

## FORMATIONS **2025**



Développement  
personnel



# Vous repérer

## Best

Formation pour maîtriser un métier ou acquérir une compétence, un savoir-faire

## Diplômant

Formation diplômante en partenariat avec une Grande École ou une Université

## Certificat

Formation incluant un certificat

## CPF

Formation diplômante ou certifiante éligible à un financement par le Compte Personnel de Formation (sous certaines conditions)

## RNCP

Formation diplômante enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles

## New

Nouveauté créée en 2025

## Nouvelle formule

Formation bénéficiant d'une nouvelle activité, d'une nouvelle pédagogie et/ou d'un nouveau programme

## In English

Formation en anglais pour acquérir des compétences métier


## 3h Chrono

Formation à distance  
1 classe virtuelle  
(méthode, entraînement, partage)



Approche pédagogique axée sur la transposition en situation de travail  
Formation digitale et individualisable

# Développement personnel



Connaissance de soi - Confiance en soi	6
Prendre soin de soi - Bien-être au travail	17
Interagir et collaborer	32
Parcours et évolution professionnelle	44
Leadership et impact personnel	50

Retrouvez nos formations sur [cegos.fr](https://cegos.fr). Toutes sont accessibles à distance.

# Développement personnel

## Connaissance de soi - Confiance en soi

### Connaissance de soi

Réf.	7110	Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	6
Réf.	1709	Approfondir la connaissance de soi-même et des autres .....	5 jours	.....	-	.....	7

### Affirmation de soi - Assertivité

Réf.	7114	S'affirmer dans ses relations professionnelles - Assertivité les bases <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	8
Réf.	477	Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité niveau 1 <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	9
Réf.	939	S'affirmer et sortir des conflits au quotidien - Assertivité niveau 2 <b>Best</b> .....	4 jours	.....	-	.....	10
Réf.	266	S'affirmer sereinement en toutes circonstances - Assertivité niveau 3 .....	6 jours	.....	-	.....	11
Réf.	2321	Gagner en assurance avec les techniques du théâtre <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	12
Réf.	8945	3h chrono pour s'affirmer : faire une demande efficace, faire une crit... ..	3 heures	.....	-	.....	13

### Confiance en soi

Réf.	8871	Confiance en soi <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	14
------	------	------------------------------------	---------	-------	---	-------	----

### Estime de soi

Réf.	5776	L'estime de soi, source de l'efficacité professionnelle <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	15
Réf.	1825	6 outils essentiels de développement personnel <b>Best</b> .....	4 jours	.....	-	.....	16
Réf.	8945	3h chrono pour s'affirmer : faire une demande efficace, faire une crit... ..	3 heures	.....	-	.....	13

## Prendre soin de soi - Bien-être au travail

### Gestion du stress

Réf.	9522	Réguler son énergie avec la méthode TOP@.....	2 jours	.....	-	.....	17
Réf.	7109	Gérer son stress <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	18
Réf.	2204	Spécial Cadres : Gérer son stress efficacement et pour longtemps <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	19
Réf.	2205	Gérer son stress efficacement et pour longtemps <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	20
Réf.	9048	Gagner en bien-être au travail .....	2 jours	.....	-	.....	21

### Gestion des émotions

Réf.	9525	3h chrono pour mieux faire face aux situations difficiles.....	3 heures	.....	-	.....	22
Réf.	8520	Gérer les émotions et les conflits <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	23
Réf.	6352	Spécial Cadres : Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficac... <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	24
Réf.	6353	Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	25
Réf.	8449	Gérer ses émotions <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	26

### Bien-être au travail

Réf.	9523	Bâtir une stratégie d'équilibre vie pro - vie perso .....	2 jours	.....	-	.....	27
Réf.	9524	3h chrono pour faire face à la surcharge cognitive.....	3 heures	.....	-	.....	27
Réf.	9347	3h chrono pour se protéger des risques de l'hyperconnexion .....	3 heures	.....	-	.....	28
Réf.	9349	Développer sa résilience .....	2 jours	.....	-	.....	28
Réf.	9048	Gagner en bien-être au travail .....	2 jours	.....	-	.....	29
Réf.	9631	Être aidant d'un proche en situation de maladie, handicap ou dépendanc... <b>New</b> .....	2 jours	.....	-	.....	29
Réf.	7327	Lâcher prise ! Mettre son énergie au bon endroit <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	30
Réf.	8970	3h chrono pour découvrir 3 outils de bien-être au travail .....	3 heures	.....	-	.....	31
Réf.	6693	Se coacher soi-même pour s'adapter au changement.....	3 jours	.....	-	.....	31

## Interagir et collaborer

### Coopération

Réf.	9519	Développer son potentiel grâce aux neurosciences.....	2 jours	.....	-	.....	32
Réf.	8870	Adoptez une attitude constructive grâce à l'improvisation théâtrale .....	1 jour	.....	-	.....	32
Réf.	434	Développer sa flexibilité relationnelle et son impact personnel .....	6 jours	.....	-	.....	33
Réf.	261	Améliorer ses relations de travail avec l'analyse transactionnelle <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	34
Réf.	2206	Les 5 outils de développement personnel pour optimiser ses relations p... <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	35
Réf.	9079	Prévenir, gérer et dépasser les conflits.....	2 jours	.....	-	.....	36
Réf.	8946	3h chrono pour appliquer la stratégie d'objectif à vos projets .....	3 heures	.....	-	.....	37

Réf.	9574	Développer sa pensée critique.....	2 jours	.....	-	.....	37
------	------	------------------------------------	---------	-------	---	-------	----

### Relations interpersonnelles - Communication

Réf.	9473	Améliorer ses qualités relationnelles grâce à la communication non vio... ..	2 jours	.....	-	.....	38
Réf.	7111	4 outils de PNL pour entrer en contact avec aisance et efficacité <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	39
Réf.	782	Mieux communiquer grâce à la méthode des préférences cérébrales .....	3 jours	.....	-	.....	40
Réf.	2413	Mieux écouter pour mieux décoder <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	41
Réf.	1142	Mieux communiquer pour faire passer ses messages <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	42
Réf.	6248	Créer un climat de confiance avec ses clients.....	3 jours	.....	-	.....	43
Réf.	9233	3h chrono pour cultiver son intelligence émotionnelle au travail.....	3 heures	.....	-	.....	48
Réf.	8946	3h chrono pour appliquer la stratégie d'objectif à vos projets .....	3 heures	.....	-	.....	37

### Parcours et évolution professionnelle

#### Accueillir les changements

Réf.	9520	Développer son optimisme .....	2 jours	.....	-	.....	44
Réf.	6693	Se coacher soi-même pour s'adapter au changement.....	3 jours	.....	-	.....	44
Réf.	7708	Dynamiser son évolution professionnelle .....	6 jours	.....	-	.....	45
Réf.	9589	Explorer et valoriser son parcours professionnel avec l'Arbre de vie <b>New</b> .....	1 jour	.....	-	.....	45
Réf.	7710	Se préparer à la retraite <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	46
Réf.	1078	Bien vivre sa retraite <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	47

#### Libérer son potentiel

Réf.	9518	Se réinventer professionnellement grâce au Growth Mindset.....	2 jours	.....	-	.....	48
Réf.	9233	3h chrono pour cultiver son intelligence émotionnelle au travail.....	3 heures	.....	-	.....	48
Réf.	6966	Découvrir son fonctionnement avec le MBTI® <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	49
Réf.	6955	Bien vivre les changements.....	2 jours	.....	-	sur cegos.fr	
Réf.	8983	3h chrono pour découvrir ce qui vous anime professionnellement avec lk.....	3 heures	.....	-	sur cegos.fr	

### Leadership et impact personnel

Réf.	9521	Leadership responsable : acquérir de nouveaux savoir-être .....	2 jours	.....	-	.....	50
Réf.	9635	Les 5 clés pour réussir <b>New</b> .....	2 jours	.....	-	.....	50
Réf.	8120	Les clés du leadership personnel <b>Best</b> .....	2 jours	.....	-	.....	51
Réf.	6405	Mieux se connaître pour affirmer son leadership <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	52
Réf.	3049	Les clés du leadership personnel et de l'excellence collective .....	6 jours	.....	-	.....	53
Réf.	7115	Développer son impact personnel <b>Best</b> .....	3 jours	.....	-	.....	54

**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **7110**

## Objectifs professionnels

- Gagner en confiance dans ses relations professionnelles.
- Oser parler des sujets de tension.
- Agir avec détermination.
- Coopérer de manière plus sereine.

## Pour qui

- Cadre, manager, chef de projets, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) qui travaillent souvent en mode transversal dans leur activité professionnelle.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "SOS communication !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.
- + Un premier outil pratique.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Apprendre à mieux se connaître

- Reconnaître et comprendre les comportements relationnels.
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.
- Prendre conscience des sentiments des autres à son égard.
- Choisir ses propres changements de comportements.

#### 2 - Oser "parler vrai"

- Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité.
- Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité.
- Dépasser ses doutes personnels.

#### 3 - Augmenter sa détermination personnelle

- Savoir choisir plutôt que subir.
- S'impliquer selon son choix.
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

#### 4 - Développer des relations de travail confiantes

- Entrer en contact avec plus d'aisance.
- S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité.
- Exprimer ses ressentis et émotions.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

## UNE FORMATION ÉLÉMENT HUMAIN® DE WILL SCHUTZ

- Utilisée dans les entreprises et les organisations du monde entier, elle confère à la dimension humaine une place prépondérante dans leur réussite.
- Son concepteur, Will SCHUTZ, était l'un des plus grands consultants chercheurs en organisation. L'ensemble de ses travaux montre comment la connaissance de soi et des autres est fondamentale pour atteindre l'efficacité et la performance la plus haute d'une personne, d'une équipe et d'une organisation.
- La pédagogie novatrice conduit les participants à vivre la confiance tout en développant leurs compétences relationnelles en profondeur grâce aux exercices de feedback circulaires, les mini-assessments, les tests FIRO® Élément B®, Élément F®, Élément S® validés scientifiquement et les visualisations.
- Les liens étroits entre confiance, motivation, "estime de soi" et performance collective sont mis en lumière et renforcés.
- Depuis plus de 25 ans, des milliers de managers et de dirigeants ont été formés à ces outils puissants continuellement enrichis et adaptés à la culture des entreprises.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/7110](http://cegos.fr/7110)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**

# Approfondir la connaissance de soi-même et des autres

La Méthode Schutz® pour mieux travailler ensemble



**5 jours (35h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 850 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **1709**

## Objectifs professionnels

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations.
- Favoriser la confiance dans ses échanges.
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs.
- Utiliser le plein potentiel des émotions.
- Renforcer les relations de coopération.
- Faire ses choix et décider plus aisément.
- Débloquer les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail.

## Pour qui

- Toute personne pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de ses fonctions.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "SOS communication !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.
- + Un premier outil pratique.

**2**

### Pendant - En groupe

- Cette semaine intense facilite le recul nécessaire sur soi pour mieux développer ses qualités intrinsèques et les transposer.
- L'expérience conduit les participants à vivre la confiance tout en développant leurs compétences relationnelles en profondeur.
- La pédagogie novatrice est composée d'exercices de feedback circulaires, de mini-assessments, des tests FIRO® Élément B®, Élément F®, Élément S® validés scientifiquement et de visualisations.
- Deux consultants certifiés Élément Humain (LHEP) co-animent la formation au-delà de 8 participants.

#### 1 - S'approprier les principes fondamentaux de la confiance

- Être lucide avec soi-même.
- Parler vrai.
- Faire preuve de détermination personnelle.

#### 2 - Choisir les comportements appropriés à ses relations

- "Comment j'agis envers les autres ; comment les autres agissent envers moi".
- Connaître les comportements et comprendre ceux des autres.
- Choisir les comportements qui fluidifient la relation.
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.

#### 3 - Augmenter sa détermination personnelle

- Identifier ses véritables responsabilités dans une situation.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale téléchargeable sur téléphone.

- Savoir choisir plutôt que subir.
- S'impliquer selon son choix.
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

#### 4 - Gérer ses sentiments et émotions pour améliorer sa relation aux autres

- "Ce que je ressens envers les autres, ce que les autres ressentent à mon égard".
- Mettre à jour ses sentiments dans les relations.
- Décoder et accepter ceux des autres.
- S'investir dans l'action en tenant compte de ses perceptions.

#### 5 - Développer la confiance en soi pour mieux réussir avec les autres

- "Comment je me perçois et ce que je ressens à mon égard".
- Développer son estime de soi.
- Dépasser ses rigidités personnelles.
- Mettre en lumière ses motivations personnelles profondes.
- Réussir ses changements en s'appuyant sur une image de soi positive.

#### 6 - Utiliser la méthode au quotidien

- Entrer en contact avec plus d'aisance.
- S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité.
- Exprimer ses ressentis et émotions.
- Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/1709](http://cegos.fr/1709)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse**

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **7114**

### Objectifs professionnels

- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer.
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance.
- Solliciter les autres positivement.
- Savoir critiquer avec justesse.

### Pour qui

- Cadre, manager, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Puisque c'est comme ça !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour identifier son profil assertif.
- + Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Identifier son profil assertif en contexte professionnel

- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

#### Autodiagnostic.

#### 2 - Les comportements qui perturbent : savoir y faire face

- Désamorcer l'agressivité.
- Agir face à la passivité.
- Éviter les pièges de la manipulation.

Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Développer son assertivité".
- + Un module d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1".

## Le +

- 7 langues, déployables dans votre entreprise.
- 4REAL® : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.

#### 3 - Formuler une critique constructive

- Préparer sa critique.
- S'expliquer avec la méthode DESC.

#### Mises en situation pour exprimer une critique constructive.

#### 4 - Dire non avec assertivité

- Dire non lorsque c'est nécessaire.
- La bonne attitude pour dire non.

#### Entraînements pour "dire non", poser des limites et bilan personnel.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/7114](http://cegos.fr/7114)

Formation proposée à Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nancy, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse, Tours, **Classe à distance**



# Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité niveau 1

Oser s'exprimer et maîtriser les situations difficiles



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **477**

## Objectifs professionnels

- Mieux se connaître.
- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

## Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Puisque c'est comme ça".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour se préparer.
- + Le premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Faire le point sur son style relationnel

- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces :
  - passivité ;
  - agressivité ;
  - manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer l'affirmation de soi.

#### Exploitation des résultats de l'autodiagnostic individuel.

#### 2 - Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs

- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

#### Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

#### 3 - Savoir formuler une critique constructive

- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.

#### Mises en situation pour exprimer une critique constructive.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Développer son assertivité".
- + Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité" niveau 2 et 3.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - une Smartpocket téléchargeable sur smartphone ;
  - le module à distance : "Développer son assertivité" ;
  - le programme de renforcement pendant 4 semaines.

#### 4 - Faire face aux critiques

- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

#### Entraînements et identification des bonnes pratiques.

#### 5 - S'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la répartie.

#### Traitement de situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques.

#### 6 - Muscler sa confiance en soi

- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
- Positiver les difficultés.
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Recharger ses batteries.

#### Exercice d'exploration de ses freins, de ses ressources et bilan personnel.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/477](http://cegos.fr/477)

Formation proposée à Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nancy, Nantes, Strasbourg, Toulouse, Tours, **Classe à distance**

**4 jours (28h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 650 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **939**

### Objectifs professionnels

- Faire face aux comportements inefficaces.
- Développer la confiance en soi.
- Traiter les désaccords.
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive.
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle.

### Pour qui

- Toute personne pour laquelle la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Puisque c'est comme ça !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour se préparer.
- + Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

**2**

### Pendant - En groupe

#### PARTIE 1 : LES CLÉS POUR S’AFFIRMER

##### 1 - Connaître sa photographie relationnelle

- Découvrir son style assertif.
- Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive.

##### Autodiagnostic individuel d'assertivité.

##### 2 - Répondre aux comportements déstabilisants

- Faire face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation.
- Trouver les parades appropriées pour rester assertif.

##### Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

##### 3 - Exprimer une critique constructive

- Préparer sa critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon assertive.

##### Mises en situation pour exprimer une critique constructive.

##### 4 - Gérer les critiques

- Transformer les critiques en informations utiles.
- Utiliser les outils qui permettent la clarification et la transparence.

##### Entraînements et identification des bonnes pratiques.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un module e-learning : "3 leviers pour construire une coopération gagnante".
- + Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité" Niveau 2 et 3.
- + Un programme de renforcement : "Développer son assertivité" pendant 4 semaines.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - les modules "3 leviers pour construire une coopération gagnante" et "Développer son assertivité" ;
  - le programme de renforcement pendant 4 semaines ;
  - la documentation digitale accessible sur téléphone.

#### 5 - Savoir s'affirmer tranquillement dans une relation

- Oser demander et savoir dire non lorsque c'est nécessaire.

#### Appui sur les situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques, bilan et plan d'actions.

#### PARTIE 2 : LES CLÉS POUR MIEUX COOPÉRER

##### 1 - Développer la confiance en soi

- Transformer en positif les difficultés.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives.

##### Exercices d'exploration de ses freins et de ses ressources.

##### 2 - Résoudre les conflits

- Repérer les sources de conflits.
- S'entraîner à sortir des conflits.

##### Atelier d'entraînement à une négociation conflictuelle.

##### 3 - Négocier au quotidien avec réalisme

- Adopter des comportements gagnant-gagnant.
- S'entraîner à construire des solutions négociées.

##### Exercices comportementaux, corporels et respiratoires de "l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle®" (méthode originale de Cilica Chlimper).

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/939](http://cegos.fr/939)

Formation proposée à Paris, Lyon, **Classe à distance**

# S'affirmer sereinement en toutes circonstances - Assertivité niveau 3

Mobiliser toutes ses ressources assertives au travail

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

6 jours (42h)

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

3 750 €<sup>HT</sup>

Niveau : Perfectionnement

Réf. 266

## Objectifs professionnels

- Gagner en confiance et en aisance relationnelle.
- Exercer son autorité avec plus de diplomatie.
- Limiter ses réactions inefficaces dans les relations.
- Faire face aux comportements des autres avec justesse.
- Formuler des demandes et critiques de manière constructive.

## Pour qui

- Manager, cadre, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur qui souhaite développer des relations constructives, y compris en situation de conflit de la vie quotidienne en entreprise.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

1

### Avant

- + La vidéo : "Puisque c'est comme ça !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour se préparer.
- + Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

2

### Pendant - En groupe

#### PARTIE 1 : S'AFFIRMER SEREINEMENT

Avec des exercices comportementaux, corporels et respiratoires de "l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle<sup>SM</sup>" (méthode originale de Cilica Chlimper).

##### 1 - Prendre sa propre photographie assertive

- Mieux connaître son style relationnel d'assertivité.
- Repérer passivité, agressivité et manipulation.
- Mettre en œuvre les clés pratiques assertives.

##### 2 - Répondre aux comportements déstabilisants

- Connaître les 4 dragons de la passivité, les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques corporelles.
- Repérer et désamorcer les manipulations de la vie quotidienne.

##### 3 - Exprimer une critique constructive

- Préparer sa critique avec "les niveaux d'ouverture".
- S'entraîner à la formuler de façon assertive.

##### 4 - Savoir demander

- Se préparer mentalement et physiquement.
- Oser demander.
- S'entraîner aux différentes étapes méthodologiques.

##### 5 - Muscler sa confiance en soi

- Développer sa proactivité.

3

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Développer son assertivité".
- + Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité" Niveau 2 et 3", pour approfondir ses pratiques assertives.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" ;
  - les modules d'entraînement "Développer son assertivité" Niveau 2 et 3".

- Nourrir l'estime de soi-même.
- Dire non lorsque c'est nécessaire.

#### 6 - Développer sa stabilité émotionnelle et physique

- Pratiquer des exercices respiratoires.
- S'entraîner à se concentrer physiquement.

#### PARTIE 2 : GÉRER LES TENSIONS

Des séquences inattendues et surprenantes aident à ancrer ses nouvelles compétences.

##### 1 - Gérer les sous-entendus et les critiques

- Transformer les critiques en informations utiles.
- Comprendre et désamorcer les malentendus.
- Acquérir des outils qui permettent la clarification et la transparence.

##### 2 - Résoudre les conflits durablement

- Repérer les sources de conflit.
- Identifier et lever les zones de blocages.
- S'entraîner à sortir des conflits.

##### 3 - Développer des attitudes de négociation

- Adopter un comportement gagnant-gagnant.
- S'entraîner à construire des solutions négociées.

##### 4 - S'entraîner en jeu de rôle réaliste

- Mettre à l'épreuve son assertivité.
- Ancrer ses nouvelles compétences.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/266](http://cegos.fr/266)

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 150 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **2321**

## Objectifs professionnels

- S'affirmer avec confiance.
- Exprimer son charisme à bon escient.
- Écouter pleinement les autres.
- Gérer ses émotions plus simplement.
- Adopter un langage corporel cohérent.

## Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien, collaborateur, formateur ou commercial pour qui l'aisance relationnelle est importante dans son métier.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Ça va aller !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.

**2**

### Pendant - En groupe

- Vous vous entraînez avec des exercices créatifs et ludiques que se transmettent les acteurs de génération en génération.
- Le formateur, acteur et coach, vous accompagne pour vous aider à vous affirmer et à vous exprimer dans la détente et le plaisir.

#### 1 - Faire du trac son allié

- Modifier sa vision du trac.
- Se préparer physiquement.
- Expérimenter l'audace du jeu théâtral.
- Utiliser l'énergie du trac pour se mobiliser, écouter, rebondir.

#### Exercices d'entraînement pour apprivoiser le trac.

#### 2 - Avoir confiance

- Dépasser ses limites, seul face à un auditoire.
- Surmonter ses appréhensions.
- Éprouver le bien-être corporel de la confiance en soi.
- Mesurer l'impact sur les autres de la confiance accordée.

#### Mises en situation pour prendre conscience de ses ressources, expérimenter la confiance en soi et mesurer l'impact sur les autres.

#### 3 - Tirer parti de ses émotions

- Différencier l'émotion de l'émotivité.
- Connaître les émotions et les accepter.
- Ressentir ses émotions et les transmettre.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Deux programmes de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" et "Se préparer à entrer en scène".

## Le +

- Parcours présentiel et digital, individualisable, axé sur la transposition en situation de travail avec les programmes de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" et "Se préparer à entrer en scène".

- Utiliser ses émotions pour une communication vivante et convaincante.

#### Exercices d'improvisation et d'exploration pour utiliser efficacement ses émotions et convaincre.

#### 4 - Élargir sa palette d'expression

- Développer son sens de l'écoute pour créer un climat de connivence.
- Cultiver son potentiel de sympathie pour établir un vrai contact et sécuriser.
- Jouer de l'humour pour :
  - relativiser ;
  - dynamiser ;
  - détendre.
- Tenir son rôle pour mieux maîtriser la situation.

#### Mises en situation créatives pour savoir jouer de l'humour, relativiser, dynamiser et rebondir.

#### 5 - La clé de la réussite à l'oral : la présence

- Assimiler les 3 secrets de l'orateur :
  - la voix ;
  - le regard ;
  - la posture.
- Trouver sa place dans l'espace.
- Enlever ses "masques refuges" pour gagner en présence.
- Être cohérent pour obtenir l'adhésion du public.

#### Entraînement pour développer sa présence et son charisme.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/2321](http://cegos.fr/2321)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse, Classe à distance**

# 3h chrono pour s'affirmer : faire une demande efficace, faire une critique constructive

3H  
CHRONO

## Classe virtuelle à distance

+ accès au LearningHub

390 €<sup>HT</sup>

Niveau : Fondamental

Réf. 8945

## Objectifs professionnels

- Faire des demandes efficaces.
- Savoir critiquer de manière constructive et positive.

## Pour qui

- Cadre, manager, technicien, assistante ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

### 1 - Première heure en groupe à distance - Immersion et interactivité

- Se préparer mentalement et physiquement pour faire une demande.
- Structurer sa demande.
- Faire une critique constructive.
- Préparer sa critique.
- S'expliquer avec la méthode DESC.

### 2 - Deuxième heure en individuel - Action

- Mise en pratique individuelle sur des exemples de demandes et de critiques avec hot-line du consultant :

- rédiger sa demande ;
- rédiger sa critique.

### 3 - Troisième heure en groupe à distance - Consolidation et optimisation

- S'entraîner à faire une demande ou à faire une critique.
- Améliorer la manière de formuler ses demandes et ses critiques constructives avec l'aide du formateur et du groupe.
- Simplifier les arguments pour gagner en efficacité.

## Classes virtuelles

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/8945](https://cegos.fr/8945)

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 590 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **8871**

## Objectifs professionnels

- Développer l'estime de soi au travail.
- Augmenter sa confiance en soi.
- Susciter la confiance dans les relations.

## Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou collaborateur exerçant une activité où la confiance et l'assurance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + Une vidéo : "Ça va aller !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour évaluer son niveau de confiance en soi.
- + Un premier outil : "12 permissions pour s'estimer".

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Clarifier le concept de confiance en soi

- L'estime de soi selon la théorie FIRO® de Will Schutz.
- Les liens entre : comportements, ressentis et estime de soi.
- Les 6 dimensions qui contribuent à la création du concept de soi.
- 3 piliers forts de la confiance en soi.
- Les comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même.
- L'impact des comportements et des ressentis dans ses relations aux autres.

#### Imagerie mentale, expérimentations physiques.

#### 2 - Prendre conscience de son niveau d'estime de soi

- L'estime de soi à travers 6 voies d'exploration.
- L'image de soi : imagerie mentale, autoperception...

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Le +

- 4REAL® : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.
- La Smartpocket téléchargeable sur smartphone.

- L'estime de soi par ses sensations physiques.
- Les mécanismes de défense et les solutions.

#### Autoperception, feedback.

#### 3 - Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes

- Soi et idéal de soi.
- La personne que je veux être.
- Les obstacles personnels à une bonne estime de soi.
- Les méthodes pour développer l'estime de soi.
- Un haut niveau d'estime de soi.
- Les conséquences de l'estime de soi sur la relation.
- La confiance avec les autres.
- La performance.

#### Constellations systémiques, visualisation.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/8871](http://cegos.fr/8871)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nancy, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**

# L'estime de soi, source de l'efficacité professionnelle

Gagner en assurance et en confiance au travail



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **5776**

## Objectifs professionnels

- Augmenter sa confiance en soi.
- Avoir confiance en soi au travail et exprimer ses qualités.
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs.

## Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistant(e) exerçant un métier où la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Ça va aller !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation sur sa confiance en soi.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir estime de soi et confiance en soi.
- Faire le point pour soi-même.
- Cultiver son processus d'évolution personnelle.

**Autodiagnostic et feedback : chaque participant se situe en terme d'estime de soi.**

#### 2 - Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

- S'impliquer dans la relation à soi-même.
- Développer une position juste par rapport aux autres.
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.
- Découvrir son identité essentielle.

**Visualisation positive dirigée et présentation individuelle de ses qualités.**

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

#### 3 - S'estimer pour développer sa confiance

- Reconnaître son importance et son unicité.
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

**Test d'évaluation personnel et exercice pratique sur les signes de reconnaissance.**

#### 4 - Créer un climat de confiance

- Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles.
- Renforcer l'estime de soi des collaborateurs.

**Exposé et exercices pratiques sur les outils DESC et CNV.**

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/5776](http://cegos.fr/5776)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Rennes, Toulouse, Classe à distance**



# 6 outils essentiels de développement personnel

Conjuguer harmonie et efficacité dans ses relations professionnelles



**4 jours (28h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 550 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **1825**

## Objectifs professionnels

- Mieux gérer les relations avec ses différents interlocuteurs dans sa vie professionnelle.
- Anticiper, prévenir et adapter ses réactions.
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter.
- Renforcer la coopération.

## Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui a besoin de mieux comprendre et améliorer les relations humaines dans son travail.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "SOS communication !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.
- + Un premier outil.

**2**

### Pendant - En groupe

#### PARTIE 1 : S'OCCUPER DE SOI

- La formation en 2 parties renforce la mise en œuvre et le retour d'expériences rapide.
- Le nombre de participants est limité à 10 afin de s'adapter aux demandes de chacun.

#### 1 - "L'assertivité" pour s'affirmer

- Oser s'affirmer dans ses relations professionnelles.
- Exprimer une critique constructive.

**Autodiagnostic et mises en situation.**

#### 2 - "L'écoute active" pour créer le contact

- Se mettre en phase avec les interlocuteurs.
- Gagner leur confiance.

**Entraînement pratique à l'écoute active en binôme.**

#### 3 - Gérer mieux son "stress" et retrouver son énergie

- Identifier ses signaux d'alerte et répondre à ses besoins.
- Pratiquer des techniques simples de relaxation.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Trois modules e-learning : "L'impact des émotions en situation professionnelle. Part. A" et "L'impact des émotions en situation professionnelle. Part. B", "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A".
- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1" et "Pratiquer l'écoute active".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - les modules : "L'impact des émotions en situation professionnelle" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" ;
  - le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" ;
  - les entraînements : "Développer son assertivité" et "Pratiquer l'écoute active".

**Ateliers de relaxation et réflexions sur ses stressés et ses besoins.**

#### PARTIE 2 : S'OUVRIRE À L'AUTRE

##### 1 - "Les positions de vie" pour établir la coopération

- Repérer et dépasser ses limites.
- Trouver la juste position vis-à-vis des autres.

**Autodiagnostic, analyse d'un texte et réflexion sur ses comportements.**

##### 2 - "L'Élément B" pour réussir sa relation aux autres

- Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute.
- Donner et recevoir des feedback.

**Autodiagnostic, perception des autres participants et échanges de feedback sur les comportements.**

##### 3 - "La stratégie d'objectif" pour se programmer à réussir

- Clarifier ses objectifs.
- Mettre en place ses stratégies gagnantes.

**Interview croisée en binôme sur un objectif individuel.**

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/1825](http://cegos.fr/1825)

Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**



# Réguler son énergie avec la méthode TOP<sup>®</sup>

## Mieux gérer sa fatigue pour une performance durable



**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **9522**

### Le +

- Approche expérientielle et pratique, validée depuis 30 ans (Méthode TOP<sup>®</sup>).
- Outils concrets et simples à intégrer dans votre quotidien.
- Plan d'action personnalisé.

### Objectifs professionnels

- Identifier ses sources et ses voleurs d'énergie.
- Savoir se dynamiser en fonction des besoins de la situation.
- Gérer son énergie de façon durable.

### Pour qui

- Toute personne souhaitant prévenir la fatigue et prendre soin de son énergie durablement.

### Programme

#### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.

#### 2 Pendant - En groupe

##### 1 - Mieux comprendre sa fatigue pour être plus vigilant

- Identifier ses signaux de fatigue corporels, mentaux et émotionnels.
- Repérer ses sources et ses voleurs d'énergie.
- Comprendre le mécanisme de la fatigue et ses effets.

##### 2 - Se mobiliser rapidement en fonction des exigences de la situation avec les TOP<sup>®</sup>

- Savoir évaluer son niveau d'énergie et ses besoins immédiats.
- Disposer d'une boîte à outils pratique pour se dynamiser ou récupérer rapidement.

##### 3 - Mieux connaître son profil et optimiser sa veille et son sommeil

- Identifier son chronotype et ses besoins.
- Comprendre les clés de son sommeil.
- Développer ses capacités de récupération.

##### 4 - Établir son plan d'action

- Définir ses priorités pour préserver son capital énergie.
- Identifier ses pratiques et rituels pour s'engager dans un plan d'action personnalisé.
- Préserver son équilibre dans la durée.

#### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement : "Gérer sa fatigue avec la méthode TOP<sup>®</sup>".

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9522](http://cegos.fr/9522)

Formation proposée à **Paris**, **Classe à distance**

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **7109**

### Objectifs professionnels

- Faire face au quotidien à des situations stressantes.
- Se ressourcer après l'événement stressant.

### Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant(e) et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "j'y arriverai !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour identifier ses principales sources de stress.
- + Un premier outil pour gérer son stress.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Évaluer ses facteurs de stress

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.
- Connaître les différents leviers de gestion du stress.

**Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.**

#### 2 - Récupérer physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour se détendre.
- La "concentration" pour poser sa conscience.
- L'activité physique pour relâcher.

**Exercices pratiques encadrés.**

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

#### 3 - Se protéger au quotidien

- Savoir dire "non" pour s'affirmer.
- Maîtriser ses émotions et garder son calme.
- Les "positions de perception" pour comprendre et accepter.

**Mises en situation.**

#### 4 - Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour choisir le meilleur.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
- Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance".

**Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.**

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/7109](http://cegos.fr/7109)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse, Tours, Classe à distance**

# Spécial Cadres : Gérer son stress efficacement et pour longtemps

8 outils pour gagner en équilibre et en efficacité



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **2204**

## Objectifs professionnels

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Faire appel à ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

## Pour qui

- Manager ou cadre confronté aux pressions et qui souhaite gagner en efficacité dans ces situations.
- Pour les TAM et/ou collaborateurs nous vous recommandons la formation Réf. 2205.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "J'y arriverai !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour identifier mes sources de stress.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

**Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.**

#### 2 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- Les "signes de reconnaissance" pour se ressourcer.

**Exercices pratiques encadrés.**

#### 3 - Sortir de la passivité et agir positivement

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - la Smartpocket sur smartphone ;
  - les programmes de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

#### Exercices de mises en situation.

#### 4 - Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour dépasser ses limites.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

#### Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

#### 5 - Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie.
  - Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".
- Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 3 jours.**

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/2204](http://cegos.fr/2204)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Classe à distance**

# Gérer son stress efficacement et pour longtemps

## 8 outils pour gagner en équilibre et en efficacité



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **2205**

### Objectifs professionnels

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Faire appel à ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

### Pour qui

- Responsable d'encadrement intermédiaire, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) et secrétaire qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension.
- Pour les cadres et/ou managers nous vous recommandons la formation Réf. 2204.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "J'y arriverai !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour faire le point sur mon niveau actuel de confiance en moi.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

**Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.**

#### 2 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.

**Exercices pratiques encadrés.**

#### 3 - Sortir de la passivité et agir positivement

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

#### Exercices de mises en situation.

#### 4 - Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour dépasser ses limites.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

#### Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

#### 5 - Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie.
  - Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".
- Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 3 jours.**

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/2205](http://cegos.fr/2205)

Formation proposée à Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse, **Classe à distance**

# Gagner en bien-être au travail

## Les bonnes pratiques pour se ressourcer



**2 jours (14h)**

**Présentiel ou à distance**

+ accès au LearningHub

**1 550 €<sup>HT</sup>**

**Niveau :** Fondamental

**Réf. 9048**

### Le +

- 4REAL® : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.

### Objectifs professionnels

- Se détendre physiquement et mentalement au quotidien.
- Gérer ses émotions et remettre son esprit au calme.
- Évacuer les tensions.
- Se concentrer pour être présent.

### Pour qui

- Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre.

### Programme

#### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation, une vidéo : "Bonjour l'angoisse !" et un premier outil.

#### 2 Pendant - En groupe

##### 1 - Mieux comprendre le stress, son impact dans notre quotidien

- Définir le stress.
- Mesurer l'impact des émotions sur le corps et l'esprit.
- Faire le lien entre stress - émotions - corps - respiration.

##### 2 - Apprendre à relâcher la pression, se centrer

- Évacuer les tensions physiques et mentales face à une situation stressante.
- Sentir son corps.
- Développer sa conscience corporelle.

##### 3 - Remettre son esprit au calme

- Prendre conscience de sa respiration.
- Pratiquer le calme mental pour se préparer à un entretien.
- Être dans le moment présent, pratiquer la pleine conscience.

##### 4 - Se relaxer en profondeur

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

- Apprendre à se détendre physiquement, corporellement et émotionnellement.

- Se ressourcer en profondeur, récupérer de l'énergie.

##### 5 - Cultiver le lâcher prise face aux aléas du quotidien

- Faire de la place à ses différentes sources de satisfaction.

- Oser rire sans raison.

- Retrouver de la spontanéité.

#### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un module e-learning et un programme de renforcement.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9048](http://cegos.fr/9048)

Formation proposée à **Paris, Lyon, Nantes, Classe à distance**

## Classe virtuelle à distance

+ accès au LearningHub

390 €<sup>HT</sup>

Niveau : Fondamental

Réf. 9525

## Objectifs professionnels

- Apprendre à faire face aux situations difficiles au quotidien.
- Accepter ses pensées négatives pour en réduire l'influence.
- Comprendre les principes clés de la méthode : l'acceptation et l'engagement.
- Identifier ce qui fait sens pour soi et s'engager dans des actions alignées avec ses valeurs.

## Pour qui

- Toute personne qui souhaite agir pour mieux faire face sens aux situations difficiles.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

### 1 - Appropriation de la méthode

- Découvrir la méthode, focus sur les principes d'acceptation et d'engagement.
- Acceptation : accepter les émotions difficiles pour mieux les vivre.
- Engagement : identifier et cultiver le type de relations et d'actions qui sont au service de cet objectif.

### 2 - S'entraîner à partir de situations concrètes

- Distinguer les comportements d'approche et d'évitement.

- Choisir une ou deux situations à "approcher" au lieu de les éviter.
- Apprendre à accepter les pensées négatives plutôt qu'à y réagir.

### 3 - Initier un plan d'action

- Lister des actions alignées avec ses envies.
- S'entraîner à accepter ses ressentis.
- Apprendre à se montrer tolérant vis-à-vis de ses erreurs et échecs.

## Classes virtuelles

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9525](http://cegos.fr/9525)

# Gérer les émotions et les conflits

Trouver son équilibre émotionnel



**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 590 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **8520**

## Objectifs professionnels

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables.
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres.
- Renforcer votre équilibre émotionnel.
- Mieux gérer les tensions et les conflits.

## Pour qui

- Cadre ou manager de proximité qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.
- + Six modules e-learning : "L'impact des émotions en situation professionnelle. Part. A", "L'impact des émotions en situation professionnelle. Part. B", "Développer

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Porter un regard neuf sur les émotions

- Comprendre les liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi.
- Découvrir le rôle du cerveau.
- Identifier les émotions.
- Reconnaître le rôle des émotions.

#### 2 - Développer son équilibre émotionnel

- Développer sa conscience émotionnelle.
- Vivre les émotions.
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes.
- Développer la confiance en soi.

#### 3 - Utiliser les émotions pour construire la confiance

- Comprendre les bénéfices de la confiance.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Deux modules e-learning : "Comprendre sa colère et l'exprimer positivement" et "Maîtriser ses émotions".

## Le +

- 7 langues, déployables dans votre entreprise.
- Évaluations avant et après la formation.
- Modules e-learning accessibles 1 an.
- Assistance personnalisée tout au long du parcours.

- Penser positif.
- Respecter l'autre et son émotion.
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.

#### 4 - Résoudre les situations conflictuelles

- S'approprier une méthodologie de résolution de conflit.
- Savoir faire face.
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit.

#### 5 - Développer sa capacité à se maîtriser

- Apprendre à se maîtriser.
- Gérer sa colère.

#### 6 - Certification

- Évaluation des compétences via un questionnaire en ligne.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/8520](http://cegos.fr/8520)

Formation proposée à **Paris, Lyon, Toulouse, Classe à distance**

**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **6352**

### Objectifs professionnels

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

### Pour qui

- Cadre et manager qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail.
- Pour les agents de maîtrise, les techniciens, collaborateurs et assistant(e)s, se reporter à la formation Réf. 6353.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Arrivera ? Arrivera pas ?".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour découvrir son profil émotionnel.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic.
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

#### Autodiagnostic "quotient émotionnel".

#### 2 - Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions :
  - primaires, secondaires et arrière-plan.
- Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

### Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

#### 3 - Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.
- L'impact des émotions non gérées.

#### Ateliers d'écoute de soi, visualisations guidées et vidéos.

#### 4 - Gérer ses émotions

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Dépasser ses peurs irrationnelles.
- Gérer ses émotions dans les relations tendues.
- Gérer ses émotions d'arrière-plan.

#### Mises en situation et réflexions sur soi.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/6352](http://cegos.fr/6352)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Classe à distance**



# Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Développer son intelligence émotionnelle au travail



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **6353**

## Objectifs professionnels

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

## Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur, secrétaire et assistant(e) qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail.
- Pour les cadres et les managers, se reporter à la formation Réf. 6352.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Arrivera ? Arrivera pas ?".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour découvrir son profil émotionnel.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic.
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

#### Autodiagnostic "quotient émotionnel".

#### 2 - Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions :
  - primaires, secondaires et arrière-plan.
- Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

#### 3 - Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.
- L'impact des émotions non gérées.

#### Ateliers d'écoute de soi, visualisations guidées et vidéos.

#### 4 - Gérer ses émotions

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Dépasser ses peurs irrationnelles.
- Gérer ses émotions dans les relations tendues.
- Gérer ses émotions d'arrière-plan.

#### Mises en situation et réflexions sur soi.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/6353](http://cegos.fr/6353)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**

# Gérer ses émotions

De la découverte aux premières utilisations

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **8449**

## Objectifs professionnels

- Découvrir le rôle des émotions dans les relations.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

## Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Arrivera ? Arrivera pas ?".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation et un premier outil pour gérer ses émotions.

**2**

### Pendant - En groupe

Démystifiez les émotions

- Autant que la raison, les émotions jouent un rôle important dans la mémorisation, l'apprentissage, les relations et les décisions.
- Comprendre les émotions, savoir les nommer, partager son ressenti apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité professionnelle.

#### 1 - Comprendre le rôle des émotions

- Découvrir avec l'apport des neurosciences l'impact des émotions dans différents domaines de notre quotidien (apprentissage, prise de décision, créativité, gestion du changement).
- Comprendre la physiologie des émotions.
- Identifier les risques en lien avec une gestion inefficace des émotions.

#### 2 - Comprendre le fonctionnement des émotions

- Découvrir les émotions essentielles.
- Faire le lien entre situation, émotions, pensées et comportements.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Le +

- Mesure de son quotient émotionnel.
- Des approches scientifiques pour faciliter la compréhension des processus émotionnels et prendre du recul.
- Un programme de renforcement pendant 7 semaines.

- Comprendre la logique des émotions - déclencheur - émotion - besoin.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris.

#### 3 - Acquérir des méthodes pour mieux gérer les émotions

- Mesurer son quotient émotionnel.
- Elargir son vocabulaire émotionnel, travailler les nuances.
- Repérer et mieux agir dans les situations à fort potentiel émotionnel.
- Apprendre à se détendre, découvrir les effets bénéfiques de la relaxation.

#### 4 - Tirer parti des émotions dans les relations

- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive.
- Écouter les émotions des autres avec empathie.
- Pratiquer le modèle OSBD (issu de la CNV) pour développer son savoir-faire émotionnel.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/8449](http://cegos.fr/8449)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**

# Bâtir une stratégie d'équilibre vie pro - vie perso

Trouver son équilibre et savoir l'ajuster

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

1 690 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9523

Le +

- Des méthodes et outils pour bâtir et personnaliser sa stratégie d'équilibre vie pro-vie perso.

## Objectifs professionnels

- Identifier ce qui est important pour soi dans les deux domaines.
- Acquérir un fonctionnement agile de cet équilibre.
- Utiliser ses ressentis et ses émotions comme boussole intérieure.

## Pour qui

- Toute personne souhaitant trouver un meilleur équilibre vie pro-vie perso.

## Programme

### 1 Avant

- Un questionnaire de positionnement avant la formation.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Identifier son fonctionnement et réinterroger ses représentations

- Comprendre comment un bon équilibre contribue à sa performance et à son bien-être.
- Identifier ses fonctionnements dans les sphères pro et perso.

- Interroger ses représentations pour s'ouvrir la possibilité de nouveaux comportements.

#### 2 - Passer du rapport au temps au rapport à l'énergie avec la théorie The Power of Full Engagement

- Découvrir les 4 dimensions de l'énergie.
- Choisir et initier de nouveaux rituels.
- Élaborer un plan d'action respectueux de ses besoins.

#### 3 - Construire et vivre un équilibre dynamique

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

- Se projeter pour mieux se représenter ce qui est bon pour soi.

- Utiliser des outils visuels pour booster sa motivation.
- Rester à l'écoute de ses ressentis et de ses émotions comme boussole intérieure.

#### 4 - Élargir sa sphère personnelle en investissant de nouvelles activités

- S'inspirer des équilibres et manières de faire des autres.
- Mettre son énergie dans de nouvelles activités qui font sens.
- S'autoriser à tester pour trouver le bon équilibre.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9523](https://cegos.fr/9523)

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

## 3h chrono pour faire face à la surcharge cognitive

3H  
CHRONO

## Classe virtuelle à distance

+ accès au LearningHub

390 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9524

## Objectifs professionnels

- Définir et comprendre les mécanismes de surcharge cognitive.
- Bâtir un plan d'action pour rester dans une charge cognitive équilibrée.

## Pour qui

- Toute personne souhaitant trouver des méthodes pour mieux gérer sa charge cognitive et éviter les risques de surcharge.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

### 1 - Comprendre ce qu'est la surcharge cognitive

- Définition et composantes de la surcharge cognitive.
- Prendre conscience des impacts au quotidien sur soi et sur les autres.

### 2 - Découvrir des méthodes pour se protéger de la surcharge cognitive

- Apprendre à détecter ses fonctionnements.
- Comprendre les mécanismes à l'œuvre pour se détacher des fonctionnements inappropriés.

- Redevenir acteur de sa charge cognitive.

### 3 - Bâtir un plan d'action pour mieux faire face à la surcharge cognitive

- Construire une réponse adaptée aux mécanismes de surcharge.
- Identifier les points de vigilance.
- Anticiper les difficultés potentielles.

## Classes virtuelles

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9524](https://cegos.fr/9524)

# 3h chrono pour se protéger des risques de l'hyperconnexion

Mettre en œuvre son plan personnel digital detox

3H  
CHRONO

## Classe virtuelle à distance

+ accès au LearningHub

390 €<sup>HT</sup>

Niveau : Fondamental

Réf. 9347

## Objectifs professionnels

- Utiliser les outils numériques sans prendre des risques pour sa santé physique et mentale.
- Gérer son rapport au digital et à l'hyperconnexion.
- Faire de la déconnexion un moyen pour mieux travailler, en télétravail ou en entreprise.

## Pour qui

- Toute personne qui souhaite interroger son rapport au numérique et à l'hyperconnexion.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

### 1 - Faire le point sur sa consommation digitale

- Faire son bilan numérique quantitatif et qualitatif.
- Mesurer les impacts du digital sur 8 sphères de notre vie.
- Prendre en compte la spécificité du télétravail sur ses habitudes de connexion.

### 2 - Bâtir son plan Digital Detox

- Faire ses choix de lâcher prise pour vivre équilibré avec le digital.
- Construire sa "routine" professionnelle et personnelle.

- Veiller à son équilibre émotionnel.

### 3 - S'entraîner aux techniques de récupération

- Apprendre à lâcher-prise avec des "micro-pauses ressourçantes".
- Retrouver de l'énergie avec des techniques énergétiques.
- Déstresser grâce à la respiration.

## Classes virtuelles

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9347](http://cegos.fr/9347)

# Développer sa résilience

Surmonter l'incertitude et le changement

4REAL  
REAL • EFFICACE • ADAPTÉ • LIÉBÉ

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

1 590 €<sup>HT</sup>

Niveau : Fondamental

Réf. 9349

## Le +

- Une formation pour agir et vous permettre d'anticiper et de prioriser les actions à mener dans un contexte complexe et d'incertitude.

## Objectifs professionnels

- Agir sur les leviers pratiques de résilience.
- Donner du sens à ses actions.
- S'engager positivement.
- Gérer son stress pour s'en protéger.

## Pour qui

- Toute personne souhaitant cultiver sa résilience.

## Programme

### 1 Avant

- + Une vidéo : "J'y arriverai".

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - S'approprier un modèle simple et pratique pour développer sa résilience

- Définir la résilience en milieu professionnel.
- Prévenir les risques.
- Mettre en œuvre son plan personnel résilience : "12 choses à faire".

#### 2 - Mobiliser ses ressources mentales

- Faire preuve d'objectivité et de rationalité.
- Penser positif.
- Agir avec volonté et stratégie.

#### 3 - Mobiliser ses ressources physiques

- Gérer son énergie, récupérer et se ressourcer.
- Gérer ses émotions.
- Gérer son stress.

#### 4 - Mobiliser ses ressources relationnelles

- Oser aller vers les autres.
- Inspirer confiance.
- Développer son réseau.

#### 5 - Mobiliser ses ressources personnelles

- Vaincre ses doutes et craintes personnelles.
- Renforcer son estime de soi.
- Satisfaire ses besoins.

### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement ; un module d'entraînement et un module e-learning.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9349](http://cegos.fr/9349)

Formation proposée à **Paris**, **Classe à distance**

# Gagner en bien-être au travail

## Les bonnes pratiques pour se ressourcer

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €HT**

Niveau : Fondamental

Réf. 9048

Le +

- 4REAL® : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.

### Objectifs professionnels

- Se détendre physiquement et mentalement au quotidien.
- Gérer ses émotions et remettre son esprit au calme.
- Évacuer les tensions.
- Se concentrer pour être présent.

### Pour qui

- Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre.

### Programme

#### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation, une vidéo : "Bonjour l'angoisse !" et un premier outil.

#### 2 Pendant - En groupe

##### 1 - Mieux comprendre le stress, son impact dans notre quotidien

- Définir le stress.
- Mesurer l'impact des émotions sur le corps et l'esprit.
- Faire le lien entre stress - émotions - corps - respiration.

##### 2 - Apprendre à relâcher la pression, se centrer

- Évacuer les tensions physiques et mentales face à une situation stressante.
- Sentir son corps.
- Développer sa conscience corporelle.

##### 3 - Remettre son esprit au calme

- Prendre conscience de sa respiration.
- Pratiquer le calme mental pour se préparer à un entretien.
- Être dans le moment présent, pratiquer la pleine conscience.

##### 4 - Se relaxer en profondeur

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

- Apprendre à se détendre physiquement, corporellement et émotionnellement.
- Se ressourcer en profondeur, récupérer de l'énergie.

##### 5 - Cultiver le lâcher prise face aux aléas du quotidien

- Faire de la place à ses différentes sources de satisfaction.
- Oser rire sans raison.
- Retrouver de la spontanéité.

#### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un module e-learning et un programme de renforcement.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9048](http://cegos.fr/9048)

Formation proposée à **Paris, Lyon, Nantes, Classe à distance**

# Être aidant d'un proche en situation de maladie, handicap ou dépendance

## Se repérer, investir son rôle, garder un équilibre

New  
4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €HT**

Niveau : Fondamental

Réf. 9631

Le +

- Des outils concrets et simples à intégrer dans son quotidien.
- Un partage d'expériences avec le groupe et le formateur.
- 2 jours pour prendre du recul et vivre plus sereinement la relation aidant/aidé.

### Objectifs professionnels

- Se repérer dans l'écosystème des aidants.
- Prendre soin de soi et de son énergie dans la durée.
- Concilier ses rôles personnels et professionnels.
- Établir des relations de qualité avec le personnel de santé.

### Pour qui

- Toute personne en situation d'aidant auprès d'un proche.

### Programme

#### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation ; un module e-learning et un module d'entraînement.

#### 2 Pendant - En groupe

##### 1 - Se repérer dans l'écosystème des aidants

- S'approprier l'écosystème de l'aidance et les financements existants.
- Intégrer les associations, les groupes de parole.

##### 2 - Prendre soin de soi

- Expérimenter des techniques pour se ressourcer.
- Préserver énergie, temps, priorités.
- Savoir poser des limites.

##### 3 - Préserver sa relation avec le proche

- Prendre soin et réinventer la relation avec son proche aidé.
- Prendre en compte les besoins de la personne aidée.

##### 4 - Établir des relations de qualité personnel de santé / partenaires

- Poser un cadre clair/partagé.
- Exprimer besoins et demandes.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

- Trouver l'équilibre aidant-aidé-personnel de santé et partenaires.

##### 5 - Préserver les relations

- Préserver son environnement, anticiper et gérer les conflits.
- Maintenir l'équilibre rôles pro et personnel sans culpabiliser.
- Savoir demander de l'aide.

#### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9631](http://cegos.fr/9631)

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

# Lâcher prise ! Mettre son énergie au bon endroit

Faire face aux situations professionnelles avec créativité et sérénité



**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 590 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **7327**

## Objectifs professionnels

- Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles.
- "Lâcher-prise" sans "laisser-aller".
- Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles.
- Réduire les tensions par l'humour et la créativité.

## Pour qui

- Cadre, manager, manager transversal, chef de projet qui ont besoin de développer leur créativité et leur sérénité pour faire autrement avec leur réalité professionnelle...

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme



### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.
- + Une vidéo : "Homme-orchestre".
- + Un premier outil.



### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Comprendre son fonctionnement par rapport au "lâcher-prise"

- Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic.
- Cerner ses zones de crispation.
- Identifier les avantages à ne pas "lâcher-prise".
- Repérer les sept poisons du "lâcher-prise".

#### 2 - "Lâcher-prise" pour responsabiliser ses collaborateurs

- Aider le collaborateur à "lâcher-prise".
- Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser.
- "Lâcher-prise" en relation :
  - estime ;
  - confiance ;



### 3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec une smartpocket téléchargeable sur téléphone.

- autonomie.

- Lever les freins au "lâcher-prise".

#### 3 - Oser l'audace !

- Prendre des risques sans danger.
- Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives.
- Résoudre ses méconnaissances.
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort.

#### 4 - Pratiquer l'humour et la créativité

- Débloquer les situations.
- Expérimenter le recadrage et l'humour.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise".

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/7327](http://cegos.fr/7327)

Formation proposée à **Paris, Lyon, Montpellier, Nantes, Rennes, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**



## Classe virtuelle à distance

+ accès au LearningHub

390 €<sup>HT</sup>

Niveau : Fondamental

Réf. 8970

## Objectifs professionnels

- Faire face aux situations stressantes.
- Communiquer positivement.

## Pour qui

- Toute personne exposée au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

### 1 - Première heure en groupe à distance -

#### Immersion et interactivité

- Mieux comprendre le stress.
- Découvrir ses stressseurs.

### 2 - Deuxième heure en individuel - Action

- Savoir dire non.
- Gérer un différend avec calme.

### 3 - Troisième heure en groupe à distance -

#### Consolidation et optimisation

- Prendre soin de soi.
- Réaliser une relaxation simple.

## Classes virtuelles

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/8970](http://cegos.fr/8970)

# Se coacher soi-même pour s'adapter au changement

Devenir son meilleur allié !

4REAL  
REAL • EFFICACE • ADAPTÉ • LIÉGÈRE

3 jours (21h)

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

2 150 €<sup>HT</sup>

Niveau : Spécialisation

Réf. 6693

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec une méthode originale pour guider ses choix et ses actions.

## Objectifs professionnels

- Mobiliser son énergie de façon constructive.
- Diminuer sa résistance au changement.
- Agir avec flexibilité plus que par contrainte.

## Pour qui

- Cadre, manager, assistant(e), technicien et tout collaborateur souhaitant gagner en flexibilité et équilibre face au changement.

## Programme

### 1 Avant

- + Une vidéo, Un questionnaire de positionnement avant la formation.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Se coacher soi-même pour mieux rebondir

- Décoder ses émotions.
- Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive.

#### 2 - Puiser son énergie là où elle se trouve

- S'appuyer sur ses motivations intrinsèques.

- Boussole pour guider ses choix et ses actions.

- Aligner ses efforts quotidiens dans une perspective d'avenir.

#### 3 - Construire pas-à-pas ses objectifs pour atteindre ses buts

- Dessiner ses objectifs de manière constructive et créative.
- Mettre ses ressources à profit.
- Cerner les limites.
- S'ouvrir à de nouveaux potentiels.

#### 4 - Se dégager de ses propres freins

- Déjouer le sentiment d'échec.
- Représentations qui restreignent la capacité d'action.

#### 5 - Se voir sous un jour nouveau

- S'ouvrir à plus de clémence envers soi-même.

- S'autoriser à "se rêver" tel(le) que l'on souhaite devenir.

#### 6 - Se montrer tel que l'on veut être vu

- Oser des masques plus transparents.
- Éclairer ce que précisément les autres ne voient pas.

#### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/6693](http://cegos.fr/6693)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Classe à distance**

# Développer son potentiel grâce aux neurosciences

Revisiter ses schémas mentaux pour changer ses comportements

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €HT**

Niveau : Fondamental

Réf. **9519**

**Le +**

- Des méthodes et outils pour développer sa plasticité cérébrale et développer un cerveau agile.

## Objectifs professionnels

- Déverrouiller une situation difficile et qui se répète.
- Gagner en agilité relationnelle en changeant ses réflexes habituels.

## Pour qui

- Toute personne souhaitant améliorer son agilité grâce aux apports des neurosciences.

## Programme

### 1 Avant

- + Une vidéo d'introduction aux neurosciences.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Comprendre les grands principes des neurosciences

- Cerveau, neurones, neurosciences, plasticité cérébrale, schémas mentaux : définitions et caractéristiques.
- Prendre conscience de l'impact de nos schémas mentaux sur nos comportements et nos interactions.

#### 2 - Prendre conscience des limites imposées par les schémas mentaux

- Identifier ses schémas mentaux.
- Prendre conscience des limites imposées par l'éducation, l'expérience et les interactions quotidiennes.
- Apprendre à se détacher des programmations négatives ou limitantes.
- Passer des comportements automatiques inconscients aux comportements constructifs conscients.

#### 3 - Transformer ses schémas

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

- Pratique de techniques d'imagerie mentale et de respiration.
- Prendre conscience de ce que cette transformation peut permettre.

#### 4 - Choisir des comportements adaptés

- Développer un cerveau agile.
- Utiliser ses émotions et ses sens comme vecteurs de ses envies.
- S'appuyer sur les réussites passées.
- Clés et pratiques pour développer une meilleure santé cérébrale.

- 3 Après - Mise en œuvre + programme de renforcement.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9519](http://cegos.fr/9519)

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

# Adoptez une attitude constructive grâce à l'improvisation théâtrale

La force du "OUI" dans les relations professionnelles

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**1 jour (7h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**890 €HT**

Niveau : Fondamental

Réf. **8870**

**Le +**

- Deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif".

## Objectifs professionnels

- Améliorer ses relations et sa coopération, lâcher prise et mieux écouter l'autre, dire oui en restant en accord avec soi, gagner en aisance et en confiance.

## Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien, collaborateur désirant gagner en aisance et fluidité relationnelle avec les autres.

## Programme

### 1 Avant

- + La vidéo : "Ça va aller !" et Un questionnaire de positionnement avant la formation.

### 2 Pendant - En groupe

- Le jeu est au service de l'apprentissage qui, grâce à l'improvisation théâtrale, permet à chacun de se découvrir dans l'action et de prendre confiance en soi.

#### 1 - Expérimenter la force du "oui"

- Comprendre ce que le "non" provoque.
- Accepter les idées de l'autre.
- S'affirmer sans nier l'autre.
- Construire ensemble.

#### 2 - Transmettre un état d'esprit positif autour de soi

- Accueillir et accepter la nouveauté.
- Écouter et se concentrer sur les autres.
- S'adapter en toutes circonstances.
- Utiliser ses émotions pour rebondir.

#### 3 - Lâcher prise

- Gérer ses réticences.
- Accepter de faire confiance.
- Élargir sa disponibilité.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

#### 4 - Affiner son écoute

- Prêter vraiment attention à l'autre.
- Écouter pour mieux communiquer.
- Dialoguer pour construire.

#### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines", deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif".

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/8870](http://cegos.fr/8870)

Formation proposée à **Paris, Lyon**



# Développer sa flexibilité relationnelle et son impact personnel

12 "outils" de PNL pour acquérir 12 compétences clés

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

Interagir et collaborer  
Coopération

**6 jours (42h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**3 750 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **434**

## Objectifs professionnels

- Faire preuve de flexibilité et être à l'aise avec les autres.
- Développer des relations de grande qualité.
- Exercer mieux son impact personnel auprès de ses interlocuteurs.
- Influencer de manière constructive.
- Mieux gérer ses émotions.

## Pour qui

- Manager, manager-coach, cadre, chef de projet, formateur qui exerce une activité professionnelle exigeante en qualité relationnelle.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "SOS communication !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.

**2**

### Pendant - En groupe

#### PARTIE 1 : INFLUENCER DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE

##### 1 - Créer la relation juste : "la synchronisation"

- Entrer en contact.
- Rester en phase.

##### 2 - Décoder les émotions : "la calibration"

- Observer en finesse l'interlocuteur.
- Prendre en compte ses ressentis.

##### 3 - Adapter sa communication à l'autre : "le Vako"

- Entendre les registres sensoriels préférés.
- Communiquer dans les mêmes registres.

##### 4 - Choisir sa "communication verbale"

- Choisir ses mots.
- Communiquer sur le bon rythme.

##### 5 - Bien comprendre l'autre : "l'écoute active"

- Écouter en silence.
- Reformuler pour relancer.
- Résumer pour valider.

##### 6 - Poser les bonnes questions avec "le métamodèle"

- Repérer les imprécisions de langage.
- Faire clarifier les généralités.
- Confronter les incohérences.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Deux modules à distance "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. B" et un module d'entraînement "Pratiquer l'écoute active".
- + Deux programmes de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" et "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - le module "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" ;
  - deux programmes de renforcement ;
  - le module d'entraînement "Pratiquer l'écoute active".

#### 7 - Présenter ses idées en souplesse : "le recadrage"

- Transformer en positif une expérience négative.
- Traiter les objections.
- S'adapter au cadre de référence de l'autre.

#### 8 - Construire ses réussites : "la stratégie d'objectif"

- Transformer un problème en objectif.
- Définir un objectif précis, positif et opérationnel.

#### PARTIE 2 : DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ

##### 1 - Bâtir des projets cohérents : "les niveaux logiques"

- Choisir ses objectifs dans une perspective long terme.
- Concilier valeurs personnelles et objectifs professionnels.

##### 2 - Se préparer pour réussir : "la visualisation"

- Imaginer sa réussite.
- Visualiser le résultat final.
- Se motiver pour atteindre l'objectif.

##### 3 - Mobiliser son énergie : "l'ancrage des ressources"

- Choisir les ressources personnelles internes adaptées aux objectifs.
- Ancrer les réflexes pour mobiliser les ressources souhaitées.

##### 4 - Gérer ses émotions : "la dissociation simple"

- Maîtriser ses émotions limitantes.
- Éliminer les stress inutiles.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/434](http://cegos.fr/434)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Classe à distance**

**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 150 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **261**

### Objectifs professionnels

- Mieux décoder les relations interpersonnelles.
- Construire des relations dynamiques, efficaces et positives avec les autres.
- Améliorer les relations difficiles.

### Pour qui

- Toute personne travaillant dans un contexte où la qualité des relations est primordiale : management transversal, groupe projet, démarche qualité et négociations.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + Une vidéo : "SOS communication !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour me préparer.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Exprimer les différentes facettes de sa personnalité avec les "États du moi"

- S'approprier le modèle des "États du moi".
- Les utiliser pour s'adapter aux diverses situations de communication.

**Autodiagnostic et feedback sur les égogrammes individuels.**

#### 2 - Développer des "Transactions" positives

- Identifier les différents modes de relations interpersonnelles.
- Établir des relations fructueuses.

**Exercices pratiques et jeux de rôles encadrés en sous-groupes.**

#### 3 - Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : "les signes de reconnaissance"

- Reconnaître positivement ses interlocuteurs.
- Critiquer de façon constructive.

**Exercice pratique "donner des signes de reconnaissance".**

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Donner un feedback positif et constructif".
- + Un module d'entraînement : "Donner un feedback positif et constructif".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - la Smartpocket sur smartphone ;
  - le module d'entraînement "Donner un feedback positif et constructif".

#### 4 - Découvrir son "intelligence émotionnelle"

- Identifier les sentiments efficaces.
- Gérer les émotions, sources de tensions, de conflits.
- Les transformer en énergie positive.

**Exposé et exercice d'application du DESC en binômes.**

#### 5 - Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : "les positions de vie"

- Comprendre comment sa perception de soi-même et des autres conditionne ses relations.
- Travailler en groupe de manière efficace.

**Autodiagnostic des positions de vie.**

#### 6 - Mettre en œuvre une dynamique du succès dans ses relations : "le contrat"

- Se fixer des objectifs réalistes et acceptables dans son environnement professionnel.

**Bilan individuel et élaboration de la stratégie d'objectif par chacun.**

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/261](http://cegos.fr/261)

Formation proposée à Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse, **Classe à distance**

# Les 5 outils de développement personnel pour optimiser ses relations professionnelles

Conjuguer harmonie et efficacité



**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 590 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **2206**

## Objectifs professionnels

- Adapter ses comportements aux situations professionnelles.
- Développer des relations professionnelles, harmonieuses et efficaces.
- Améliorer son efficacité relationnelle et personnelle.

## Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "SOS Communication !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour faire le point sur ses principales aptitudes personnelles.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - "L'assertivité" pour faire face aux relations difficiles

- Repérer ses attitudes inefficaces et efficaces.
- S'affirmer et développer sa confiance en soi.

#### Autodiagnostic.

S'affirmer, c'est afficher ses positions sans anxiété, exercer ses droits sans nier ceux d'autrui, résoudre les conflits interpersonnels de manière créative. C'est miser sur la confiance et éviter les cercles vicieux de la méfiance, de l'agressivité ou de la tromperie.

#### 2 - "L'intelligence émotionnelle" pour partager son ressenti avec aisance

- Comprendre le fonctionnement des émotions.
- Exprimer son émotion de manière constructive avec la méthode DESC.

#### Mises en situation d'entraînement.

Une autre forme d'intelligence pour s'affirmer.

Comprendre les émotions, savoir les nommer, partager son ressenti apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité.

#### 3 - "L'écoute active" pour écouter vraiment ses interlocuteurs

## Le +

- Le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- 3 modules d'entraînement : "Développer son assertivité", "Donner un feedback positif et constructif" et "Pratiquer l'écoute active".

- Ajuster son comportement verbal et non-verbal.
- Maintenir une communication harmonieuse et efficace.

#### Entraînement pratique à l'écoute active en binôme.

#### 4 - "La stratégie d'objectif" pour définir et atteindre ses objectifs

- Clarifier ses objectifs.
- Mettre en place des stratégies gagnantes.
- Planifier et prioriser les étapes de la stratégie retenue.

#### Entraînement sur la base d'une situation professionnelle.

#### 5 - "La gestion du stress" pour se détendre, se ressourcer et agir mieux

- Pratiquer des techniques simples de relaxation physique et mentale.
- Gérer son stress et retrouver son énergie.

#### Ateliers de relaxation.

Vivre autrement avec le stress c'est possible.

Chacun peut agir immédiatement sur son stress en apprenant très vite à gérer l'impact émotionnel. Avoir des réflexes de détente physique et mentale est possible très simplement. On peut aussi utiliser des techniques efficaces de relaxation.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Trois modules d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1", "Donner un feedback positif et constructif" et "Pratiquer l'écoute active".

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/2206](http://cegos.fr/2206)

Formation proposée à Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse, **Classe à distance**

# Prévenir, gérer et dépasser les conflits

5 compétences pour bien coopérer avec Radical Collaboration©

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 590 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **9079**

## Le +

- Un programme de renforcement de 7 semaines.
- Deux modules d'entraînement.

## Objectifs professionnels

- Choisir de coopérer, désamorcer les tentations du conflit, pratiquer un dialogue franc et une écoute réelle, établir un climat de confiance à long terme, résoudre les problèmes et les conflits, négocier et consolider les accords.

## Pour qui

- Manager, collaborateur, chef de projet.

## Programme

### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation et une vidéo "Ça vous énerve ?".

### 2 Pendant - En groupe

- Ce programme est issu des travaux scientifiques sur les causes de conflits par Jim Tamm et sur la théorie FIRO® de Will Schutz, introduits et popularisés en France par Cegos.
- L'expérience formation inclut le test relationnel Élément B®, les mises

en situation et les études de cas réels.

#### 1 - Avoir l'intention de coopérer

- Sortir des attitudes défensives.
- Se concentrer sur la relation.

#### 2 - Susciter la confiance

- Créer un climat de dialogue.
- Permettre aux interlocuteurs de se sentir en sécurité.
- Aborder les sujets difficiles.

#### 3 - Assumer sa responsabilité

- Prendre la décision d'agir.
- Assumer les conséquences de ses actions.

#### 4 - Avoir conscience de soi et des autres

- Mieux se connaître.

- S'appuyer sur ses qualités.
- Explorer ses propres difficultés.
- Comprendre son interlocuteur.

#### 5 - Résoudre les problèmes

- Trouver des solutions par la négociation.
- Renforcer la confiance.

### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" et deux modules d'entraînement.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9079](http://cegos.fr/9079)

Formation proposée à **Paris**, **Classe à distance**

# 3h chrono pour appliquer la stratégie d'objectif à vos projets

3H  
CHRONO

## Classe virtuelle à distance

+ accès au LearningHub

390 €<sup>HT</sup>

Niveau : Fondamental

Réf. 8946

## Objectifs professionnels

- Construire ses scénarios de réussite avec "la stratégie d'objectif".

## Pour qui

- Toute personne qui a des projets à mettre en œuvre

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

### 1 - Définir son projet

- Faire émerger la vision globale du projet.
- Challenger le collectif pour enrichir son projet.

### 2 - Décliner son projet en objectifs

- Définir des objectifs SMART.
- Élaborer des scénarios de réussite.
- Prioriser les étapes de développement de son projet.

### 3 - Réaliser son projet

- Savoir parler de son projet à son réseau.
- Visualiser son projet réussi.

- Déterminer de premières actions.

## Classes virtuelles

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/8946](https://cegos.fr/8946)

# Développer sa pensée critique

Muscler sa logique et son raisonnement et s'émanciper des biais cognitifs

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

1 390 €<sup>HT</sup>

Niveau : Fondamental

Réf. 9574

## Le +

- Exercer son esprit critique permet de développer ses capacités de prise de décision, de résolution de problèmes, de mieux collaborer et interagir.
- Une formation qui s'adapte au contexte actuel.

## Objectifs professionnels

- Comprendre ce qu'est la pensée critique.
- Renforcer sa compétence autour de la pensée logique.
- Comprendre comment émotions et biais interagissent.
- Utiliser les interactions avec les autres.

## Pour qui

- tout collaborateur concerné par la prise de décision, la résolution de conflits ou de problèmes complexes.

## Programme

### 1 - Découvrir ce qu'est la pensée critique et les cas d'usage dans son environnement

- Comprendre l'utilité de la pensée critique dans son contexte professionnel et personnel.
- Identifier les grands cas d'usage de la pensée critique.
- S'approprier le processus qui permet de séparer les informations et les faits, des opinions et des sentiments.

### 2 - Mobiliser sa compétence autour de la pensée logique

- Appréhender l'information dans toutes ses dimensions.

- Se familiariser avec les premières étapes du traitement de l'information : questionner ; analyser ; vérifier.
- Découvrir des outils qui permettent de poser le cadre de l'analyse et de la prise de recul.

### 3 - Prendre conscience de l'influence des biais cognitifs

- Identifier les biais les plus récurrents qui entravent la pensée critique.
- Comprendre la relation entre émotions et raisonnement.
- Faire un focus sur la zététique (l'art du doute) pour s'émanciper de l'évidence.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

- Identifier des stratégies pour contrer ces raccourcis cognitifs.
- 4 - Développer sa pensée critique dans l'échange avec les autres et avec son environnement**

- Découvrir la pensée critique dialogique.
- Argumenter et débattre pour prendre du recul.
- Utiliser les questions ouvertes et le feedback pour renforcer le processus réflexif.
- Profiter de la neurodiversité dans son environnement de travail au service d'une pensée plus ouverte et créative.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9574](https://cegos.fr/9574)

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

# Améliorer ses qualités relationnelles grâce à la communication non violente

Une communication authentique et empathique avec la CNV

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €HT**

Niveau : Fondamental

Réf. **9473**

## Le +

- 4REAL est la nouvelle génération de formations Cegos : des parcours mixtes, alliant le meilleur du présentiel et du digital.
- Des modalités permettent de renforcer les compétences en situation professionnelle.

## Objectifs professionnels

- Développer l'écoute de soi et de ses ressentis.
- Se reconnecter au corps et évacuer les tensions.
- Découvrir et s'exercer à l'écoute empathique.
- Sortir des conflits et revenir à une communication efficace.

## Pour qui

- Toute personne pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de sa fonction.

## Programme

### 1 Avant

- + Un module d'entraînement.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Développer l'écoute de soi pour mieux se connaître

- Identifier ce qui endommage et ce qui améliore la communication dans nos vies personnelle et professionnelle.
- Aller au contact de ses émotions et de ses ressentis.
- Accueillir ce qui se passe en soi et devenir responsable de sa communication.

#### 2 - Adopter les bonnes pratiques de la CNV

- Évacuer les tensions internes en utilisant des outils de reconnexion au corps et l'auto-empathie.
- Identifier et nourrir ses besoins fondamentaux.
- Être en proximité avec qui nous sommes au-delà des rôles que nous nous attribuons.

#### 3 - Pratiquer l'écoute empathique

- Identifier les mécanismes et les croyances limitantes qui bloquent la relation bienveillante.
- Connaître et distinguer les différents niveaux d'écoute.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

- S'exercer à l'écoute empathique.

#### 4 - Anticiper et sortir du conflit avec le processus de la CNV

- Traverser les ressentis et évacuer les tensions corporelles.
- S'entraîner avec le modèle OSBD et éprouver l'accordage émotionnel et relationnel.
- Mettre en place un plan de développement personnalisé, établir des pistes d'actions individuelles en binôme par le coaching.

### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9473](http://cegos.fr/9473)

Formation proposée à **Paris**, **Classe à distance**

# 4 outils de PNL pour entrer en contact avec aisance et efficacité

La synchronisation, la calibration, le VAKO, l'écoute



**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **7111**

## Objectifs professionnels

- Entrer en relation avec autrui de manière pertinente.
- S'adapter à chaque interlocuteur.
- Ajuster sa communication verbale et non verbale.

## Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur qui a besoin de gagner en efficacité dans ses contacts et échanges professionnels.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme



### 1 Avant

- + La vidéo : "SOS communication !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.



### 2 Pendant - En groupe

- Une formation pour mieux communiquer avec la PNL grâce à 4 outils pour 4 compétences indispensables afin d'entrer en contact avec ses interlocuteurs plus simplement et avec plus d'efficacité.

#### 1 - "La synchronisation non verbale" pour établir une relation juste

- Entrer en contact avec l'autre.
- Établir dès les premiers instants les conditions de succès de la relation.

#### 2 - "La calibration" pour capter les ressentis émotionnels



### 3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" et trois modules : "Pratiquer l'écoute active", "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. B".

## Le +

- 7 langues, déployables dans votre entreprise.
- Une documentation digitale accessible sur téléphone.

- Être attentif à son interlocuteur.
- Observer les réactions émotionnelles de l'autre.

#### 3 - "V.A.K.O." pour s'adapter au style de l'autre

- Détecter les registres de communication préférés.
- S'adapter pour communiquer avec la même tonalité.

#### 4 - "L'écoute active" pour ajuster sa communication

- "Capter" et prendre en compte le rythme de la communication.
- Communiquer en harmonie.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/7111](http://cegos.fr/7111)

Formation proposée à **Paris**, **Classe à distance**

# Mieux communiquer grâce à la méthode des préférences cérébrales

Le modèle des préférences cérébrales de Ned HERRMANN



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 150 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **782**

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Objectifs professionnels

- Identifier son style de communication et celui des autres.
- S'adapter à ses interlocuteurs habituels.

## Pour qui

- Cadre, manager, agent de maîtrise, technicien désirant mieux communiquer au travail.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

### 1 Avant

- + Le module pour découvrir les "préférences cérébrales" de Ned Herrmann et son profil HBDI®.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Découvrir les fondements de la communication

- Les critères d'une communication efficace.
- Les éléments précis de réussite d'une communication au quotidien.
- Les mécanismes de la pensée.

- Le traitement de l'information et les comportements professionnels.

#### 2 - Repérer son profil de communicateur

- Déterminer son style de communication par l'analyse de son profil.
- Identifier ses points forts et ses points d'amélioration.

#### 3 - Identifier le profil de ses interlocuteurs habituels

- Les 4 grands styles d'intelligence : l'expertise, l'organisation, le relationnel, l'imagination.
- Ce qui motive chacun des styles.

#### 4 - S'adapter facilement et rapidement aux autres

- Comprendre la façon de réfléchir et d'agir de ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication et son argumentation.

#### 5 - Mettre en place un programme de développement personnalisé

- Réaliser l'inventaire de ses préférences et de ses potentiels.
- Élaborer son programme d'actions concrètes.

### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/782](http://cegos.fr/782)

Formation proposée à **Paris, Lyon, Toulouse, Classe à distance**



# Mieux écouter pour mieux décoder

Pratiquer l'écoute active pour accroître son efficacité relationnelle



**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 590 €HT**

Niveau : Fondamental

Réf. **2413**

## Objectifs professionnels

- Comprendre et maîtriser l'écoute active.
- Observer et choisir les canaux de communication adaptés.
- Accroître son efficacité relationnelle dans les situations à enjeu.
- Aller plus loin avec l'écoute générative pour accélérer l'émergence de nouvelles idées.
- Écouter comme les coachs.

## Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui recherche une bonne compréhension de ses interlocuteurs.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "SOS communication !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.

**2**

### Pendant - En groupe

La pédagogie variée et vivante alterne exercices d'appropriation, jeux de rôle, études de cas et apports méthodologiques et théoriques. Elle permet de se mettre physiquement et psychologiquement en posture d'écoute.

#### 1 - Créer les conditions d'une écoute fructueuse

- Identifier ses situations à enjeu en termes de communication.
- Observer et distinguer les différents modes de communication (verbal, para-verbal et non-verbal).
- Apprendre à se synchroniser à son interlocuteur pour créer un climat propice à l'échange.
- Calibrer ses émotions à celles des autres.
- Entendre les biais cognitifs et les croyances au-delà des mots.

#### Simulations d'entretiens sur les conditions de l'écoute.

#### 2 - Maîtriser les techniques d'écoute active

- Comprendre les bénéfices de la reformulation.
- Savoir utiliser les silences à bon escient.
- Gagner en aisance dans le questionnement.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" pendant 4 semaines pour aider à la transposition.
- + Un module d'entraînement "Pratiquer l'écoute active".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - le programme de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" pendant 4 semaines ;
  - le module d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active".

• Se situer au travers des 6 attitudes d'écoute de Porter.  
**Autodiagnostic sur les 6 attitudes d'écoute et exploitation individuelle. / Exercice sur les différentes composantes de l'écoute active.**

#### 3 - Aller plus loin dans la posture d'écoute

- Découvrir et pratiquer l'écoute empathique et authentique.
- Clarifier la différence entre jugement et observation.
- Entendre le besoin qui se cache derrière les mots
- Découvrir l'écoute générative au service de l'émergence de nouvelles possibilités d'action.

#### 4 - Adopter les outils d'écoute des coachs

- Être pleinement disponible pour l'autre.
- Développer une congruence entre sa communication verbale et non-verbale.
- Savoir écouter au présent et faire avec ce qui se produit.
- Utiliser le protocole de clarification issu de la PNL.

#### Simulation d'entretiens à enjeu.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/2413](http://cegos.fr/2413)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**

**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **1142**

## Objectifs professionnels

- S'adapter à ses interlocuteurs.
- Clarifier ses objectifs pour mieux les atteindre.
- Mobiliser ses ressources personnelles selon les situations.
- Faire preuve de flexibilité dans les échanges.

## Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, assistant(e), secrétaire qui a besoin de communiquer de manière efficace dans son activité professionnelle.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "SOS Communication".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour clarifier ses attentes à l'aide de la stratégie d'objectifs.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - S'ajuster à l'interlocuteur : "la synchronisation"

- Coordonner sa communication verbale et non verbale.
- S'adapter au langage de l'autre.

#### Entraînement à l'utilisation des différents canaux de perception.

#### 2 - S'intéresser aux émotions de l'autre : "la calibration"

- Observer finement son interlocuteur.
- Décoder ses ressentis.

#### Exercices de reconnaissance des 6 émotions de base.

#### 3 - Mobiliser son énergie : "l'auto-ancrage de ressources"

- Trouver des ressources adaptées à chaque situation.
- Activer ses ressources.

#### Auto-ancrage de ressources aidantes pour une situation future.

#### 4 - Transformer un problème en objectif : "la stratégie d'objectif"

- Définir un objectif précis, positif et opérationnel.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Deux modules e-learning "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. B" permettent d'ancrer les savoir-faire.
- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" pour encourager les transpositions.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - les modules e-learning "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" permettent d'ancrer les savoir-faire ;
  - le programme de renforcement "Un défi par semaine pendant 7 semaines" pour encourager les transpositions.

- Programmer son objectif dans le temps.  
**Utilisation de la stratégie d'objectifs sur une situation professionnelle.**

#### 5 - Préparer ses réussites : "la visualisation"

- Définir un but réaliste.
- Se motiver pour atteindre son but.

#### Visualisation individuelle de ses futures réussites.

#### 6 - Présenter ses idées en souplesse : "les recadrages"

- Recadrer en positif.
- Recadrer pour relativiser.

#### Entraînements au recadrage de situations professionnelles.

#### 7 - S'informer avec précision pour comprendre l'interlocuteur : "le métamodèle"

- Repérer les imprécisions du langage.
- Poser les questions pertinentes.

#### Entraînement à poser les questions appropriées.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/1142](http://cegos.fr/1142)

Formation proposée à Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse, **Classe à distance**

# Créer un climat de confiance avec ses clients

## Adopter l'attitude juste pour soi et le client

**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 950 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Spécialisation

Réf. **6248**

**Le +**

- Les mini-assessments.
- Le test Élément CS<sup>®</sup> d'évaluation de la motivation en relation client.

### Objectifs professionnels

- Créer des relations de confiance avec les clients.
- Trouver les moyens de fidéliser ses clients.

### Pour qui

- Professionnel de la relation client.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

### Prérequis

- Aucun.

### Programme

#### 1 - Jouer sur toutes les dimensions de la relation

- Clarifier ses représentations personnelles du client.
- Mieux se connaître pour mieux comprendre le client.
- Dépasser ses limites personnelles.

#### 2 - Être acteur de la relation

- Être conscient de son rôle.
- Choisir clairement son attitude.
- Éviter les erreurs fatales.

#### 3 - Comprendre le client et se faire comprendre de lui

- Écouter, entendre et ressentir les besoins du client.

- Comprendre le raisonnement du client.

- Parler en toute sincérité et transparence.

#### 4 - Développer son impact personnel auprès du client

- Avoir confiance en soi.
- S'impliquer avec un réel plaisir.
- Utiliser les émotions présentes dans la relation.

#### 5 - Valoriser son client

- Personnaliser le contact.
- Donner une bonne image de lui-même au client.
- Accueillir totalement les clients, mêmes les exigeants.

#### 6 - Co-produire avec le client une interaction efficace

- Respecter la personne et ses besoins.
- Impliquer le client dans le choix des solutions.
- Clarifier et fiabiliser les engagements.

#### 7 - Développer la proximité avec le client

- Accéder aux ressentis du client.
- Identifier ses craintes.
- Surprendre agréablement ses clients.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/6248](https://cegos.fr/6248)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Classe à distance**

# Développer son optimisme

Adopter un regard positif sur soi et son environnement pour transformer ses comportements

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

1 550 €<sup>HT</sup>

Niveau : Fondamental

Réf. 9520

Le +

- 4REAL® : des parcours axés sur la transposition en situation de travail.
- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement.

## Objectifs professionnels

- Comprendre sa représentation de l'optimisme.
- Entretien des relations plus positives.
- Combattre les pensées négatives, cultiver les pensées positives.

## Pour qui

- Toute personne souhaitant porter un regard plus optimiste sur les situations professionnelles et personnelles.

## Programme

### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation et un module e-learning.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Comprendre la notion d'optimisme et ses impacts

- Identifier son niveau d'optimisme (auto-positionnement).
- Impact de l'optimisme sur ses comportements personnels et professionnels.

- Comprendre le lien entre optimisme, épanouissement et réussite.
- Conséquences de l'optimisme sur notre bien-être physique et psychologique.

#### 2 - Transformer sa perception pour transformer ses comportements

- Appréhender les biais de négativité du cerveau.
- Challenger ses croyances limitantes avec la méthode ABCDE.
- Revisiter les situations négatives pour identifier ses capacités de rebond.

#### 3 - Cultiver ses forces et un regard positif sur soi

- Prendre conscience de ses forces.
- Passer du perfectionnisme à l'optimalisme.
- Utiliser un langage plus positif, pour soi et vers les autres.

#### 4 - S'entraîner à l'optimisme

- Combattre les pensées négatives, cultiver les pensées positives.
- Visualisation positive.
- Établir son plan d'action individuel d'optimisme.

### 3 Après - Mise en œuvre

- + Une vidéo et un programme de renforcement.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9520](http://cegos.fr/9520)

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

# Se coacher soi-même pour s'adapter au changement

Devenir son meilleur allié !

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

2 150 €<sup>HT</sup>

Niveau : Spécialisation

Réf. 6693

Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec une méthode originale pour guider ses choix et ses actions.

## Objectifs professionnels

- Mobiliser son énergie de façon constructive.
- Diminuer sa résistance au changement.
- Agir avec flexibilité plus que par contrainte.

## Pour qui

- Cadre, manager, assistant(e), technicien et tout collaborateur souhaitant gagner en flexibilité et équilibre face au changement.

## Programme

### 1 Avant

- + Une vidéo, Un questionnaire de positionnement avant la formation.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Se coacher soi-même pour mieux rebondir

- Décoder ses émotions.
- Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive.

#### 2 - Puiser son énergie là où elle se trouve

- S'appuyer sur ses motivations intrinsèques.

- Boussole pour guider ses choix et ses actions.
- Aligner ses efforts quotidiens dans une perspective d'avenir.

#### 3 - Construire pas-à-pas ses objectifs pour atteindre ses buts

- Dessiner ses objectifs de manière constructive et créative.
- Mettre ses ressources à profit.
- Cerner les limites.
- S'ouvrir à de nouveaux potentiels.

#### 4 - Se dégager de ses propres freins

- Déjouer le sentiment d'échec.
- Représentations qui restreignent la capacité d'action.

#### 5 - Se voir sous un jour nouveau

- S'ouvrir à plus de clémence envers soi-même.
- S'autoriser à "se rêver" tel(le) que l'on souhaite devenir.

#### 6 - Se montrer tel que l'on veut être vu

- Oser des masques plus transparents.
- Éclairer ce que précisément les autres ne voient pas.

### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/6693](http://cegos.fr/6693)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Classe à distance**

# Dynamiser son évolution professionnelle

Identifier l'essentiel, donner le sens, construire sa trajectoire

**6 jours (42h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**3 390 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **7708**

## Le +

- "Recherche de Carrière Implicite<sup>®</sup>" Interroge les aspirations personnelles profondes que l'on souhaite donner à son travail en revisitant ses capacités et représentations pour les faire évoluer durablement.

## Objectifs professionnels

- Développer un parcours professionnel viable.
- Harmoniser son développement professionnel.

## Pour qui

- Toute personne qui recherche le meilleur choix d'évolution professionnelle ou à s'accomplir dans une activité bien choisie ou qui souhaite redonner du sens à son travail.

## Programme

### PARTIE 1 : MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX ÉVOLUER

#### 1 - Piloter ses choix

- Les représentations du choix.
- Les bénéfices secondaires.
- Assumer ses choix.
- Les croyances qui me "brident".

#### 2 - Se faire confiance

- Saisir la perception de soi-même.
- Valoriser son estime de soi.
- Faire face à ses doutes.
- Accéder à son "Essence".

#### 3 - Prendre conscience de soi

- Identifier ses comportements.
- Comprendre ses ressentis et émotions.

- Dépasser ses rigidités pour plus de flexibilité.

#### 4 - Définir sa contribution unique

- Soi actuel et soi futur.
- Les rôles de sa vie.
- Ébaucher sa contribution unique.

### PARTIE 2 : CONSTRUIRE SA TRAJECTOIRE

#### 1 - Définir sa contribution unique

- S'appuyer sur son parcours.
- Définir sa mission personnelle.
- Se projeter dans sa vie professionnelle future.
- Identifier des objectifs cohérents avec sa mission.

#### 2 - Convertir sa mission en objectif

- Visualiser les étapes de développement de carrière.
- Expérimenter et se situer dans ces étapes.
- Prendre conscience des processus de transformation.
- Formuler son objectif professionnel.

#### 3 - Passer des grandes étapes à l'action

- Identifier les principaux "pas" à faire sur le chemin.
- Entreprendre les actions pour réaliser ces étapes.
- Prévoir son plan B : ce que je ferai si je n'y arrive pas.
- Présenter son projet.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/7708](http://cegos.fr/7708)

Formation proposée à **Paris**, **Classe à distance**

# Explorer et valoriser son parcours professionnel avec l'Arbre de vie

Relier ses compétences et réussites à ses objectifs

New

**1 jour (7h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**850 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **9589**

## Le +

- La pratique narrative de l'Arbre de vie permet de sortir d'une approche linéaire classique pour identifier ses forces plus aisément.
- Les supports visuels et créatifs aident à identifier

## Objectifs professionnels

- Explorer et valoriser son parcours professionnel, ses réussites et ses compétences.
- Prendre confiance en ses capacités et clarifier ses objectifs professionnels.

## Pour qui

- Toute personne souhaitant prendre du recul sur son parcours professionnel.

## Programme

### 1 - Introduction à l'Arbre de vie

- Présentation de la méthode, ses origines, les bienfaits associés.
- Les différents éléments de l'Arbre de vie : racines, tronc, branches, feuilles et fruits.

### 2 - Se raconter à travers l'Arbre de vie

- Atelier de création de son propre Arbre de vie avec l'accompagnement du coach.
- Revisiter et relier ses différentes histoires de vie professionnelles à travers l'atelier.

### 3 - Identifier le sens, ses besoins, ses forces et ses fiertés

- Analyse des réussites et moments de fierté.
- Identification des compétences et qualités personnelles.
- Focus sur le sens qui relie les différentes expériences et sur ce qui est important.

### 4 - Définir sa trajectoire professionnelle

- Ancrage des apprentissages grâce à l'expérience Arbre de vie.
- Clarification des objectifs professionnels.
- Élaboration d'un plan d'action pour atteindre ses objectifs.

### 5 - Projection vers l'avenir

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9589](http://cegos.fr/9589)

Formation proposée à **Paris**, **Classe à distance**

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 590 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **7710**

### Objectifs professionnels

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Élaborer son projet de vie à la retraite.
- Découvrir quelques clés pour sa santé.

### Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur concernés par une proche cessation d'activité professionnelle.
- Pour les personnes désirant aborder la retraite d'un point de vue légal et administratif, nous conseillons de suivre la formation 3h Chrono pour comprendre sa retraite.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Liberté chérie !".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Piloter ce changement de vie particulier

- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et le cadre professionnels.
- Identifier les changements liés à la retraite (statut, relations, rythmes, activités).
- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux (physiques, intellectuels, émotionnels...).
- Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences.

#### 2 - Préparer son projet de vie

- Appréhender un nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales.
- Découvrir l'ikigai pour construire son nouveau projet, comprendre les facteurs de longévité en bonne santé.
- Identifier de nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

## Le +

- 4REAL® : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.

- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

#### 3 - Développer des relations harmonieuses

- Découvrir des conseils pour gérer les relations (le couple au quotidien, les parents âgés, les petits-enfants...).
- Parcourir et utiliser 3 outils pour entretenir et optimiser sa communication avec les autres.

#### 4 - Dynamiser et entretenir sa mémoire

- Comprendre comment fonctionne la mémoire.
- Identifier les amis et les ennemis de la mémoire.
- Découvrir des outils et méthode pour mieux l'utiliser.

#### 5 - Représenter son projet de vie de façon créative

- A travers l'écriture, pour poser ses intentions et ses envies.
- En visualisant son projet avec des images (Vision Board).

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/7710](http://cegos.fr/7710)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**

# Bien vivre sa retraite

De la vie professionnelle à la vie personnelle active



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **1078**

## Objectifs professionnels

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité.
- Entretien son capital santé.
- Acquérir une meilleure connaissance des dispositions concernant son patrimoine.

## Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur concerné par une proche cessation d'activité professionnelle.
- Pour les personnes désirant aborder la retraite d'un point de vue légal et administratif, nous conseillons de suivre la formation 3h Chrono pour comprendre sa retraite.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Liberté chérie".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour se préparer.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - La retraite, un changement de vie

- Identifier ce qui change.
  - Se repérer sur les étapes de ce changement.
- Brainstorming puis exposé didactique de synthèse.**

#### 2 - Vivre sa retraite avec sens et plaisir

- Explorer le sens à donner.
- Subir ou choisir ?
- Les valeurs à satisfaire.

**Exploration guidée des envies et appréhensions de chacun.**

#### 3 - Mon projet de vie à la retraite

- Repérer ses besoins prioritaires.
- Déjouer ses messages contraignants.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

- Élaborer son projet.

**Autodiagnostic puis élaboration pour chaque participant de ses points prioritaires identifiés.**

#### 4 - Conserver et transmettre son patrimoine

- La gestion du patrimoine.
  - Droit et fiscalité des successions : préparer sa succession.
- Questions réponses avec un expert en patrimoine.**

#### 5 - Gérer son capital santé

- La lutte contre le vieillissement physique et psychique.
- La nécessaire surveillance médicale.
- Santé, hygiène et équilibre de vie.

**Questions réponses avec un médecin.**

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/1078](http://cegos.fr/1078)

Formation proposée à **Paris, Lyon, Nantes, Classe à distance**



# Se réinventer professionnellement grâce au Growth Mindset

Un état d'esprit de croissance au service de son développement

4REAL  
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **9518**

**Le +**

- Le test MBTI est un outil psychométrique puissant pour mieux se connaître et mieux comprendre ses préférences, ses relations à autrui.

## Objectifs professionnels

- Repenser le sens de son travail dans un contexte de changement.
- Porter un regard lucide, audacieux sur soi et son parcours.
- Repartir avec une vision de sa stratégie d'évolution.

## Pour qui

- Toute personne souhaitant initier une nouvelle dynamique professionnelle.

## Programme

### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation, un module e-learning et une vidéo.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Mieux se connaître et gagner en lucidité

- Identifier ses forces et ses appuis avec le questionnaire MBTI.
- Identifier ses sources de motivation, ses valeurs pour nourrir sa vision du travail.

- Prendre conscience de la valeur des échecs pour renforcer sa confiance en soi.
- Définir le sens de la réussite et relire son rapport au travail.

#### 2 - Oser élargir ses potentiels

- Définir le sens de son évolution et de ses missions futures.
- Se développer autour de ses envies.
- Oser l'audace et s'autoriser à explorer tous ses potentiels.
- Se positionner sur les "Power skills" de demain pour les intégrer à son plan de développement.

#### 3 - Se développer en continu

- Découvrir la théorie de Growth Mindset.

- Changer son regard sur la notion d'effort comme vecteur de croissance.

- Bien définir ses prérequis avant de démarrer et se projeter.
- Savoir réagir face à l'imprévu.

#### 4 - Bâtir sa stratégie personnelle et professionnelle

- Élaborer sa feuille de route individuelle.
- Présenter son plan d'action au groupe et se laisser surprendre par les retours.
- Entretien des bons réflexes pour nourrir un nouvel état d'esprit.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9518](http://cegos.fr/9518)

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

# 3h chrono pour cultiver son intelligence émotionnelle au travail

3H  
CHRONO

## Classe virtuelle à distance

+ accès au LearningHub

**390 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **9233**

## Objectifs professionnels

- Tenir compte des émotions dans ses relations.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.
- Réaliser son plan d'action individuel sur l'intelligence émotionnelle.

## Pour qui

- Toute personne qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

### 1 - Comprendre le rôle des émotions dans les relations

- Découvrir les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Faire le lien entre déclencheurs, émotions et besoins.
- Identifier et nommer ses émotions favorites.

### 2 - S'intéresser aux émotions des autres

- Voir et entendre les signaux émotionnels.
- Accueillir les émotions des autres.
- Reformuler les émotions des autres.

### 3 - Exprimer et partager les émotions

- Parler des ressentis en lien avec des événements précis.
- Aider les autres à partager leurs ressentis.
- Utiliser l'outil OSBD.

## Classes virtuelles

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9233](http://cegos.fr/9233)

# Découvrir son fonctionnement avec le MBTI®

Explorer son potentiel de développement et améliorer son efficacité relationnelle



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 190 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **6966**

## Objectifs professionnels

- Mieux comprendre son fonctionnement personnel, prendre conscience de son impact sur les autres, développer ses qualités et son potentiel, améliorer son efficacité relationnelle.

## Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur exerçant une activité avec des relations.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "C'est quoi le problème ?"
- + Passation du questionnaire MBTI®

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Connaître l'origine et la structure du MBTI®

- L'orientation de l'énergie.
- Les modes de perception.
- Les critères de décision.
- Les modalités d'organisation.
- La notion de préférence naturelle.

**Mise en situation : expérimentation dès la première minute : prendre conscience ce que signifie la notion de préférence naturelle.**

#### 2 - Explorer son type et les 16 types de personnalités selon le MBTI®

- Explorer ses préférences personnelles.
- Découvrir les 16 types et comprendre le fonctionnement de chaque type.
- Les atouts et forces de chaque type.
- Les styles de communication et leadership.
- Les potentielles dérives sous stress.

**Micro entraînements multiples pour s'autopositionner sur chaque paire de préférence et comprendre comment détecter la préférence naturelle de l'autre.**

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" permet d'ancrer les nouveaux savoir-faire.

## Le +

- Découvrir le profil de personnalité le plus utilisé dans le monde pour mieux se connaître et mieux communiquer.
- Disposer de puissantes clés de lecture sur soi et sur les autres, utiles dans différentes situations du quotidien.
- Développer une vision positive, soutenante et orientée solution.

#### 3 - Explorer son potentiel de développement à partir de son type MBTI®

- La dynamique de son type et l'évolution au cours de la vie.
- Comprendre son processus de décision en fonction de son profil.
- Savoir comment réagir en situation de stress en fonction de son type.
- Identifier ses zones de développement.

**Mise en situation sur la base de jeux de rôles : développer l'observation de soi et adapter son comportement en situation de stress en fonction de son type.**

#### 4 - Développer son efficacité relationnelle

- Valoriser les complémentarités entre les types et appliquer le modèle au fonctionnement d'équipe.
- Utiliser les atouts et les différences de chaque type de manière constructive.
- Optimiser son style de leadership.
- S'appuyer sur le modèle MBTI pour la gestion des conflits.

**Mise en situation : ateliers et simulations sur la base de cas réels des participants.**

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/6966](http://cegos.fr/6966)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Marseille**

# Leadership responsable : acquérir de nouveaux savoir-être

Le leadership au service du bien-être collectif

4REAL

REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €HT**

Niveau : Fondamental

Réf. **9521**

## Le +

- L'utilisation d'un auto-positionnement et d'une méthode éprouvée avec Accountability Circles Training.
- Un auto-positionnement sur les "Power Skills".

## Objectifs professionnels

- Incarner une posture éthique et responsable.
- Développer une posture plus résiliente et agile.
- Engager les équipes dans une démarche d'innovation.
- Prendre soin de soi et des autres avec le Care.

## Pour qui

- Cadre, manager, chef d'équipe, de projet ou d'entreprise qui a besoin de réinventer son leadership.

## Programme

### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation et un module e-learning.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Renforcer sa lucidité et ses comportements

- Découvrir 3 stratégies pour mettre en place un cercle vertueux de responsabilité.
- Développer son potentiel émotionnel dans les situations à enjeux.

- Explorer ses biais cognitifs et diminuer leur influence.

#### 2 - Acquérir les compétences du leader de demain

- Développer des ressources pour se maintenir ancré dans un "positif et flex mindset".
- Écouter son intuition.
- Définir son rapport à l'audace, oser challenger sa vision et sortir de sa zone de confort.
- Identifier ses axes de progrès parmi les "Power skills".

#### 3 - Être acteur de l'innovation

- Oser challenger ses pratiques.
- Activer et soutenir les nouvelles initiatives.

- Développer la résilience collective.

#### 4 - Libérer le potentiel des individus et valoriser l'intelligence collective

- Inclure et valoriser toutes les ressources en vue de co-créer efficacement.
- Entretenir des relations durables avec les équipes.
- Créer des points d'ancrages communs pour atteindre des résultats ambitieux.

### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9521](http://cegos.fr/9521)

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

# Les 5 clés pour réussir

Devenir le stratège de son efficacité personnelle et relationnelle

New

4REAL

REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €HT**

Niveau : Fondamental

Réf. **9635**

## Le +

- Des cas pratiques et des mises en situation, permettant aux participants d'appliquer immédiatement.
- Alternance d'exercices individuels et d'activités collectives, favorisant le partage d'expérience.

## Objectifs professionnels

- Clarifier ses objectifs.
- Gagner en efficacité en choisissant des activités à haute valeur ajoutée.
- Savoir identifier et exprimer ses besoins et ses limites.

## Pour qui

- Toute personne pour qui la qualité des relations et la recherche d'efficacité personnelle sont des atouts majeurs dans l'exercice de ses fonctions.

## Programme

### 1 Avant

- + Un questionnaire de positionnement ; une vidéo ; un module d'entraînement et 3 modules e-learning.

### 2 Pendant - En groupe

#### 1 - Fixez vos objectifs

- Identifier les biais courants.
- Distinguer intention et objectifs.
- Créer une vie pro et perso intentionnelle..

#### 2 - Devenez le chef d'orchestre de votre quotidien

- Choisir ses activités à haute valeur ajoutée.
- Passer du temps subi au temps choisi.
- Savoir faire face à l'imprévu et prendre des décisions éclairées..

#### 3 - Développez la qualité de vos relations

- Trouver la juste position pour instaurer un esprit de coopération (positions de vie).
- Acquérir les réflexes pour conserver des relations équilibrées et respectueuses..

#### 4 - Partagez vos besoins et posez vos limites

- Aller à la découverte de ses besoins.
- Apprendre à poser ses limites..

#### 5 - Donnez-vous la priorité

- Identifier les forces et les valeurs qui orientent sa réussite.
- Choisir des axes de développement.
- Adopter une approche "test and learn"..

### 3 Après - Mise en œuvre

- + Un programme de renforcement.

**Dates :** Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/9635](http://cegos.fr/9635)

Formation proposée à **Paris, Lyon, Toulouse, Classe à distance**

# Les clés du leadership personnel

## Mobiliser ses qualités à entraîner les autres



**2 jours (14h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**1 550 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **8120**

### Objectifs professionnels

- Agir en leader selon ses qualités personnelles.
- Obtenir de meilleurs résultats collectifs.
- Mettre en œuvre son plan de progrès personnel.

### Pour qui

- Cadre, manager, chef d'équipe, chef de projet qui, dans l'exercice de son métier, a besoin d'affirmer son leadership.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Mon style de leader".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour faire le point sur mon leadership personnel.
- + Un premier outil sur les principes de la performance.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Être ou ne pas être manager et avoir du leadership

- Appréhender les fonctions du leadership.
- Évaluer ses compétences personnelles de leader.
- Prendre en compte ses qualités individuelles.

**Exercices en petit groupe, mises en situation concrètes.**

#### 2 - Développer ses capacités de leader

- S'affirmer par sa présence.
- Assumer ses choix et sa détermination.
- Écouter pour comprendre.
- Oser parler clair et vrai.

**Exercices en petit groupe, mises en situation concrètes.**

#### 3 - Faciliter l'adhésion par son attitude

- Utiliser la psychologie des relations.
- Explorer son profil relationnel.
- Valoriser l'image de soi auprès des autres.
- Lever ses résistances personnelles.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif".

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" ;
  - deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif".

**Feedback circulaires, mini-assessment, test FIRO® Élément B® validé scientifiquement.**

#### 4 - Mettre en œuvre son propre style de leader

- S'appuyer sur ses points forts.
- Identifier ses points de progrès.
- Définir son projet de développement.

**Plan d'actions sur 3 mois avec peer-coaching.**

#### UNE FORMATION POUR METTRE EN ŒUVRE SON LEADERSHIP

- La connaissance de soi et des autres est fondamentale pour atteindre l'efficacité et la performance la plus haute d'un leader, d'une équipe et d'une organisation.
- Cette formation s'inspire de l'Élément Humain® de Will Schutz qui confère à la dimension humaine une place prépondérante dans la réussite des organisations.
- Des milliers de managers et de dirigeants sont formés à ces outils puissants continuellement enrichis et adaptés à la culture des entreprises par Cegos.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/8120](http://cegos.fr/8120)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**

# Mieux se connaître pour affirmer son leadership

Connaissance de soi, relation et confiance pour plus de performance



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 150 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Spécialisation

Réf. **6405**

## Objectifs professionnels

- Se sentir en confiance dans son rôle de leader.
- Favoriser la confiance avec son équipe pour mieux coopérer.
- Agir en leader de proximité avec chacun.

## Pour qui

- Cadre, manager, chef d'équipe, chef de projet qui dans l'exercice de son métier a besoin d'affirmer son leadership.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Mon style de leader".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour faire le point sur son leadership.

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Ajouter une dimension à sa fonction : le leadership

- Clarifier le leadership et son rapport au management.
- Ce que les collaborateurs attendent d'un leader.
- Prendre conscience de ses propres qualités de leader.

#### 2 - Mieux se connaître et mieux comprendre les autres

- Évaluer ses comportements en relation.
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.
- Donner et recevoir des feedback.

#### 3 - Affirmer son leadership

- Favoriser des contacts positifs et constructifs.
- Ajuster son bon niveau de contrôle.
- Communiquer et dialoguer franchement.

#### 4 - Agir de manière proactive : la stratégie d'objectif

- Savoir choisir plutôt que subir.
- Définir un objectif précis et opérationnel.
- Se motiver pour atteindre un objectif.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux vous permettra de transposer en situation de travail.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

### Une formation pour mettre en œuvre son leadership

- Vous mettez en œuvre les acquis tout au long du stage.
- La pédagogie novatrice vous conduira à vivre la confiance grâce aux exercices de feedback circulaires, les mini-assessments, le test FIRO® Élément B®, validé scientifiquement et les visualisations.
- Avec les autres participants vous pourrez construire une équipe et exercer votre leadership.
- Cette formation s'inspire de l'Élément Humain® de Will Schutz qui confère à la dimension humaine une place prépondérante dans la réussite des organisations.
- Les liens étroits entre confiance, motivation, "estime de soi" et performance collective sont mis en lumière et renforcés.
- Deux consultants certifiés Élément Humain (LHEP) co-animent les groupes de plus de 8 participants. Ils garantissent l'accompagnement de chacun et la gestion du processus de groupe. Ils sont spécialistes de l'accompagnement de managers, de dirigeants, d'équipes et d'entreprises.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/6405](http://cegos.fr/6405)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Classe à distance**

**6 jours (42h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**3 750 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Perfectionnement

Réf. **3049**

## Objectifs professionnels

- Oser exercer son leadership.
- Faire mieux fonctionner son équipe.
- Développer son impact auprès des différents acteurs de l'entreprise.
- Accroître la responsabilisation des collaborateurs.
- Créer un climat de confiance dans l'équipe.
- Favoriser l'adhésion sur les projets.
- Décider mieux.

## Pour qui

- Cadre dirigeant, cadre, manager, directeur, chef d'équipe, chef de projet qui souhaite affirmer son leadership et sa capacité à mobiliser les autres pour atteindre une meilleure efficacité collective.

## Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + La vidéo : "Mon style de leader".
- + Un questionnaire de positionnement avant la formation pour faire le point sur son leadership personnel.

**2**

### Pendant - En groupe

#### PARTIE 1 : ÉTOFFER SON LEADERSHIP PERSONNEL

##### 1 - Assumer sa fonction de leader

- Distinguer leadership et management.
- Ce qu'on attend d'un leader.
- Les fonctions et compétences clés du leadership.

##### 2 - S'approprier les principes de la confiance

- Connaissance de soi et lucidité.
- Dialogue ouvert et authenticité.
- Responsabilité et détermination personnelle.
- Engagement et implication.

##### 3 - Développer ses capacités de leader

- Comprendre ses comportements et ceux des autres.
- Fluidifier la relation grâce aux émotions.
- Assumer son pouvoir personnel.
- Analyser ses expériences de leader et en extraire les qualités.

#### PARTIE 2 : DÉVELOPPER LA PERFORMANCE EN ÉQUIPE

##### 1 - Créer une équipe confiante et performante

- Clarifier les rôles et les missions.
- Définir les relations fonctionnelles productives.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Votre plan d'actions est encouragé grâce à un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

## Le +

- La méthode Schutz.
- L'utilisation d'un auto-positionnement et d'une méthode éprouvée avec Accountability Circles Training ACT® by Bcon, afin de mieux appréhender ses représentations et ses comportements en termes de responsabilité.
- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.

- Découvrir les stratégies d'une responsabilisation constructive avec le modèle ACT® (Accountability Circles Training).

- Créer un climat facilitant l'adhésion et la confiance.

#### 2 - Développer la coopération dans l'équipe et gérer les conflits

- Apprécier les résultats de l'équipe au fil de l'eau.
- Donner et recevoir des feedback de manière constructive.
- Identifier les mécanismes défensifs à l'œuvre dans l'équipe.
- Se doter d'outils pour résoudre durablement les conflits.

#### 3 - Prendre les décisions appliquées et non sabotées

- Évaluer les méthodes classiques de prise de décision.
- Impliquer et responsabiliser chacun dans les décisions grâce à la méthode de la concordance®.

#### UNE PÉDAGOGIE POUR S'EXERCER AU LEADERSHIP

- Cette formation s'inspire des travaux de Will Schutz pour qui la connaissance de soi et des autres est fondamentale.
- L'expérience apprenante conduit les participants à vivre la confiance. Ses liens étroits avec le leadership, la motivation et la performance sont mis en lumière et renforcés.
- Deux consultants certifiés Élément Humain (LHEP) co-animent les groupes de plus de 8 participants.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/3049](http://cegos.fr/3049)

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Marseille**



**3 jours (21h)**

Présentiel ou à distance

+ accès au LearningHub

**2 090 €<sup>HT</sup>**

Niveau : Fondamental

Réf. **7115**

### Objectifs professionnels

- Mieux faire passer ses messages.
- Atteindre des objectifs de communication bien préparés.
- Influencer positivement.

### Pour qui

- Cadre dirigeant, manager, manager-coach, cadre et chef de projet qui ont besoin de rendre leur communication plus percutante.

### Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

### Prérequis

- Aucun.

## Programme

**1**

### Avant

- + Un questionnaire de positionnement avant la formation.
- + Une vidéo : "SOS communication !".

**2**

### Pendant - En groupe

#### 1 - Établir la relation avec succès

- Entrer en contact avec justesse.
- Écouter le rythme de la communication.
- Entretenir la communication par "la synchronisation non verbale".

#### Mise en situation et apport théorique.

#### 2 - S'ajuster aux ressentis émotionnels de l'autre

- Être attentif à son interlocuteur par "la calibration".
- Prendre en compte les réactions de l'autre.

#### Reconnaître les 6 émotions de base sur photos.

#### 3 - Communiquer au diapason

- Entrer dans le monde de l'autre grâce au "V.A.K.O".
- Jouer sur les registres de communication préférés.

#### Étude de cas : décrire une situation dans les différents canaux de perception.

**3**

### Après - Mise en œuvre en situation de travail

- + Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- + Deux modules "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. B".
- + Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

## Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec deux modules : "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" partie 1 et 2.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

#### 4 - Dialoguer en souplesse avec son interlocuteur

- Communiquer en harmonie par "la synchronisation verbale".
- Écouter en profondeur grâce à "l'écoute active".
- Poser les questions pertinentes avec "le métamodèle".

#### Mise en application des 3 techniques.

#### 5 - Présenter positivement ses idées

- Prendre en compte les valeurs de son interlocuteur.
- Traiter les objections par "le recadrage".

#### Entraînement au recadrage sur des situations professionnelles.

#### 6 - Bâtir son scénario de communication interpersonnelle

- Élaborer "son objectif" de communication.
- Imaginer ses communications réussies.

#### Visualisation et cas concret sur objectif réel.

## Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant [cegos.fr/7115](http://cegos.fr/7115)

Formation proposée à Paris, Lyon, Nantes, **Classe à distance**



# Le Mag

- **Formation**
- **Management**
- **Fonction financière**
- **Commercial**
- **Marketing communication**
- **Projets**
- **Efficacité professionnelle**

Inspirez-vous des conseils  
de nos experts

[cegos.fr/mag](https://cegos.fr/mag)





**cegos.fr**

Choisissez sur le site  
vos dates de formation  
en temps réel.

SUIVEZ-NOUS SUR

