

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

Vous êtes en période de changement dans votre vie personnelle et ou professionnelle ? Vous avez envie d'évoluer au sein de votre entreprise ? Vous êtes susceptible de changer de poste de travail ? Vous souhaitez entamer une nouvelle formation ? Vous avez des envies de création d'entreprise ? Vous allez bientôt imaginer votre départ à la retraite ? Comment être acteur-ice de son projet de changement ?

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le-a stagiaire sera en capacité de :

- Clarifier ses attentes : « j'essaie de définir mon projet »
- Identifier ses capacités et compétences fortes
- Identifier la dynamique et la stratégie adoptée dans son parcours de changement
- Définir son plan d'action

PROGRAMME

Jour 1 : « j'essaie de définir mon projet »

Quelle est ma finalité ? Quelles sont mes attentes, mes souhaits, mes désirs ? De quoi ai-je envie dans mon parcours de changement ?

Jour 2 : quelles sont mes forces, mes atouts et mes capacités ?

Les drivers

L'estime et la confiance en soi

L'accueil des émotions

Le rapport au temps

Jour 3 : comprendre son processus de changement, à travers le décryptage d'une expérience

Les différentes formes d'expériences : conformes, convenables, privées et transgressives

Les étapes et les forces du changement

Quels sont les points forts et les points d'efforts pour guider vers la concrétisation de son projet de changement ?

Plan d'action

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apport théorique, jeux collaboratifs, travaux individuels et de groupes, retours d'expériences

ÉVALUATION

Quiz, plan d'action à établir

Attestation de fin de formation



MAGALI DENIAUD

coach professionnelle et consultante en bien-être émotionnel



9, 10 octobre, 7 novembre 2025



9h-17h



Centre Social du Chemillois

5 rue de la Gabardière
49120 Chemillé-en-Anjou



3 jours (21h)

PUBLICS VISÉS

Toute personne désireuse d'oser le changement dans sa vie personnelle et/ou professionnelle

PRÉ-REQUIS

Aucun

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

De 6 à 10 personnes

COÛT

Particulier-e : 1300 €

Entreprise : 1850 €

Groupe : sur devis

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES GRÂCE AUX SOFT-SKILLS



**27, 28 février et
28 mars 2025**



9h-17h



**Centre Social du
Chemillois**

5 rue de la Gabardière
49120 Chemillé-en-Anjou



3 jours (21h)

PUBLICS VISÉS

**Salarié-es, managers,
membres associatif-ves
souhaitant développer les
différents savoir-être, en
complément de ses savoir-
faire**

PRÉ-REQUIS

Aucun

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

6 à 10 personnes

COÛT

Particulier-e : 1300 €

Entreprise : 1850 €

Groupe : sur devis

Les jeunes générations préfèrent diversifier leurs expériences plutôt que rester longtemps chez un seul employeur. Les entreprises doivent donc retenir les talents et assurer la productivité. Désormais, 80% des compétences nécessaires sont des soft-skills, pas des compétences techniques. Aussi, comment fidéliser ses salarié-es et les maintenir en poste ?

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le-a stagiaire sera en capacité de :

- Découvrir et reconnaître les différentes formes d'intelligences multiples
- Découvrir et comprendre les soft-skills les plus utilisées et celles à développer
- Utiliser la communication assertive et positive pour interagir dans ses relations professionnelles

PROGRAMME

Jour 1 : comprendre les softs-skills et les intelligences multiples

- Identifier les soft-skills clés dans le monde professionnel
- Découvrir les différentes formes d'intelligences multiples et leur rôle
- Compléter les compétences techniques par des qualités humaines
- Motivations et rôles professionnels

Jour 2 : l'intelligence émotionnelle et la communication positive

- Comprendre le rôle de l'intelligence émotionnelle dans les relations professionnelles
- Reconnaître et gérer ses émotions et celles des autres
- Pratiquer l'écoute active et la communication assertive pour améliorer la qualité de vie au travail
- Techniques pour mieux interagir durant les périodes critiques (conflits, décisions importantes, etc.)

Jour 3 : Communication Non Violente (CNV) et bienveillance

- Les bases de la CNV (Bonhomme OSBD, méthode DESC)
- Poser les bonnes questions, reformuler et résoudre des situations conflictuelles
- Argumenter avec bienveillance sans agresser l'autre

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et interactions avec les stagiaires, tests, travaux individuels et collectifs, jeux collaboratifs

ÉVALUATION

Quiz, mise en situation et jeu de rôle à partir d'une consigne

Attestation de fin de formation remise



MAGALI DENIAUD

coach professionnelle et consultante en bien-être émotionnel