

Catalogue de formation 2023 2024

| Formation |

INTRA



Maïeutik est un organisme de formation certifié Qualiopi.

Maïeutik (OF) enregistré sous le numéro 76300487430 auprès de la préfecture d'Occitanie

Les parcours de développement des compétences/formations peuvent faire l'objet d'une convention de formation.

Maïeutik s'engage dans une politique d'amélioration continue et respecte les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap.

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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

I SOMMAIRE I



1 – Qui nous sommes ?

2 – Notre catalogue de formation

- Intégrer l' Intelligence Emotionnelle à son management
- L'intelligence du stress et des émotions
- Gagner en efficacité : Dompter le temps
- Accompagner le changement avec l' IE
- L'assertivité, une compétence émotionnelle à cultiver
- Résoudre les conflits par la médiation et l'intelligence émotionnelle
- Développer son IE au travail ou comment concilier calme et efficacité
- Développer l'impact de sa communication orale
- Mieux travailler ensemble et mettre de la couleur dans votre collectif
- Réussir ses entretiens professionnels

3 – Les facteurs de succès de nos formations

4 – Vos formatrices et coachs certifiées

1 – Qui nous sommes ?

Grâce à ses 4 domaines d'expertise au service de l'humain : le **coaching**, la **formation**, la **médiation**, le **conseil RH**, **Maïeutik** se donne les moyens d'être à votre écoute et de vous proposer un accompagnement adapté & unique.

Dans un profond respect des énergies de ses clients, **Maïeutik** accompagne les femmes et les hommes **à mieux se connaître**, à oser se mettre en mouvement pour **devenir épanouis**, engagés et à réussir à **travailler ensemble**.



Être, en confiance et en responsabilité, au bon endroit et au bon moment !

OSEZ SAUTER DANS LE GRAND BAIN !



A l'heure de l'intelligence artificielle, nos savoirs et savoir-faire ne suffisent plus pour rester serein dans la course et la gagner.

Investir dans les formations construites à partir des nouvelles énergies personnelles & relationnelles devient le gage d'un retour sur investissement performant et durable !

« Devenez acteur de votre quotidien, dépassez-vous, osez pour vous et les autres, formez-vous. Investissez ! »

Maïeutik garde à cœur de travailler avec des **partenaires professionnels, reconnus et pratiquant des approches complémentaires** telles que, la médiation, l'approche neuro-cognitive, la sophrologie, la préparation mentale, la PNL, les techniques d'acteurs, scénaristes et réalisateurs, les relations sociales...

2 – Notre catalogue de formation

Ce catalogue est **une première approche**: "sur étagère" et présente que quelques formations disponibles.

Dans le cas d'une collaboration confirmée, nos formations restent évolutives par rapport à vos problématiques et attentes.

Nous ne souhaitons pas mettre en place une Nième action de formation mais **un accompagnement humain unique & sur mesure**.

Notre démarche reste tout d'abord dans l'**appropriation** de vos besoins, la **validation** des motivations des participants et leur **volonté de changer**.



Ces formations ont pour ambition de transmettre aux participants, les "soft skills" et outils indispensables pour muscler son processus décisionnel et renforcer la qualité de ses relations, dans toutes les situations professionnelles.

Issues de multiples approches en neurosciences, sciences cognitives, et techniques de gestion du stress, **ces formations équilibreront émotions et raison !**

| TARIFS |

1650 euros HT /jour d'animation hors frais de préparation, déplacement et hébergement
Nous contacter pour demande de devis

| LIEU |

locaux de l'entreprise sur le territoire francophone ou au choix de l'organisme

| FORMAT |

100% présentiel ou distanciel sur demande

Développer l'impact de ses communications orales

OBJECTIFS

Prendre la parole en public avec impact et conviction lors de présentation ou réunion

- Comprendre les fondamentaux de la communication orale.
- Mieux se connaître à l'oral et détecter ses axes de progrès
- Découvrir et pratiquer les techniques de communication orale
- Structurer son message oral
- Mettre en scène et maîtriser ses interventions

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Issue des techniques de scénariste, réalisateur et acteur
- Alternance théorie et mises en situations professionnelles
- Vidéos

PROGRAMME

Se connaître à l'oral

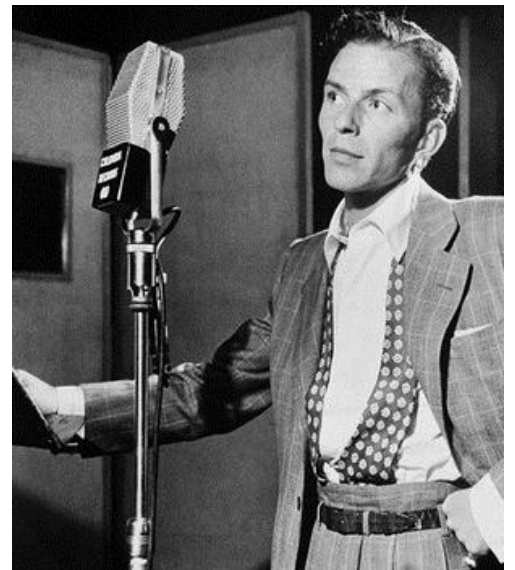
- Diagnostiquer son style de communication : points forts & axes d'amélioration.

Comprendre les fondamentaux de la communication orale.

- Savoir préparer ses interventions : la logistique, le support, les énergies, le public, le fond.
- Maîtriser les enjeux et techniques de sa présentation : la forme.
- Identifier l'impact de ses émotions dans sa prise de parole : oser !

Approfondir et pratiquer les techniques

- la lecture alternée.
- la gestuelle.
- la voix.
- le silence.
- le regard.
- Réussir sa première impression.



Découvrir la structure d'un message impactant

- Rédiger vos prochaines interventions.

Savoir gérer son stress avant et pendant ses interventions

- Identifier, visualiser et ancrer les facteurs de réussite : tester la congruence.

Maîtriser ses interventions (retour compétence 1)

- Mise en pratique des outils pour améliorer ses prises de paroles.

DUREE

2 jours d'animation

Option : 1/2 journée REX 2 mois après

PUBLIC

Tous

PRE REQUIS

aucun

MATERIEL NECESSAIRE

Une salle avec paperboard et pupitre
Un écran

Mieux travailler ensemble et mettre de la couleur dans votre collectif

OBJECTIFS

Adapter sa communication à autrui et gagner en efficacité individuelle et collective grâce à la méthode du DISC

- Apprendre à mieux se connaître pour mieux interagir
- Comprendre comment et pourquoi les autres sont différents de moi
- Apprendre à adapter son style de communication en fonction de son interlocuteur

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Formation issue d'approches en neurosciences, sciences cognitives, techniques de communication
- Alternance d'apports théoriques, vidéos, mises en situations collectives et individuelles
- Support pédagogique
- Auto-positionnement et Quizz d'évaluation



PROGRAMME

Comprendre les fondamentaux de la communication

- Appréhender les 3 piliers de la communication
- Connaître les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Analyser les principaux obstacles à une bonne communication

Comprendre son profil comportemental DISC

- Découvrir les 4 styles comportementaux
- Identifier les émotions génératrices d'énergie
- Distinguer le profil naturel et adapté
- Prendre conscience de ses préférences comportementales, ses zones de confort et d'inconfort
- Identifier les situations à risques

Identifier le profil de son interlocuteur à travers le modèle DISC®

- Savoir reconnaître les indicateurs comportementaux (verbal & non-verbal)
- Connaître la dynamique de ses interlocuteurs
- Repérer et accepter les besoins de l'autre

Développer son agilité et gagner en leadership

- Adapter sa stratégie de communication
- Identifier les principaux signes de stress de chaque profil
- Comprendre les sources d'incompréhension liés aux besoins
- Prévenir et résoudre les tensions grâce au modèle DISC

Remise en main propre de son rapport individuel

DUREE

1 jour d'animation

Option : 1/2 journée REX 2 mois après

PUBLIC

Tout professionnel souhaitant optimiser sa communication avec autrui

PREREQUIS

Avoir complété le questionnaire DISC

MATERIEL NECESSAIRE

Une salle, paperboard & écran

Intégrer l'Intelligence Emotionnelle à son style de management

Cette formation apporte aux managers des outils et des techniques opérationnelles pour développer ses 15 compétences émotionnelles et décupler son efficacité managériale et sa tolérance au stress.

I OBJECTIFS PEDAGOGIQUES I

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de :

- Comprendre le fonctionnement des émotions et du stress pour gagner en assertivité
- Connaitre les 15 compétences émotionnelles du Manager Leader
- Identifier la posture et les outils pour résoudre les situations complexes et prendre des décisions pertinentes

I PROGRAMME DE LA FORMATION I

I/ Intégrer la dynamique de ses émotions

- Rôle et fonctionnement des émotions
- Les émotions primaires, secondaires, sociales
- Mes émotions et celles des autres

II/ Comprendre nos modes de pensées et comportements

- Deux modes de pensées et quatre gouvernances cérébrales
- Les biais cognitifs et leurs impacts
- Le stress et les pensées négatives

III/ Développer son intelligence émotionnelle (IE) pour mieux se connaître et manager

- Définition de l'Intelligence émotionnelle
- Les quinze compétences émotionnelles de l'EQ-i²⁰
- Lien entre émotions, comportements, réactions et décisions
- Des techniques de régulation du stress : respiration, préparation mentale...

IV/ Revisiter ses pratiques managériales au regard de son intelligence émotionnelle.

- Situations conflictuelles, prise de décision
- Communication
- Motivation, Styles de management

I MODALITES PEDAGOGIQUES I

- Formation issue d'approches en neurosciences, sciences cognitives et techniques de gestion du stress
- Pédagogie centrée sur les participants: alternance d'apport théorique, jeux, mise en situations professionnelles collectives et individuelles
- Emmanuelle Martin, formatrices et Coachs certifiées en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress, approche neurocognitive et expertes du changement, management, efficacité commerciale en entreprise.
- Fiches pratiques/Support pédagogique remis aux stagiaires



I PUBLIC I

Managers, équipe RH
6 à 10 stagiaires par session maximum

I PRE REQUIS I

Aucun

I DUREE I

1 À 2 jours d'animation (7h/j)
options pour aller plus loin:
-Diagnostic/rapport EQI 2.0 /débrieef individuel
-coaching individuel
Option ; 4h retours d'expériences (REX) 2 mois après

I LIEU I

- En présentiel, dans les locaux du client.
- A distance en visioconférence

I TARIFS INTRA I

nous contacter

I MATERIEL NECESSAIRE I

Salle avec rétroprojecteur,
paperboard

L'intelligence du stress et des émotions

Grâce à l'intelligence émotionnelle, vous apprendrez à identifier et réguler votre stress pour gagner en flexibilité lors de situations complexes et/ou imprévues

I OBJECTIFS PEDAGOGIQUES I

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de :

- Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel
- Evaluer son niveau de stress et Identifier leurs principaux facteurs de stress
- Pratiquer à des méthodes rapides de gestion du stress
- Construire leur boîte à outils anti-stress

I PROGRAMME DE LA FORMATION I

I/ Identifier son rapport au stress et ses facteurs de stress professionnels

- Définir le stress, stress positif et négatif
- Comprendre le fonctionnement du stress sur le plan biologique, émotionnel et relationnel.
- Repérer ses agents stresseurs et ses ressentis

II/ Canaliser son stress et ses émotions au travail en s'appuyant sur l'intelligence émotionnelle

- Mieux se connaître : 15 compétences de IE, test niveau de stress
- Comprendre les "peurs" et ses émotions : conscience émotionnelle
- Transformer ses pensées parasites

III/ Savoir gérer son stress

- Pratiquer des exercices de gestion du stress: respiration, détente musculaire, visualisation positive
- La bascule émotionnelle
- Construire son plan d'action anti stress

IV/ Développer son assertivité pour réduire la pression

- La méthode DESC pour exprimer son ressenti
- Se respecter et respecter les autres : Savoir dire Non
- savoir faire preuve de self contrôle

I MODALITES PEDAGOGIQUES I

- Formation issue d'approches en neurosciences, sciences cognitives et techniques de gestion du stress
- Pédagogie centrée sur les participants: alternance d'apport théorique, jeux, mise en situations professionnelles collectives et individuelles
- Emmanuelle Martin, formatrices et Coachs certifiées en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress, approche neurocognitive et expertes du changement, management, efficacité commerciale en entreprise.
- Fiches pratiques/Support pédagogique remis aux stagiaires



I PUBLIC I

Tout public

6 à 10 stagiaires par session maximum

I PRE REQUIS I

Aucun

I DUREE I

1 à 2 jours d'animation (7h/j)

options pour aller plus loin:

- Diagnostic/rapport EQI 2.0 /débrieft individuel
- coaching individuel
- 4h retours d'expériences (REX) 2 mois après

I LIEU I

- En présentiel, dans les locaux du client.
- A distance en visioconférence

I TARIFS INTRA I

nous contacter

I MATERIEL NECESSAIRE I

Salle avec rétroprojecteur, paperboard

Accompagner le changement avec l'Intelligence Emotionnelle

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

I OBJECTIFS PEDAGOGIQUES I

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de :

- S'adapter au changement plus facilement grâce à IE
- Apprendre à tirer profit de nos émotions dans notre vie pro et quotidienne
- Accueillir ses émotions et celles de son équipe, dépasser les peurs et les freins au changement
- Identifier les nouvelles compétences à développer dans un contexte de changement

I PROGRAMME DE LA FORMATION I

I/ Comprendre le fonctionnement des émotions et de nos modes de pensées

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

II/ L'intelligence émotionnelle au service du changement

- Définition de l'Intelligence émotionnelle
- Les quinze compétences émotionnelles de l'EQ-i²⁰ et ses interactions

III/ Manager les émotions individuelles et collective

- Courbe de deuil: du choc à l'engagement
- Repérer les ressentis émotionnels de ses collaborateurs
- cartographie des acteurs
- Stratégie pour accompagner les différents profils

IV/ Développer des compétences humaines pour favoriser un soutien social

- S'entourer des bonnes personnes
- Ecoute générative
- Maintenir un lien social

I MODALITES PEDAGOGIQUES I

- Formation issue d'approches en neurosciences, sciences cognitives et techniques de gestion du stress
- Pédagogie centrée sur les participants: alternance d'apport théorique, jeux, mise en situations professionnelles collectives et individuelles
- Emmanuelle Martin, formatrices et Coachs certifiées en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress, approche neurocognitive et expertes du changement, management, efficacité commerciale en entreprise.
- Fiches pratiques/Support pédagogique remis aux stagiaires



I PUBLIC I

Managers, équipe RH
6 à 10 stagiaires par session maximum

I PRE REQUIS I

Aucun

I DUREE I

1 à 2 jours d'animation (7h/j)
options pour aller plus loin:
-Diagnostic/rapport EQI 2.0 /débrief individuel
-coaching individuel
-4h retours d'expériences (REX) 2 mois après

I LIEU I

- En présentiel, dans les locaux du client.
- A distance en visioconférence

I TARIFS INTRA I

nous contacter

I MATERIEL NECESSAIRE I

Salle avec rétroprojecteur, paperboard

L'assertivité, une compétence émotionnelle à cultiver !

Intégrer les 15 compétences de Intelligence Emotionnelle, permet aux managers d'apprendre à se connaître et à mieux gérer leurs rapports avec leurs collaborateurs et communiquer de manière juste et assertive.

I OBJECTIFS PEDAGOGIQUES I

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de :

- Adopter une posture managériale collaborative.
- Être authentique dans l'échange et respecter les besoins des autres
- Développer un style relationnel efficace et adapté

I PROGRAMME DE LA FORMATION I

I/ Mieux se connaître pour bien communiquer

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Connaître les 15 compétences clés de l'intelligence Émotionnelle
- identifier ses émotions, son stress et leurs impact sur la communication

II/ Comprendre le vécu émotionnel de l'autre en pratiquant

- l'écoute active,
- l'observation
- et le questionnement ouvert

III/ Des clés pour s'affirmer et manager des situations de communication délicates

- Exprimer une critique constructive
- Savoir dire non
- Résoudre un conflit

IV/ Maintenir un niveau optimum de relation dans l'équipe

- Prendre en compte les besoins de reconnaissance de ses collaborateurs.
- Donner des feedback constructifs.
- Développer une dynamique émotionnelle positive dans son équipe.

I MODALITES PEDAGOGIQUES I

- Formation issue d'approches en neurosciences, sciences cognitives et techniques de gestion du stress
- Pédagogie centrée sur les participants: alternance d'apport théorique, jeux, mise en situations professionnelles collectives et individuelles
- Emmanuelle Martin, formatrices et Coachs certifiées en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress, approche neurocognitive et expertes du changement, management, efficacité commerciale en entreprise.
- Fiches pratiques/Support pédagogique remis aux stagiaires



I PUBLIC I

Managers, équipe RH (tout public sur demande)
6 à 10 stagiaires par session maximum

I PRE REQUIS I

Aucun

I DUREE I

1 à 2 jour d'animation (7h:/j)
options pour aller plus loin :
-Diagnostic/rapport EQI 2.0 /débrieft individuel
-coaching individuel
-4h retours d'expériences (REX) 2 mois après

I LIEU I

- En présentiel, dans les locaux du client.
- A distance en visioconférence

I TARIFS INTRA I

nous contacter

I MATERIEL NECESSAIRE I

Salle avec rétroprojecteur,
paperboard

Résoudre les conflits

Par la médiation et l'intelligence émotionnelle

Ce programme est destiné à tous les managers, équipe RH qui souhaitent instaurer un climat de confiance, prévenir et ou résoudre définitivement les conflits.

I OBJECTIFS PEDAGOGIQUES I

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de :

- Repérer les mécanismes émotionnels et conflictuels : les siens et ceux des autres
- Prévenir et éviter les tensions et rapports de forces au sein de ses équipes
- Exploiter les outils, le langage et la posture du médiateur

I PROGRAMME DE LA FORMATION I

I/ Porter un regard neuf sur ses émotions, celles des autres & développer son équilibre émotionnel

- Les principales émotions, leurs rôles et déclencheurs
- Les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle
- Le renforcement de sa conscience émotionnelle

II/ Comprendre les sources et l'escalade du conflit

- Les typologies de conflits
- Les degrés de l'escalade

III/ Utiliser La posture et la boîte à outils du médiateur

- Les 5 postures du médiateur et son mindset
- Le langage attributif
- L'écoute générative, la carré d'implication, la reconnaissance de légitimité...

IV/Résoudre le conflit

- Les différentes sorties de conflits
- Un processus d'entretien
- La pratique

V/Prévenir les conflits pour un climat de confiance

- Une communication stimulante
- Le pouvoir des émotions positives

I MODALITES PEDAGOGIQUES I

- Formation issue d'approches en neurosciences, sciences cognitives et techniques de gestion du stress
- Pédagogie centrée sur les participants: alternance d'apport théorique, jeux, mise en situations professionnelles collectives et individuelles
- Emmanuelle Martin, formatrices et Coachs certifiées en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress, approche neurocognitive et expertes du changement, management, efficacité commerciale en entreprise.
- Fiches pratiques/Support pédagogique remis aux stagiaires



I PUBLIC I

Managers, équipe RH
6 à 10 stagiaires par session maximum

I PRE REQUIS I

Aucun

I DUREE I

1 à 2 jours d'animation (7h/j)
options pour aller plus loin:
-Diagnostic/rapport EQI 2.0 /débriefer individuel
-coaching individuel
-4h retours d'expériences (REX) 2 mois après

I LIEU I

- En présentiel, dans les locaux du client.
- A distance en visioconférence

I TARIFS INTRA I

nous contacter

I MATERIEL NECESSAIRE I

Salle avec rétroprojecteur,
paperboard

Développer son Intelligence émotionnelle au travail

ou comment concilier calme et efficacité

Aider les collaborateurs à apprivoiser leurs émotions et identifier celles des autres pour vivre sereinement et déployer leur potentiel au sein de l'entreprise.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation les participants seront en mesure de :

- Booster leur Intelligence Emotionnelle
- Développer sa conscience émotionnelle pour gagner en assertivité
- Améliorer la qualité de ses relations personnelles et professionnelles

PROGRAMME DE LA FORMATION

I/ Comprendre le fonctionnement des émotions et de nos modes de pensées

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

II/ Intégrer les fondements de l'intelligence émotionnelle

- Définition de l'Intelligence émotionnelle
- Les 15 compétences émotionnelles de l'EQ-i²⁰ et ses interactions

III/ Réguler et canaliser ses émotions

- Développer sa conscience émotionnelle
- Identifier les déclencheurs, les sources de stress
- Pratiquer des exercices de bascule émotionnelle: respiration, préparation mentale, détente musculaire

IV/ Etablir et maintenir des relations mutuellement satisfaisantes

- Dialoguer efficacement: exprimer et partager son ressenti
- Gérer ses émotions dans les relations tendues
- Développer une écoute générative

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Formation issue d'approches en neurosciences, sciences cognitives et techniques de gestion du stress
- Pédagogie centrée sur les participants: alternance d'apport théorique, jeux, mise en situations professionnelles collectives et individuelles
- Emmanuelle Martin, formatrices et Coachs certifiées en intelligence émotionnelle (EQI 2.0), en gestion du stress, approche neurocognitive et expertes du changement, management, efficacité commerciale en entreprise.
- Fiches pratiques/Support pédagogique remis aux stagiaires



PUBLIC

Tout public
6 à 10 stagiaires par session maximum

PRE REQUIS

Aucun

DUREE

1 jour d'animation (7h)
options pour aller plus loin:
- Diagnostic/rapport EQI 2.0 /débrieft individuel
- coaching individuel
- 4h retours d'expériences (REX) 2 mois après

LIEU

- En présentiel, dans les locaux du client.
- A distance en visioconférence

TARIFS INTRA

nous contacter

MATERIEL NECESSAIRE

Salle avec rétroprojecteur,
paperboard

Réussir ses entretiens professionnels

OBJECTIFS

Mobiliser les outils, techniques et posture de l'entretien professionnel

- Clarifier les enjeux et les opportunités de développement individuel et de compétitivité de l'entreprise.
- Organiser ses entretiens
- Utiliser ses compétences relationnelles et émotionnelles pour mener un entretien constructif
- Pratiquer

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, mises en situations collectives et individuelles
- Support pédagogique
- Auto-positionnement et Quizz d'évaluation

PROGRAMME

Comprendre les enjeux managériaux et les finalités individuels et sociétales

- un projet professionnel partagé (DRH, N+1, N)
- les motivations
- Une articulation avec l'entretien annuel

Préparer, mener et clôturer un entretien

- Le support
- la préparation : calendrier, invitation, préparation personnalisée (fiche de poste, formations suivies...), projets entreprise...
- l'ouverture, l'entretien, la clôture,
- les plans d'actions,

Intégrer la formation dans l'entretien professionnel

- Le plan de développement des compétences individuel (formations)
- Le projet & parcours professionnel : perspectives
- Les dispositifs de formation (CPF, VAE, CEP ...)



Adopter une posture managériale adaptée

Exploiter les compétences émotionnelles et relationnelles

- Les compétences émotionnelles clés : affirmation de soi, écoute générative, contrôle des impulsions, flexibilité, tolérance au stress...
- Les compétences relationnelles clés : comportements conflictuels ou difficiles, le questionnement, la légitimité, la reconnaissance

S'entraîner à pratiquer les différentes étapes de l'entretien professionnel

DUREE

1 jour d'animation
1/2 journée REX 2 mois après

PUBLIC

Tout professionnel devant mener des entretiens professionnels

PRE REQUIS

avoir une pratique des entretiens

MATERIEL NECESSAIRE

Une salle avec paperboard
Un écran

Gagner en efficacité : Dompter le temps

OBJECTIFS

Prendre de la hauteur et devenir maître de son temps : anticiper et organiser !

- Comprendre les différentes **perceptions du temps**
- Maîtriser les effets du **temps** sur son **stress** et du **stress** sur son **organisation**
- S'approprier des **techniques de gestion du temps** : anticiper, choisir, planifier, déléguer...
- Développer une **communication interpersonnelle efficace et l'adapter à son mode de travail** (hybride)
- Appliquer des stratégies de **régulation émotionnelle**

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Formation issue d'approches en neurosciences, sciences cognitives, techniques de gestion du stress et du temps
- Alternance d'apports théoriques, vidéos, mises en situations collectives et individuelles
- Support pédagogique
- Auto-positionnement et Quiz d'évaluation



PROGRAMME

Comprendre les différentes lois et perceptions du temps.

Identifier les mécanismes du stress et leurs impacts sur sa productivité au travail

les agents stressants, la peur, la fuite, la colère, le stress positif et négatif, la charge mentale ...

Découvrir son propre rapport au temps.

Les mangeurs de temps, réunions, agenda, messagerie, délais, interruptions, urgences, retards, rythme biologique, télétravail, open-space, ARTT ...

Prendre le contrôle de son temps avec des outils pratiques d'organisation :

Les missions, les priorités, la planification, le processus de décision, l'anticipation, la standardisation, le tri, la délégation ...

Prendre le contrôle de son temps avec des outils pratiques de communication :

Savoir dire non, le verbal et non-verbal, l'assertivité, l'expression du difficile, les marges de négociations...

Prendre le contrôle de son temps avec des outils pratiques de régulation émotionnelle :

L'affirmation de soi, la visualisation, la respiration, la relaxation « express », la bascule...

S'entraîner à pratiquer les différents outils et construire son plan d'actions

TARIFS INTRA

nous contacter

PUBLIC

Tout professionnel disposant d'une marge de manœuvre sur son temps

PREREQUIS

aucun

MATERIEL NECESSAIRE

Une salle, paperboard & écran

DUREE

2 jours d'animation

Option : 1/2 journée REX 2 mois après

3- Les facteurs de succès de nos formations

- **Formatrice, coach expérimentée et certifiée** dans le domaine de la formation et expertes du changement, management, efficacité professionnelle en entreprise.
- **Possibilité de co-animation des formations** : A deux on va plus loin !
Complémentarité des connaissances et expertises pour une animation diversifiée, plus près des problématiques des participants
- **Préparation en amont** de la formation avec le prescripteur pour coller au réel, aux objectifs de la formation et à la culture de l'entreprise
- **Pédagogie ludique et pragmatique** : exercices individuels, feedback, fiches pratiques...
- Chaque stagiaire est **acteur de son développement** et pourra s'entraîner et identifiera avec le formateur ses axes de progrès et plans d'actions individuels



La validation des acquis

Avant la formation :

- Réalisation une **auto évaluation**.

Pendant la formation :

- **Mise en situation, exercices, reformulation, partage de pratiques**
- **Évaluation des acquis** à chaque séquence avec des cas pratiques, des exercices en vue de la certification fin de formation.

A l'issue de la formation :

- **Auto évaluation** (sur questionnaire réalisé avant la formation) et constat des progrès et des compétences acquises.
 - **Quizz de validation** des acquis pour remise de la certification.
 - **Définition de plans d'action** à mettre en place et à partager avec son manager.
 - **Evaluation de la satisfaction à chaud** de la formation (organisation et formateur)
- Nous conseillons aux N+1 des participants de poursuivre l'accompagnement dans la durée pour assurer la mise en pratique des acquis.
- Il est recommandé de compléter la formation par une session collective ou individuelle de retour d'expérience 3 à 12 mois -d'une heure à une demi journée -pour s'exprimer sur les mises en pratique des acquis et des plans d'actions définis en fin de formation initiale.
Le formateur, à cette occasion apportera son feedback et des conseils d'amélioration.
Une pique de rappel pourrait alors être proposé le cas échéant.



L'accessibilité/handicap

Nos formations sont a priori ouvertes à tous.

Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec le référent handicap **emmanuelle.martin@maieutik.fr**, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations d'handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter. A noter que toutes nos formations sont faites dans des locaux "Accessible PMR"

Les moyens administratifs

- 10 jours avant la formation : un mail d'invitation comprenant dates, lieu, horaires, salle, détails logistique, consignes «accessibilité et handicap» et travaux préparatifs à la formation.
- Convention de formation
- Feuilles d'émargement
- Attestation de formation
- Certificat de compétences

Indicateurs qualités & performance

- **Nombre de sessions animées en 2023: 3**
- **Nombre de stagiaire formés en 2023: 29**
- **Taux de satisfaction en 2023: 98%**
- **NPS (% de participants qui recommandent la formation): 100%**

Certification Qualiopi pour les actions de formation

Maïeutik est un **organisme de formation** enregistré sous le numéro 76300487430 auprès de la préfecture d'Occitanie et **certifié Qualiopi**.

Maïeutik s'engage dans une politique d'amélioration continue et respecte les dispositions en matière d'**accessibilité des personnes en situation de handicap**.



Certificat n° FRCM22027
Période de validité : 28/01/2022 - 27/01/2025
Numéro de déclaration d'activité : 76300487430



Maïeutik

(Maïeutik SASU)

Siège social :
Maïeutik SASU - 89744821300016 - 89 Bd Calmette 30400 Villeneuve-les Avignon

Site :
89 Bd Calmette, 30400 Villeneuve-les Avignon

La Commission de Certification de CertUp déclare que l'organisme susmentionné a été audité avec succès.

L'organisme répond aux exigences du **Référentiel national** telles que spécifiées en bas de page.

La certification porte sur la catégorie d'actions suivante :
actions de formation (OF - L.6313-1 - 1°)

Pour la Commission de Certification,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "De Vylder".

Sophie De Vylder
Manager certification
31/01/2022

Le Référentiel national découle de l'article L.6316-1 du code du travail. Le programme de certification correspondant se retrouve dans les textes légaux de référence, consultables sur www.legifrance.gouv.fr, et sont relatifs à la loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel. Il s'agit des textes suivants, de ceux qui y sont cités et de leurs éventuelles adaptations ultérieures : 1. Décret n° 2019-564 du 6 juin 2019 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle; 2. Décret n° 2019-565 du 6 juin 2019 relatif au référentiel national sur la qualité des actions concourant au développement des compétences; 3. Arrêté du 6 juin 2019 relatif aux modalités d'audit associées au référentiel national mentionné à l'article D. 6316-1-1 du code du travail; 4. Guide de lecture du Référentiel national qualité publié sur le site du Ministère du Travail: <https://travail-emploi.gouv.fr/demarches-ressources-documentaires/documentation-et-publications-officielles/guides/guide-referentiel-national-qualite>

Pour toute information concernant la validité du certificat : CertUp SARL - 34, Quai de la Loire, 75019 Paris - Tél. +33 1 85 64 26 26 - info@certup.fr
Ce certificat reste la propriété de CertUp SARL.

Ce document est téléchargeable par qui le souhaite sur : www.maieutik.fr



4 - Votre formatrice & coach certifiée



Emmanuelle Martin

Coach et Médiateure certifiée, Formatrice et Consultante RH

Après 30 ans de développement personnel et d'expériences au sein de Directions des Ressources Humaines à piloter des projets de transformations, de performances managériales individuelles et collectives, d'employabilité et de modalités collaboratives et créatives, j'ai décidé face aux défis auxquels nous sommes tous de plus en plus confrontés, d'accompagner le plus grand nombre à trouver, sereinement, sa place en créant Maïeutik.

Maïeutik est une société qui me ressemble : Libre... et jamais seule !

Mes valeurs : efficacité, altérité, convivialité, curiosité, discernement et humour !

Mon ambition : être là au bon moment et vous rendre autonome et responsable.

Techniques et certifications :

- Certifiée en **coaching**
- Certifiée Praticienne en **MBTI niveau 1** (questionnaire de personnalité)
- Certifiée Praticienne en **intelligence émotionnelle** : EQ-i (évaluation intelligence émotionnelle)
- Certifiée Praticienne en **Approche Neurocognitive & Comportementale**
- Certifiée **Médiateure Professionnelle**
- Certifiée **DISC & Forces Motrices**
- Certifiée en **Digital Learning Trainer & Animateur de classe virtuelle**
- Techniques de **prise de parole en public**
- **Management** équipes & projets et techniques de vente
- 30 ans de **développement personnel**
- Et 30 ans d'**expérience en RH**

30 ans d'expérience en Ressources Humaines :

- Décline et pilote des **Stratégies RH** au sein d'organisations multiculturelles
Stratège | Influence | Confidentialité
- Adapte et développe des relations de « **conseils business** » avec tous les acteurs de l'entreprise
Clients | Coaching | Flexibilité
- Pilote des **projets de transformation**, de **performance managériale**, d'**employabilité** et de **modalités collaboratives & créatives**
Curiosité | Pragmatisme | Equipe | Performance | Changement
- Assure une **entente relationnelle et sociale**
Négociation | Médiation | Calme | Altérité | Fermeté
- Optimise et suit les **budgets**
Analyse | Résultat
- **Manage des équipes** (hiérarchique, distanciel, projet, matricielle)
Leadership | Charisme | Communication | Décision
- Affiche un goût prononcé pour le **développement des compétences & aptitudes personnelles et professionnelles**
Conscience de soi | Empathie | Pédagogie | Remise en question | et...Humour !

Adhérente à l'**Association Nationale des Médiateurs** (ANM) et à l'**European Mentoring and Coaching Council** (EMCC International & France), Emmanuelle s'engage à respecter les codes de déontologie du coaching et de la médiation professionnelle.

OSEZ SAUTER DANS LE GRAND BAIN !



Se former, c'est investir pour un futur à succès !

Emmanuelle Martin

emmanuelle.martin@maieutik.fr

06 20 48 34 12



www.maieutik.fr

