

## Catalogue de Formations sur-mesure



Plan de Formation

DIF (Droit Individuel à la Formation)

Professionalisation

Place de la Formation  
37 bis, rue du Général Leclerc  
92130 Issy les Moulineaux

Tél. : 01 49 49 02 25

Fax : 01 72 70 37 50

Mail : [contact@placedelaformation.com](mailto:contact@placedelaformation.com)

Web : [www.placedelaformation.com](http://www.placedelaformation.com)

## Catalogue de formations sur-mesure : mode d'emploi

Le catalogue de formations sur-mesure décrit **les formations qui sont le plus demandées par les entreprises et les salariés**, au titre du **Plan de formation**, de la **Professionnalisation** et du **DIF** (Droit Individuel à la Formation).

Il ne s'agit aucunement de programmes de formation prédéfinis, mais de fiches descriptives génériques sur les formations :

**Pourquoi cette formation ?**

**Comment se déroule-t-elle ? Quels sont les thèmes qu'elle aborde ? De quelle manière ? etc.**

**Quels sont les bénéfices immédiats de la formation ?**

Le catalogue de formations sur-mesure est structuré en quatre chapitres principaux :

**Moi et moi** : gérer son stress, son temps, s'exprimer à l'oral, développer sa confiance et son estime de soi...

**Moi et mon équipe** : s'initier au management, motiver ses hommes, apprendre à gérer les conflits...

**Moi et mon environnement** : apprendre l'anglais autrement, mieux s'exprimer à l'écrit, faire du media training, comprendre le potentiel d'Internet...

**Moi et ma carrière** : construire un business plan, créer ou reprendre une entreprise, gérer une association, se former au tutorat, préparer ma retraite...

**Une fois la formation identifiée, vous précisez vos attentes spécifiques** : objectifs, contexte de la demande, thèmes spécifiques à aborder, moyens pédagogiques attendus, période, lieu et durée souhaités, budget, profil du (ou des) participant(s)... sur notre site [www.placedelaformation.com](http://www.placedelaformation.com) dans la rubrique « Catalogue de formations sur-mesure ».

Place de la Formation se charge alors d'assurer pour votre compte la recherche l'évaluation et la présélection des offres de formation optimales en fonction de vos attentes spécifiques. Vous réalisez le choix final parmi les offres qui vous sont proposées. Cette démarche est totalement gratuite et sans obligations.

### En savoir plus...

« **Catalogue** » et « **sur-mesure** » : deux termes qui s'opposent dans le jargon de la formation professionnelle.

Pour le premier il s'agit de formations génériques, dont le programme est figé, sans possibilités d'adaptation aux attentes du participant. Pour le second, il s'agit d'une formation bâtie spécifiquement en fonction des attentes de ce dernier.

Pourquoi ne pas conjuguer les deux ? Place de la Formation, inventeur du métier de courtier en formation professionnelle propose une approche originale et novatrice en créant le premier catalogue de formations sur-mesure.

### Un outil concret pour faciliter la gestion du DIF

Si le catalogue de formations sur-mesure permet aux entreprises d'optimiser toutes leurs actions en formation au plan qualitatif et budgétaire, il est un outil qui facilite plus particulièrement la gestion du DIF (Droit Individuel à la Formation) : une solution qui permet aux responsables de la formation de rendre leurs salariés acteurs de leur parcours, tout en leur proposant des formations qui ont été définies également en fonction des priorités de l'entreprise.

En effet, les compteurs des salariés sont très élevés (bientôt près de 100 heures de formation acquises par salarié !) et cela constitue une véritable bombe à retardement pour les entreprises qui ont aujourd'hui la nécessité impérieuse de mettre en place une véritable politique active de gestion du DIF. Il faut par ailleurs conjuguer les désirs des salariés avec ceux de l'entreprise et, bien entendu, tenter de limiter les impacts d'une gestion administrative lourde et coûteuse... Deux sujets sur lesquels Place de la Formation apporte déjà des réponses concrètes à ses clients.

## Sommaire

### Moi et moi

Fiche 1	Gérer son stress	4
Fiche 2	Gérer son temps	5
Fiche 3	Dynamiser son mental	6
Fiche 4	Augmenter son adaptabilité	7
Fiche 5	Accroître sa créativité	8
Fiche 6	S'exprimer à l'oral	9
Fiche 7	Résoudre des problèmes	10
Fiche 8	S'initier à la communication positive	11
Fiche 9	Développer sa confiance et son estime de soi	12

### Moi et mon équipe

Fiche 10	Développer son leadership	13
Fiche 11	S'initier aux bases du management	14
Fiche 12	Motiver ses hommes	15
Fiche 13	Améliorer sa communication avec les autres	16
Fiche 14	Apprendre à gérer les conflits	17
Fiche 15	Maîtriser l'entretien annuel d'évaluation	18
Fiche 16	Devenir le coach de son équipe (individuel/équipe)	19
Fiche 17	Conduire les réunions	20
Fiche 18	Renforcer la cohésion de son équipe (team building)	21
Fiche 19	Conduire le changement	22
Fiche 20	Organiser des brainstormings	23

### Moi et mon environnement

Fiche 21	Prendre la parole en public	24
Fiche 22	Mieux s'exprimer à l'écrit	25
Fiche 23	Faire du media training	26
Fiche 24	Maîtriser les techniques de négociation	27
Fiche 25	Gérer une équipe interculturelle	28
Fiche 26	Comprendre les personnalités	29
Fiche 27	Apprendre l'anglais autrement	30
Fiche 28	Créer ses propres tableaux de bord	31
Fiche 29	Comprendre le potentiel d'Internet	32
Fiche 30	Mieux comprendre son secteur d'activité	33

### Moi et ma carrière

Fiche 31	Faire un bilan de compétences	34
Fiche 32	Obtenir un diplôme via la validation des acquis de l'expérience (VAE)	35
Fiche 33	Construire un business plan	36
Fiche 34	Préparer sa retraite	37
Fiche 35	Créer ou reprendre une entreprise	38
Fiche 36	Gérer une association	39
Fiche 37	Conduire un entretien de recrutement	40
Fiche 38	Faire vivre son réseau professionnel ou personnel	41
Fiche 39	Se former au tutorat	42
Fiche 40	Réussir sa prise de fonction	43

## Fiche 1. **Gérer son stress**

### **Pourquoi ?**

Parce que plus d'un salarié sur quatre souffre de problèmes de santé liés au stress dans sa vie professionnelle. Courroies de transmission du temps, les cadres sont en première ligne sur le sujet.

### **Comment ?**

La gestion du stress est appréhendée soit de façon globale soit uniquement par rapport à l'univers professionnel. Toutes les formations de gestion du stress visent à améliorer la maîtrise émotionnelle de l'individu en situation stressante. Elles impliquent une participation et un investissement personnel de la part des personnes qui les suivent. Elles sont constituées de bilans personnels et d'exercices pratiques tels que la relaxation et la visualisation. Certains organismes de formation proposent également une approche sous forme de parcours de remise en forme physique.

### **Bénéfice immédiat :**

Détente, maîtrise de soi et amélioration de la productivité, meilleure connaissance des sources du stress donc meilleure canalisation.

## Fiche 2. **Gérer son temps**

### **Pourquoi ?**

Parce que, dans un environnement ultra-compétitif, l'optimisation du temps est la condition sine qua non de l'efficacité, qu'il s'agisse de définir ses priorités du jour ou de dire non aux actions trop chronophages.

### **Comment ?**

En deux temps. Le premier permet de comprendre sa propre relation au temps. Le deuxième fournit des méthodes pour optimiser ses tâches au quotidien. Certains organismes demandent au préalable de noter sur son agenda son activité des 4 dernières semaines et de faire son auto-diagnostic. Parmi les méthodes couramment utilisées, la méthode Eisenhower (celle du général) organise les journées de travail comme des campagnes militaires en classant les tâches en plusieurs catégories : importantes et urgentes, importantes mais non urgentes, urgentes mais peu importantes, ni importantes ni urgentes.

### **Bénéfice immédiat :**

Moins de stress, meilleure organisation au quotidien et amélioration de la productivité.

## Fiche 3. Dynamiser son mental

### Pourquoi ?

Parce que la dynamisation mentale permet de résoudre plus rapidement et efficacement les problèmes au quotidien car elle augmente la créativité, la mémoire et la capacité de raisonnement.

### Comment ?

Ces formations visent à optimiser les processus cognitifs et les capacités émotionnelles de l'individu par la prise de conscience de ses propres schémas et l'utilisation des techniques adaptées à chaque situation. Parmi celles-ci, la sophrologie aide à mieux gérer son équilibre au plan mental pour optimiser ses performances et à mobiliser ses ressources pour faire face aux pressions. Les techniques de résolution de problèmes apprennent à raisonner face à un problème puis à agir. La visualisation mentale consiste, quant à elle, à se rappeler une situation de succès, à se remémorer les sensations ressenties afin de les rappeler lorsque survient une situation stressante.

### Bénéfice immédiat :

Concentration, détente, meilleure résolution des problèmes.

## Fiche 4. **Augmenter son adaptabilité**

### **Pourquoi ?**

Parce que, dans une entreprise en constante mutation ou restructuration, mieux vaut disposer d'outils qui limitent son stress face au changement.

### **Comment ?**

Les formations à l'adaptabilité permettent de mieux connaître ses difficultés personnelles face au changement à partir des thèmes suivants: compréhension des différents environnements de travail, développement d'une stratégie d'adaptation, prise de conscience de sa valeur ajoutée dans un nouvel environnement de travail. Elles fournissent des outils qui facilitent l'adaptation aux changements dans l'entreprise ou dans les organisations. Centrées sur l'individu, elles permettent de limiter le stress lié aux changements et d'augmenter ainsi son efficacité professionnelle.

### **Bénéfice immédiat :**

Sérénité face au changement.

## Fiche 5. **Accroître sa créativité**

### **Pourquoi ?**

Parce que la concurrence et la recherche de productivité obligent à se réinventer constamment.

### **Comment ?**

Produire des idées nouvelles suppose de sortir de son univers habituel. Pour y parvenir, les méthodes sont variées : l'expression artistique, le MindMap ou carte heuristique (méthode d'organisation des idées, sous forme de dessin ou d'arborescence), le concassage ou SCAMPER (Le concassage peut vous aider à générer des idées de façon systématique) ou encore le brainstorming qui stimule la production d'idées des individus. Toutes terminent par un tri et une évaluation des idées produites pour passer au stade de la faisabilité. Bon à savoir : les formations en inter-entreprises facilitent la « sortie de son propre cadre mental ». Et si vous manquez de temps, choisissez la formule des petits déjeuners « climat créatif ».

### **Bénéfice immédiat :**

Motivation accrue des équipes, respiration, plus grande efficacité.

## Fiche 6. **S'exprimer à l'oral**

### **Pourquoi ?**

Parce qu'au quotidien, un cadre se met en risque à chaque fois qu'il prend la parole.

### **Comment ?**

Ces formations apprennent à régler le volume et l'intensité de sa voix, l'articulation et la prononciation, l'élocution et la diction, le débit, l'intonation et le ton. Elles ont souvent recours à la vidéo, méthode extrêmement formatrice car l'enregistrement est impitoyable : voix, gestes, discours, tout peut être analysé et décrypté. Certains organismes de formation proposent des exercices de simulations avec prise de parole devant le groupe, exercices d'improvisation, réalisation d'exposés simples... Approche originale, la technesthésie propose une gymnastique de la parole au travers des mécanismes moteurs du langage.

### **Bénéfice immédiat :**

Gestion des émotions, amélioration de sa communication, plus grande efficacité.

## Fiche 7. Résoudre des problèmes

### Pourquoi ?

Parce que jamais les problèmes qui se posent aux cadres n'ont été aussi complexes qu'aujourd'hui et à résoudre de manière quasi-instantanée.

### Comment ?

Les méthodes de formation sont centrées sur la pratique. Citons parmi elles : le jeu puissance 7 consiste à résoudre une énigme ; le jeu CIPE repère les conditions de réussite d'une communication efficace ; le QQQQCP collecte des données précises grâce à une critique basée sur le questionnement ; le diagramme de Pareto est un moyen simple pour classer les phénomènes par ordre d'importance ; le diagramme d'Ishikawa permet d'identifier les causes possibles d'un problème et donc de déterminer les moyens pour y remédier. Enfin, le Brainstorming permet de produire le plus d'idées dans un minimum de temps.

### Bénéfice immédiat :

Meilleure gestion du temps, efficacité accrue au quotidien.

## Fiche 8. S'initier à la communication positive

### Pourquoi ?

Parce que la communication positive améliore la qualité de vie personnelle et professionnelle et que « notre vie est ce que nos pensées en font. » (Marc Aurèle)

### Comment ?

En développant une communication orale claire et positive en toutes circonstances, y compris dans les situations de « mécommunication » (incompréhensions, inefficacité). Citons parmi les méthodes utilisées : la Process Com®, un outil de compréhension de sa propre personnalité et de celle des autres ; la communication non violente (CNV) pour mieux écouter l'autre, la Programmation Neuro Linguistique (PNL) pour une relation positive avec soi et son environnement ou encore l'analyse transactionnelle qui permet d'adapter sa communication à son interlocuteur et de lui parler d' « égal à égal ».

### Bénéfice immédiat :

Changement d'état d'esprit, en particulier en cas de conflit.

## Fiche 9. Développer sa confiance et son estime de soi

### Pourquoi ?

Parce que la confiance en soi augmente les chances de faire aboutir ses projets et de s'adapter à tous les changements.

### Comment ?

Plusieurs types d'ateliers peuvent être proposés : diagnostic individuel de confiance en soi, entraînements sur des techniques de renforcement de confiance en soi, définition de solutions personnelles et mise en place d'un plan d'action. Interactives pour la plupart, les formations incitent au dialogue, à l'écoute et au partage émotionnel et intellectuel. Parmi les différentes méthodes utilisées, citons la méthode Schutz qui propose, via une meilleure connaissance de soi et des autres, d'accroître sa lucidité sur ses propres comportements.

### Bénéfice immédiat :

Plus d'assurance au quotidien, amélioration de sa communication, changement d'état d'esprit.

## Fiche 10. Développer son leadership

### Pourquoi ?

Parce que le manager ne devient un chef que lorsqu'il est accepté comme tel par ses subordonnés.

### Comment ?

S'affirmer comme leader, c'est avant tout se connaître soi-même. Ces formations vont permettre aux participants de découvrir leur propre style de leadership. Pour appréhender les leviers de l'efficacité personnelle et interpersonnelle, les organismes de formation s'appuient sur de nombreuses méthodes telles que la « remise en cause bienveillante » qui permet à chacun d'obtenir, grâce à des changements marginaux, sur eux-mêmes et sur les autres, des effets très importants ou le test FIRO-B qui permet d'évaluer ses comportements et son implication personnelle dans les relations aux autres.

### Bénéfice immédiat :

Découverte de son propre style de leadership, meilleure motivation des équipes.

## Fiche 11. **S'initier aux bases du management**

### **Pourquoi ?**

Parce que, dans un environnement économique mouvant, la réussite dépend de plus en plus de la vitesse à laquelle un individu va savoir gérer ses hommes.

### **Comment ?**

Ancrée dans la pratique (auto-évaluation, études de cas approfondies, plans d'action), l'initiation au management est, selon les formations, centrée sur le manager ou sur son équipe. La formation est généraliste ou centrée sur une spécialité : management de la qualité, par projet, d'un site web, etc.). Et s'enrichir d'une Help-line téléphonique : durant 6 mois, le cadre peut appeler le formateur pour lui demander des réponses en situation. Parmi de nombreuses méthodes, la méthode MASTERSHIP® permet de progresser en 4 temps : fixer le cap pour son équipe, mobiliser ses collaborateurs, orchestrer les priorités, construire un relationnel de qualité.

### **Bénéfice immédiat :**

Pilotage des équipes plus efficace (tableaux de bord), réunions et entretiens plus dynamiques, délégation accrue.

## Fiche 12. **Motiver ses hommes**

### **Pourquoi ?**

Parce que la motivation est, avec la pertinence des décisions du manager, le vrai moteur de la réussite d'une entreprise. Or, elle n'est jamais acquise et s'entretient au quotidien.

### **Comment ?**

Ces formations font un travail sur-mesure sur la motivation globale de votre équipe au travers votre mode de management et des personnalités qui la composent. A chaque fois, l'approche concrète et individuelle est privilégiée : boîte à outils, diagnostic du style de management, Fiches pratiques... Parmi les méthodes utilisées, la méthode de communication DOPER permet d'optimiser vos compétences relationnelles, la grille Blake et Mouton définit 5 types de comportements, la fenêtre de Johari améliore son niveau de conscience individuelle à partir de ce qui n'est pas connu de soi-même mais qui perçu par tous les autres, comme un morceau de salade glissé coincé les dents.

### **Bénéfice immédiat :**

Acquisition d'un mode de management en harmonie avec votre personnalité et celle de votre équipe, amélioration des performances.

## Fiche 13. **Améliorer sa communication avec les autres**

### **Pourquoi ?**

Si la communication est un processus inné, personne ne nous a jamais enseigné comment faire passer un message avec la garantie qu'il soit bien compris.

### **Comment ?**

Il existe des principes simples, mais peu intuitifs qui permettent de faire immédiatement la différence dans ce domaine. Très interactives, les formations à la communication interpersonnelle utilisent souvent des tests de personnalité, des jeux de rôle et à des études de cas concrets. Elles ont des fondements théoriques variés: l'Analyse transactionnelle (théorie de la personnalité et de la communication), l'Ecoute active (outil pour optimiser la communication au quotidien), la PNL ou Programmation Neuro-Linguistique(ensemble de techniques de communication) ou encore l'Ennéagramme, le MBTI (Myers Briggs Type Indicator) et le PCM (Process Communication Management), trois outils de caractérisation des personnalités.

### **Bénéfice immédiat :**

Meilleure connaissance de soi et adaptation plus fine de son mode de management aux autres.

## Fiche 14. Apprendre à gérer les conflits

### Pourquoi ?

Le changement exacerbe les sources de tension. Mais l'agressivité qui en résulte est rarement tournée vers la « bonne » personne, au risque de faire vite dégénérer un petit conflit.

### Comment ?

Les formations à la résolution de conflits analysent les schémas de pensée, les croyances et les valeurs de chacun pour comprendre les heurts qui mènent au conflit. Méthode la plus répandue. la mise en situation. Celle-ci fait l'objet d'un travail individuel ou en groupe, puis d'une restitution et d'un débriefing en commun. Objectif : différencier un problème d'une tension, une crise d'un conflit, se donner les moyens d'anticiper puis de maîtriser les conflits (médiation, compromis, etc.) et enfin accompagner l'après-conflit. Certaines formations utilisent la méthode de la « communication non violente » de Marshall B.Rosenberg sur la différence entre l'observation d'un fait et son interprétation. D'autres proposent un coaching pour trouver des solutions à des attentes spécifiques.

### Bénéfice immédiat :

Meilleur diagnostic sur les risques d'un conflit et les ressources à mobiliser pour le gérer.

## Fiche 15. **Maîtriser l'entretien annuel d'évaluation**

### **Pourquoi ?**

Dans le contexte actuel de la guerre des talents, un manager doit être un relais efficace de la direction des ressources humaines. Par ailleurs, c'est lors de cet entretien qu'il prépare au changement ses collaborateurs.

### **Comment ?**

Les formations préparent le manager à ce rendez-vous, dont le but est à la fois de rendre le salarié acteur de son évolution professionnelle mais aussi d'articuler au mieux besoins de l'entreprise et compétences individuelles. Elles le font via des outils et des grilles d'analyse mais aussi des jeux de rôle entre salariés et managers pour connaître les différentes phases et s'entraîner à la conduite d'entretiens par simulation. Certains organismes accompagnent le cadre dans la mise en place des grilles d'analyse des parcours professionnels pour réussir leurs entretiens et la construction des bilans professionnels des salariés.

### **Bénéfice immédiat :**

Efficacité accrue dans la conduite d'entretiens, meilleur discernement.

## Fiche 16. Devenir le coach de son équipe (individuel/équipe)

### Pourquoi ?

Le « coaching » signifie littéralement « l'art d'entraîner ». Utile, voire indispensable dans un univers ultra-concurrentiel pour galvaniser ses troupes.

### Comment ?

Son apprentissage existe sous de multiples formes: « Origines et spécificités du coaching », « Les attitudes clés du coach », « Les outils du Coaching », « Coaching d'organisation », « Coaching d'équipe », « Coaching stratégique », « le coaching en centre d'appels », « Se coacher soi-même pour s'adapter au changement », etc. Les formateurs sont très souvent eux-mêmes des coachs et font intervenir des DRH, des directeurs généraux ou des consultants. Les participants se « coachent » les uns les autres et vérifient « in vivo » la pertinence des outils proposés. Certaines d'entre elles sont validées par une certification professionnelle.

### Bénéfice immédiat

Permet d'adapter son mode de management à chaque collaborateur. Particulièrement recommandé dans les périodes de transition.

## Fiche 17. **Conduire les réunions**

### **Pourquoi ?**

Parce que les cadres se réunissent plus de trois fois par semaine en moyenne. Et que ces rendez-vous, s'ils sont mal préparés, deviennent infructueux.

### **Comment ?**

Préparation, déroulement, rôle de chacun, dynamique de groupe, suivi de la réunion... toutes ces notions sont à intégrer pour bien conduire une réunion. Des formations spécifiques existent pour la réunion de projet, la réunion commerciale, la réunion à distance, la réunion avec des instances représentatives (CE/DP, membres du CHSCT), etc. D'autres sont centrées sur la gestion des conflits et des phénomènes de groupe (observation, écoute active, gestion de ses émotions...). Avec ou sans jeux de rôle, la plupart s'organisent autour d'une partie théorique puis d'études de cas. Certaines ont recours à la vidéo : les simulations de réunions sont filmées, puis analysées par l'ensemble du groupe.

### **Bénéfice immédiat :**

Optimisation du temps consacré aux réunions, meilleure gestion des conflits.

## Fiche 18. Renforcer la cohésion de son équipe (team building)

### Pourquoi ?

Mettre en place une équipe performante et soudée fait partie des obligations du manager. C'est aussi un facteur de résistance en cas de gros grain

### Comment ?

Deux approches coexistent. La première s'appuie sur les bonnes pratiques managériales et les outils de classification des personnalités. Un test est réalisé afin de définir son type de personnalité. Interactive, elle repose sur des simulations et des études de cas concrets. Elle permet de mieux se connaître et de prendre conscience des forces de chacun. Plus ludique, l'autre approche vise à renforcer la cohésion de l'équipe via des jeux de rôles comme des « Murder Party » qui permettent de résoudre une énigme en équipe ou encore les « Ateliers des 5 sens » qui mettent en lumière la diversité et la complémentarité de l'équipe.

### Bénéfice immédiat :

L'équipe sait utiliser la personnalité de chacun de ses membres.

## Fiche 19. **Conduire le changement**

### **Pourquoi ?**

Parce que les entreprises sont en constante transformation. Et que le manager doit motiver ses équipes, que le changement soit souhaité ou subi.

### **Comment ?**

La conduite du changement va de la perception d'un problème à la définition d'un cadre d'actions pour trouver une solution dans des conditions optimales. De la formation des salariés aux démarches psychosociologiques, les approches sont multiples. Certains organismes traitent en priorité le facteur humain: résistance au changement, stress, et les facteurs qui facilitent la réussite du changement. D'autres proposent des formations sur-mesure pour le projet et la culture de l'entreprise. Chaque participant développe ses plans d'action dans son contexte professionnel. Cette action peut être suivie par des actions de télé-coaching personnalisé.

### **Bénéfice immédiat :**

Une équipe plus motivée, meilleure capitalisation de son expérience.

## Fiche 20. **Organiser des brainstormings**

### **Pourquoi ?**

Parce qu' « on est plus intelligent à plusieurs que seul », principe de base du brainstorming.

### **Comment ?**

Le brainstorming permet d'apporter des solutions à un problème grâce à un recoupement d'idées. L'objectif des formations est de produire un maximum d'idées par la suppression des autocensures. Cela suppose de respecter quelques règles: interdiction de critiquer les idées des autres, ne pas hésiter à rebondir sur les idées des autres, etc. La formation se termine toujours par une synthèse des idées recueillies qu'il faut reformuler, classer et hiérarchiser. Autre variante. la formation au brainstorming à distance via les « chats » et les mails repose sur l'abondance et la rapidité des échanges. Elle permet de rapprocher des personnes géographiquement voire culturellement éloignées.

### **Bénéfice immédiat**

Le brainstorming permet au manager de recueillir vite un maximum d'idées sur un thème donné.

## Fiche 21. Prendre la parole en public

### Pourquoi ?

Parce qu'un auditeur ne consacre que 6 à 8% de son attention au message verbal et que, face à un public, les qualités personnelles comptent plus que l'intérêt du sujet. Il n'y a pas de sujet ennuyeux. il n'y a que des orateurs ennuyeux.

### Comment ?

L'arme d'un bon orateur est sa capacité à convaincre, à diffuser son message, à recueillir l'adhésion et aussi à motiver son auditoire. Pour les développer, les formations s'organisent autour d'une partie théorique puis d'un entraînement intensif. Les points suivants peuvent être abordés : les fondamentaux de l'expression orale (le verbal et le non verbal, etc.), la gestion de ses émotions en public, le travail de la voix et également la façon dont doivent être structurées les présentations. L'utilisation de la vidéo permet d'identifier ses points forts et ses axes d'amélioration. Les méthodes de techniques théâtrales aident à développer le charisme.

### Bénéfice immédiat :

Confiance en soi, amélioration de la gestion du stress et de sa communication.

## Fiche 22. **Mieux s'exprimer à l'écrit**

### **Pourquoi ?**

A l'ère du reporting tous azimuts, mieux vaut savoir exprimer ses idées par écrit et dans le bon ordre.

### **Comment ?**

Les formations s'adaptent, en général, aux supports utilisés et aux attentes spécifiques : savoir rédiger un compte-rendu de réunion, une note de synthèse, un rapport, un e-mail, une présentation PowerPoint « qui raconte une histoire », une lettre en fonction de son destinataire (au sein de l'entreprise, pour les clients, pour les fournisseurs...). Pour améliorer ses écrits, différentes techniques existent. Citons la méthode MPS© (Melting Pot Script), une méthode pour prendre et exploiter ses notes facilement ; Mind Mapping© , une méthodologie de prise de notes sous forme de ramifications qui permet de mieux organiser et de structurer ses idées

### **Bénéfice immédiat :**

Rédaction plus rapide, textes mieux compris donc action plus efficace.

## Fiche 23. **Faire du media training**

### **Pourquoi ?**

Parce qu'un manager est régulièrement amené à communiquer avec des journalistes sous le contrôle d'un service de presse attentif. Terrain miné.

### **Comment ?**

Les média trainings sont destinés à préparer à une interview, à un débat ou à une conférence de presse, aussi bien sur la forme que sur le contenu des messages. Ces formations sont composées d'une partie théorique et une partie pratique suivies d'une analyse. Durant ces formations, les formateurs - qui peuvent être des journalistes - utilisent la vidéo comme outil pédagogique et/ou des exercices sous forme de jeux de rôles et visionnage critique.

Les principaux thèmes abordés sont le placement de sa voix et son regard, la maîtrise de la gestuelle, la locution et la respiration ainsi que la spécificité du message audiovisuel.

### **Bénéfice immédiat :**

Moins de stress, maîtrise de son image.

## Fiche 24. **Maîtriser les techniques de négociation**

### **Pourquoi ?**

Parce que, dans une négociation réussie, tout le monde gagne !

### **Comment ?**

La négociation suppose de déterminer une stratégie, une bonne connaissance des comportements ainsi qu'une maîtrise de la communication, de l'argumentation et de la confrontation. Les formations sont adaptées aux différents types de négociation : interne au sein de l'entreprise, commerciale (résister aux pressions des acheteurs ou adapter les argumentaires à la personnalité de ses interlocuteurs), achats (contraintes de l'international ou spécificités de l'interculturel) ou encore sociale. Elles s'articulent autour de réflexions de groupe, d'échanges interactifs et de jeux de rôle. Il peut y avoir au démarrage un auto-diagnostic pour découvrir sa typologie de négociateur.

### **Bénéfice immédiat :**

Meilleure connaissance des comportements et analyse des situations.

## Fiche 25. **Gérer une équipe interculturelle**

### **Pourquoi ?**

Parce que la mondialisation de l'économie, loin de gommer les différences nationales les habitudes locales et les préjugés, les renforce. Les groupes internationaux sont les premiers touchés par la persistance de différences culturelles et leur impact négatif.

### **Comment ?**

Ces formations ont pour objectif de prendre conscience des différences culturelles et de leur impact sur les pratiques managériales. Elles se déroulent selon une approche participative et une pédagogie par la découverte : diagnostic individuel de son mode de management interculturel, mises en situation, exercices pratiques et analyses de situations types ponctuent la formation. Des projections d'études de cas tournées en vidéo renforcent le processus de sensibilisation.

### **Bénéfice immédiat :**

Amélioration de la communication, plus grande efficacité de l'équipe.

## Fiche 26. **Comprendre les personnalités**

### **Pourquoi ?**

Parce que, pour mieux communiquer et manager, il faut savoir adapter sa communication aux autres.

### **Comment ?**

Par une meilleure connaissance de soi et des autres. Méthodes les plus utilisées. l'Ennéagramme qui caractérise la personnalité en 9 types, le MBTI (Myers Briggs Type Indicator), en 16 types, l'Insights Discovery qui mesure l'Introversion et l'Extraversion et la Pensée et le Sentiment, Success Insights <sup>TM</sup> qui apporte des évaluations comportementales pour, entre autres, le recrutement et la mobilité. En début de formation, un test permet de définir son type de personnalité. Les outils sont assimilés à l'aide de jeux de rôle et d'échanges sur des cas concrets de l'activité quotidienne.

### **Bénéfice immédiat :**

Amélioration de sa communication, meilleure connaissance des autres et de son potentiel.

## Fiche 27. Apprendre l'anglais autrement

### Pourquoi ?

Parce qu'on apprend beaucoup mieux une langue lorsqu'elle est adaptée à son environnement réel. Et que l'anglais est encore, et de loin, la formation la plus demandée par les cadres.

### Comment ?

Cours particulier, plate-forme internet ou cours par téléphone font partie des classiques. Le participant peut être formé sur son secteur ou son activité (techniques de négociation en anglais, anglais technique pour les informaticiens, anglais des finances, commercial, marketing, pour la banque, les ressources humaines, les assurances, la restauration ou comptabilité). Certains organismes s'adaptent au poste et proposent des mises en situation : accueillir des visiteurs anglophones, faire un exposé dynamique, conduire un entretien de recrutement ou se préparer à un déjeuner d'affaires.

### Bénéfice immédiat :

Confiance en soi, capacité à travailler dans un environnement international.

## Fiche 28. Créer ses propres tableaux de bord

### Pourquoi ?

Piloter son activité avec des indicateurs pertinents fait partie des fondamentaux du bon manager. Encore faut-il savoir les identifier et les présenter.

### Comment ?

Dans les formations, les participants apprennent à construire un tableau de bord correspondant à leur fonction pour favoriser la mise en application en situation professionnelle. Les modèles utilisés sont variés. Citons entre autres les Balanced Scorecards ou tableaux de bord prospectifs qui proposent un cadre de conception de la stratégie afin de pouvoir la transformer en actions ; le modèle EFQM, un instrument d'auto-évaluation dans une perspective d'amélioration continue ou les mesures centrales / mesures vitales qui sont également des mesures de performances.

### Bénéfice immédiat :

Plus grande sécurité, rigueur et anticipation des actions.

## Fiche 29. **Comprendre le potentiel d'Internet**

### **Pourquoi ?**

Parce qu'Internet a révolutionné la communication entre les différents acteurs du monde professionnel. Le « e-Business » permet de créer de la valeur via les nouvelles technologies.

### **Comment ?**

Les formations permettent aux participants d'acquérir des compétences de base pour se lancer dans le commerce électronique ou de se familiariser avec des outils facilitant la recherche d'informations sur Internet. Les principales formations proposées sont l'e-business et l'e-marketing puisqu'ils représentent des composantes vitales du succès des entreprises. Elles abordent des exemples concrets et des études de cas qui permettent aux stagiaires de s'approprier les méthodes adaptées au web. Certaines d'entre elles sont proposées en e-learning.

### **Bénéfice immédiat :**

Méthodes applicables instantanément.

## Fiche 30. **Mieux comprendre son secteur d'activité**

### **Pourquoi ?**

Parce que chaque secteur a ses particularités et qu'à la vitesse d'évolution des entreprises, mieux vaut les connaître pour déterminer une stratégie dans la durée.

### **Comment ?**

De nombreuses formations animées par des spécialistes du secteur (consultants, financiers, etc.) sont proposées. Elles peuvent être généralistes ou spécialisées. Dans la banque et les marchés financiers, par exemple, il est possible de potasser les questions suivantes. Comptabilité bancaire et crédit, Pilotage de la banque, Audit – Réglementation - Contrôle interne, Droit bancaire – Recouvrement – Contentieux, ... Tous les secteurs peuvent être ainsi passés au crible. Les formations techniques pour le secteur industriel restent d'ailleurs toujours très fortement demandées.

### **Bénéfice immédiat :**

Meilleure analyse stratégique, meilleure décision.

## Fiche 31. **Faire un bilan de compétences**

### **Pourquoi ?**

Dans un environnement économique mouvant, il est indispensable, pour garder le cap, de d'analyser régulièrement son parcours, d'évaluer ses réalisations, mais aussi ses possibilités de développement.

### **Comment ?**

En prenant le recul nécessaire pour bâtir un projet professionnel cohérent avec ses compétences, ses aspirations et le marché de l'emploi. Le bilan implique une phase d'investigation et une phase de conclusion avec définition d'un plan d'action dans un organisme agréé, qui garantit la totale confidentialité de la démarche. La restitution de l'historique professionnel et personnel y tient une place cruciale, notamment l'analyse des réalisations marquantes pour identifier ses compétences. Certains organismes utilisent des outils pour élargir la perception de sa personnalité « professionnelle ». évaluations par l'environnement professionnel (360°), analyse de la personnalité (MBTI, SOSIE ou le HBDI). En général, un rendez-vous de suivi est proposé 3 à 6 mois après la fin de son bilan.

### **Bénéfice immédiat :**

Définition d'un projet professionnel avec plan d'action associé.

## Fiche 32. **Obtenir un diplôme via la validation des acquis de l'expérience (VAE)**

### **Pourquoi ?**

Parce que la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) permet à chacun de faire reconnaître par un diplôme ses compétences acquises sur le terrain dans tous les métiers et à tous les niveaux.

### **Comment ?**

Les formations sont destinées soit à des personnes qui veulent entreprendre une VAE soit à des membres des services des ressources humaines devant accompagner des salariés vers la VAE. Elles proposent un travail très personnalisé. Certains organismes de formation organisent des jeux de rôle où le stagiaire est tour à tour candidat, examinateur ou président du jury. Au-delà des formations destinées aux personnes souhaitant valider leurs acquis, de nombreux cabinets de conseil conseillent sur la procédure et les modalités de la VAE et proposent un accompagnement personnalisé.

### **Bénéfice immédiat :**

Un diplôme reconnu, Prise de conscience de son potentiel.

## Fiche 33. **Construire un business plan**

### **Pourquoi ?**

Parce que c'est le document-clé qui vous permettra, un jour, de créer votre entreprise après avoir convaincu vos futurs actionnaires ou banquiers.

### **Comment ?**

En apprenant à se poser les bonnes questions : clients potentiels, concurrents, évolution du marché visé, etc. et à articuler vos idées. La plupart des formations proposent un apprentissage théorique et des exercices d'application. Elles peuvent se dérouler intégralement autour d'une étude de cas pour reconstituer toutes les étapes de l'élaboration du business plan, depuis l'analyse stratégique jusqu'à la présentation à l'oral devant un comité d'investissement. Et s'appuient sur des outils comme la matrice EMOFF (Enjeux, Menaces, Opportunités, Forces et Faiblesses) ou Attraits/Atouts.

### **Bénéfice immédiat :**

Méthodologie de réalisation d'un business plan avec mise à disposition d'outils.

## Fiche 34. Préparer sa retraite

### Pourquoi ?

Parce que la retraite est un des plus grands bouleversements de la vie qui implique une réorganisation « mentale » pour réussir un nouveau départ.

### Comment ?

En préparant sereinement son départ. Il existe différents types de formations : celles à faire bien avant de partir pour favoriser le transfert de son expérience, d'autres pour préparer la retraite elle-même : faire un point sur le dossier retraite, sur les informations juridiques et fiscales de la retraite, construire un projet de vie, et enfin celles qui préparent la nouvelle vie : comment gérer son patrimoine, sa santé, une association ou transmettre son savoir. Ces formations sont dispensées par des spécialistes de chaque domaine : juristes, conseillers financiers, notaires, médecins, fiscalistes, pédagogues, ...

### Bénéfice immédiat :

Définition d'un plan d'action, tranquillité.

## Fiche 35. **Créer ou reprendre une entreprise**

### **Pourquoi ?**

Parce que de plus en plus de cadres ont envie de créer leur entreprise. Et que cela se prépare pour se donner, compte tenu de la difficulté de l'exercice, le maximum de chances de réussite.

### **Comment ?**

En apportant au futur dirigeant les connaissances indispensables qui lui permettront, au-delà de la validation de son projet, d'assurer le développement et la gestion d'une entreprise pérenne. Les thèmes abordés en formations individuelles ou collectives sont multiples : depuis les formalités pour la création ou la reprise d'entreprise jusqu'à la gestion Commerciale et Comptable. Les programmes s'appuient sur des études de cas, des simulations, et peuvent faire intervenir des témoignages d'anciens créateurs. Il est possible de participer à des Ateliers thématiques ou de faire un stage en entreprise.

### **Bénéfice immédiat :**

Maîtrise des outils de pilotage d'une entreprise.

## Fiche 36. **Gérer une association**

### **Pourquoi ?**

Parce que la France compte 1 million d'associations qui s'appuient sur plus de 13 millions de bénévoles. De nombreux cadres participent à la professionnalisation de ce tiers secteur en reliant activité professionnelle et convictions.

### **Comment ?**

Ces formations ont pour objectif de maîtriser les principes fondamentaux du fonctionnement et de la gestion administrative et fiscale d'une association. Les thèmes traités sont variés : de la gestion juridique et fiscale d'Association 1901 ; la lecture, l'élaboration et la présentation des comptes mais également le management ou le développement d'activités commerciales d'une association. Les méthodes pédagogiques utilisées sont essentiellement des exercices pratiques. On trouve aussi une alternance de courtes périodes magistrales soutenues par des QCM développés et commentés.

### **Bénéfice immédiat :**

Etre capable de gérer rapidement et de manière opérationnelle une association.

## Fiche 37. **Conduire un entretien de recrutement**

### **Pourquoi ?**

Parce que le recrutement, en période de guerre des talents, est crucial, voire un critère essentiel d'évaluation du talent d'un manager. Or recruter ne s'improvise pas !

### **Comment ?**

Pour ne pas passer à côté de la perle rare, les formations dissèquent les différents aspects (savoir-faire et savoir-être) de la conduite des entretiens et de la prise de décision au regard des informations recueillies. Très interactives, elles privilégient les mises en situation: les participants peuvent venir avec la description d'un poste en cours de recrutement. Les formateurs réalisent des entretiens filmés, des ateliers sur la manière de préparer sa grille d'entretien, utilisent des jeux de rôles pour identifier le profil de personnalité du candidat et entraînent les participants à l'écoute et au questionnement.

### **Bénéfice immédiat :**

Méthodologie, meilleur discernement.

## Fiche 38. **Faire vivre son réseau professionnel ou personnel**

### **Pourquoi ?**

Parce qu'avoir des relations, c'est bien. Les solliciter au bon moment, c'est encore mieux. Notamment pour évoluer dans sa carrière.

### **Comment ?**

Les formations proposées apprennent à développer son réseau, à l'entretenir et à le solliciter. Elles sont soit orientées sur le réseau professionnel pour les cadres, managers, commerciaux, et permettent d'aborder la « network attitude ». Ou bien elles sont centrées sur le réseau personnel notamment pour permettre de trouver plus rapidement un emploi. Toutes apprennent le déroulement des étapes de constitution et d'entretien d'un réseau : l'identifier, l'étendre, l'entretenir, le solliciter. Elles s'appuient sur des études de cas, des exercices pratiques et traitent des différents canaux de gestion de ces réseaux (internet, etc.)

### **Bénéfice immédiat :**

Acquisition d'une méthodologie, confiance en soi et ouverture.

## Fiche 39. **Se former au tutorat**

### **Pourquoi ?**

Parce que le tutorat se développe avec les besoins de recrutement et de fidélisation. Et que le tuteur est indispensable pour réussir l'intégration des nouveaux venus dans l'entreprise.

### **Comment ?**

Ces formations fournissent au futur tuteur les outils et méthodes nécessaires à la réussite de sa mission c'est-à-dire l'accueil et l'intégration des salariés dont il a la charge, le transfert de son expérience et l'évaluation des compétences acquises. Elles abordent les tâches du tuteur mais peuvent également traiter de l'animation d'un réseau de tuteurs au sein d'une même entreprise. Pour former, les exposés, les retours d'expérience, les jeux de rôle et les mises en situations réelles sont le plus souvent utilisés. Il existe également des formations à la fonction de « e-tuteurs » qui seront amenés à jouer leur rôle à distance.

### **Bénéfice immédiat :**

Mise en œuvre rapide d'un système d'accompagnement, intégration facilitée.

## Fiche 40. Réussir sa prise de fonction

### Pourquoi ?

Parce qu'un proverbe dit qu'on a 100 jours pour réussir ce saut qui exige des succès rapides.

### Comment ?

Ces formations visent à intégrer plus vite le manager dans sa nouvelle équipe, à l'aider à analyser la situation et à choisir les bons leviers d'action pour réussir en trois mois. Très interactives, elles traitent de cas concrets et s'adaptent aux souhaits des participants. Les outils utilisés sont proches de ceux des formations au management (typologie des personnalités pour découvrir son équipe et adapter sa communication, fixer des objectifs, etc.) mais avec une attention particulière à la réussite et à la motivation (apprentissage de la pyramide de hiérarchisation des besoins humains de Maslow) compte tenu de la brièveté du délai court.

### Bénéfice immédiat

Définition d'un plan d'action, moins de stress.