



ET SI JE...

Coaching | Formation

CATALOGUE DE FORMATIONS 2022-2023

ET SI JE... : Organisme de formation enregistré sous le n°11922414 392
auprès du préfet de région d'Ile de France

Et certifié Qualiopi : Actions de formation

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation



Mise à jour au 13/07/2022

ET SI JE ... SARL au capital de 4000€ - SIRET : 852 936 418 000 15
Organisme de formation enregistré sous le n°11922414 392 auprès du préfet de région d'Ile de France.
162 Rue Gallieni 92100 Boulogne-Billancourt - Tél : +33.6.82.55.18.34 - Email : www.etsije.fr – aurore@etsije.fr



INTRODUCTION

Ce catalogue présente quelques formations proposées par notre organisme de formation ET SI JE ...

Nos formations vous accompagnent pour répondre aux enjeux ou problématiques de votre entreprise. Elles sont destinées à être dispensées en intra-entreprise.

Les programmes proposés par ET SI JE... sont construits sur mesure et leur contenu est adapté aux besoins spécifiques de chacun de nos clients.

Notre objectif est de vous apporter des méthodes efficaces pour des résultats rapides.

Modalités & Délai d'accès:

ET SI JE... s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative aux formations. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux.

En cas de disponibilité mutuelle, la mise en place de la formation au sein de votre entreprise pourra se faire dans un délai d'un mois suivant votre demande.

Accessibilité/Handicap:

Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact avec nous, en amont de la formation, afin que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter.

Nous sommes en lien avec des partenaires spécialisés qui peuvent nous accompagner (www.agefiph.fr)

COMMUNICATION

DURÉE 2 jours (14h)

Paris ou Province

INTRA

Formation:

« Mieux travailler ensemble et optimiser sa communication avec le modèle DISC »

PUBLIC :

Entre 4 et 12 participants souhaitant améliorer leur communication interpersonnelle et gagner en efficacité

PRÉ-REQUIS

Aucun

L'OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants connaîtront leur profil DISC et seront capables de faire évoluer leur communication interpersonnelle en adaptant leur communication et leur mode de communication grâce au langage des couleurs.

PROFIL DES PARTICIPANTS:

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de progresser dans leur style de communication et dans leur relation à l'autre.

PROFIL FORMATEUR

Cette formation est animée par un formateur certifié DISC et expert du domaine de la communication et du management en entreprise.

LES SOUS-OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin des différentes séquences, les participants seront capables de :

- Reconnaître les 4 profils comportementaux DISC
- De décrypter son profil DISC & ses facteurs de motivations pour mieux se connaître
- Identifier et comprendre les comportements et motivations de ses interlocuteurs
- Ajuster sa communication en fonction du profil de son interlocuteur
- Utiliser les techniques de communication pour développer un climat de coopération.

MODALITES PRATIQUES

2 jours sur site ou à distance en format visio-conférence

VALIDATION

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- **Pendant la formation:**
 - Mise en situation/ Exercices /Reformulation/Partage de pratiques
 - Evaluation des acquis à chaque séquence avec des quizz, cas pratiques en vue de la certification en fin de formation.
 - Ecriture du plan d'action individuel
- **À l'issue de la formation:**
 - Auto évaluation du stagiaire sur les acquis
 - Quizz de validation des acquis pour la remise de la certification
 - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs
 - Nous conseillons aux N+1 des participants de poursuivre l'accompagnement dans la durée pour assurer la mise en pratique des acquis
 - Cette formation pourra être complétée par une session de formation individuelle ou collective d'une durée d'une heure à une demi-journée 3 à 12 mois après la formation, afin que les participants puissent s'exprimer sur la manière dont ils ont mis en pratique les acquis et les plans d'actions définis en fin de formation et le cas échéant prévoir des piqures de rappel.

STRATEGIE:

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- 2 jours en présentiel (ou en visio) et idéalement une demi-journée 3 à 12 mois plus tard
- Une pédagogie centrée sur le participant où le formateur s'adapte aux besoins des participants pour que chacun s'approprie les nouveaux savoirs et commence à les tester lors de la formation
- Une pédagogie ludique et pragmatique (mise en situation, feedback, conseils, fiches pratiques), favorisant le partage et les échanges de pratique.

FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS DE LA FORMATION

- Préparation en amont de la formation pour bien répondre aux besoins spécifiques et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et individuelles permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Pédagogie centrée sur les participants: leurs connaissances, besoins, objectifs spécifiques, bonnes pratiques...
- Formateur expérimenté et expert du domaine de la formation, connaissant l'entreprise ou a minima son secteur et les enjeux du métier

DÉROULÉ MACRO TYPE DE LA FORMATION:

Il sera adapté à vos besoins spécifiques

JOUR 1:	JOUR 2:
Compétence 1 : Connaître les 4 styles comportementaux du modèle DISC <ul style="list-style-type: none">- La communication interpersonnelle- Définir le langage des couleurs et les acronymes- Comprendre les 4 styles	Compétence 4 : Comprendre pourquoi les autres sont différents de moi. <ul style="list-style-type: none">- Les points de vigilances pour chaque profil- Le style de comportement vu par l'autre
Compétence 2 : Savoir reconnaître les 4 profils de personnalités et les comportements associés <ul style="list-style-type: none">- Reconnaître les traits de caractères dominants par style- Identifier les différents comportements par style de couleur- Impact du stress et des émotions par style	Compétence 5 : Savoir adapter sa communication à ses interlocuteurs <ul style="list-style-type: none">- Identifier le style de ses interlocuteurs et collaborateurs- S'adapter à chaque profil
Compétence 3 : Décrypter son profil DISC et ses facteurs de motivation. <ul style="list-style-type: none">- Comprendre son profil : naturel & adapté- Découvrir son positionnement sur les 7 forces motrices	Compétence 6 : Savoir coopérer efficacement <ul style="list-style-type: none">- Coopérer en couleur- Construire ses RDV en fonction du profil de son interlocuteur- Utiliser des techniques de communication pour développer un climat de coopération

TARIF INTRA: Paris ou Province

Total prestation HT: 5 550€ (hors frais : achat des rapports DISC, de déplacement, hébergement, repas et matériel, ½ journée formation 3 mois plus tard)

- *RDV amont avec les commanditaires (2heures): 300€*
- *Préparation sur-mesure de la formation: 1650 €*
- *Animation 2 jours: 1650€ /jr*
- *Bilan, évaluation, administratif: 300€*

NB: les rapports individuel/groupe profil DISC seront facturés en complément de cette prestation . Le cout associé sera calculé en fonction du nombre de participants.

NOUS CONTACTER:  06.82.55.18.34

 aurore@etsije.fr

 www.etsije.fr

Horaires & Jours d'ouverture: de 8h30 à 19h30 du lundi au vendredi.

Délai d'accès: Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. En cas de disponibilité mutuelle, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

Accessibilité/Handicap: Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact avec nous, en amont de la formation, afin que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui ne s'est pas encore produit à ce jour) où nous ne serions pas en mesure d'accueillir ces participants, nous vous suggérons de consulter le site de l'Agefiph : www.agefiph.fr

MANAGEMENT

DURÉE 29 heures
(2,5 jours présentiel
+ coaching)
Paris/Marseille
ou INTRA en France

Parcours de formation: « L'Intelligence Emotionnelle au service du management »

PUBLIC :

Entre 6 et 10 participants souhaitant développer son Intelligence émotionnelle et ses pratiques managériales

PRÉ-REQUIS

Aucun

L'OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de:

- Comprendre le fonctionnement des émotions et du stress pour gagner en assertivité, en impact et accroître l'engagement des équipes
- Résoudre des situations complexes et prendre des décisions pertinentes pour accompagner le changement

PROFIL DES PARTICIPANTS:

Dirigeants et managers souhaitant se perfectionner en management. Il est nécessaire que les participants managent déjà des collaborateurs

PROFIL DES FORMATEURS

Cette formation est animée par Aurore Kervinio-Vincent et Emmanuelle Martin, formatrices et Coachs certifiées en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress, approche neurocognitive et experte du management en entreprise.

LES SOUS-OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A la fin des différentes séquences, les participants seront capables de :

- Comprendre les processus cérébraux et leurs impacts sur nos prises de décisions et nos comportements
- Identifier et muscler les compétences de son intelligence émotionnelle et celles de ses équipes
- Revisiter ses pratiques managériales au regard de son intelligence émotionnelle : prise de décision, motivation, communication et résolution de conflits.

MODALITES PRATIQUES DU PARCOURS

29 heures de formation soit 2,5 jours de formation en présentiel + 8,5 heures de coaching individuel en distanciel

VALIDATION

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- **Avant la formation:**
 - Auto évaluation et test EQI 2.0 (diagnostic du quotient émotionnel)
- **Pendant la formation:**
 - Mise en situation/ Exercices /Partage de pratiques
 - Evaluation des acquis à chaque séquence avec des quizz, cas pratiques en vue de la certification en fin de formation.
 - Ecriture du plan d'action individuel
- **À l'issue de la formation:**
 - Auto évaluation du stagiaire sur les acquis
 - Quizz de validation des acquis pour la remise de la certification
 - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs
 - Nous conseillons aux N+1 des participants de poursuivre l'accompagnement dans la durée pour assurer la mise en pratique des acquis
 - La formation de 2 jours est complétée par une session de formation collective d'une demi-journée 2 mois après la formation, afin de réaliser un retour d'expériences sur les plans d'actions des participants. Les formatrices apporteront leurs feedback et de nouveaux apprentissages sur IE.

STRATEGIE:

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- 2,5 jours de formation en présentiel et 8,5 heures en coaching individuel
- Une formation INNOVANTE alliant le coaching individuel « sur-mesure » et la formation collective, centrée sur le participant où le formateur s'adapte aux besoins des participants.
- Une pédagogie ludique et pragmatique (mise en situation, feedback, conseils, fiches pratiques), favorisant le partage et les échanges de pratique.

FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS DE LA FORMATION

- Préparation en amont de la formation pour bien répondre aux besoins spécifiques et aux attentes des participants
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et individuelles permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation et techniques de gestion du stress
- Pédagogie centrée sur les participants: leurs connaissances, besoins, objectifs spécifiques, bonnes pratiques...
- Formatrices et coachs expérimentées, certifiées en intelligence émotionnelle, en gestion du stress, approche neurocognitive et experte du management en entreprise.

DÉROULÉ MACRO TYPE DU PARCOURS DE 29 HEURES:

- Etape 1: **EMBARQUEMENT** (1 heure en distanciel)
Entretien individuel, définition des attentes et objectifs. Présentation du parcours
- Etape 2: **DIAGNOSTIC DU QUOTIENT EMMOTIONNEL** (40 minutes en distanciel)
Test individuel EQI 2.0 en ligne
- Etape 3: **FORMATION COLLECTIVE – 4 modules**

JOUR 1:
Compétence 1: Comprendre l'impact de ses émotions et le fonctionnement du cerveau.
<ul style="list-style-type: none">- Rôle et fonctionnement des émotions- Identifier 2 modes de pensées et 4 gouvernances cérébrales- Détecter les signaux réducteurs pour développer son IE
Compétence 2 : Intégrer les enjeux et développer son Intelligence Emotionnelle (IE)
<ul style="list-style-type: none">- Connaître les 15 compétences Emotionnelle de EQI 2.0- Découvrir son Quotient Emotionnel- Comprendre le mécanisme du stress et l'intégrer dans son fonctionnement individuel et collectif.

JOUR 2:
Compétence 3: Muscler et piloter son IE pour renforcer ses pratiques managériales: situations complexes et prise de décision
<ul style="list-style-type: none">- Booster sa perception et expression individuelle- Développer son empathie et libérer son processus de décision- Pratiquer les outils et postures pour faire face aux situations managériales : conflits, changements, messages difficiles...
Compétence 4: Muscler et piloter son IE pour renforcer ses pratiques managériales: motivation et communication
<ul style="list-style-type: none">- Communiquer de manière impactante et engageante- Basculer d'une émotion désagréable à une énergie motivante: la contagion émotionnelle- Pratiquer les outils et postures pour faire face aux situations managériales : motivation d'équipe, prise de parole...

- Etape 4: **COACHING INDIVIDUEL** (7,5 heures en distanciel)
5 séances de coaching individuel, pour mettre en situation son IE et développer ses pratiques managériales
- Etape 5: **FORMATION COLLECTIVE – REX 2 MOIS APRES** (4 heures en distanciel)
Partage d'expériences en séance collective de co-développement, définition de nouveaux plans d'actions.

TARIF INTER Paris, Marseille : dates fixées en 2022/2023 – nous contacter

TARIF INTRA- ENTREPRISE : nous contacter pour organiser la prestation

NOUS CONTACTER:  06.82.55.18.34

 aurore@etsije.fr

 www.etsije.fr

Horaires & Jours d'ouverture: de 8h30 à 19h30 du lundi au vendredi.

Délai d'accès: Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. En cas de disponibilité mutuelle, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

Accessibilité/Handicap: Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact avec nous, en amont de la formation, afin que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui ne s'est pas encore produit à ce jour) où nous ne serions pas en mesure d'accueillir ces participants, nous vous suggérons de consulter le site de l'Agefiph : www.agefiph.fr



ET SI JE...

Passez à l'action avec sérénité



ET SI JE...
Coaching | Formation

ET SI JE ... SARL au capital de 4000€ - SIRET : 852 936 418 000 15

Organisme de formation enregistré sous le n°11922414 392 auprès du préfet de région d'Ile de France.
162 Rue Gallieni 92100 Boulogne-Billancourt - Tél : +33.6.82.55.18.34 - Email : www.etsije.fr – aurore@etsije.fr