



ET SI JE...

Coaching | Formation

# PRESTATIONS & FORMATIONS 2023-2024

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

**Qualiopi**   
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**Et certifié Qualiopi : Actions de formation**

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



*Mise à jour au 26/09/2023*

ET SI JE ... SARL au capital de 4000€ - SIRET : 852 936 418 000 15- TVA intracommunautaire : FR94852936418  
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](http://www.etsije.fr) – [aurore@etsije.fr](mailto:aurore@etsije.fr)



# SOMMAIRE

**I/ Accompagnement coaching en entreprise .....P3**

**II/ Nos offres formations .....P4**

*Certificat de conformité Qualiopi (P5)*

- Mieux travailler ensemble et optimiser sa communication avec le modèle DISC. (P 6)*
- Manager efficacement son équipe (P8)*
- L'Intelligence Emotionnelle au service du management (P10)*
- Accompagner le changement avec l'intelligence émotionnelle (P12)*
- Gérer son temps et son stress au quotidien (P14)*
- Bon stress, mauvais stress comment l'identifier et l'appivoiser pour gagner en efficacité, mieux collaborer et être plus serein au travail (P16)*

**III/ Ateliers thématiques en entreprise .....P 18**

**IV/ Présentation de la formatrice et Coach .....P19**

# ACCOMPAGNEMENT COACHING

**Le coaching en entreprise pour booster la performance, l'engagement et l'épanouissement de vos collaborateurs !**

Investir dans un coaching professionnel c'est penser à soi, penser à l'avenir de son organisation, c'est vouloir développer ses talents, ses compétences et ses ressources comme celles de ses collaborateurs

**Le coaching professionnel vise la conduite du changement et l'amélioration des performances individuelles et collectives au sein de l'Entreprise.**

Il peut être centré sur la personne, sur la relation, sur le management ou sur les dirigeants . Le coaching est réalisé en individuel ou en collectif.



## Domaines d'intervention des coachs de ET SI JE...:

- Prise de poste d'un nouveau manager
- Accompagner les problématiques managériales
- Accompagner le changement
- Développer les potentiels
- Communication interpersonnelle
- Efficacité professionnelle
- Renforcer la confiance en soi
- Gestion du stress et des émotions
- Retour au travail après un burn-out

## Modalités pour un coaching de collaborateur :

- ✓ **une première réunion tripartite** entre le donneur d'ordre (RH, Manager), le collaborateur concerné et le coach pour comprendre votre besoin et vos attentes. Nous échangerons ensuite sur le processus de coaching et les modalités.
- ✓ **Un contrat tripartite** formalise le cadre et les modalités du coaching: temps, rythme et le nombre de séances nécessaires et le prix.
- ✓ **Les séances de coaching suivantes** se font uniquement avec le collaborateur en toute confidentialité et se déroulent en face à face au sein de l'entreprise ou à l'extérieur dans un cadre neutre . Chaque entretien de coaching est suivi de mises en actions entre les séances.
- ✓ **A l'issue du coaching**, nous évaluons les résultats en tripartie.

**Tarifs:** nous contacter pour échanger sur vos besoins et organiser la prestation

**NOUS CONTACTER:**  06.82.55.18.34

 [aurore@etsije.fr](mailto:aurore@etsije.fr)

 [www.etsije.fr](http://www.etsije.fr)

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

# NOS OFFRES DE DE FORMATION

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

**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

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.**

Les formations peuvent faire l'objet d'une convention de formation.



ET SI JE... s'engage dans une politique d'amélioration continue et respectent les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap.

## 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](http://www.agefiph.fr))

# Certificat de conformité :



## CERTIFICAT

N° : 2103161.1

Le présent certificat atteste que la société

### ET SI JE ...

Numéro de Déclaration d'Activité : 11 92 24143 92

est certifiée selon le **Référentiel National sur la Qualité** des actions concourant au développement des compétences mentionné à l'article L.6316-3 du code du travail et le PS-FOR-PRO-001 - Programme de certification des prestataires concourant au développement des compétences applicable.

Pour les activités suivantes :

- L.6313-1 -1° : Les actions de formation
- L.6313-1 -2° : Les bilans de compétences
- L.6313-1 -3° : Les actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience
- L.6313-1 -4° : Les actions de formation par apprentissage, au sens de l'article L.6211-2

La présente société est certifiée à compter du 21/01/2022.

Ce présent certificat est valide du 21/01/2022 au 20/01/2025 sous réserve de la réalisation de l'audit de surveillance.

Le(s) site(s) du prestataire sus désigné(s) inclus dans le périmètre de la certification sont les suivants :

162 Rue Gallieni,  
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT

Laetitia CLANET  
DIRECTRICE CERTIFICATION



Accréditation  
n°5-0617  
Portées  
disponibles sur  
[www.cofrac.fr](http://www.cofrac.fr)

# COMMUNICATION

Indicateurs qualité & performance  
Nombre de sessions animées en 2023: 1  
Nombre de stagiaire formés en 2023: 6  
Taux de satisfaction en 2023: 93%  
NPS (% de participants qui recommandent la formation): 100 %

## **Formation:** **« Mieux travailler ensemble et optimiser sa communication avec le modèle DISC »**

DURÉE 2 jours (14h)

Paris ou Province

INTRA

### **PUBLIC :**

Entre 4 et 10 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**

A 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 :

- **Avant la formation:**
  - Auto évaluation et test DISC
- **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 piqûres 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 . Adaptation possible sur 1 journée.

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

## 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](mailto:aurore@etsije.fr)

 [www.etsije.fr](http://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](http://www.agefiph.fr)

# MANAGEMENT

## Indicateurs qualité & performance

Nombre de sessions animées en 2023: en cours de chiffrage

Nombre de stagiaire formés en 2023: en cours de chiffrage

Taux de satisfaction en 2023: en cours de chiffrage

NPS (% de participants qui recommandent la formation)

DURÉE 14 heures

INTRA

## **Formation:** **« Manager efficacement son équipe »**

### **PUBLIC :**

Managers

Entre 4 et 10 participants souhaitant développer leurs pratiques managériales et gagner en leadership

### **PRÉ-REQUIS**

Aucun

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

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

- Mettre en pratique les différents styles de management en fonction des collaborateurs et des situations
- Communiquer efficacement
- Accompagner le développement des compétences de ses collaborateurs
- Favoriser la cohésion d'équipe

### **PROFIL DES PARTICIPANTS:**

cette formation au management s'adresse à tous ceux qui ressentent le besoin d'enrichir leurs pratiques managériales avec des outils concrets.

### **PROFIL DES FORMATEURS**

Cette formation est animée par Aurore Kervinio-Vincent formatrice et Coach certifiée experte du management, de la communication et de la gestion du stress en entreprise.

### **LES SOUS-OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

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

- d'acquérir les techniques managériales fondamentales ;
- de résoudre les problèmes managériaux ;
- de développer aisance relationnelle et capacité d'affirmation ;

### **MODALITES PRATIQUES DU PARCOURS**

14 heures de formation sur site ou à distance en format visio-conférence

### **VALIDATION**

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

- **Avant la formation:**
  - Auto évaluation
- **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 1 jour 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.



## 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 DE LA FORMATION SUR 2 JOURS

Il sera adapté à vos besoins spécifiques

### JOUR 1:

#### Compétence 1: « Moi manager », clarifier mes missions et assumer son rôle

- Rôles et missions du manager
- manager les différentes modalités: présentiel, hybride, télétravail
- Varier ses styles de management
- Adapter ses pratiques managériales aux caractéristiques de l'équipes et aux niveaux d'autonomie. Optimiser la qualité et la quantité des temps relationnels.
- Faire preuve de self contrôle: développer sa compétence émotionnelle de manager (gestion du stress & des émotions)

#### Compétence 2 : Connaître les fondamentaux de la communication managériale

- Communiquer les objectifs, donner du sens
- Techniques de questionnement
- Ecoute active
- Formuler une demande, une critique,
- savoir dire non
- Adapter sa communication au style de ses interlocuteurs (profils DISC)

### JOUR 2:

#### Compétence 3: Développer les compétences de son équipe

- Identifier les objectifs individuels et ceux de l'équipe
- Posture de Manager coach
- Donner du feedback positif et constructif, féliciter
- Déléguer

#### Compétence 4: Prévenir et gérer les situations complexes

- Gestion du changement
- Conflit
- Démotivation
- Entretien de recadrage

#### Compétence 5: Favoriser la cohésion d'équipe

- Motiver
- Célébrer les succès
- Contagion émotionnelle

## TARIF INTRA: Paris ou Province

**Total prestation HT: 5 550 €** (hors frais 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€*

**NOUS CONTACTER:**  06.82.55.18.34

 [aurore@etsije.fr](mailto:aurore@etsije.fr)

 [www.etsije.fr](http://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](http://www.agefiph.fr)

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

### **PUBLIC :**

Managers, Dirigeants

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 Coach certifiée en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress 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**

14 heures de formation sur site ou à distance en format visio-conférence

### **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 :

- 14 heures de formation sur site ou à distance en format visio-conférence
- 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...
- Formatrice et coach expérimentée, certifiée en intelligence émotionnelle, en gestion du stress et experte du management en entreprise.

## DÉROULÉ MACRO DE LA FORMATION SUR 2 JOURS

Il sera adapté à vos besoins spécifiques

### JOUR 1:

#### Compétence 1: Comprendre l'impact de ses émotions et le fonctionnement du cerveau.

- 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)

- 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

- 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

- 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...

## TARIF INTRA: Paris ou Province

**Total prestation HT: 5 550€** (hors frais : achat des rapports EQI, 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 EQI 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](mailto:aurore@etsije.fr)

 [www.etsije.fr](http://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](http://www.agefiph.fr)

# EFFICACITE PROFESSIONNELLE

DURÉE 7 heures  
INTRA

## Formation:

## « Accompagner le changement avec l'Intelligence Emotionnelle »

### PUBLIC :

Tout public  
Entre 4 et 10 participants

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### L'OBJECTIF DE LA FORMATION

Développer son intelligence émotionnelle pour mieux vivre et mieux gérer les périodes de transformation en entreprise

### PROFIL DES PARTICIPANTS:

Cette formation s'adresse à tous ceux qui souhaite enrichir & développer leurs compétences émotionnelles, intégrer des techniques permettant de s'adapter et gérer plus efficacement les changements et les périodes de transformation.

### PROFIL DES FORMATEURS

Cette formation est animée par Aurore Kervinio-Vincent, formatrice et Coach certifiée en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress et experte du management en entreprise.

### LES SOUS-OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Décrypter le fonctionnement de nos émotions et de nos modes de pensées
- S'adapter aux changements plus facilement grâce à l'intelligence émotionnelle
- Manager les émotions individuelles et collectives , dépasser les peurs et les freins au changement
- Pratiquer des méthodes de régulation émotionnelle

### MODALITES PRATIQUES DU PARCOURS

7 heures de formation sur site ou à distance en format visio-conférence

### 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 1 jour 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.

## STRATEGIE:

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- 1 jour 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 DE LA FORMATION SUR 1 JOURNEE

- Il sera adapté à vos besoins spécifiques

### Compétence 1 : Comprendre le fonctionnement de nos émotions et de nos modes de pensées

- Décrypter le langage des émotions
- Triangle : pensée, émotion, comportement
- Mode de pensées et biais cognitifs
- Développer sa conscience émotionnelle

### Compétence 2 : L'intelligence émotionnelle au service du changement

- Définition de l'Intelligence Emotionnelle
- Comprendre et intégrer es 15 compétences émotionnelles de EQI 2.0 et ses interactions
- Echange sur les résultats du profil EQI 2.0
- Savoir réguler ses émotions : Pratique d'exercices de bascule émotionnelle: respiration, préparation mentale, détente musculaire

### Compétence 3: Manager les émotions individuelles et collective

- Courbe de deuil (Kübler- Ross) du choc à l'engagement
- Repérer les ressentis émotionnels de ses collaborateurs
- Cartographier les acteurs
- Stratégies pour accompagner les différents profils

### Compétence 4: Développer des compétences humaines pour favoriser un soutien social

- Favoriser l'écoute générative
- Dialoguer efficacement: exprimer et partager son ressenti avec la méthode DESC
- Développer une dynamique émotionnelle positive

## TARIF INTRA: Paris ou Province

**Total prestation HT: 3 900 €** (hors frais 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 1 jour: 1650€ /jr*
- *Bilan, évaluation, administratif: 300€*

*NB: les rapports individuel EQI 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](mailto:aurore@etsije.fr)

 [www.etsije.fr](http://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](http://www.agefiph.fr)

# EFFICACITE PROFESSIONNELLE

**Indicateurs qualité & performance**  
Nombre de sessions animées en 2023: en cours de chiffrage  
Nombre de stagiaire formés en 2023: en cours de chiffrage  
Taux de satisfaction en 2023: en cours de chiffrage  
NPS (% de participants qui recommandent la formation en cours

**DURÉE 7 heures**  
**INTRA**

## **Formation:** **« Gérer son temps et son stress au quotidien »**

### **PUBLIC :**

Tout public

Entre 4 et 10 participants souhaitant développer leur efficacité professionnelle et personnelle

### **PRÉ-REQUIS**

Aucun

### **L'OBJECTIF DE LA FORMATION**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de maîtriser leurs priorités et de gérer la pression face à leur fonction.

### **PROFIL DES PARTICIPANTS:**

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses d'analyser et améliorer leur manière de travailler et souhaitant apprendre à mieux gérer leur stress et la pression du quotidien

### **PROFIL DES FORMATEURS**

Cette formation est animée par Aurore Kervinio-Vincent formatrice et Coach certifiée experte du management et de la gestion du stress en entreprise.

### **LES SOUS-OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

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

- Mieux gérer leur temps grâce à des outils concrets
- Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel
- Evaluer leur niveau de stress et identifier les principaux facteurs de stress
- Pratiquer des méthodes de gestion du stress

### **MODALITES PRATIQUES DU PARCOURS**

7 heures de formation sur site ou à distance en format visio-conférence

### **VALIDATION**

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

- **Avant la formation:**
  - Auto évaluation du niveau de stress
- **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 1 jour 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.

## STRATEGIE:

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- 1 jour 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 DE LA FORMATION SUR 1 JOURNÉE

- Il sera adapté à vos besoins spécifiques

### Compétence 1 : Identifier les voleurs de temps et connaître les méthodes pour mieux gérer son temps .

- Connaître les voleurs de temps, les lois du temps et de la productivité
- Distinguer l'important de l'urgent
- Repérer ses missions essentielles et prioriser
- Mettre en place des objectifs stimulants
- Se protéger des autres et de soi-même : savoir dire non

### Compétence 2 : Identifier son rapport au stress et les facteurs de stress professionnels

- Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel
- Intégrer la dynamique des émotions
- Evaluer son niveau de stress et sa charge mentale
- Identifier les principaux facteurs de stress professionnels

### Compétence 3 : Apprendre à gérer la pression et son stress au quotidien

- Pratiquer des exercices de gestion du stress : respiration, détente musculaire ...
- Bascule émotionnelle
- Se préparer mentalement à un événement : visualisation positive
- Intégrer des temps de pause et identifier les ressources possibles

### Compétence 4 : Bâtir son plan d'action personnel

- Construire son plan d'action personnel
- Présenter son plan d'action et s'engager à suivre de nouveaux comportements

## TARIF INTRA: Paris ou Province

**Total prestation HT: 3 900 €** (hors frais 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 1 jour: 1650€ /jr*
- *Bilan, évaluation, administratif: 300€*

**NOUS CONTACTER:**  06.82.55.18.34

 [aurore@etsije.fr](mailto:aurore@etsije.fr)

 [www.etsije.fr](http://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](http://www.agefiph.fr)

# EFFICACITE PROFESSIONNELLE

**Indicateurs qualité & performance**  
Nombre de sessions animées en 2023: en cours de chiffrage  
Nombre de stagiaire formés en 2023: en cours de chiffrage  
Taux de satisfaction en 2023: en cours de chiffrage  
NPS (% de participants qui recommandent la formation en cours

DURÉE 7 heures

INTRA

## Formation:

**« Bon stress, mauvais stress comment l'identifier et l'apprivoiser pour gagner en efficacité, mieux collaborer et être plus serein au travail »**

### PUBLIC :

Tout public  
Entre 4 et 10 participants

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### L'OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables identifier leurs sources de stress et utiliser des méthodes efficaces pour renforcer leur capacité à gérer la pression et le stress liée à leur fonction.

### PROFIL DES PARTICIPANTS:

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses d'améliorer leur efficacité professionnelle et personnelle en utilisant des outils pour mieux gérer leur stress et la pression du quotidien

### PROFIL DES FORMATEURS

Cette formation est animée par Aurore Kervinio-Vincent formatrice et Coach certifiée experte du management et de la gestion du stress en entreprise.

### LES SOUS-OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel
- Identifier les causes et les impacts de leur stress : bon stress & mauvais stress, symptômes corporels/comportementaux
- Evaluer leur niveau de stress
- Pratiquer des méthodes efficaces pour renforcer sa capacité à réguler son stress au quotidien
- Construire leur boîte à outils anti-stress

### MODALITES PRATIQUES DU PARCOURS

7 heures de formation sur site ou à distance en format visio-conférence

### VALIDATION

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

- **Avant la formation:**
  - Auto évaluation du niveau de stress
- **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 1 jour 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.



## STRATEGIE:

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- 1 jour 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 DE LA FORMATION SUR 1 JOURNÉE

- Il sera adapté à vos besoins spécifiques

### Compétence 1 : Comprendre les mécanismes du stress et ses effets

- Définir le stress
- Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel
- Repérer ses principales manifestations
- Distinguer le stress positif du stress négatif

### Compétence 2 : Identifier son rapport au stress et les facteurs de stress professionnels

- Identifier les principaux facteurs de stress professionnels et les situations anxiogènes pour soi
- Evaluer son niveau de stress et sa charge mentale
- Intégrer la dynamique des émotions et comprendre ses « peurs »
- Comprendre le stress de l'autre et l'impact de mon stress sur les autres

### Compétence 3: Acquérir des outils efficaces pour renforcer sa capacité à réguler son stress et transformer le stress en une énergie positive

- Pratiquer des exercices de gestion du stress : respiration, détente musculaire, visualisation positive
- Modifier ses habitudes émotionnelles: transformer ses pensées parasites, identifier les ressources
- Faire preuve de self contrôle : la bascule émotionnelle

### Compétence 4: Construire sa boîte à outils anti-stress

- Se protéger des autres et de soi: savoir dire non, la méthode DESC pour exprimer son ressenti
- Bien gérer son temps et sa charge de travail
- Répertoire les outils efficace pour une bonne gestion du stress
- Présenter son plan d'action et s'engager à suivre de nouveaux comportements

## TARIF INTRA: Paris ou Province

**Total prestation HT: 3 900 €** (hors frais 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 1 jour: 1650€ /jr*
- *Bilan, évaluation, administratif: 300€*

**NOUS CONTACTER:**  06.82.55.18.34

 [aurore@etsije.fr](mailto:aurore@etsije.fr)

 [www.etsije.fr](http://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](http://www.agefiph.fr)

# ATELIERS THEMATIQUES & ATELIERS QVT

Dans le cadre de l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail, de la prévention des Risques Psycho-Sociaux, de votre politique RSE, de la semaine de la QVT, proposer des ateliers courts et contribuer au mieux-être et à la performance de vos équipes....

La société ET SI JE... propose des ateliers thématiques courts aux entreprises et aux collectivités. Les interventions sont construites sur-mesure et leur contenu est adapté aux besoins spécifiques de chacun de nos clients.

Les interventions alternent théorie et pratique d'exercices simples et efficaces: de respiration, détente musculaire et visualisation positive.

La sophrologie est désormais reconnue par la médecine du travail comme un moyen efficace de prévention des risques professionnels liés au stress.

Elle permet l'apprentissage rapide d'outils simples et efficaces applicables à tout moment de la journée.

Vos salariés vont prendre l'habitude de décompresser, physiquement et mentalement.



## Formats d'intervention en présentiel ou en visio:

- Atelier thématique de 1h30 à 3 heures en groupe
- Atelier thématique d'une 1/2 journée en groupe (4H)

## Quelques thématiques et sujets d'intervention:

- Mieux gérer son stress au quotidien
- « Bon stress mauvais stress » comment le réguler au quotidien !
- Apprendre à se ressourcer en quelques minutes
- Pratiquer la Sieste Flash
- Booster sa concentration, la confiance en soi
- Favoriser son sommeil
- Se libérer des tensions & de la pression du quotidien
- Se préparer mentalement à un évènement
- Travailler sur la posture, lutter contre les TMS
- Prévenir de l'accidentologie en régulant sommeil et attention



**Tarifs:** nous contacter pour échanger sur vos besoins et organiser la prestation

NOUS CONTACTER:  06.82.55.18.34

 [aurore@etsije.fr](mailto:aurore@etsije.fr)

 [www.etsije.fr](http://www.etsije.fr)

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

# Votre formatrice et Coach:



## Aurore KERVINIO-VINCENT

Coach, Formatrice et Sophrologue certifiée

Forte de 20 ans d'expérience professionnelle dans des fonctions commerciales et trade marketing au sein de grands groupes internationaux, passionnée par le coaching et le développement personnel j'ai toujours considéré l'humain comme un facteur clé de réussite professionnelle. J'ai créé en 2019 la société ET SI JE... cabinet de coaching et de formation au service de la performance et de l'équilibre de vos collaborateurs.

Afin d'aider les entreprises à relever leurs nombreux défis, je construis et anime des formations pour les managers et les équipes qui cherchent à développer leurs compétences dans l'efficacité professionnelle, le management et la connaissance de soi.

**Mes valeurs :** Bienveillance, intégrité, confiance et réussite

**Ma devise :** "Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends" Nelson Mandela

**Le Slogan de ET SI JE ... :** " Passez de l'intention à l'action avec sérénité"

### Certifications :

- Certifiée **Puzzle DISC, Forces motrices** ( Ensize) et **Everything DiSC®** (Wiley Brand) => analyse comportementale
- Certifiée Praticienne en **intelligence émotionnelle EQI 2.0, leadership, 360°** => évaluation intelligence émotionnelle
- Certifiée Praticienne en **intelligence émotionnelle EQI 2.0 en collectif** (Performances et consultants)
- Certifiée Praticienne en **Sophrologie, spécialisée en gestion du stress et burn-out** (CEAS Paris/FEPS)
- Certifiée praticienne en **Hypnose et auto-hypnose Ericksonienne** (FFHTB/Sophrenzen)
- Certifiée **en coaching** et coaching adolescents (haute école de coaching)
- **23 ans de développement personnel**
- **14 années de Management et Formation d'équipes & d'accompagnement des transformations**
- **20 ans d'expérience dans des fonctions commerciales et trade marketing** au sein de groupes internationaux

### 20 ans d'expérience commerciale et trade marketing :

- **Définir et piloter des stratégies commerciales des catégories de produits** pour la GMS/GSA et le Hors Domicile
- **Négocier, vendre et implémenter les business plans commerciaux** chez les clients et en centrales d'achats
- **Management** direct et transversal **d'équipes commerciales, trade marketing , force de vente**
- **Formation et coaching individuel et collectif**, recrutement et évaluation
- **Mise en œuvre et accompagnement** des équipes commerciales lors **des différentes transformations du groupe**
- **Gestion de projet:** lancement d'une nouvelle marque en France avec des partenaires internationaux
- **20 ans d'expérience commerciale dans le secteur de la grande distribution:** GMS/GSA et Hors domicile

Adhérente à **l'European Mentoring and Coaching Council** (EMCC International & France) et **au syndicat des sophrologues professionnels** (SSP) , Aurore s'engage à respecter les codes de déontologie du coaching et de la sophrologie .



# ET SI JE...

Coaching | Formation

**Rencontrons-nous pour parler de votre projet,  
analyser vos besoins et concevoir une solution personnalisée.**



ET SI JE...  
Coaching | Formation

**ET SI JE ...** SARL au capital de 4000€ - SIRET : 852 936 418 000 15- TVA intracommunautaire : FR94852936418  
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](http://www.etsije.fr) – [aurore@etsije.fr](mailto:aurore@etsije.fr)