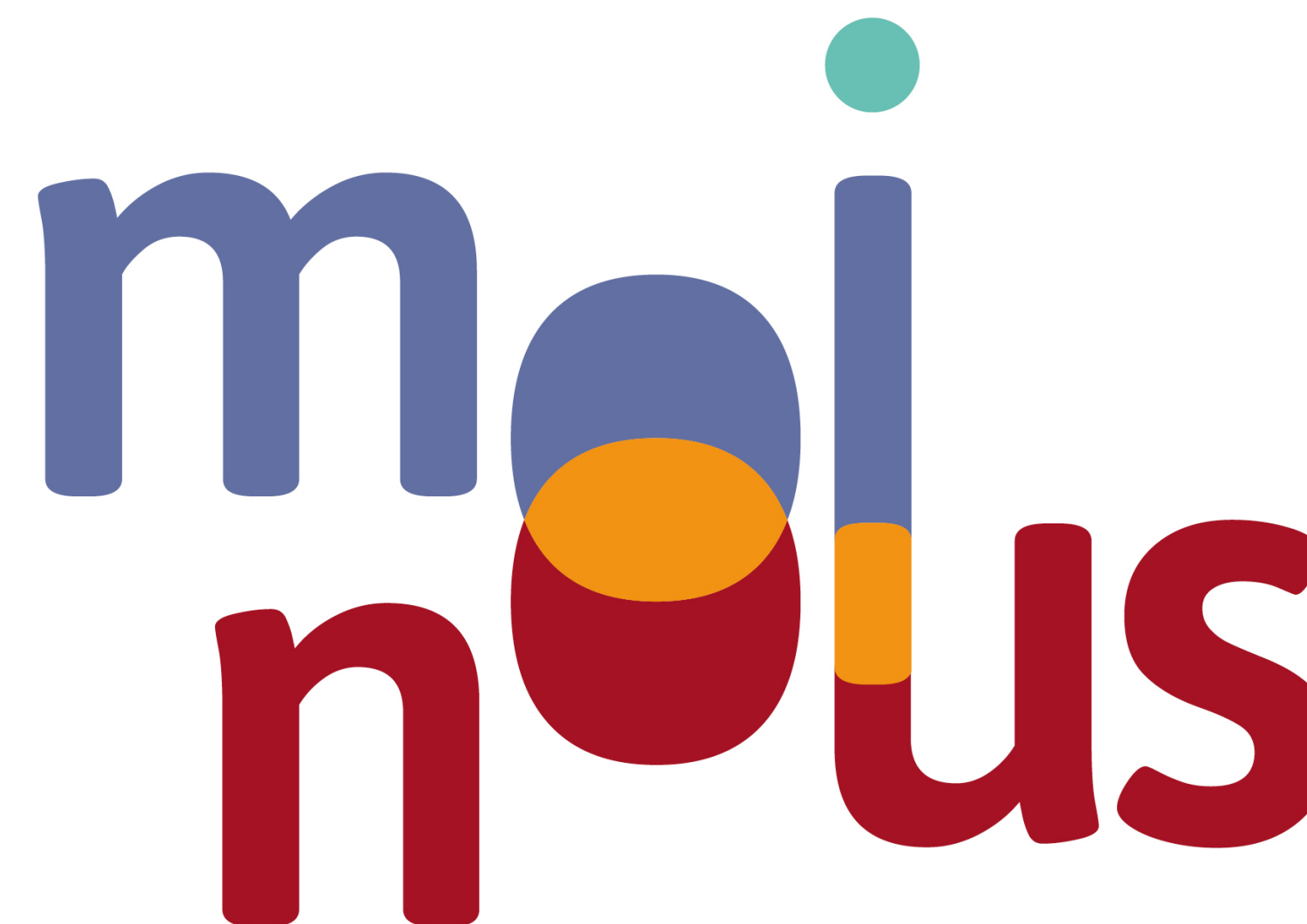


DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

Effacité & Communication

MOINOUS Formations

ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE



moinous

ACTION GLOBALE

Développer vos compétences
tout en prenant soin de votre qualité de vie



Motivation

Avec l'approche psychocorporelle cultiver vos ressources
cérébrales, émotionnelles et corporelles.

Cultiver la qualité de votre communication
Optimiser votre efficacité

Développer:

- Vos capacités d'analyse et d'adaptabilité,
- Votre agilité et votre confort relationnel,
- Vos motivations, votre créativité, vos potentiels d'évolution,
- Votre autonomie et votre responsabilité dans la prise de décision
- La précision et la pertinence de votre action face au pluralisme des réalités contextuelles, collectives et individuelles.

Adaptabilité

Evacuer les tensions



Assertivité

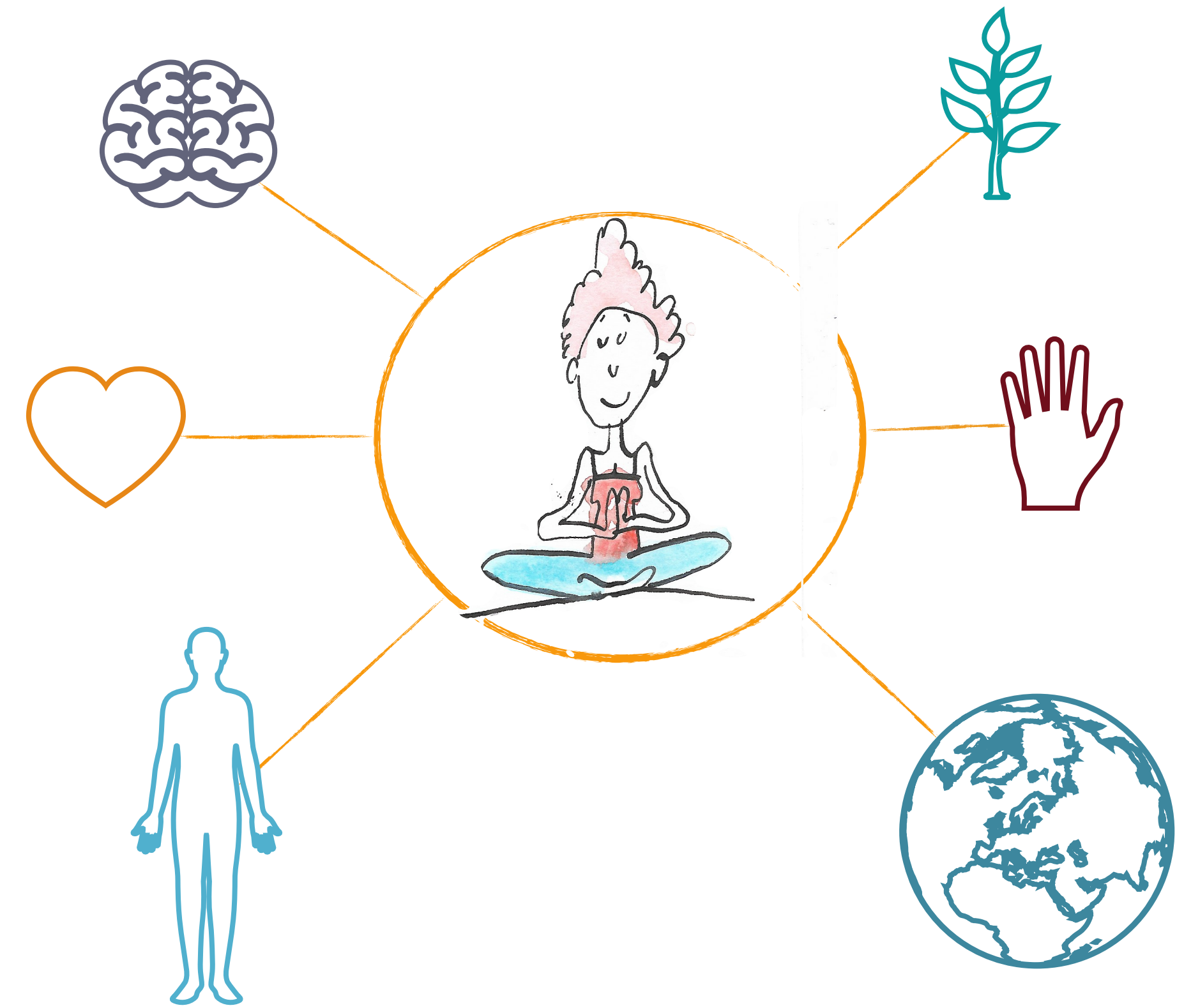
NOTRE EXPERTISE

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

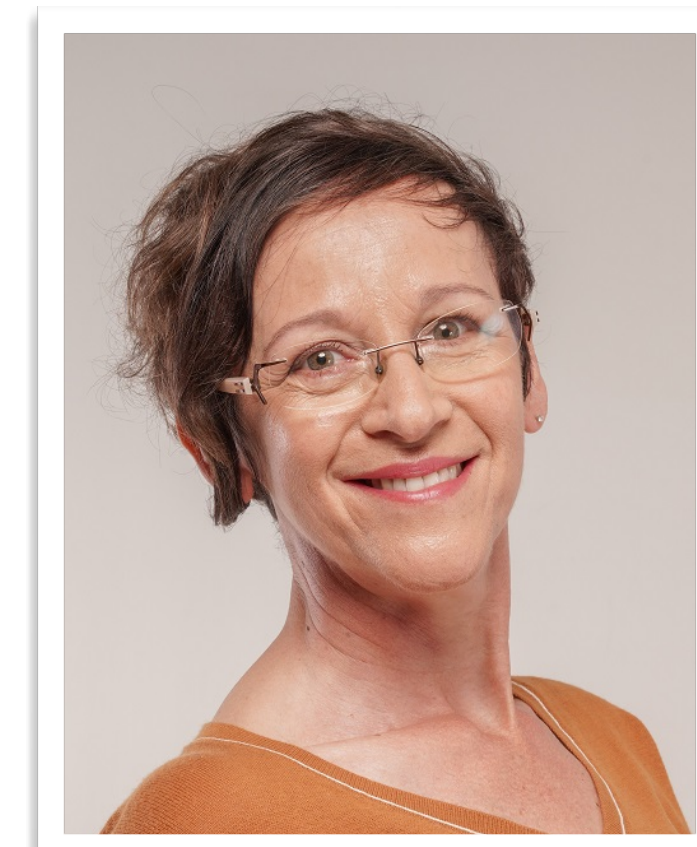
Partager avec vous notre expertise du **développement du potentiel humain** et de l'accompagnement par les **disciplines psychocorporelles**.

Elaborer ensemble des stratégies de **développement durable de l'efficience 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

Exploiter pleinement ses potentiels

AFFIRMATION DE SOI ET AGILITÉ RELATIONNELLE		<p>Apprendre à exprimer sa singularité tout en cultivant l'implication collective</p> <ul style="list-style-type: none">• Savoir mettre en place des relations harmonieuses sans empiéter sur le territoire de l'autre.• Analyser les comportements instinctifs.• Gérer les critiques,• Appréhender les conflits• Savoir dire non avec sérénité.• Comprendre mon style de leadership
CONSTRUIRE MA COMPÉTENCE COLLECTIVE	Leadership Confiance Autonomie Esprit d'initiative Vision Assertivité Curiosité Sens du collectif Ouverture d'esprit	<p>Développer la compétence collective des équipes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Analyser les capacités de coopération• Acquérir des outils pour soutenir et développer l'action.• Améliorer la qualité de la production, du service et de la gestion des ressources humaines.• Sortir des clivages.• Gérer les conflits.• Renforcer la cohésion.
CULTIVER MA CREATIVITE ET MES CAPACITES D'INNOVATION	Empathie Bienveillance Créativité	<p>Comprendre et maîtriser la dynamique de la créativité et de l'innovation.</p> <ul style="list-style-type: none">• Savoir stimuler son potentiel créatif et ses capacités d'innovation en maîtrisant des pratiques psychocorporelles adaptées• Savoir adopter la bonne posture en brainstorming• Savoir exprimer ses idées sans doute ni crainte
TRAVAILLER EN PLEINE PRÉSENCE		<p>Expérimenter la pleine présence à mon corps et à mes émotions dans mon contexte professionnel.</p>
MEDITATION LUDIQUE AU TRAVAIL		<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les enjeux de la pratique de la pleine présence dans mon contexte professionnel.• Acquérir des techniques et être capable de les pratiquer de façon autonome.

Cultiver la qualité de sa communication

ADOPTER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE	Adaptabilité Ouverture d'esprit Résolution de problème Intelligence émotionnelle Autonomie Sens du collectif Confiance Bienveillance	Comprendre les enjeux d'une communication bienveillante pour améliorer les relations entre collaborateurs, avec les clients, les patients: <ul style="list-style-type: none">• Sortir des clivages.• Gérer les conflits.• Renforcer la cohésion.• Être capable d'analyser ma dynamique comportementale.• Acquérir des outils pour faire évoluer les comportements.
BIEN COMMUNIQUER POUR MIEUX COOPÉRER		Développer la compétence collective de vos équipes: <ul style="list-style-type: none">• Comprendre les enjeux d'une bonne communication pour garantir une coopération performante.• Analyser mes capacités de communication.• Acquérir des outils pour améliorer la qualité de la production, du service et de la gestion des ressources humaines.• Sortir des clivages.
PRISE DE PAROLE EN PUBLIC		S'exprimer avec clarté et sérénité <ul style="list-style-type: none">• Comprendre ma dynamique comportementale et l'enjeu de la prise de parole en public.• Maîtriser des exercices d'entraînement pour être confortable et performant dans la prise de parole en public

Gérer les situations difficiles

GESTION DU STRESS	Adaptabilité Esprit d'analyse Résolution de problème Intelligence émotionnelle Bienveillance	<ul style="list-style-type: none">• Savoir analyser mon fonctionnement dans les situations de stress• Adopter un comportement qui permettra de préserver les ressources de chacun tout en garantissant l'efficacité dans les contextes compliqués.• Construire une stratégie individuelle et collective pour prévenir et gérer le stress.
GESTION DES CONFLITS		<ul style="list-style-type: none">• Être capable de diagnostiquer la nature d'un conflit• Développer ma capacité à gérer les conflits• Acquérir des techniques pour prévenir les conflits .
GESTION DES APPELS DIFFICILES		<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les enjeux émotionnels des appels difficiles• Savoir réguler mon émotion pour maintenir mon efficacité et mon confort• Savoir répondre à l'émotion du client pour garantir une qualité de service.

Optimiser son efficacité

BIEN GÉRER MA POLYVALENCE	Esprit d'analyse Curiosité Agilité Capacité d'organisation Résolution de problème	<ul style="list-style-type: none">• Maitriser ma dynamique comportementale pour alterner les missions tout en préservant mon efficacité et mon confort• Développer mon agilité comportementale• Gérer durablement mes ressources corporelles et mentales
GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS		<ul style="list-style-type: none">• Gérer mon temps avec efficacité et confort.• Analyser mes capacités à m'organiser• Acquérir des outils pour soutenir et développer l'action collective afin d'atteindre mes objectifs en gérant durablement mes ressources corporelles et mentales.

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

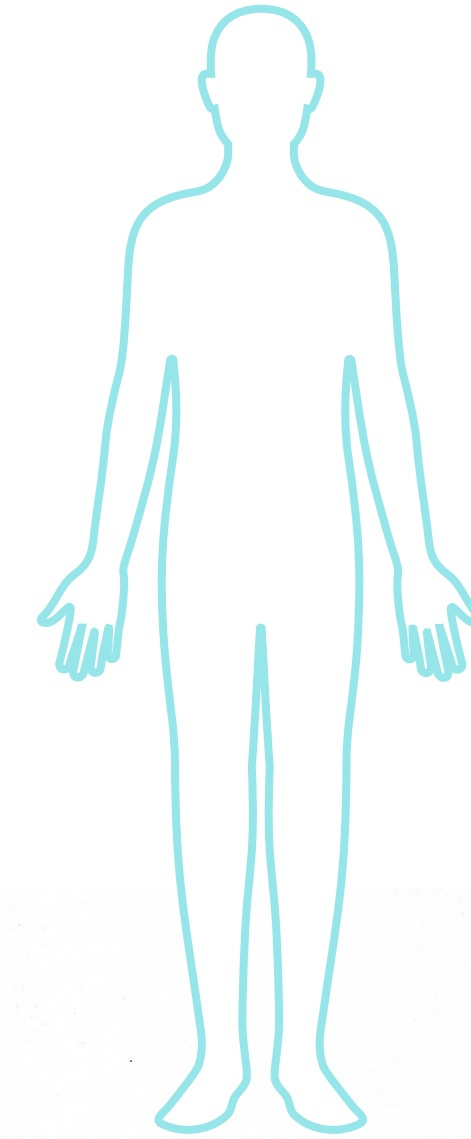
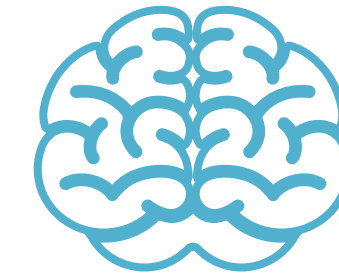
Mettre en situation les expériences et besoins spécifiques de chacun

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 ou au 06 82 39 49 40

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

Les formations présentielles 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

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

EFFICACITÉ & COMMUNICATION



moinous

Contact

www.moinous-formations.com

Pénélope Verney-Carron
penelope@moinous-formations.com
06 82 39 49 40

Véronique Ruotte
veronique@moinous-formations.com
06 70 28 77 18

Évelyne Sinimale
06 48 16 46 11

