



DIAGNOSTIC



CONSEIL



COACHING



FORMATIONS

INTITULÉ FORMATION	BE AND ACT - OBJECTIFS & THÈMES DES FORMATIONS	DURÉE
MANAGEMENT DE LA CONDUITE AU CHANGEMENT	<p>Etudier les principaux facteurs suscitant le changement, analyser les causes de résistance Actionner les 4 leviers (management, structure, systèmes et culture) – réunir les éléments facilitant la réussite. Ajustement managériale et hiérarchique</p> <p><i>Cette formation est basée sur la réalité de votre entreprise. Un dossier détaillé exposant le contenu adapté sera remis après les premiers rendez-vous de diagnostics et d'évaluation</i></p>	de 2 à 4 jours suivant objectifs
ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI	<p>Analyse de ce qui nous compose et des ressources Entraînement à un esprit clair, pratique de la pleine conscience Identification des résistances et des émotions/obstacles Savoir apprendre du processus de l'expérience comme base de la confiance. Agir sans crainte de l'échec ou du rejet. Prise de conscience de sa place parmi les autres. Liberté d'entreprendre et établissement de projet</p>	2 jours
LA FONCTION DE MANAGER	<p>Optimiser ses propres ressources, renforcer estime de soi et confiance Exploiter les potentiels individuels et créer de l'autonomie Communiquer efficacement, développer l'écoute active, savoir émettre des observations constructives, encourager et verbaliser de la reconnaissance Technique de reformulation et de questionnements Donner du sens au travail d'équipe, anticiper des conflits, développer de la synergie et de l'empathie. Auto-évaluation de ses résistances et de ses peurs. Analyse du triangle de Karpman et du triangle de performance Applications concrètes et propositions méthodologiques</p>	de 2 à 4 jours suivant objectifs
LE COACHING COMME OUTIL DE TRANSFORMATION	<p>Le coaching est une aide à la gestion du changement en vue de :</p> <p>Développer sa flexibilité de pensée et d'action Régénérer de l'intérêt dans une action longue Se préparer à un changement de poste, une mutation, une évaluation professionnelle. Identifier nos vraies valeurs Apprendre à se poser les bonnes questions Apprendre à communiquer et à écouter Faire alliance avec nos ressources, clarifier nos rôles et fonctions Etre cohérent, congruent avec soi-même et les autres, conserver de l'autonomie Inventer le futur, formuler un projet de vie</p>	3 jours
PROTOCOLE MINDFULNESS TRAINING ©	<p>Ce protocole est composé d'un « tronc commun » de 20 heures incluant la méthode mindfulness ; il est suivi de 15 à 20 heures de coaching en small group ou de séances de coaching individualisé.</p> <p><i>Cela est déterminé lors des rendez-vous préalables au déploiement de la formation. Un dossier complet sera remis sur simple demande.</i></p>	40 heures sur 5 à 7 semaines

<p>PREPARATION A LA RETRAITE</p>	<p>Axes méthodologiques & objectifs : Les principaux changements inhérents à la retraite (physiques, comportementaux, organisationnels, conjoncturels) Les outils du Coaching pour mieux se connaître Sa troisième vie : une nouvelle identité La prévention du stress et la gestion des émotions Réunir les conditions de sa réussite pour cette transition Créer une stratégie d'objectif personnel, construire un projet de vie Modifier ses représentations mentales et mobiliser ses ressources. Activer d'autres réseaux relationnels, réadapter ses comportements Comprendre le stress, avoir une vision holistique, avoir une gestion utile de ses émotions, s'occuper de soi, investir dans son capital santé Acquérir des techniques physiques de centrage, de concentration, de souplesse</p>	<p>de 3 à 5 jours</p>
<p>TRANSFORMER L'OBSTACLE EN OPPORTUNITE</p>	<p>Objectif 1 : de promouvoir des stratégies de dynamisation, de relance de l'imaginaire, de spontanéité et de créativité là où s'attardent nos vieux principes, nos manquements à nos propres valeurs, la non identification de nos rôles et notre non congruence</p> <p>Objectif 2 : de « composer avec plutôt que s'opposer contre ». Le tâtonnement, l'écoute, l'identification et la clarification dans l'échange avec les collaborateurs nourrissent la résilience et l'habileté à circuler tout au long des projets managériaux. Nos motivations ont besoin d'être redéfinies et bousculées ; là où il n'y a pas d'obstacles, il ne nous est pas permis d'entraîner nos qualités</p>	<p>de 2 à 4 jours suivis</p>
<p>PREVENTION & GESTION DU STRESS</p>	<p>Axes prioritaires : les émotions, la communication, les TMS</p> <p>Faire un diagnostic personnel, et avoir une gestion utile des stress Entraîner et développer les qualités de la Pleine Conscience, donc acquérir une nouvelle compétence neuro-cognitive Améliorer la flexibilité comportementale et le centrage Modifier ses représentations mentales et mobiliser ses ressources Améliorer sa communication, son écoute, son positionnement relationnel Acquérir des méthodes de questionnements et de reformulation par les outils de coaching Savoir appliquer ce savoir faire en situations personnelles, professionnelles et de performance TMS : ergonomie au poste de travail, identification des facteurs risque, résoudre les problématiques corporelles posturales par une analyse simple et des exercices correctifs. Comprendre la biologie du stress. <i>Livret de synthèse donné à chaque participant(e)</i></p>	<p>de 3 à 6 jours & planifiés sur 3 semaines</p>
<p>COACHING AU FEMININ</p>	<p>Connaissance, cohérence et confiance en soi. Analyse des Identités de rôle et des fonctions. Observation des mécanismes relationnels de l'égalité/inégalité/dualité et des comportements entre homme et femme. Reliance avec ses ressources. Restauration de l'image positive de soi. Le cercle vertueux « croyance-permission-action » Identification des conditions de réussite dans un projet personnel</p>	<p>2 jours</p>

PRISE DE PAROLES & EMOTIONS	<p>Entraînement aux différents types d'attention. Apprentissage de l'auto-analyse verbale et comportementale en public. Développement des qualités psycho-mentales de la pleine conscience. Attention, concentration et de ancrage. Les bases de la communication non verbale pour soi-même et les autres. Connaissance de soi, ses valeurs, ses motivations. Comment nous nous exposons et comment nous sommes perçus Confiance en soi et estime de soi. Exercices de visualisation.</p>	2 jours
TMS FORMATION ACTION	<p>Les facteurs biomécaniques, psychosociaux et environnementaux. Les 3 stades de prévention, par site, par poste Les étapes de notre intervention, état des lieux des situations et des pratiques. Phases d'écoute et de diagnostics. Coordination des acteurs. Plan d'actions aux différents stades & les outils d'aide à l'analyse Actions de terrain, formation-action, suivis Bilan RH de notre intervention Evaluations des bénéfiques: cadres humain, matériel, financier</p>	2 à 6 jours suivant analyse préalable
LE DOS AU TRAVAIL	<p>Cinésiologie des postes de travail, observations d'une situation de travail en s'appuyant sur une connaissance fonctionnelle du corps humain Identification des facteurs risques et réajustements individualisés Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort Situations au plus proche de la réalité des salariés. Avoir une vue holistique du corps, pour tonifier et assouplir musculairement. Impact sur la santé durable</p>	2 à 4 jours Suivant nombre de personnes

Toutes nos formations sont construites et proposées suite à un ou plusieurs rendez-vous.
Elles sont établies sur mesure, en parfaite adéquation avec l'organisation de votre entreprise.
Nous limitons à 16 le nombre de stagiaires par session.
C'est une garantie supplémentaire de qualité et de respect du suivi individualisé.



**CHEF D'ENTREPRISE - COMMERCEANT
PROFESSION LIBERALE – SALARIÉ
PARTICULIER – ASSOCIATION**

Vous pouvez intégrer nos formations et nos services
dans le budget alloué à la formation continue
pour vous-même et vos collaborateurs .

N'hésitez donc pas à prendre rendez-vous pour une étude gratuite
de vos besoins de formation et d'accompagnement.

Formation dans vos locaux ou à l'extérieur.

*Ils nous ont fait confiance : AIRBUS GROUP, CONTINENTAL CORPORATION,
NAVALLON SA, MEN WAY INTERNATIONAL,
NEW TEL COM, LES JURISTES ASSOCIÉS MP,
OPTION PATRIMOINE, CAISSE D'ÉPARGNE MIDI PYRÉNÉES,
ELTA-AREVA, BIG MAT CAMOZZI MATERIAUX, BT CONCEPT 3D, ARPÈGE...*

BE AND ACT - Pascal & Murielle FLOYRAC

**FORMATEURS – COACHS
PROFESSEURS DE CULTURE PHYSIQUE**

GESTION DU STRESS - RISQUES PSYCHOSOCIAUX
COACHING ET COMMUNICATION
ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE (l'Attention)
TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES
FORMATIONS SPORTS

**pascal.floyrac@be-and-act.fr
port n° 33 (0)6.34.270.334
www.be-and-act.fr**