



Pénélope Verney-Carron

+ 33(0)6 82 39 49 40

penelope@moinous-formations.com

www.moinous-formations.com

Fiche formation
Programme et modalités

Version 29/09/2023

Formation créée en 2023
Nombre de stagiaires ayant suivi la formation: 0
Taux de réponses à l'enquête et recommandation : 0%
Taux de réussite : 0%

CATÉGORIE DE FORMATION : **AF**

Titre : **DEVELOPPER LES COMPETENCES COMPORTEMENTALES ET RELATIONNELLES DE LA TRANSITION ECOLOGIQUE**

OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

Soutenir et développer les compétences comportementales et relationnelles de la transition écologique au niveau des individus et des organisations

- 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...)
- Savoir identifier les blocages individuels et les freins organisationnels.
- Savoir quelles ressources humaines solliciter pour conduire le changement
- Savoir soutenir et développer les capacités comportementales et relationnelles pour impliquer les collaborateurs dans la transition écologique.
- Savoir mettre en place une stratégie RH opérationnelle pour soutenir la transition écologique.

2 niveaux de formation, voir contenu

Outils pédagogiques :

Approche neurocomportementale : analyser et évaluer les compétences comportementales et relationnelles avec les neurosciences.

Philosophie et pratiques psychocorporelles (sophrologie, yoga, méditation, rigologie, sophrologie ludique, danse) : soutenir et développer les compétences comportementales et relationnelles.

PUBLIC VISÉ

Tout public.

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

FORMAT

Présentiel

TARIF

Cette formation est dispensée pour un prix de 420 € HT par personne

Soit un tarif jour par personne de 210 € HT et un tarif horaire de 30 € HT par personne

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

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

Pour prendre un rendez-vous, [contactez-nous au 06 82 39 49 40](tel:0682394940) ou au [06 70 28 77 18](tel:0670287718)

*L'accessibilité est étudiée et adaptée au cas par cas par la responsable de la formation Pénélope Verney-Carron, référente 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.*

MOINOUS Formations SAS.

8, rue de Saint Lunaire • 35800 Saint Briac – Tel : [06.82.39.49.40](tel:0682394940) – Courriel : penelope@moinous-formations.com

Société par actions simplifiée au capital de 2.000€ - RCS de Saint-Malo- Identifiée sous le n° SIRET 912 397 809 00019

Organisme de formation enregistré sous le numéro 53351130435. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Code APE 85.59A



Pénélope Verney-Carron

+ 33(0)6 82 39 49 40

penelope@moinous-formations.com

www.moinous-formations.com

Fiche formation
Programme et modalités

Version 29/09/2023

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes
pédagogiques

Théorie : un apport théorique scientifique vous sera communiqué, il vous permettra de comprendre votre fonctionnement psychocorporel.

Démonstrations : la formatrice vous guidera dans les techniques psychocorporelles en vue de vous rendre autonome dans le choix et l'utilisation des techniques adaptées au besoin de la situation rencontrée pour garantir une formation opérationnelle.

Exercices de groupe : durant les séances, vous serez amené.e en groupe à évaluer oralement votre compréhension de la théorie afin de l'assimiler et l'intégrer durablement ainsi qu'à citer des exemples concrets d'utilisation. En fin de parcours, vous serez amené.e à réaliser des exercices de travaux pratiques en groupe.

Documents de travail : des supports de cours théoriques et audios sont mis à la disposition des stagiaires.

Outils et supports
pédagogiques

Livret, projection murale ou écran TV pour la partie théorique, pratiques, enregistrements audios ou vidéos pour les pratiques psychocorporelles, lexique psychocorporel.

Éléments matériels de la formation

Salle de formation

Formation intra entreprise. Le commanditaire de la formation s'engage à mettre à disposition un lieu adéquat au bon déroulement de la formation (si possible salle avec des chaises sans table)

Equipements divers mis
à disposition

Vidéoprojecteur/écran - Connexion internet.

FORMATION OUVERTE

Nature des travaux demandés au
stagiaire
(durée)

Faire la séquence de révision en ligne sur la plateforme pédagogique
(1h environ)

Modalités de suivi et d'évaluation
spécifiques aux séquences de
révision en ligne

Les séquences de révision permettent au stagiaire de consolider l'acquisition des notions et de s'entraîner aux pratiques psychocorporelles transmises en présentiel.
Le QUIZ permet d'évaluer l'acquisition des compétences après un retour de 3 semaines en situation de travail La plateforme de formation enregistre la durée de connexion des participants

Moyens d'organisation,
d'accompagnement ou
d'assistance, pédagogiques et
techniques, mis à disposition du
stagiaire

>> L'équipe pédagogique a conçu les séquences de formations en ligne sur une plateforme dont elle maîtrise le fonctionnement, elle a les compétences pour assister le bénéficiaire dans l'utilisation de cet outil.
>> L'équipe pédagogique sera à la disposition du stagiaire pour répondre à tous questionnements pédagogiques et techniques pendant toute la durée de son accès à la plateforme de formation en ligne via la messagerie.
>> L'équipe pédagogique s'engage à répondre dans un délai de 48h.

MOINOUS Formations SAS.

8, rue de Saint Lunaire • 35800 Saint Briac – Tel : 06.82.39.49.40 – Courriel : penelope@moinous-formations.com

Société par actions simplifiée au capital de 2.000€ - RCS de Saint-Malo- Identifiée sous le n° SIRET 912 397 809 00019

Organisme de formation enregistré sous le numéro 53351130435. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Code APE 85.59A



Pénélope Verney-Carron

+ 33(0)6 82 39 49 40

penelope@moinous-formations.com

www.moinous-formations.com

Fiche formation
Programme et modalités

Version 29/09/2023

ENCADREMENT

Les formatrices : Pénélope Verney-Carron et Véronique Ruotte partageront avec vous une expertise et des outils éprouvés dans l'accompagnement par les disciplines psychocorporelles : Sophrologie-Yoga-Méditation-Danse-Rigologie, Programmation Neuro-Linguistique, et Approche Neurocognitive et Comportementales (issue des Neurosciences).

Elles vous guideront dans la compréhension, l'expérimentation et la maîtrise des ressources cérébrales, émotionnelles et corporelles, pour vous permettre d'améliorer la gestion des comportements et mettre en place des rituels permettant leur évolution.

Vous élaborerez ensemble des stratégies pour valoriser les savoir-être (aptitudes) et permettre le développement des savoir-faire (compétences).

CONTENU

Niveau 1 FONDAMENTAUX

Compatibilité du fonctionnement humain et des organisations

Écologie comportementale et relationnelle

Niveau 2 APPROFONDISSEMENT

L'intelligence émotionnelle comme compétence de la transition avec le Yoga*

L'intelligence émotionnelle comme compétence de la transition avec la Rigologie*

*Le Yoga est une discipline qui enseigne des techniques respiratoires et posturales, des techniques mentales et psychosomatiques pour renforcer et assouplir le corps et le mental.

*La Rigologie est une technique psychocorporelle ludique de développement de la joie de vivre qui s'appuie sur l'harmonie du corps, des émotions et des pensées. Elle comporte ses techniques propres comme la libération et l'hygiène émotionnelles et s'appuie également sur d'autres disciplines comme le Yoga du Rire, la Sophrologie Ludique, la Danse.

APPROCHE PSYCHOCORPORELLE DES COMPETENCES COMPORTEMENTALES ET RELATIONNELLES DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE Niveau 1/2

Chaque ATELIER est traité sur les 3 niveaux d'apprentissage : mental, émotionnel et corporel.

Niveau 1 : Fondamentaux

14 heures

PRATIQUER L'ÉCOLOGIE DES RESSOURCES HUMAINES POUR PERMETTRE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Vérifier la compatibilité du fonctionnement humain et des organisations avec la « biosystémie organisationnelle »

7 heures

Chaque atelier propose d'identifier et de soutenir la compétence visée :

- Une approche théorique
- Une approche contextuelle avec des études de cas issue du contexte des participants.
- Des mises en situations et un entraînement

Atelier 1

Clarifier le cœur de fonction pour optimiser l'action

Atelier 2

Assurer une qualité de l'information pour une écologie relationnelle et assurer la performance

Atelier 3

Équilibrer pouvoir et responsabilité pour permettre une implication efficace et durable.

MOINOUS Formations SAS.

8, rue de Saint Lunaire • 35800 Saint Briac – Tel : 06.82.39.49.40 – Courriel : penelope@moinous-formations.com

Société par actions simplifiée au capital de 2.000€ - RCS de Saint-Malo- Identifiée sous le n° SIRET 912 397 809 00019

Organisme de formation enregistré sous le numéro 53351130435. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Code APE 85.59A

Développer une écologie comportementale et relationnelle	7 heures
<p>Chaque atelier propose d'identifier et de soutenir la compétence visée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une approche théorique • Une approche contextuelle avec des études de cas issue du contexte des participants. • Des mises en situation 	<p>Atelier 1 Pourquoi et comment développer l'adaptabilité pour gérer le stress et soutenir l'innovation ?</p>
	<p>Atelier 2 Pourquoi et comment développer l'assertivité pour entretenir les comportements responsables et une prise de position sereine ?</p>
	<p>Atelier 3 Pourquoi et comment développer la motivation pour s'impliquer durablement dans la transition ?</p>

**APPROCHE PSYCHOCORPORELLE DES COMPETENCES COMPORTEMENTALES ET RELATIONNELLES
DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE
Niveau 2/2**

Chaque ATELIER est traité sur les 3 niveaux d'apprentissage : mental, émotionnel et corporel.

Niveau 2 : Approfondissement	14 heures
UTILISER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET L'INTELLIGENCE COLLECTIVE COMME COMPETENCE DE LA TRANSITION ECOLOGIQUE	
Développer l'intelligence émotionnelle et l'intelligence collective avec la pratique du Yoga.	7 heures
<p>Pourquoi et comment la pratique du Yoga permet-elle de développer l'intelligence émotionnelle et l'intelligence collective ?</p> <p>Chaque atelier explore en parallèle les deux voies d'apprentissage : L'ÉTUDE et LA PRATIQUE</p> <p>ÉTUDIER : justifications scientifiques et réflexion stratégique PRATIQUER : techniques respiratoires et posturales, techniques mentales et psychosomatiques pour renforcer et assouplir le corps et le mental.</p>	<p>Atelier 1 Plaine présence et réflexion objective pour développer les capacités d'analyse</p>
	<p>Atelier 2 Canaliser l'émotion pour développer son intelligence émotionnelle</p>
	<p>Atelier 3 Stimuler l'empathie pour développer le sens du collectif</p>
	<p>Atelier 4 Méditation et résilience pour développer ses capacités d'adaptation et soutenir l'innovation.</p>
	<p>Atelier 5 Tenir la posture pour soutenir sereinement son effort.</p>
	<p>Atelier 6 Se relier émotionnellement à son corps pour retrouver un lien émotionnel à la terre et motiver une implication durable.</p>

Développer l'intelligence émotionnelle et l'intelligence collective avec la pratique de la Rigologie.	7 heures
<p>Pourquoi et comment la pratique la Rigologie permet-elle de développer l'intelligence émotionnelle et l'intelligence collective ?</p> <p>Chaque atelier explore en parallèle les deux voies d'apprentissage : L'ÉTUDE et LA PRATIQUE</p> <p>ÉTUDIER : justifications scientifiques et réflexion stratégique PRATIQUER : technique psychocorporelle ludique de développement de la joie de vivre qui s'appuie sur l'harmonie du corps, des émotions et des pensées.</p>	Atelier 1 Pratiquer la pleine présence à soi, aux autres et à son environnement pour faciliter l'adaptation
	Atelier 2 Explorer la relation à l'autre pour entretenir le sens du collectif
	Atelier 3 Savoir pratiquer la libération émotionnelle pour mieux canaliser son énergie
	Atelier 4 Apprivoiser la peur et le découragement pour débloquer les freins
	Atelier 5 Lâcher prise pour se donner droit à l'erreur et favoriser la créativité et l'innovation
	Atelier 6 Cultiver la joie de vivre pour augmenter le plaisir et la motivation, pour permettre le courage managérial.

Plateforme pédagogique

Accès à l'issue de 14h en présentiel à un parcours de révision des apprentissages sur la plateforme pédagogique

Chaque séquence se compose de 3 étapes :

- Une notion.
- Une pratique guidée (vidéo/audio) en relation avec la notion
- Un QUIZ pour évaluer l'acquisition des compétences.

SUIVI ET MODALITES D'ÉVALUATION D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence
- Un livret pédagogique pour chaque stagiaire qui synthétise toutes les étapes de l'action de formation et permet l'analyse et l'évaluation de l'intégration des apprentissages
- Étude de cas pratiques avec les formateurs : stratégie d'évolution intégrant les différentes notions étudiées.
- L'évaluation de la compétence se fait en 3 étapes :
 - Avant la session (évaluations des besoins)
 - A la fin de la session présentielle (évaluation des apprentissages): questions sur la théorie et sa stratégie d'application en lien avec les objectifs de la formation.
 - A 30 jours lors du parcours de révision en ligne valider par les QUIZ, (évaluation de la compétence après retour sur poste de travail): sur la théorie et sa stratégie d'application en lien avec les objectifs de la formation.