

MANAGEMENT

Posture, Communication  
& Performance durable

---

MOINOUS Formations

ORGANISME DE FORMATION  
PROFESSIONNELLE



La certification qualité a été  
délivrée au titre de l'action  
suivante:  
ACTIONS DE FORMATIONS

The logo for "moious" is a stylized, lowercase word. The letters "m", "o", and "i" are blue, while "n", "o", "u", and "s" are red. The second "o" is a large circle that overlaps the "n" and "u". The "i" has a small teal dot above it.

Version du 16 octobre 2023

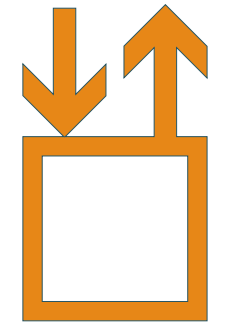
# ACTION GLOBALE

Déployer votre performance tout en prenant soin de vos équipes

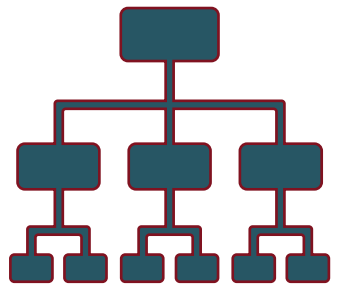
Avec l'approche psychocorporelle, cultiver vos ressources individuelles et déployer les ressources collectives.  
Soutenir la cohésion et l'expression de tous les acteurs de l'entreprise.

**Soutenir et développer votre posture de manager:**  
Cultiver votre implication, et votre assertivité.  
Développer votre adaptabilité et vos talents.

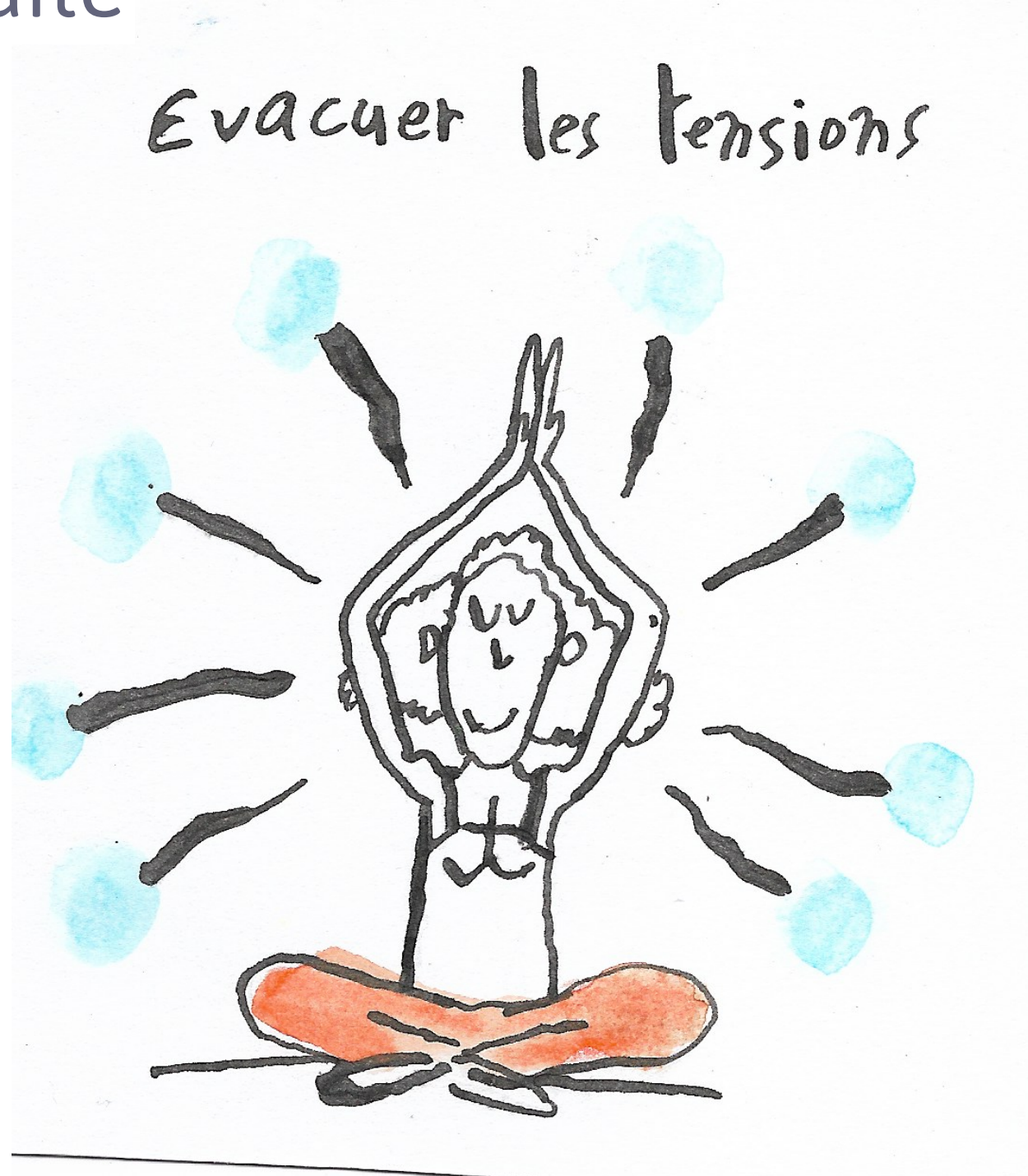
**Cultiver un management performant et durable:**  
Faire converger les intérêts de l'entreprise et ceux des individus.  
Fidéliser les collaborateurs et réduire le turn-over,  
Permettre l'expression des talents de chacun.



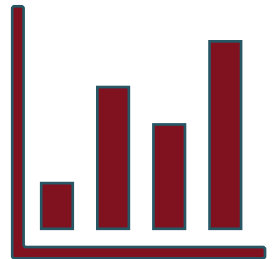
Ambiguïté



Complexité



Incertitude



Volatilité



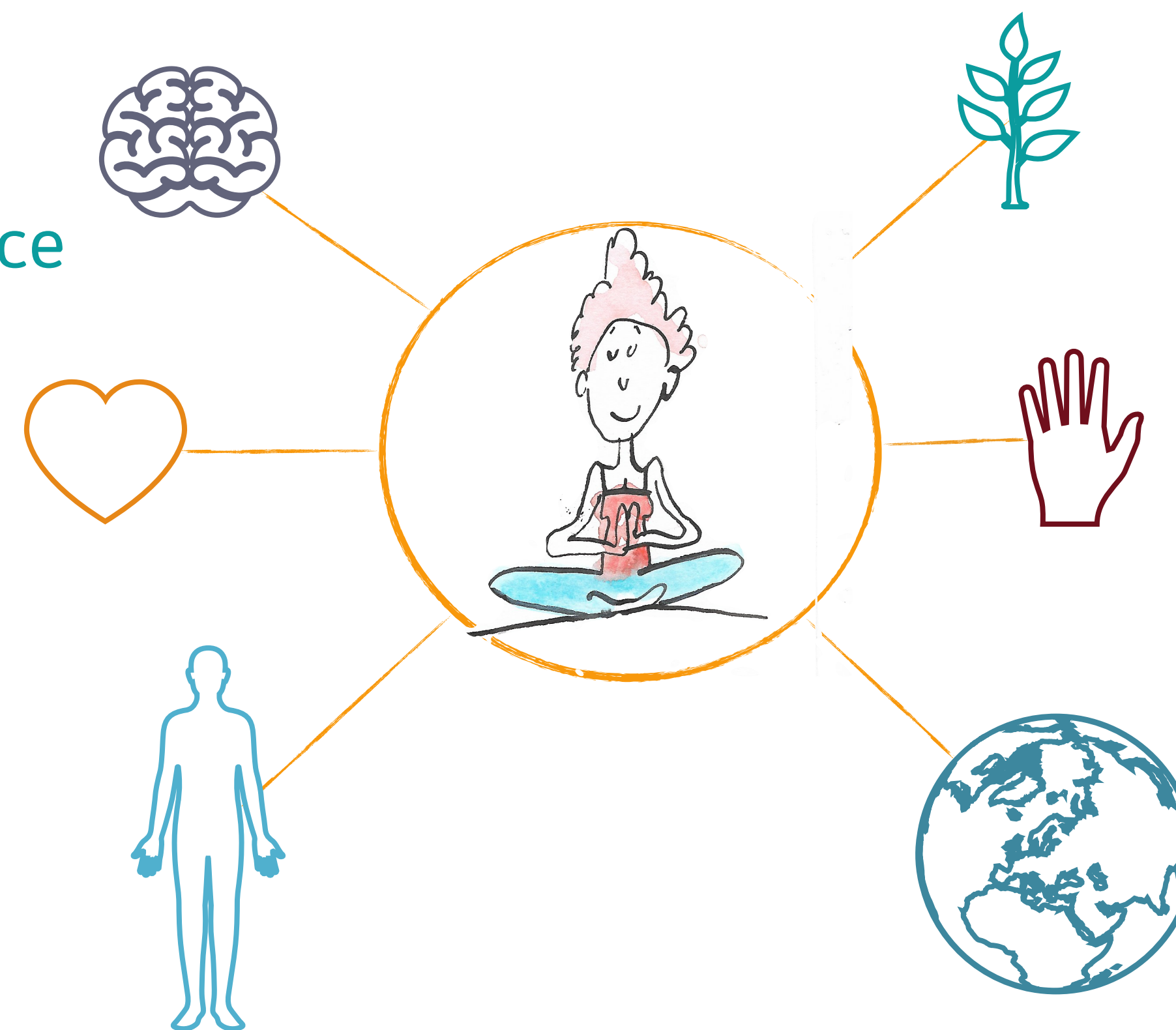
## NOTRE EXPERTISE

Mettre l'expérience humaine au coeur de la compétence et de votre rayonnement

Partager avec vous notre expertise du **développement du potentiel humain** et de l'accompagnement par les **disciplines psychocorporelles**.

Elaborer ensemble des stratégies de **développement durable de l'efficiace et de la coopération** pour **valoriser vos équipes**.

Comprendre et expérimenter les **ressources cérébrales, émotionnelles et corporelles**, pour soutenir et **développer la performance et conduire le changement**.



Pénélope  
VERNEY-CARRON



Véronique  
RUOTTE



Évelyne  
SINIMALE

## Soutenir et développer ma posture de manager

<p><b>DÉPLOYER MON LEADERSHIP</b></p>	<p>Esprit d'entreprendre Audace Vision</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire de mon leadership un levier pour garantir la motivation et l'efficacité de l'équipe</li> <li>• Savoir définir mon leadership</li> <li>• Acquérir des techniques pour soutenir et développer l'efficacité et l'implication collective</li> </ul>
<p><b>L'ORGANISATION DU MANAGER</b></p>	<p>Adaptabilité Résolution de problèmes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer mon temps avec efficacité et confort</li> <li>• Analyser mes capacités à m'organiser</li> <li>• Développer l'efficacité des équipes</li> <li>• Acquérir des outils pour soutenir et développer l'action collective afin d'atteindre mes objectifs en gérant durablement les ressources humaines.</li> </ul>
<p><b>MANAGER PAR LA CONFIANCE &amp; GÉRER LA DIVERSITÉ</b></p>	<p>Ouverture d'esprit Résolution de problèmes Intelligence émotionnelle Compétence collective</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer mes capacités de management</li> <li>• Soutenir mon implication de manager</li> <li>• Savoir soutenir la performance collective`</li> <li>• Savoir préserver l'implication des collaborateurs</li> <li>• Acquérir des outils pour manager par la confiance</li> <li>• Cultiver l'ouverture pour faire de la diversité un atout</li> </ul>



## Cultiver un management performant et durable

<p><b>ANTICIPER ET GÉRER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES</b></p>	<p>Résolution de problèmes Adaptabilité Compétence collective</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer mon agilité relationnelle</li> <li>• Être capable de diagnostiquer la nature d'un conflit</li> <li>• Développer mes capacités à gérer les conflits</li> <li>• Acquérir des techniques pour prévenir les conflits</li> </ul>
<p><b>DEVELOPPER LES COMPETENCES COMPORTEMENTALES ET RELATIONNELLES DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE AU NIVEAU DES INDIVIDUS ET DES ORGANISATIONS</b></p>	<p>Curiosité Adaptabilité Ouverture d'esprit Innovation Résolution de problèmes Intelligence émotionnelle Compétence collective</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les dynamiques comportementales et relationnelles en jeu dans la transition écologique (émotions et habitudes, peur ou excitation face à l'innovation, culture du droit à l'erreur, courage managérial...)</li> <li>• Savoir identifier les blocages individuels et les freins organisationnels.</li> <li>• Savoir quelles ressources humaines solliciter pour conduire le changement</li> <li>• Savoir soutenir et développer les capacités comportementales et relationnelles pour impliquer les collaborateurs dans la transition écologique.</li> <li>• Savoir mettre en place une stratégie RH opérationnelle pour soutenir la transition écologique.</li> </ul>

# PÉDAGOGIE

## L'EXPERIENCE HUMAINE AU COEUR DE LA COMPÉTENCE

Faire le lien entre des pratiques ancestrales et les neurosciences

Renforcer les ressources corporelles, émotionnelles et mentales par les pratiques psychocorporelles

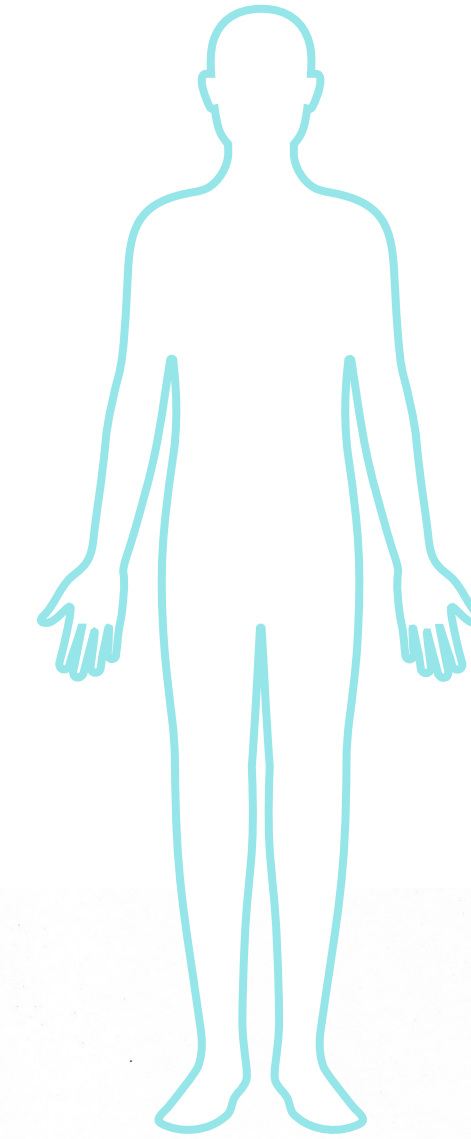
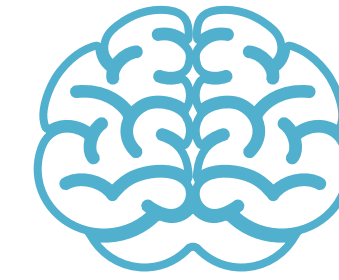
Mettre en situation les expériences et besoins spécifiques de chacun

Travailler en groupe pour expérimenter chaque fonctionnement individuel dans une réalité collective

Valoriser les interactions

Accueillir avec bienveillance et neutralité

Susciter la co-responsabilité et l'autonomie





## METHODE

**Théorie :** Un apport théorique vous sera communiqué; il vous permettra de comprendre vos fonctionnements comportementaux et relationnels avec l'approche neuro-comportementale et les pratiques psychocorporelles .

**Démonstrations:** La formatrice vous proposera des mises en situation pratiques à partir des expériences et besoins spécifiques de chaque participant pour garantir une formation opérationnelle.

**Exercices de groupe :** Vous serez amené.e à réaliser des exercices de travaux pratiques en groupe afin d'expérimenter la théorie.

**Documents de travail :** Des supports de cours théoriques et pratiques sont mis à la disposition des stagiaires

**Téléconférence :** Vous assisterez à un entretien final en téléconférence pour évaluer vos apprentissages et faire évoluer votre pratique professionnelle.

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'inscription à nos formations se fait après un entretien d'évaluation des besoins avec le commanditaire (Dirigeant, DRH, Responsable formation...) au minimum 90 jours ouvrés avant le démarrage de la formation.

## OUTILS ET SUPPORTS

Livret pédagogique du stagiaire.

Parcours de révision en ligne avec audios et vidéos.

## TARIF Formations

Tarif jour HT par personne (7h)	Cout global HT par personne pour 2 jours de formations (14h)	Tarif horaire HT par personne
210 €	420 €	30 €

Nombre de stagiaires ayant suivi des formations : 17  
Taux de réponses à l'enquête : 100%  
Taux de réussite (atteinte des objectifs) : 100%  
Taux de satisfaction : 100%

*L'accessibilité est étudiée et adaptée au cas par cas par la responsable de la formation Pénélope Verney-Carron, référent handicap, que vous pouvez contacter*

*Via cette adresse [penelopevcarron@moinous-formations.com](mailto:penelopevcarron@moinous-formations.com) ou au 06 82 39 49 40*

*Des adaptations pourront être étudiées en lien avec les acteurs de l'accompagnement du handicap.*

Les formations présentielle peuvent se dérouler dans votre entreprise ou sur des lieux qui accueillent les séminaires



Pénélope Verney-Carron  
Véronique Ruotte  
Evelyne Sinimale

[www.moinous-formations.com](http://www.moinous-formations.com)

---

FORMATION PROFESSIONNELLE  
Renforcer et déployer vos compétences avec les  
techniques psychocorporelles:

SOPHROLOGIE

SOPHROLOGIE LUDIQUE

YOGA ET MÉDITATION

RIGOLOGIE ET EXPRESSION CORPORELLE

PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

NEURO-SCIENCES

POSTURE, COMMUNICATION & PERFORMANCE



moinous

# Contact

[www.moinous-formations.com](http://www.moinous-formations.com)

Pénélope Verney-Carron  
[penelope@moinous-formations.com](mailto:penelope@moinous-formations.com)  
06 82 39 49 40

Véronique Ruotte  
[veronique@moinous-formations.com](mailto:veronique@moinous-formations.com)  
06 70 28 77 18

Évelyne Sinimale

06 48 16 46 11

