

# PASSERELLE 45 · Formations PROGRAMME 2024

## TOUT PUBLIC :

### 6 formations pour prendre soin de soi et de ses relations

#### **Développer l'Estime de soi et la confiance en soi ..... 4 et 5 juillet**

Travailler sur son estime en s'appuyant sur un groupe bienveillant pour mieux vivre avec le regard des autres et prendre confiance en ses capacités.

#### **Gérer les tensions et les conflits ..... 5 et 6 septembre**

Anticiper et désamorcer les situations de mécontentement et d'incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.

Améliorer ses talents de négociateur et gérer les conflits au quotidien en sachant élaborer des solutions durables.

#### **Préserver et favoriser sa motivation ..... 9 et 10 septembre**

Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.

#### **Gérer son temps et ses priorités ..... 18 septembre**

Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.

#### **Développer sa capacité à communiquer ..... 5 et 6 décembre**

Communiquer avec aisance pour faciliter la transmission d'informations et fluidifier ses relations. Identifier les freins à la communication et apprendre à les lever.

#### **Écouter ses émotions et en faire un levier ..... 10 et 11 décembre**

Analyser ses émotions pour les traduire en message et pouvoir mieux affirmer ses besoins

# Développer l'estime de soi et la confiance en soi

Travailler sur son estime en s'appuyant sur un groupe bienveillant pour mieux vivre avec le regard des autres et prendre confiance en ses capacités.

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi de manière à s'affirmer en respectant autrui.
- Être un acteur constructif dans son environnement.
- Parler de soi et valoriser ses expériences, positives ou négatives.
- Porter une idée et mettre les autres en mouvement en faisant preuve de leadership.
- Formuler une demande visant à faire respecter un besoin.

## Contenu

### Construire sa valeur et augmenter son estime de soi :

- Définir l'estime de soi et la confiance en soi
- Valoriser ses expériences de vie
- Travailler sur ses compétences

### S'affirmer et mettre les autres en action :

- Identifier et exprimer son ressenti
- Se légitimer et s'affirmer dans ses fonctions
- Expérimenter les différents styles de leadership

### Communiquer avec assertivité pour faire respecter ses besoins :

- Pratiquer l'écoute active
- Développer son expression orale et improviser
- Débattre, s'affirmer et respecter l'autre
- Gérer une communication délicate

## Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupe, exercices pratiques, mises en situation

## Intervenant·e

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

## Evaluation

- Mise en situation de communication
- Autoévaluation et validation des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**Inter-entreprises : 4 et 5 juillet 2024**  
**de 9h à 17h (14h de formation)**



Résidence Accueil  
8 av Balbuzard Pêcheur 45430 Chécy



Inter-entreprises : 320€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprises : 3200€/session

## Profil des stagiaires

- Tout public
- Dans un cadre personnel ou professionnel
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Anticiper et désamorcer les situations de mécontentement et d'incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.  
Améliorer ses talents de négociateur et gérer les conflits au quotidien en sachant élaborer des solutions durables.

## Objectifs

- Rencontrer l'autre et appréhender les enjeux de la communication interpersonnelle ;
- Identifier, décrire et analyser une situation conflictuelle ;
- Mettre en œuvre une stratégie de gestion collaborative du conflit ;
- Gérer ses émotions et communiquer avec assertivité

## Contenu

### Communiquer pour se connaître et vivre ensemble :

- Juger de notre connaissance de nous-même et des autres
- Identifier son système de valeur ainsi que celui de ses interlocuteurs pour s'exprimer et adapter sa communication

### Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle :

- Passer un message en tenant compte des filtres de la communication
- Identifier les enjeux de la communication interpersonnelle
- Identifier les réactions et les postures possibles lors d'un conflit

### Analyser une situation conflictuelle :

- Utiliser une stratégie de résolution de conflit
- Analyser un conflit et proposer des hypothèses de résolution
- Maîtriser les outils de la communication en situation de conflit
- Gérer différentes situations de communication professionnelle

## Evaluation

- Mise en situation de communication
- Autoévaluation et validation des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction

## Méthode

- En présentiel - 12 personnes max
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupe, exercices pratiques, mises en situation

## Profil des stagiaires

- Tout public
- Dans un cadre personnel ou professionnel
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

## Intervenant

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**Inter-entreprises : 5 et 6 septembre 2024**  
**de 9h à 17h (14h de formation)**



Résidence Accueil  
8 av Balbuzard Pêcheur 45430 Chécy



Inter-entreprises : 320€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprises : 3200€/session



# Préserver et favoriser sa motivation

Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement

## Contexte

La motivation joue un rôle crucial dans notre quotidien, influençant nos choix, notre énergie, et notre capacité à relever des défis, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel. La prise de conscience de nos motivations individuelles offre un éclairage sur nos préférences, nous aidant à identifier les signaux d'intolérance et de surinvestissement émotionnel dans nos projets quotidiens. Comprendre nos motivations profondes favorise une motivation durable en alimentant notre énergie et en soutenant un engagement constant dans nos actions.

## Objectifs

- Déceler les motivations individuelles (mes motivations et celles de mes collaborateurs)
- Agir sur les clés de la motivation individuelle et collective
- Repérer les signes de démotivation
- Mobiliser sur un projet commun

## Contenu

- Repérer les signes de motivation et de démotivation
- Dresser un diagnostic de ses motivations
- Gérer les obstacles courants à la motivation
- Mettre en place des stratégies pour renforcer sa motivation durablement

## Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique.
- La formatrice s'appuie sur des techniques utilisées en neurosciences

## Intervenante

Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

## Evaluation

- Évaluation des acquis en continu : jeux, mises en situation, définition d'un plan d'action personnalisé
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**Inter-entreprises ouvert à tous :**  
**9 et 10 septembre 2024 à Orléans**  
**(14h de formation)**



Inter-entreprises : 320€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprises : 3200€/session

## Profil des stagiaires

- Tout public
- Dans un cadre personnel ou professionnel
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

# Gérer son temps et ses priorités

Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps

## Contexte

Cette formation vise à fournir aux participants les outils et les stratégies nécessaires pour maximiser leur efficacité tout en préservant leur équilibre personnel. En travaillant sur ces aspects, les participants seront mieux équipés pour relever les défis de leur environnement personnel et professionnel de manière plus structurée et sereine.

## Objectifs

- Analyser son rapport au temps
- Déterminer ses priorités
- Planifier son temps, de l'année à la journée
- Optimiser sa concentration
- Utiliser des outils pour gérer et gagner du temps

## Contenu

- Prendre conscience de son rapport au temps, évaluer son niveau de stress dans son rapport au temps, déterminer ses besoins...
- Définir ses priorités, distinguer l'urgent et l'important, classer ses tâches...
- Optimiser et doper sa concentration...
- Planifier ses activités, anticiper, évaluer, travailler en mode projet, planifier sa journée, gérer les imprévus...

## Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique.

## Intervenante

Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

## Evaluation

- Évaluation des acquis en continu : jeux, mises en situation, définition d'un plan d'action personnalisé
- Questionnaire de satisfaction

## Profil des stagiaires

- Tout public
- Dans un cadre personnel ou professionnel
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**Inter-entreprises ouvert à tous :**  
**Mercredi 18 septembre 2024 à Orléans**  
**(7h de formation)**



Inter-entreprises : 160€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprises : 1600€/session

# Développer sa capacité à communiquer

Communiquer avec aisance pour faciliter la transmission d'informations et fluidifier ses relations. Identifier les freins à la communication et apprendre à les lever.

## Objectifs

- Comprendre son mode de fonctionnement en communication et l'adapter aux différents interlocuteurs
- Présenter ses idées en allant à l'essentiel
- Savoir écouter, poser des questions et partager des informations
- Faire face aux différentes situations de communication et gérer son stress

## Contenu

**S'approprier l'espace et rencontrer l'autre en maîtrisant son attitude :**

- Analyser une situation de communication
- Identifier les enjeux de la communication interpersonnelle

**Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle :**

- Passer un message en tenant compte des filtres de la communication
- Identifier son système de valeurs ainsi que celui de ses interlocuteurs pour mieux adapter sa communication

**Gérer différentes situations de communication :**

- Émettre une opinion argumentée
- Gérer une situation de communication délicate

**Maîtriser les outils de la communication :**

- L'écoute active, l'assertivité
- Passer un message difficile avec la méthode DESC
- S'exprimer de manière synthétique et adaptée

## Méthode

- En présentiel - 12 personnes max
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupe, exercices pratiques, mises en situation

## Evaluation

- Mise en situation de communication
- Autoévaluation et validation des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction

## Profil des stagiaires

- Tout public
- Dans un cadre personnel ou professionnel
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

## Intervenant

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**Inter-entreprises : 5 et 6 décembre 2024  
de 9h à 17h (14h de formation)**



Résidence Accueil  
8 av Balbuzard Pêcheur 45430 Chécy



Inter-entreprises : 320€/personne,  
Intra-entreprises : 3200€/session  
Non éligible au CPF



# Ecouter ses émotions et en faire un levier

Analyser ses émotions pour les traduire en message  
et pouvoir mieux affirmer ses besoins

## Contexte

Dans notre quotidien professionnel ou personnel, il est fréquent de négliger un aspect fondamental de notre bien-être et de notre communication : notre relation avec nos émotions. Ces dernières ne sont pas simplement des réactions, mais des signaux essentiels, des boussoles intérieures nous indiquant nos besoins. Les écouter attentivement devient alors une clé pour définir les actions à entreprendre, que ce soit pour enrichir notre quotidien personnel ou professionnel, ou pour améliorer nos relations avec les autres.

## Objectifs

- Clarifier les mécanismes et stimuli de déclenchement émotionnel
- Définir les actions à mettre en œuvre face aux différentes émotions
- Déterminer l'intérêt d'être en alignement avec son émotion dans sa dynamique interpersonnelle, sa prise de décision et sa communication
- Déterminer les différents types de stress et les actions à mettre en œuvre pour le diminuer

## Contenu

- Déterminer le rôle d'une émotion : Clarifier le message, identifier les symptômes et repérer les besoins associés
- Découvrir ses modes de pensées automatiques
- Utiliser les émotions pour analyser les motivations et favoriser la communication
- Gérer son stress et celui de ses interlocuteurs

## Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique.

## Intervenante

Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

## Evaluation

- Évaluation des acquis en continu : jeux, mises en situation, définition d'un plan d'action personnalisé
- Questionnaire de satisfaction

## Profil des stagiaires

- Tout public
- Dans un cadre personnel ou professionnel
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**Inter-entreprises ouvert à tous :**  
**10 et 11 décembre 2024 à Orléans**  
**(14h de formation)**



Inter-entreprises : 320€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprises : 3200€/session

Taux de satisfaction non disponible à ce jour (1ère année de mise en place)

19/01/2024

Inscriptions sur [passerelle45.fr](https://passerelle45.fr)

 [formations@passerelle45.fr](mailto:formations@passerelle45.fr)

 06 03 82 35 77