanges de pratiques et mises en situation*

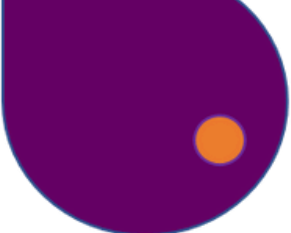
### Séquence #2 – Les émotions ou leviers pour appréhender le(s) changement(s) avec sérénité

1. Comprendre les émotions et leur impact en situation de changement
2. Mieux connaître son fonctionnement émotionnel pour mieux accompagner les résistances au changement

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'application, échanges de pratiques et mises en situation*

Plan d'actions

Validation des acquis de formation : quiz



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 1 jour

## Tarif

- ◆ 800€ à 900€ net\* phase amont comprise selon les besoins étudiés en amont

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

# MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT



## Objectifs professionnels – suite

Développer sa flexibilité.

- ◆ Apprendre à poser les « bonnes » questions face au(x) changement(s).
- ◆ Savoir nommer et identifier les émotions lors de changements.
- ◆ Comprendre les différentes réalités.
- ◆ Interpréter ses émotions paralysantes comme invitation à agir.
- ◆ Prendre du recul et de la hauteur pour mettre en œuvre un comportement plus aidant.

## En amont de la formation :

Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Quiz ou QCM, brainstorming, sondage, échanges de pratiques, mises en situation, sondages, etc.
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, mise en situation corrigées.
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine –

[isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Formation structurée autour de nombreux outils et des méthodes facilement reproductibles en situation. La pratique, l'expérimentation en stage et les évaluations des acquis permettent leur ancrage.*

## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations

Expertise de la formatrice : **86%**

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)

*\*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires*

# OPTIMISER SON IMAGE PROFESSIONNELLE



## Préambule

Notre image laisse une profonde impression à nos interlocuteurs. Et, dans de nombreuses situations, nous sommes « exposés ». Il est donc important d'en maîtriser tous les éléments : connaître ses atouts et ses points d'amélioration, démontrer son professionnalisme, définir ses objectifs, exposer ses idées puis les « vendre » et développer une certaine forme de leadership ; c'est-à-dire donner une vision claire de nous-même et de nos projets.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Donner une image juste de soi et développer une image positive en cohérence avec son environnement professionnel
- ◆ Faire le marketing de soi pour accroître sa visibilité et son impact
- ◆ Renforcer leur leadership au quotidien

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Evaluer leur image
- ◆ Affirmer et démontrer une posture professionnelle
- ◆ Construire leur « personal branding »
- ◆ Présenter leur expérience, leur savoir-faire, leurs atouts et leurs ressources
- ◆ Piloter leur carrière et/ou un projet personnel
- ◆ Fédérer autour d'un projet ou d'idées
- ◆ Agir en leader dans leur quotidien

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation

## Public

- ◆ Toute personne qui souhaite développer son image, faire le marketing de soi et accroître ses compétences en leadership

## Prérequis

- ◆ Pas de pré requis pour cette formation

## Programme

### # Séquence 1 – Donner une image juste de soi et développer une image positive en cohérence avec son environnement professionnel

- 1.1 Définir les critères d'une image positive
- 1.2 Evaluer son ajustement fonction / image / posture / comportement / discours, ses acquis, ses points forts et ses points d'amélioration
- 1.3 Prendre conscience de l'image transmise et comment on est perçu

*Exemples d'activités pédagogiques : analyse de vidéos, réalisation de sa fenêtre de Johari et atelier pour agir sur des ajustements*

### # Séquence 2 – Faire le marketing de soi pour accroître sa visibilité et son impact

- 2.1 Clarifier la notion de « marketing de soi »
- 2.2 Élaborer une stratégie de positionnement
- 2.3 Faire son autodiagnostic : ses forces et ses freins
- 2.4 Structurer sa présentation avec méthode
- 2.5 Communiquer sur soi : l'art du pitch

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'application sur les méthodes proposées (se fixer un objectif, autodiagnostic de ses forces et de ses freins, structure de sa présentation), quiz et mises en situation pour faire son pitch*



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance 3 jours

## Tarif

- ◆ De 2 800€ à 3100€ net\* pour un groupe de 4 à 10 pers. , phase amont comprise, selon adaptation aux besoins.
  - ◆ Accompagnement individuel (me consulter).

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit devis. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

## # Séquence 3 – Renforcer son leadership au quotidien

- 3.1 Définir le leadership : caractéristiques, compétences et savoir-être
- 3.2 Pratiquer l'écoute active pour fédérer
- 3.3 Donner du sens et préserver la motivation

*Exemples d'activités pédagogiques : mises en situation sur des cas concrets et quiz.*

## # Séquence 4 – Plan d'actions

- 4.1 Réaliser son plan d'actions de l'ensemble de la formation

Validation des acquis de la formation

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

# OPTIMISER SON IMAGE PROFESSIONNELLE



## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Formation complète adaptée au vécu des participant(e)s qui permet d'expérimenter divers outils pour développer une image impactante.*

### Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **98 %\*\***

\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023

\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2023

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2024

Inscription : voir formulaire

Tél. +33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : janvier 2024

\* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires



# OPTIMISER SON TEMPS ET GÉRER SES PRIORITÉS

**BEST**

## Public

- ◆ Toute personne qui souhaite améliorer sa gestion du temps et l'organisation de ses priorités afin de retrouver la sérénité

## Prérequis

- ◆ Pas de pré requis pour cette formation

## Préambule

Des philosophes de l'Antiquité à nos jours, savoir gérer son temps est une préoccupation. Qu'est-ce que « gérer le temps ? ». C'est éviter les retards, réduire certaines activités pour en favoriser d'autres, c'est surtout mettre en place des réflexions, des outils adaptés à son mode de fonctionnement et celui de l'entreprise. C'est faire des choix, déterminer des priorités et faire des arbitrages.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Tenir compte de son mode de fonctionnement pour optimiser son temps
- ◆ (Re)devenir maître de leur temps
- ◆ Définir et hiérarchiser ses priorités
- ◆ Gérer le temps relationnel

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Apporter des solutions aux difficultés de leur propre organisation du temps
- ◆ Clarifier leurs missions et les tâches à réaliser pour atteindre leurs objectifs
- ◆ Sélectionner les activités à valeur ajoutée
- ◆ Distinguer l'urgent et l'important
- ◆ Mettre en place une planification des tâches par priorité
- ◆ Gérer le temps consacré aux relations
- ◆ Diminuer l'impact du stress lié au temps

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation

## Programme

### # Séquence 1 – Tenir compte de son mode de fonctionnement pour optimiser son temps

- 1.1 Connaître les « grands » principes de la gestion du temps
- 1.2 Identifier les 4 sphères de vie (professionnelle, familiale, sociale et personnelle)
- 1.3 Cerner l'influence des diabolotins (tendances) sur l'organisation individuelle et collective
- 1.4 Remédier aux impacts de ses diabolotins sur la gestion du temps

*Exemples d'activité pédagogique : analyse de son disque du temps, co-construction de la fiche « les antidotes aux diabolotins du temps »*

### #Séquence 2 - (Re) devenir maître de son temps

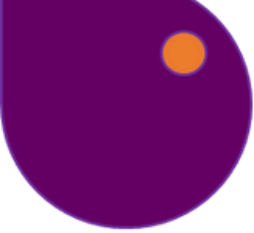
- 2.1 Être au clair avec sa fonction, ses missions et ses activités
- 2.2 Quantifier sa charge de travail
- 2.3 Comprendre les besoins
- 2.4 Faire face aux voleurs de temps

*Exemple d'activité pédagogique : le mind map de la fonction et mise en situation.*

### #Séquence 3 - Définir et hiérarchiser ses priorités

- 3.1 Distinguer l'urgent et l'important
- 3.2 Hiérarchiser et planifier ses priorités

*Exemple d'activité pédagogique : réalisation en binôme d'une matrice de priorités.*



# OPTIMISER SON TEMPS ET HIÉRARCHISER SES PRIORITÉS

## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ De 2 100€ à 2 500net\* pour un groupe de 3 à 10 personnes, phase amont comprise, selon adaptation aux besoins

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande



## #Séquence 4 – Gérer le temps relationnel

4.1 S'affirmer face aux interruptions et pertes de temps dans les relations faire un « non » constructif

4.2 Respecter sa chronobiologie

*Le test issu du questionnaire de J.A.Horne et O.Österberg est adressé aux stagiaires après la formation*

*Exemple d'activité pédagogique : mises en situation sur des situations concrètes.*

Plan d'actions

Validation des acquis de la formation

Remise d'une bibliographie et de vidéos

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation qui permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation
- ◆ L'autodiagnostic « quels sont mes diabolins ? »

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Formation « boîte à outils » pour soi et à partager avec son équipe. Approche concrète qui comporte des entraînements sur des situations issues du vécu des participant(e)s. La formation est déclinable en présentiel, à distance, en individuel et sur mesure.*

## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **98 %\*\***

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

Inscription : voir formulaire

Tél. +33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : janvier 2024

*\* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires*

# PILOTER LA CONDUITE DU CHANGEMENT

**Nouveauté  
2024**

## Public

- ◆ Toute personne qui a la charge d'un projet de changement ou de transformation

## Prérequis

- ◆ Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Préambule

La transformation est devenue la norme au sein des organisations. Tout le monde cherche plus que jamais du sens au travail, rendant crucial le soutien dans le processus de changement et de transition. Acquérir des compétences de pilotage du changement c'est transformer les défis en opportunités, faciliter l'acceptation du changement, préparer et piloter efficacement les projets et adapter sa communication. C'est aussi gérer les émotions liées au changement, certifiant ainsi une transition harmonieuse et réussie. En intégrant ces approches, la cohésion, la motivation et la performance au sein de l'équipe sont assurées et les chances de succès sont garanties.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Faciliter l'acceptation du changement et réduire les facteurs de rejet
- ◆ Acquérir les compétences nécessaires pour conduire la transformation et piloter un projet de conduite du changement
- ◆ Adapter sa communication pour faire agir
- ◆ Utiliser les émotions comme atouts pour faciliter un changement serein.

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Comprendre et faire comprendre le changement
- ◆ Préparer le(s) changement(s)
- ◆ Conduire le(s) changement(s) avec méthode
- ◆ Communiquer pour faciliter l'implication lors de changements
- ◆ Transformer les émotions en leviers pour un changement en toute sérénité

## Programme

### Séquence # 1 – Faciliter l'acceptation du changement et réduire les facteurs de rejet

1. Définir le changement et donner les clés de compréhension du changement
2. Déterminer les actions à réaliser à chaque phase du changement
3. Identifier les résistances au changement et savoir y faire face

*Exemples d'activités pédagogiques : brainstorming, retours et partage d'expérience, exercices en sous-groupe sur les outils et méthodes proposés*

### Séquence #2 – Acquérir les compétences nécessaires pour conduire la transformation et piloter un projet de conduite du changement

1. Faire un diagnostic de la situation
2. Construire une vision commune et clarifier les objectifs du changement
3. Mettre en place les conditions de réussite par une démarche structurée

*Exemples d'activités pédagogiques : analyse de stratégies, exercices d'application et mises en situation*

### Séquence #3 – Adapter sa communication pour faire agir

1. Adopter une communication adaptée à l'environnement et aux interlocuteurs/acteurs du changement
2. Actionner les leviers de motivation adéquats pour atteindre l'objectif

*Exemples d'activités pédagogiques : autodiagnostic, jeux de rôles et mises en situation*

# PILOTER LA CONDUITE DU CHANGEMENT

## Durée

- ◆ 2 jours présentiel ou distanciel

## Tarif

- ◆ 1 000 à 1 200€ net\* phase amont comprise selon les besoins étudiés en amont

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande



## Séquence #4 – Utiliser les émotions comme atouts pour conduire un changement serein

1. Cerner l'impact des émotions sur les réactions face au changement
2. Satisfaire le(s) besoin(s) pour faire un changement en toute tranquillité

*Exemples d'activités pédagogiques : analyse de cas et jeux de rôles sur des situations issues du contexte professionnel*

Plan d'actions

Validation des acquis de formation : quiz

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Quiz ou QCM, brainstorming, sondage, échanges de pratiques, mises en situation, sondages, etc.
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, mise en situation corrigées.
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

*\*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires*

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Une formation présentant un panel d'outils et de méthodes facilement reproductibles en situation. La pratique à chaque objectif, l'expérimentation en stage et les évaluations des acquis permettent des ancrages..*

## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations

Expertise de la formatrice : **Nouvelle formation**

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)

## SE CONNAÎTRE, SE COMPRENDRE POUR TRAVAILLER ENSEMBLE



« Une belle expérience collective »

### Formation intra-service ou département

L'avantage de la formation intra est de permettre aux différents collaborateurs de s'investir dans un projet commun. Ce type de formation permet de fédérer les membres d'un même service de renforcer la cohésion de groupe et de faire grandir les compétences de chacun. La formation intra-entreprise permet également de garantir l'accès à un vocabulaire et des process identiques, d'offrir des bases communes de communication et de fonctionnement à tous.

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Comprendre le mode de fonctionnement des membres de l'équipe.
- ◆ Développer une communication fluide et constructive au sein du groupe.
- ◆ Renforcer le travail d'équipe et les actions collectives.
- ◆ Éviter les malentendus, les mésententes et anticiper les conflits éventuels dans l'équipe.

### Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Comprendre les fondamentaux du modèle Process Communication©
- ◆ Connaître les caractéristiques des interlocuteurs (collègues, clients, partenaires, etc.) et ainsi les comprendre
- ◆ Adapter leur mode de communication à ces différents types et transmettre des messages clairs pour tous
- ◆ Identifier les comportements sous stress (les siens et ceux d'autrui)
- ◆ Répondre aux situations de stress en préservant la motivation

### Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation

CREATION  
2024

### Public

- ◆ Les membres d'un même service ou département qui souhaitent améliorer leur collaboration et leur productivité et mieux comprendre les besoins et les motivations de chacun.e.

### Prérequis

- ◆ Faire partie du même service ou département.
- ◆ Avoir la volonté de s'impliquer dans une formation de développement personnel.
- ◆ **Important** : des exemples concrets seront données en phase amont pour faciliter les mises en situation.

### Programme

#### #Séquence 1 – Comprendre le mode de fonctionnement des membres de l'équipe.

- 1.1 Connaître les 6 types de personnalité présents dans l'équipe : points forts, manière de communiquer, besoins, etc.
- 1.2 Comprendre sa propre manière d'interagir.
- 1.3 Mettre en évidence le profil dominant de l'équipe et réfléchir ensemble aux forces et aux points de vigilance qui favorisent l'atteinte des résultats.

*Exemples d'activité pédagogique : analyse de son fonctionnement et de celui de l'équipe, exercice pour découvrir l'autre, atelier en sous-groupe*

#### #Séquence 2 - Développer une communication fluide et constructive au sein du groupe.

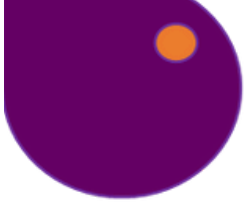
- 2.1 Cerner la « porte d'entrée » de chacun.e qui facilite la communication avec autrui : les perceptions.
- 2.2 Utiliser le canal de communication adapté au contexte, à la situation et à la personne pour une communication personnalisée.
- 2.3 Connaître ce qui motive ou dé motive : les besoins psychologiques.

*Exemples d'activité pédagogique : rédaction d'un « dictionnaire » commun, mises en situation sur des exemples issus de la vie professionnelle des stagiaires, étude de cas.*

#### #Séquence 3 - Renforcer le travail d'équipe et les actions collectives.

- 3.1 Savoir répondre aux besoins des membres de l'équipe pour un travail collectif efficace.
- 3.2 Mettre en œuvre les stratégies d'action et de relation qui optimisent le fonctionnement et la performance individuelle et collectives.
- 3.3 Favoriser le travail d'équipe et prévenir les risques liés à l'environnement préférentiel de l'équipe.

*Exemple d'activité pédagogique : atelier en équipe pour application des méthodes qui renforcent le travail d'équipe, mises en situation.*



### Durée

- ◆ 2 jours + 0,5 jour de préparation en amont

### Tarif

- ◆ De 1 800€ à 1 950 net\* pour un groupe de 3 à 12 pers., phase amont comprise, selon adaptation aux besoins
  - ◆ Profil Kahler (sur devis)
- ◆ Accompagnement individuel en suivant (me consulter)

### Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

# LA PROCESS COM© - EQUIPE

## SE CONNAÎTRE, SE COMPRENDRE POUR TRAVAILLER ENSEMBLE



« Une belle expérience collective »

### #Séquence 4 - Eviter les malentendus, les mésententes et anticiper les conflits éventuels dans l'équipe.

- 4.1 Définir la mécommunication et ses impacts sur le travail et les relations interpersonnelles.
- 4.2 Comprendre les difficultés relationnelles rencontrées avec certains interlocuteurs.
- 4.3 Développer des stratégies d'action qui évitent les situations difficiles.

#### Exemple d'activité pédagogique : mises en situation

- Plan d'action personnel et collectif
- Validation des acquis
- Bibliographie et vidéos illustratives

### En amont de la formation :

Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
  - ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
  - ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation
- Un lien pour réaliser son profil de personnalité

### Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

### Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

### Les + de la formation

Pédagogie active basée sur des entraînements en formation et illustrée de vidéos.

Elisabeth Durand-Mirtain est certifiée Process Communication© depuis plusieurs années et suit régulièrement les sessions de travail et de mises à jour sur le modèle.

### Indicateurs de satisfaction

98,4 %\* des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : Nouvelle formation

\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



\* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires

# PROCESS COMMUNICATION®

## LES LEVIERS D'UNE COMMUNICATION POSITIVE

**BEST**



### Public

◆ Toute personne qui souhaite accroître ses capacités relationnelles au travail et adapter sa communication à tous les types d'interlocuteur

### Prérequis

◆ Avoir réalisé son inventaire de personnalité adressé par un lien 10 jours avant la formation

### Préambule

Nous avons tous nos propres codes pour communiquer : forme d'expression et style. Les découvrir chez soi et chez les autres améliore considérablement le relationnel et l'efficacité. La Process Communication® développe l'aisance relationnelle ; pilier de la performance professionnelle.

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Se connaître et comprendre les autres pour mieux s'adapter
- ◆ Développer ses capacités relationnelles et accroître l'impact de sa communication
- ◆ Déclencher et entretenir sa motivation en toutes circonstances
- ◆ Résoudre les difficultés de communication et gérer le stress des situations de conflits

### Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Comprendre les fondamentaux du modèle Process Communication®
- ◆ Connaître les caractéristiques des interlocuteurs (collègues, clients, partenaires, etc.) et ainsi les comprendre
- ◆ Adapter leur mode de communication à ces différents types et transmettre des messages clairs pour tous
- ◆ Identifier les comportements sous stress (les siens et ceux d'autrui)
- ◆ Répondre aux situations de stress en préservant la motivation

### Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation

### Programme

#### #Séquence 1 – Se connaître et comprendre les autres pour mieux s'adapter

- 1.1 Connaître le modèle Process Communication®
- 1.2 Identifier les caractéristiques des 6 types de personnalité
- 1.3 S'approprier la structure de la personnalité et le profil
- 1.4 Etudier sa structure de personnalité

*Exemples d'activité pédagogique : jeu pédagogique sur les types de personnalité et atelier analyse de son profil*

#### #Séquence 2 - Développer ses capacités relationnelles et accroître l'impact de sa communication

- 2.1 Cerner « la porte d'entrée » qui facilite la communication à autrui : les perceptions
- 2.2 Se mettre sur la même longueur d'onde et accroître la qualité de ses transactions
- 2.3 Identifier l'impact des environnements préférés : la matrice d'identification

*Exemples d'activité pédagogique : jeux « qui dit ? » et mises en situation sur des situations concrètes*

#### #Séquence 3 - Déclencher et entretenir sa motivation en toute circonstance

- 3.1 Identifier les besoins psychologiques et leurs manifestations de leur satisfaction positive et négative
- 3.2 Créer sa liste de besoins pour rester en énergie

*Exemple d'activité pédagogique : entraînements à reconnaître et à satisfaire les besoins psychologiques*



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ 2 300€ net\* pour un groupe de 3 à 8 personnes, phase amont comprise, selon adaptation aux besoins. La formation peut être suivie individuellement
  - ◆ + Profil Kahler (sur devis)
- ◆ Accompagnement individualisé (me consulter)

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

# PROCESS COMMUNICATION® LES LEVIERS D'UNE COMMUNICATION POSITIVE



## #Séquence 4 - Résoudre les difficultés de communication et gérer le stress des situations de conflits

- 4.1 Définir la « mécommunication » et ses effets sur la relation aux autres
- 4.2 Repérer les manifestations négatives du stress (« petites voix ») sur ses relations pour éviter les ruptures de communication
- 4.3 Reconnaître les signaux de stress du 2<sup>e</sup> degré = mécanismes d'échec
- 4.4 Agir face aux comportements de stress de 2<sup>e</sup> degré et rétablir une communication efficace

*Exemple d'activité pédagogique : mises en situation sur des situations concrètes*

- Validation des acquis de la formation
- Plan d'action

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
  - ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
  - ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation
- Un lien pour réaliser son profil de personnalité

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

*\* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires*

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Pédagogie active basée sur des entraînements en formation et illustrée de vidéos.*

*Elisabeth Durand-Mirtain est certifiée Process Communication® depuis plusieurs années et suit régulièrement les sessions de travail et de mises à jour sur le modèle.*

### Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **98 %\*\***

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : aout 2024



# LA PROCESS COM® POUR MANAGER NIVEAU 1

**Nouveauté  
2024**

## Public

◆ Tout manager (débutant ou confirmé) qui souhaite développer ses pratiques et améliorer sa communication en s'adaptant à ses différents collaborateurs/trices.

## Prérequis

◆ Avoir réalisé son inventaire de personnalité adressé par un lien 10 jours avant la formation (pour plus d'informations concernant le tarif, contactez-moi)

## Préambule

Si l'un des premiers enjeux de la Process Communication, c'est d'apprendre à mieux se connaître, et ainsi à mieux exploiter ses ressources, on comprend bien son utilité lorsqu'on est en situation de management. Pour manager, ce puissant outil donne la capacité de faire une hypothèse sur le mode de fonctionnement des différents collaborateurs/trices, en situation professionnelle. PCM permet donc de mettre en place une stratégie de communication adaptée à chacun, en vue de mieux faire passer ses messages et ses consignes. Le (la) manager peut ainsi placer chacun d'entre eux dans les meilleures conditions de réussite et adapter le mode de fonctionnement de son équipe en tenant compte des préférences de chacun.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Se connaître et se comprendre, connaître et comprendre les autres pour mieux adapter sa communication et son management
- ◆ Découvrir ses capacités relationnelles et accroître l'impact de sa communication
- ◆ Déclencher et entretenir la motivation et l'implication de l'équipe
- ◆ Anticiper et résoudre les difficultés de communication et les conflits

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Adapter son style de management en fonction des besoins et des personnalités de chacun
- ◆ Accroître son impact au sein de l'équipe et faciliter la collaboration par une communication adaptée
- ◆ Entretenir la motivation et renforcer l'implication de son équipe
- ◆ Prévenir les conflits au sein de l'équipe pour créer une meilleure cohésion

## Programme

### Objectif # 1 – Se connaître et se comprendre, connaître et comprendre les autres pour mieux adapter sa communication et son management

1. Découvrir la Process Com® et son impact sur le management
2. Connaître la structure de personnalité
3. Identifier les 6 types de personnalité et leurs composantes

*Exemples d'activité pédagogique : jeu pédagogique sur les types de personnalité et atelier analyse de son profil*

### Objectif #2 – Découvrir ses capacités relationnelles et accroître l'impact de sa communication

1. Cerner « la porte d'entrée » qui facilite la communication à autrui : les perceptions
2. Connaître et pratiquer les canaux de communication
3. Pratiquer un style de management adapté
4. Identifier l'impact des environnements de travail préférés : la matrice d'identification

*Exemples d'activité pédagogique : jeux « qui dit ? », exercices d'application des outils et mises en situation sur des situations concrètes*

### Objectif #3 – Déclencher et entretenir la motivation et l'implication de l'équipe

1. Identifier les besoins psychologiques selon les types de personnalité, facteurs clés de la motivation
2. Développer la satisfaction positive des besoins psychologiques pour renforcer la motivation des collaborateurs

*Exemples d'activités pédagogiques : entraînements à reconnaître et à satisfaire les besoins psychologiques en situation*



## Durée

- ◆ 2 jours présentiel ou distanciel

## Tarif

- ◆ 2 300€ net\* pour un groupe de 3 à 8 personnes, phase amont comprise, selon adaptation aux besoins. La formation peut être suivie individuellement + Profil Kahler (sur devis). Accompagnement individualisé (me consulter)

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

# LA PROCESS COM® POUR MANAGER NIVEAU 1



## Objectif #4 – Anticiper et résoudre les difficultés de communication et les conflits

1. Définir la mécommunication et ses effets sur la relation aux autres
2. Gérer les comportements négatifs (les « petites voix ») pour éviter les ruptures de communication
3. Reconnaître les signaux de stress du 2ème degré et agir face à ces comportements

*Exemples d'activités pédagogiques : mises en situation sur des situations issues du vécu professionnel et réalisation d'une fiche mémo « précautions à prendre »*

Plan d'actions

Validation des acquis de formation : quiz

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Quiz ou QCM, brainstorming, sondage, échanges de pratiques, mises en situation, sondages, etc.
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, mise en situation corrigées.
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

*\*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires*

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Pédagogie active basée sur des entraînements en formation et illustrée de vidéos et travail sur les situations issues du vécu professionnel des participant.e.s. Elisabeth Durand-Mirtain est certifiée Process Communication® depuis plusieurs années et suit régulièrement les sessions de travail et de mises à jour sur le modèle.*

## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations

Expertise de la formatrice : **Nouvelle formation**

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)

# RENFORCER SA COLLABORATION AVEC LES ASSISTANT.E.S ET/OU L'ÉQUIPE

**Nouveauté  
2023**

**Public**

- ◆ Toute personne de tout secteur d'activité en situation de management (ou en devenir) souhaitant acquérir et maîtriser des outils pour créer ou renforcer sa collaboration avec la(les) assistant.e.s et/ou l'équipe

**Prérequis**

- ◆ Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Préambule

« Les meilleures choses qui arrivent dans le monde de l'entreprise ne sont pas le résultat du travail d'un seul homme. C'est le travail de toute une équipe » a dit Steve Jobs. Dans le même esprit, il peut être affirmé que la collaboration manager(s)/assistant(e)s/équipe est un gage de réussite. En effet, la performance de l'équipe tout entière repose sur cette coopération. Les missions de l'un(e) sont associées à celles de l'autre. Bien au-delà, cette collaboration a un effet bénéfique sur la productivité, l'organisation du travail, l'innovation et sur les relations au sein du service ou du département. L'implication des deux parties est nécessaire mais aussi des méthodes pour faire de cette collaboration un véritable partenariat.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Acquérir les fondamentaux de la position de manager
- ◆ Adapter les modes de coopération en fonction des personnalités, du contexte et des actions à mener
- ◆ Mobiliser les assistant.e.s et les équipes autour d'objectifs clairs : actionner des leviers de motivation qui donnent du sens au travail
- ◆ Communiquer et collaborer avec tact

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Collaborer efficacement avec des méthodes
- ◆ Ajuster son mode de management au contexte, aux situations et collaborateurs.trices
- ◆ Fixer des objectifs
- ◆ Mener un entretien annuel qui « booste » la collaboration
- ◆ Communiquer avec aisance.

## Programme

### #Séquence 1 – Acquérir les fondamentaux de la position de manager

- 1.1 Clarifier les rôles, les missions et les valeurs ajoutées de la position de manager et des fonctions (assistant.e et membres de l'équipe)
- 1.2 Définir les qualités requises pour manager : confiance, intégrité, esprit d'équipe, etc.
- 1.3 Identifier les domaines de la coopération possibles : les activités à partager et pourquoi, les contrôles et comment les pratiquer.

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices en sous-groupe pour définir les principes de base du management, faire les ajustements nécessaires et réaliser les « best practices » adaptées aux rôles, missions et valeurs ajoutées des fonctions.*

### #Séquence 2 – Adapter les modes de coopération en fonction des personnalités, du contexte et des actions à mener

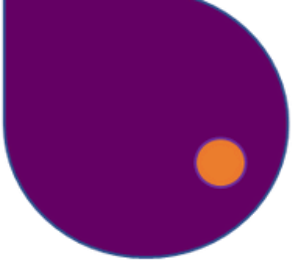
- 2.1 Déterminer son style préférentiel de collaboration et les améliorations à apporter
- 2.2 Identifier les modes de fonctionnement de chaque style de collaboration
- 2.3 Savoir déléguer avec méthode (lorsque c'est possible) : choix de l'activité à déléguer, préparation, suivi et bilan.

*Exemples d'activités pédagogiques : autodiagnostic, co-construction de la fiche pratique du manager à distance - et présentiel - et simulations sur des situations concrètes issues du vécu professionnel des participant.e.s.*

### #Séquence 3 – Mobiliser les assistant.e.s et les équipes autour d'objectifs clairs : actionner des leviers de motivation qui donnent du sens au travail

- 3.1 Connaître les différents leviers de motivation et les appliquer au travail
- 3.2 Fixer des objectifs avec méthode
- 3.3 Mener un entretien annuel qui évalue la performance et « booste » la coopération.

*Exemples d'activités pédagogiques : mises en situation et exercices d'application.*



# RENFORCER SA COLLABORATION AVEC LES ASSISTANT.E.S ET/OU L'ÉQUIPE

## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ 1 800€ à 2 200€ net\* phase amont comprise selon les besoins étudiés en amont

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande



## #Séquence 4 – Communiquer et collaborer avec tact

- 4.1 Communiquer selon les préférences cérébrales de l'interlocuteur pour être compris.e
- 4.2 Savoir exprimer ses ressentis
- 4.3 Refuser avec tact
- 4.4 Poser une critique constructive et donner des signes de reconnaissance.

*Exemples d'activités pédagogiques : mises en situations des méthodes montrées sur des situations concrètes issues du vécu professionnel des participant(e)s.*

Validation des acquis de la formation.

Construction de son plan personnel d'actions

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Quiz ou QCM, brainstorming, sondage, échanges de pratiques, mises en situation, sondages, etc.
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, mise en situation corrigées.
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*Formation menée par une experte du métier assistant.e et office manager et du domaine du management et adaptée au contexte des participant(e)s et au mode de coopération de l'entreprise.*

## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **100 %\*\***

\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023

\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2023

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



\*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires

MAJ : janvier 2024

# Conditions générales de vente

**Consultante-Formatrice**

**47 chemin de la Fontaine - 31660 BESSIERES**

**Tél. +33 6 13 51 11 26 - [www.mirtain.com](http://www.mirtain.com)**

**Numéro de déclaration d'existence : 76 3109631 31**

## OBJET ET CHAMP D'APPLICATION

Suite à la commande d'une formation, le Client accepte sans réserve les présentes conditions générales de vente. Elles ont pour but de fixer les conditions dans lesquelles Elisabeth Durand-Mirtain, prestataire de formation, s'engage à vendre une prestation de formation dans le cadre de la formation professionnelle continue. Elles prévalent sur tout autre document de l'acheteur, en particulier ses conditions générales d'achat.

## DEFINITIONS

Formation intra-entreprise : formation réalisée sur mesure pour le compte d'un client sur le site dudit client ou dans d'autres locaux choisis et gérés par lui.

Client : personne morale ou physique qui achète la prestation de formation.

Stagiaire : personne physique qui bénéficie de la formation.

## PRISE EN COMPTE DES INSCRIPTIONS

Après accord du Client sur une proposition indiquant la démarche, les objectifs de la formation, le programme détaillé, les méthodes et moyens pédagogiques utilisés en rapport avec les objectifs, l'organisation et les conditions d'animation du stage, les coûts de la formation et les engagements, une convention de formation professionnelle continue lui est adressée en double exemplaire. Le Client s'engage à renvoyer dans les plus brefs délais, et au minimum 15 jours avant la date de la première journée de formation, un exemplaire signé portant son cachet commercial.

Les inscriptions ne sont validées qu'à réception, de la convention de formation signée et d'un acompte (s'il y a lieu) dont le montant est indiqué dans ladite convention.

## RESPONSABILITE

Toute inscription à une formation implique le respect par le stagiaire du règlement intérieur applicable aux locaux concernés d'une part et du prestataire, Elisabeth Durand-Mirtain, lequel est porté à sa connaissance.

Elisabeth Durand-Mirtain ne peut être tenue responsable d'aucun dommage ou perte d'objets personnels apportés par les stagiaires.

Il appartient au Client/Stagiaire de vérifier que son assurance personnelle et/ou professionnelle le couvre pendant le stage de formation.

## PRIX, FACTURATION ET REGLEMENT

Les prix sont indiqués net, car en vertu de l'article 93-1353 du 30/12/93, du décret 94-764 du 30/08/94, de l'arrêté JO 21/01/95 de l'instruction DGI 3A-2-95B.O.I N° 31, l'activité formation d'Elisabeth Durand-Mirtain est exonérée de T.V.A. Toute formation commencée est due en totalité. Sauf mention contraire, ils comprennent les frais de déplacement et de repas du prestataire. Dans le cas des formations à distance, ces frais ne sont pas appropriés. Les factures sont payables sans escompte à l'ordre d'Elisabeth Durand-Mirtain à réception de facture.

## PRISE EN CHARGE PAR UN ORGANISME TIERS

Lorsque la formation est prise en charge par un organisme tiers (OPCO, par exemple), il appartient au Client de faire la demande de prise en charge avant le début de la formation et de s'assurer de la bonne fin de cette demande et du paiement par l'organisme en question. Il doit également sur la convention de formation quel sera l'organisme à facturer en indiquant son nom et son adresse. Si l'organisme n'accepte pas de régler la formation suite à des absences, un abandon ou pour quelque raison que ce soit, le Client est redevable de la totalité du prix de la formation.

# Conditions générales de vente

**Consultante-Formatrice**

**47 chemin de la Fontaine - 31660 BESSIERES**

**Tél. +33 6 13 51 11 26 - [www.mirtain.com](http://www.mirtain.com)**

**Numéro de déclaration d'existence : 76 3109631 31**

## **DEFAUT DE PAIEMENT**

Toute formation non réglée en temps et en heure donne lieu au paiement de pénalités de retard fixées par l'article L 441-6 du Code du commerce à savoir, trois fois le taux de l'intérêt légal en vigueur ainsi qu'une indemnité forfaitaire pour frais de recouvrement de 40 €.

## **CONVOCATION ET ATTESTATION DE PRESENCE**

Une convocation indiquant le lieu et les horaires de la formation est adressée par le Client aux stagiaires. Elisabeth Durand-Mirtain n'est pas tenue responsable de la non-réception de celle-ci par les destinataires, notamment en cas d'absence du stagiaire à la formation.

## **REFUS DE COMMANDE**

Dans le cas où le Client passerait une commande de formation sans avoir procédé au paiement des commandes précédentes, Elisabeth Durand-Mirtain est en droit de refuser d'honorer la formation sans que le Client puisse prétendre à une quelconque indemnité, pour quelque raison que ce soit.

## **CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REPORT D'UNE ACTION DE FORMATION**

Toute annulation par le Client doit être communiquée à Elisabeth Durand-Mirtain par écrit. Les conditions d'annulation sont décrites ci-dessous : annulation avant le début de la formation et l'action est reportée dans un délai de 12 mois à compter de la date de commande : la totalité du règlement du Client est portée à son crédit. L'action de formation peut être reportée selon le planning d'Elisabeth Durand-Mirtain. Si aucun report n'a été effectué dans ce délai de 12 mois, le règlement reste acquis à Elisabeth Durand-Mirtain.

## **INFORMATIQUE ET LIBERTES**

Les informations à caractère personnel collectées pour répondre à la demande du Client et qui sont communiquées par le Client à Elisabeth Durand-Mirtain sont réservées aux seuls besoins de la formation. Le Client peut exercer son droit d'accès, de rectification et d'opposition conformément aux dispositions de la loi du 6 janvier 1978. Aucune de ces informations n'est cédée à des tiers.

## **PROPRIETE INTELLECTUELLE**

Elisabeth Durand-Mirtain est seule titulaire des droits de propriété intellectuelle sur l'ensemble des formations qu'elle propose aux Clients. Tous les contenus et supports pédagogiques qu'elle qu'en soit la forme utilisés dans le cadre des formations appartiennent à titre exclusif à Elisabeth Durand-Mirtain. Toute utilisation, reproduction (intégrale ou partielle) traduction ou transformation non expressément autorisée par Elisabeth Durand-Mirtain est illicite et pourra donner lieu à des poursuites.

## **CONFIDENTIALITE**

Elisabeth Durand-Mirtain, le Client et le Stagiaire s'engagent réciproquement à garder confidentiels les informations et les documents qu'elles que soient leur forme et leur nature, auxquels ils pourraient avoir accès lors des prestations de formation ou des échanges antérieurs.

## **RELATION CLIENTS**

Pour toute information, question ou réclamation, le Client peut s'adresser à Elisabeth Durand-Mirtain au 00 33 (6) 13 51 11 26 ou transmettre un e-mail à [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com).

## **ATTRIBUTION DE COMPETENCE**

La loi française est applicable en ce qui concerne ces Conditions Générales de Ventes et les relations contractuelles entre Elisabeth Durand-Mirtain et le Client. Tous litiges qui ne pourraient être réglés à l'amiable seront de la compétence du Tribunal de Toulouse.