

# CATALOGUE DE FORMATIONS EN PRESENTIEL ET MIXTE

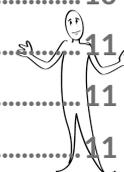
« ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT PAR LA MISE EN ŒUVRE DE STRATEGIES  
MOTIVATIONNELLES »

Version Mai 2020



## Sommaire du Catalogue

Formation : Gestion du stress et de la performance grâce au développement de la flexibilité motivationnelle .....	2
Formation : Énergie et Motivation. Diagnostic Émotionnel et Motivationnel.....	2
Formation : Intégrer les outils de l'intelligence collective au service de l'engagement et de la motivation des équipes.....	3
360 Feed Back & Leadership: "Mettre en place un leadership collaborative » .....	3
Leadership et influence au féminin. Ou comment tirer son épingle du jeu ?.....	4
Formation : Intelligence Émotionnelle .....	4
Formation : Prises de Parole en Public Performantes et Flexibilité Motivationnelle .....	5
Formation au travers d'une action de coaching individuel .....	5
Formation Process Com .....	6
Atelier d'entraînement comportemental .....	7
Communication, Médiation et Flexibilité Motivationnelle : des outils et des stratégies pour désamorcer les conflits .....	7
Management et Climat de performance .....	8
Et aussi :.....	8
Durée des formations.....	9
Présentation générale des objectifs des formations et de notre méthodologie et organisation pédagogique .....	9
Conditions de réussites de nos formations et Indicateurs de réussite .....	10
Tarifs Formation.....	10
Accueil public en situation de Handicap .....	11
Pré-requis.....	11
Délai d'inscription et de démarrage de la formation .....	11



## Formation : Gestion du stress et de la performance grâce au développement de la flexibilité motivationnelle

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :



2 à 6 jours pour apprendre à identifier ses motivations frustrées voire insatisfaites, comprendre la mécanique du stress et développer une capacité à changer de regard, d'états d'esprit face à une situation difficile ou "stressante". Cette formation aborde de manière innovante le stress car elle permet d'activer de manière intrinsèque, les ressorts motivationnels qui favorisent les mouvements constructifs et agiles.

- Découvrir ses points forts et faibles en matière de gestion du stress ;
- Connaître ses réactions face à des situations difficiles et les trucs et astuces pour reprendre la main ;
- Être capable d'utiliser son stress à bon escient ;
- Savoir changer de regard et s'adapter en cas de situation bloquée ;
- Construire un plan personnel de développement.

## Formation : Énergie et Motivation. Diagnostic Émotionnel et Motivationnel

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :

2 à 6 jours pour reconnaître la base en termes d'état d'esprit d'un coup de fatigue, l'impression que les choses n'avancent pas comme elles le devraient...Une fois cette base repérée, anticiper et construire une nouvelle dynamique motivationnelle pour retrouver de l'énergie.

- Reconnaître l'état dans lequel la personne se trouve et celui dans lequel elle serait mieux ;
- Savoir mettre en place un diagnostic adapté en termes d'émotions, de valeurs, de sensations et de perceptions ;
- Adopter l'état d'esprit adapté et efficace en fonction de chaque situation ;
- Apprendre à renverser ses états pour gagner en énergie et en motivation ;
- Rompre la spirale du stress et du non-choix ;
- Apprivoiser ses émotions pour gagner en flexibilité motivationnelle ;
- Construire un plan personnel de développement.



## Formation : Intégrer les outils de l'intelligence collective au service de l'engagement et de la motivation des équipes

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :

2 à 6 jours pour découvrir le fonctionnement d'outils qui valorisent l'autonomie, la responsabilisation et la cohésion dans une équipe en mettant la compréhension des motivations individuelles et collectives comme clé de réussites. Recommandé pour mieux co-construire et vivre les changements.



- Faire prendre conscience par l'action, du rôle et des enjeux du management actuel et de ses paradoxes : dimensions stratégiques VS opérationnelles, individus VS collectif, contrôle VS autonomie, stabilité VS changement, présence VS distance, vertical VS matriciel ;
- Permettre d'intégrer autrement, les clés de ces paradoxes managériaux ;
- Créer un lien entre chaque participant et constituer un réseau cohésif fort qui pourra ensuite rayonner vers les autres collaborateurs en intra-entreprise ou en groupe de pairs en inter-entreprises ;
- Intégrer par l'action et la mise en pratique, les incontournables du management agile et adaptatif pour créer une collaboration et une cohésion coopérante et saine au sein de l'équipe ;
- Comprendre le lien avec les états d'esprits nécessaires aux différentes postures ;
- Se projeter sur une posture managériale encourageant la responsabilisation des collaborateurs ;
- Utiliser les techniques de reformulation par les angles de motivation pour favoriser l'adhésion et l'engagement de chacun ;
- Construire un plan personnel de développement.

## 360 Feed Back & Leadership: "Mettre en place un leadership collaborative »

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :

2 à 6 jours pour comprendre et libérer toute la capacité de leadership de vos managers, en mode agile, flexible, orienté solutions et actions. Ce programme de développement managérial complet comprend un test profil de 360° et plusieurs modules de formation. Ils ciblent le manager, son équipe et élargit le développement de ses capacités vers un réseau collaboratif pour partager les bonnes pratiques et identifier de nouvelles solutions innovantes.

- Comprendre et identifier ses propres motivations et celles de ses équipes
- Développer sa capacité à identifier puis s'aligner sur les défis organisationnels ciblés



- Renforcer ses compétences relationnelles pour faciliter la collaboration de son équipe et construire un réseau de pairs performant au sein de l'organisation.
- Développez sa capacité à convaincre ses interlocuteurs en utilisant les différentes techniques de gestion de la motivation de ses interlocuteurs.

## Leadership et influence au féminin. Ou comment tirer son épingle du jeu ?



2 à 6 jours pour découvrir comment identifier et valoriser votre posture de leader pour optimiser votre capacité d'influence, vos relations et agir de façon assertive pour emmener efficacement votre équipe et vous-même vers ses objectifs.

- Image et perception des femmes en entreprises
- Leadership collaboratif
- S'engager et s'impliquer
- Motiver son équipe
- Mettre la confiance, la motivation au service de son engagement de leader
- Convaincre et influencer au féminin : développer sa posture de leader

## Formation : Intelligence Émotionnelle

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :

2 à 6 jours pour découvrir l'Intelligence Émotionnelle. Notre vie est constituée d'émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables. Même si, pendant de nombreuses années, nous avons tentés de les compartimenter, et de les laisser à la porte de l'entreprise, elles ont un impact évident dans nos comportements quotidiens et dans la performance de nos activités. Savoir les reconnaître, comprendre les messages qu'elles portent et gérer les comportements associés, tout ceci est une valeur ajoutée puissante dans nos activités.

- Diagnostiquer son propre état émotionnel et celui d'autrui ;
- Identifier, comprendre et accepter ses émotions ;
- Les mettre en relations avec d'autres portes d'entrées, parfois plus accessibles : Valeurs, Sensations, Perceptions de soi et des autres ;
- Développer ainsi une meilleure compréhension de son mode de communication vécue intrinsèquement et exporté vers les autres ;
- Identifier puis mettre en place des stratégies émotionnelles favorisant l'épanouissement personnel et collectif ;
- Construire un plan personnel de développement



## Formation : Prises de Parole en Public Performantes et Flexibilité Motivationnelle

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :

2 à 6 jours pour aborder en profondeur les différents aspects d'une présentation orale et en faire un facteur de réussite. Capter l'attention de son ou ses interlocuteurs pour optimiser sa capacité d'influence. Comprendre ses préférences motivationnelles pour agir de façon assertive avec soi et avec les autres, pour atteindre ses objectifs.



- Principes de la communication et de l'expression orale ; « les incontournables » ;
- S'approprier les différentes techniques pour prendre la parole en aisance ;
- Connaître ses réactions face à des situations difficiles et les trucs et astuces pour reprendre la main ;
- Préparer structurellement sa présentation ;
- Gérer son trac, ses émotions pour être au bon niveau d'énergie physique et mentale ;
- Intéresser et convaincre par les différents angles de motivation ;
- Être assertif ;
- Argumenter de façon constructive et mettre en place des synergies innovantes en utilisant les techniques de reformulation par les angles de motivation pour favoriser l'adhésion et l'engagement de chacun ;
- Construire un plan personnel de développement

## Formation au travers d'une action de coaching individuel

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :

Notre méthode de travail s'appuie sur le respect des fondamentaux du coaching : cadre clair, responsabilité, neutralité, bienveillance, maîtrise éprouvée des protocoles d'entretien, ainsi que des techniques de questionnement et de reformulation, confidentialité des échanges...

Cet accompagnement spécifique se déroule en 3 à 10 séances de 1h30 environ avec le coach. Des travaux d'intersessions de temps équivalents sont à prévoir.

### La première séance :

- Rappelle le cadre et les modalités du coaching ;
- Porte sur l'analyse de la situation générale, du contexte et des enjeux considérés au regard des projets de l'individu et de l'entreprise ;



- Finalise ou précise la définition des objectifs partagés en les associant aux motivations adaptées ;
- Comprend un diagnostic motivationnel du coaché et un accompagnement à prendre une décision alignée à ses motivations (qui sera réfléchi en intersession sur la base de différents outils et pratiques dont le journal de développement personnel).

La seconde séance :



- Analyse les résultats observés et développe les autres stratégies motivationnelles possibles en fonction du coaché et de son contexte ;
- Appuie l'appropriation des différents types de comportements ou « avatars » efficaces et adaptés en fonction des situations ;
- Des travaux d'intersessions en asynchrones accompagnent le processus de mise en œuvre des décisions prises (retours d'expériences, réflexions, exercices de pratiques...).

Les autres séances :

- Permet au coaché de réaliser les changements mis en place, qu'il s'agisse de situations stressantes ou non, dans un état d'esprit adapté et donc de façon performante ;
- Dresse un bilan qualité de l'action de formation au regard des objectifs définis en première séance ;
- Construit un plan personnel de développement personnel pour la suite.

## Formation Process Com

**Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :**

2 à 6 jours pour découvrir une nouvelle approche pour personnaliser et humaniser votre communication.

La Process Com® apporte des outils pour aller plus loin et construire une communication non violente. Elle respecte la différence et favorise la motivation. Elle rend efficace et rapide la communication au sein d'une équipe. Cette formation apporte des nuances dans les relations, et laisse la place à la réflexion et à l'imagination.

Pour les participants cette formation leur « permet de comprendre comment rendre l'autre confortable, et d'apporter des solutions factuelles à des questions d'ordre relationnel »

« J'ai pu établir une relation de qualité avec l'autre, ça m'apporte des solutions pour rendre ma communication moins directe »

- Mieux se connaître, mieux se gérer ;

Apter France – 28 rue de Londres, 75009 Paris – SIRET : 752 343 350 00027

Déclaration OF ne valant pas agrément de l'Etat : 11 75 52465 75

[www.aptersolutions.com](http://www.aptersolutions.com)



- Repérer ses conditions de réussite en situation de communication et savoir les développer ;
- Identifier les situations qui, pour soi, sont sources de stress et apprendre à les gérer
- Mieux connaître l'autre, mieux le gérer ;
- Savoir repérer rapidement les motivations de son interlocuteur et utiliser la communication appropriée ;
- Comprendre les mécommunications ou les blocages et savoir les anticiper ou les traiter.



## Atelier d'entraînement comportemental

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :

Une formation pour ceux qui ont suivi le module Process Com ou la méthode Apter. Une excellente remise en mémoire par des exercices de rappels et des analyses vidéo pour faire perdurer les bénéfices de la formation.

- Identifier les profils Process Com ;
- Identifier les émotions et les motivations associées ;
- Concevoir des stratégies de changement ;
- Travailler la prévisibilité comportementale et motivationnelle ;
- Percevoir les comportements adaptés à ses objectifs ;
- S'entraîner à la flexibilité comportementale.

## Communication, Médiation et Flexibilité Motivationnelle : des outils et des stratégies pour désamorcer les conflits

### Objectifs pédagogiques et points forts de cette formation :

2 à 6 jours pour aborder les différents aspects de liés à la communication, la gestion des conflits et la médiation. Créer la dynamique du groupe de pairs et mettre en place les méthodes de supervision de celui-ci. Permettre à chacun de faire partie de manière cohésive du groupe et d'y apporter une valeur ajoutée.

- Redéfinir et poser les bonnes pratiques d'une communication efficace
- Différencier les notions de problème, tension crise et conflit
- Médiation et Médiateur, un rôle actif dans le désamorçage des conflits
- Méthodes et Outils
- Utiliser l'Intelligence Collective pour faire progresser le groupe de Pairs
- Comportements et profils psychologiques
- Identifier et Co-construire de nouvelles voies de désamorçage



## Management et Climat de performance

2 à 6 jours pour générer des climats de performance en favorisant des ambiances motivationnelles adaptées aux situations rencontrées par vos équipiers et collaborateurs. Apprendre à faire varier votre état d'esprit en fonction de vos objectifs dans les différentes situations de management que vous vivez et que vos collaborateurs ont besoin de vivre pour atteindre leurs objectifs dans de bonnes conditions mentales.



- Savoir faire un diagnostic de situation managériale en termes de microclimats de performance
- Être capable de restituer le diagnostic à ses équipes et animer une séance de travail collaboratif sur le sujet
- Générer des microclimats adaptés aux situations de travail
- Accompagner efficacement ses équipes dans la gestion de son stress
- Mettre en place un management collaboratif durable et performant

### Et aussi :

- Animer et motiver une équipe, un projet,
- Animer une réunion,
- Entretien d'Evaluation, enjeux et conduite,
- Gestion des conflits,
- La Communication Non Violente,
- Ecoute active,
- Communiquer avec efficacité,
- Gérer son temps et son organisation,
- Développer son Assertivité,
- Développer son assertivité et sa confiance en soi,



## Durée des formations

- Nos programmes de formation s'organisent sur mesure entre 2 et 6 jours selon le niveau et les attentes des participants.
- Nous mettons en place en complément des modules en Asynchrone
- Des exercices pratiques à réaliser
- Des tests en ligne pour découvrir et comprendre les objectifs et clés de réussite de chaque formation
- Ainsi que 2 quicks Coaching Individuels par participant.



## Présentation générale des objectifs des formations et de notre méthodologie et organisation pédagogique

Nous nous sommes appuyés sur des travaux et des conceptions spécifiques en neurosciences pour créer une méthodologie favorisant l'apprentissage, l'engagement, l'assiduité et les résultats.

Nos formations reposent sur une combinaison d'apports théoriques et de mises en situations pour activer pleinement les ressources personnelles et professionnelles des stagiaires et faciliter leur dynamique de progression opérationnelle. Notre méthodologie spécifique combine les dernières connaissances sur la performance, la psychologie, le management et l'apprentissage expérientiel pour fournir une expérience « en réel ».

En identifiant d'abord les bonnes pratiques déjà présentes, les stagiaires renforcent leur « socle ». Ce process favorise la motivation et l'engagement, pour optimiser ensuite le développement des compétences.

- Nous nous appuyons sur la réalité opérationnelle des participants
- Nous privilégions les travaux en commun favorisant les échanges ainsi que des outils interactifs conçus sur mesure.
- Nous permettons les confrontations de pratiques (points de vue, démarches, outils), par des restitutions des sous-groupes en plénière
- Nous concluons les séquences par des engagements de mise en œuvre afin que chacun dispose, à la fin de la formation, de son plan d'action personnel.

Toutes nos formations se réalisent en inter ou intra entreprises.



## L'efficacité de notre démarche repose sur plusieurs principes

1. **La forme ludique et interactive de nos interventions** qui favorise l'acquisition du savoir et qui mêle le synchrone et l'asynchrone; me présentiel comme le distanciel.
2. **La prise en compte de l'aspect comportemental** qui permet d'aller plus loin dans les concepts et la compréhension des méthodes ;
3. **Un parcours de formation** qui permet de s'assurer de l'utilisation de nos méthodes dans le temps et qui s'appuie sur un audit personnel en amont pour mesurer le développement des compétences recherchées et spécifiques à chaque formation ;
4. **Un système d'évaluation en amont, à chaud et à froid** pour valider les Retours sur Attentes et Investissements des participants, entreprises clientes et formateurs ;
5. Des trucs et astuces pratiques, des exercices d'appropriation ;
6. **Un test de flexibilité et agilité motivationnelle** qui reflète vos préférences motivationnelles et que les bénéficiaires peuvent repasser jusqu'à 10 fois ;
7. 2 quicks Coaching individuels pour affirmer ses résultats.



## Conditions de réussites de nos formations et Indicateurs de réussite

En amont de la formation, un espace extranet spécifique sur notre plateforme de Digital Learning est dédiée aux stagiaires. Ils y trouveront des documents de préparation, des informations complémentaires, des évaluations et surtout des échanges avec le formateur.

Tout au long de la formation, différents modes d'évaluation comme des quizz et outils digitaux des mises en situation, débriefing et suivi des plans de progrès permettent de vérifier les acquis au fil de la formation.

La préparation, l'assiduité comme la participation aux différentes activités sont des facteurs de réussite.

## Tarifs Formation

- Inter-entreprises : 1 250€ HT et 2 500€HT par personne selon le nombre de jours
- Intra-entreprise : 990€ HT et 2 200€ par personne selon le nombre de jours (groupe de 4 à 10 maximum)



## Accueil public en situation de Handicap

Apter France est particulièrement vigilant à garantir l'accès et l'insertion des personnes en situation de handicap. En amont du projet, un échange préalable avec le consultant ou la référente handicap Apter France, permet de valider que ces conditions sont réunies et de définir les modalités d'accès si besoin est.



### Pré-requis

Tous public. Un échange et questionnaire en amont permet de créer des groupes homogènes d'apprentissage et d'harmoniser les enseignements.

## Délai d'inscription et de démarrage de la formation

Nous contacter par mail : [contact@aptersolutions.com](mailto:contact@aptersolutions.com) ou via le site : [www.aptersolutions.com](http://www.aptersolutions.com)

Apter France est un organisme de formation Datadocké

