



# CONNEXION

Organisme de formation certifié Qualiopi

[www.asso-connexion.com](http://www.asso-connexion.com)

06 67 28 96 36

21 route d'Auriac 46250 Gindou  
[connexion@emailasso.net](mailto:connexion@emailasso.net)

Siret 488 726 928 0010

NDA 764 600 667 46

Qualiopi B00649

## OFFRE DE FORMATION

- ص **Communication Bien-veillante  
« Initiation »**
- ص **Communication Bien-veillante  
« Les bases » modules 1, 2, 3, 4**
- ص **Se libérer des croyances limitantes**
- ص **Transformer la culpabilité**
- ص **Pacifier sa relation à l'argent**
- ص **Transformer les conflits**
- ص **Gestion du stress et cohésion d'équipe**
- ص **Prise de parole en public**
- ص **Chant et Coaching vocal**

## SOMMAIRE

Formation en Communication Bien-veillante « Initiation »	p.3
Formation en Communication Bien-veillante « Les bases » modules 1	p.4
Formation en Communication Bien-veillante « Les bases » modules 2	p.5
Formation en Communication Bien-veillante « Les bases » modules 3	p.6
Formation en Communication Bien-veillante « Les bases » modules 4	p.7
Formation en Communication Bien-veillante « Se libérer des croyances limitantes »	p.8
Formation en Communication Bien-veillante « Transformer la culpabilité »	p.9
Formation « Pacifier sa relation à l'argent »	p.10
Formation « Transformer les conflits »	p.11
Formation « Gestion du stress et cohésion »	p.12
Formation « Prise de parole en public »	p.13
Formation « Chant et Coaching vocal »	p.14
Indicateurs de performance	p.15

# PROGRAMME DE FORMATION

## COMMUNICATION BIEN-VEILLANTE - INITIATION

### En présentiel

Action de formation professionnelle  
Perfectionnement des acquis

### Tarifs :

Pour les entreprises, OPCO :

350€ TTC par stagiaires

Pour les particuliers :

participation libre entre 120€ et 300€ TTC

En intra-entreprise : 2 000€ TTC

### Pré-requis :

Aucun

### Durée :

2 jours – 14h

### Effectif maximum :

14 personnes

### Modalités d'accès :

Inter : 6 à 14 personnes

Intra : 6 à 12 personnes

Délais Inter : 15 jours

Délais Intra : 1 mois

### Accessibilité :

Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap

### Public :

Tout public

### Résumé de la formation :

La Communication bien-veillante permet de communiquer avec soi-même et avec les autres de manière authentique. C'est en étant mieux conscient de ce qu'une situation provoque sur soi qu'on est plus en mesure de la communiquer aux autres. Nos relations mutuelles sont souvent perturbées, parfois anéanties à cause de malentendus, de ressentiments, de jugements de valeur, ce qui ne permet pas le maintien de la communication. La communication bien-veillante est alors le pilier d'une relation d'aide bâtie sur la confiance et le dialogue. Elle favorise le lien, la connexion et soutient la transformation du conflit.

### Objectifs :

- Favoriser la connaissance de soi pour de meilleures relations.
- Renforcer et agrandir ses capacités de communication et d'écoute.
- Développer ses compétences relationnelles.
- Développer des compétences de transformation du conflits.

### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Tour de table, recueil des attentes, échanges
- Accords de groupe
- Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle
- Pédagogie active alternance théorie / pratique
- Adaptation au groupe
- Équilibre apporté au temps d'expression de chacun
- Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels

### Modalités d'évaluations :

- Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant
- Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant
- Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.

Validation : Attestation de formation

# PROGRAMME DE FORMATION EN COMMUNICATION BIEN-VEILLANTE

## MODULE 1 - ME COMPRENDRE

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u> <u>Pour les entreprises, OPCO :</u> 350€ TTC par stagiaires <u>Pour les particuliers :</u> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <u>En intra-entreprise :</u> 2 000€ TTC</p> <p><u>Pré-requis :</u> Aucun</p> <p><u>Durée :</u> 2 jours – 14h</p> <p><u>Effectif maximum :</u> 14 personnes</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p> <p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>La Communication Bien-veillante incite entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la coopération harmonieuse, le respect de soi et des autres, d'être en connexion avec soi-même, de mieux comprendre ses besoins profonds et de les prendre en charge de manière autonome et responsable. Elle amène une communication authentique, de la collaboration, du lien et de l'écoute.</p>
	<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appréhender les éléments de base du processus pour instaurer des relations de qualité</li> <li>• Découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain</li> <li>• Expliciter ce qui se passe en soi pour s'engager avec clarté dans un dialogue</li> <li>• Identifier les facteurs qui coupent et ceux qui facilitent le lien.</li> </ul>
	<p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li> <li>• Accords de groupe</li> <li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li> <li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li> <li>• Adaptation au groupe</li> <li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li> <li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li> </ul>
	<p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li> <li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li> <li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li> </ul>
	<p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>

# PROGRAMME DE FORMATION EN COMMUNICATION BIEN-VEILLANTE

## MODULE 2 - M'EXPRIMER

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u> <u>Pour les entreprises, OPCO :</u> 350€ TTC par stagiaires <u>Pour les particuliers :</u> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <u>En intra-entreprise :</u> 2 000€ TTC</p> <p><u>Pré-requis :</u> Module 1</p> <p><u>Durée :</u> 2 jours – 14h</p> <p><u>Effectif maximum :</u> 14 personnes</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p> <p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>La Communication Bien-veillante incite entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la coopération harmonieuse, le respect de soi et des autres, d'être en connexion avec soi-même, de mieux comprendre ses besoins profonds et de les prendre en charge de manière autonome et responsable. Elle amène une communication authentique, de la collaboration, du lien et de l'écoute.</p> <p>Avec le module 2 nous développons notre auto-empathie et nous découvrons l'univers de l'écoute de l'autre grâce à l'empathie. Nous explorons l'art de la demande, étape essentielle dans l'ouverture au dialogue et la gratitude.</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'exprimer sans jugements</li><li>• Faire des demandes claires</li></ul> <p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li><li>• Accords de groupe</li><li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li><li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li><li>• Adaptation au groupe</li><li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li><li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li></ul> <p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li><li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li><li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li></ul>
<p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>	

# PROGRAMME DE FORMATION EN COMMUNICATION BIEN-VEILLANTE

## MODULE 3 – SAVOIR ECOUTER ET DIRE

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u> <u>Pour les entreprises, OPCO :</u> 350€ TTC par stagiaires <u>Pour les particuliers :</u> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <u>En intra-entreprise :</u> 2 000€ TTC</p> <p><u>Pré-requis :</u> Modules 1 et 2</p> <p><u>Durée :</u> 2 jours – 14h</p> <p><u>Effectif maximum :</u> 14 personnes</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p> <p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>La Communication Bien-veillante incite entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la coopération harmonieuse, le respect de soi et des autres, d'être en connexion avec soi-même, de mieux comprendre ses besoins profonds et de les prendre en charge de manière autonome et responsable. Elle amène une communication authentique, de la collaboration, du lien et de l'écoute.</p> <p>Le module 3 est l'occasion d'approfondir notre écoute empathique et de s'entraîner au dialogue. Nous développerons l'expression authentique et l'art de dire en entendre un « non ».</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Développer l'auto-empathie et l'empathie</li><li>• Communiquer en expression authentique</li><li>• Maîtriser l'art du dialogue autour du « non »</li></ul> <p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li><li>• Accords de groupe</li><li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li><li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li><li>• Adaptation au groupe</li><li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li><li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li></ul> <p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li><li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li><li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li></ul> <p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>
--	---

# PROGRAMME DE FORMATION EN COMMUNICATION BIEN-VEILLANTE

## MODULE 4 – LA HONTE ET LES MECANISMES D'EVITEMENT EMOTIONNEL

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u> <u>Pour les entreprises, OPCO :</u> 350€ TTC par stagiaires <u>Pour les particuliers :</u> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <u>En intra-entreprise :</u> 2 000€ TTC</p> <p><u>Pré-requis :</u> 3 Modules de base</p> <p><u>Durée :</u> 2 jours – 14h</p> <p><u>Effectif maximum :</u> 14 personnes</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p> <p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>La Communication Bien-veillante incite entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la coopération harmonieuse, le respect de soi et des autres, d'être en connexion avec soi-même, de mieux comprendre ses besoins profonds et de les prendre en charge de manière autonome et responsable. Elle amène une communication authentique, de la collaboration, du lien et de l'écoute.</p> <p>La honte est une émotion complexe qui peut avoir un impact négatif sur la vie professionnelle d'un individu. En entreprise, un sentiment de honte peut survenir après un échec professionnel ou une mauvaise performance, ce qui peut affecter la motivation, la confiance en soi et la productivité. Cette formation peut aider les employés à apprendre à reconnaître, gérer et surmonter les sentiments de honte liés à leur travail. Cela peut comprendre la compréhension des déclencheurs de la honte, la communication efficace, la résolution de conflits, la gestion du stress lié au travail et une meilleure résilience.</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les mécanismes d'évitement</li> <li>• Mettre en place des outils d'empuancement</li> <li>• Accueillir la honte chez soi</li> </ul> <p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li> <li>• Accords de groupe</li> <li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li> <li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li> <li>• Adaptation au groupe</li> <li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li> <li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li> </ul> <p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li> <li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li> <li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li> </ul>
<p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>	

# PROGRAMME DE FORMATION EN COMMUNICATION BIEN-VEILLANTE SE LIBÉRER DES CROYANCES LIMITANTES

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u> <u>Pour les entreprises, OPCO :</u> 350€ TTC par stagiaires <u>Pour les particuliers :</u> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <u>En intra-entreprise :</u> 2 000€ TTC</p> <p><u>Pré-requis :</u> 3 modules de base</p> <p><u>Durée :</u> 2 jours – 14h</p> <p><u>Effectif maximum :</u> 14 personnes</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p> <p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>En Communication Bien-veillante nous apprenons à identifier nos croyances limitantes, à prendre conscience de l'influence qu'elles ont sur notre vie personnelle ou professionnelle et à les transformer si elles ne sont plus adaptées.</p> <p>A partir de nos croyances, nous générons des comportements qui vont parfois à l'encontre de notre bien-être, de nos valeurs, de notre santé, ou de nos relations avec autrui. Certaines croyances sont fondatrices, et les amener à notre conscience permet de se distancier.</p> <p>Nous pourrions faire émerger de nouvelles croyances pour retrouver notre liberté et affirmer des choix de vie qui nous rendent plus heureux et qui sont en accord avec la personne que nous sommes aujourd'hui</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Différencier une croyance soutenant d'une croyance limitante</li><li>• Acquérir un processus de transformation des croyances limitantes</li><li>• Accueillir les croyances limitantes des autres</li></ul> <p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li><li>• Accords de groupe</li><li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li><li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li><li>• Adaptation au groupe</li><li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li><li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li></ul> <p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li><li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li><li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li></ul> <p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>
---	--

# PROGRAMME DE FORMATION : COMMUNICATION BIEN-VEILLANTE TRANSFORMER LA CULPABILITE

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u> <u>Pour les entreprises, OPCO :</u> 350€ TTC par stagiaires <u>Pour les particuliers :</u> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <u>En intra-entreprise :</u> 2 000€ TTC</p> <p><u>Pré-requis :</u> 3 modules de base</p> <p><u>Durée :</u> 2 jours – 14h</p> <p><u>Effectif maximum :</u> 14 personnes</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p> <p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>En Communication Bien-veillante nous apprenons à identifier nos culpabilités, à prendre conscience de l'influence et de l'impact qu'elles ont sur notre vie personnelle ou professionnelle et à les transformer si elles ne sont plus adaptées.</p> <p>Ces deux journées seront consacrées à l'exploration des mécanismes de la culpabilité, d'où elle vient et à quoi elle nous sert. Nous expérimentons comment l'accueil inconditionnel des différentes parties de nous, l'empathie, transforme naturellement cette énergie destructrice.</p> <p>Cette approche permet d'apprendre naturellement à partir de nos regrets, afin de trouver d'autres manières d'agir qui sont plus au service.</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Discerner les situations dans lesquelles la culpabilité advient</li><li>• Différencier le stimulus de la cause de la culpabilité</li><li>• Différencier et accueillir les parts en conflit</li><li>• Acquérir un processus de transformation de la culpabilité</li></ul> <p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li><li>• Accords de groupe</li><li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li><li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li><li>• Adaptation au groupe</li><li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li><li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li></ul> <p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li><li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li><li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li></ul>
<p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>	

## PROGRAMME DE FORMATION «PACIFIER SA RELATION A L'ARGENT»

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u> <u>Pour les entreprises, OPCO :</u> 350€ TTC par stagiaires <u>Pour les particuliers :</u> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <u>En intra-entreprise :</u> 2 000€ TTC</p> <p><u>Pré-requis :</u> Module 1 Com Bienveillante</p> <p><u>Durée :</u> 2 jours – 14h</p> <p><u>Effectif maximum :</u> 14 personnes</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p> <p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>La relation à l'argent est un thème sensible qui a un impact direct sur notre capacité à travailler en équipe. La relation à l'argent, concentre et cristallise un nombre infini de croyances, blocages, peurs, jugements, a priori, honte, incompréhension, non-dits, prise de pouvoir, manipulation, rapport de domination, abus, soumission, mal entendu, conflit, etc... Pendant cette formation nous allons déprogrammer les croyances limitantes, vers des bases saines et tendre vers la sérénité, la paix dans notre relation à l'argent pour insuffler la paix dans nos relations privées, professionnelles en équipe et/ou avec les clients.</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parler clairement et sereinement d'argent</li> <li>• Pacifier votre relation à l'argent et à l'abondance</li> <li>• Transformer les peurs et les croyances</li> </ul> <p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li> <li>• Accords de groupe</li> <li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li> <li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li> <li>• Adaptation au groupe</li> <li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li> <li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li> </ul> <p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li> <li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li> <li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li> </ul>
<p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>	

# PROGRAMME DE FORMATION

## « TRANSFORMER LES CONFLITS AVEC LA COMMUNICATION BIEN-VEILLANTE MODULE 1 »

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u> <u>Pour les entreprises, OPCO :</u> 350€ TTC par stagiaires <u>Pour les particuliers :</u> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <u>En intra-entreprise :</u> 2 000€ TTC</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>La communication bien-veillante propose, entre autres, des outils qui ont pour but de désamorcer un conflit et de le transformer en discussion. L'idée est de passer d'un état émotionnel fort (conflit) à un dialogue pacifique, dénué de toute agressivité verbale. Pour être écouté, il faut d'abord apprendre à exprimer ses vrais besoins.</p> <p>Les conflits sont inhérents à toute organisation humaine, ils sont souvent l'occasion d'apprendre à mieux se connaître et de repartir sur des bases constructives. Situations conflictuelles, disputes, difficultés de compréhension, désaccords...</p> <p>Grâce à de nombreux outils, cas pratiques, mises en situation, entraînements, vous pourrez vous approprier tous les concepts et vous apprendrez les comportements à adopter pour transformer un conflit. Dans les modules suivant nous approfondirons les pratiques.</p>
<p><u>Pré-requis :</u> Aucun</p> <p><u>Durée :</u> 2 jours – 14h</p>	<p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les mécanismes du conflit</li> <li>• Acquérir des outils de transformation des conflits</li> <li>• Savoir médier une équipe / un groupe / ses collaborateurs</li> <li>• Savoir s'affirmer et se positionner tout en respectant l'autre</li> </ul>
<p><u>Effectif maximum :</u> 14 personnes</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p>	<p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li> <li>• Accords de groupe</li> <li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li> <li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li> <li>• Adaptation au groupe</li> <li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li> <li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li> </ul>
<p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li> <li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li> <li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li> </ul>
<p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>	

# PROGRAMME DE FORMATION

## «GESTION DU STRESS ET COHESION D'EQUIPE »

<p><b><u>EN PRESENTIEL</u></b> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><b><u>TARIFS :</u></b> <b><u>Pour les entreprises, OPCO :</u></b> 350€ TTC par stagiaires <b><u>Pour les particuliers :</u></b> participation libre entre 120€ et 300€ TTC <b><u>En intra-entreprise :</u></b> 2 000€ TTC</p> <p><b><u>Pré-requis :</u></b> Aucun</p> <p><b><u>Durée :</u></b> 2 jours – 14h</p> <p><b><u>Effectif maximum :</u></b> 14 personnes</p> <p><b><u>Modalités d'accès :</u></b> Inter : 6 à 14 personnes Intra : 6 à 12 personnes Délais Inter : 15 jours Délais Intra : 1 mois</p> <p><b><u>Accessibilité :</u></b> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><b><u>Public :</u></b> Tout public</p>	<p><b><u>Résumé de la formation :</u></b></p> <p>La cohésion de votre équipe permet à vos collaborateurs d'atteindre ensemble vos objectifs, elle repose sur la confiance mutuelle, et permet plus de motivation, de réactivité et d'efficacité</p> <p>Ensemble on va plus loin !</p> <p>Face à la pression, de nombreux professionnels deviennent grincheux ou agressifs, voire font un burn-out. Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail.</p> <p>Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres. Nous verrons plus d'une vingtaine d'outils pratiques, efficaces et utilisables en temps réel.</p> <p><b><u>Objectifs :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire émerger l'intelligence collective et la collaboration</li> <li>• Gérer son stress pour devenir plus efficace et développer son bien-être professionnel</li> <li>• Maîtriser et gérer ses émotions dans une situation imprévue</li> <li>• Conduire ses émotions au service de l'efficacité</li> </ul> <p><b><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour de table, recueil des attentes, échanges</li> <li>• Accords de groupe</li> <li>• Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle</li> <li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li> <li>• Adaptation au groupe</li> <li>• Équilibre apporté au temps d'expression de chacun</li> <li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li> </ul> <p><b><u>Modalités d'évaluations :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li> <li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li> <li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li> </ul> <p><b><u>Validation :</u></b> Attestation de formation</p>
--	---

## PROGRAMME DE FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

### En présentiel

Action de formation  
professionnelle  
Perfectionnement des acquis

### Tarifs :

Pour les entreprises, OPCO :

350€ TTC par stagiaires

Pour les particuliers :

participation libre entre

120€ et 300€ TTC

En intra-entreprise : 2 000€ TTC

### Pré-requis :

Aucun

### Durée :

2 jours – 14h

### Effectif maximum :

8 personnes

### Modalités d'accès :

Inter : 6 à 8 personnes

Intra : 6 à 8 personnes

Délais Inter : 15 jours

Délais Intra : 1 mois

### Accessibilité :

Adaptation des contenus et des  
méthodes pédagogiques pour  
les personnes en situation de  
handicap

### Public :

Tout public

### Résumé de la formation :

La voix est l'instrument privilégié des êtres humains pour entrer en relation, en communication avec l'autre. Dès lors, quel impact peut avoir notre voix, dans le cadre professionnel, sur les personnes avec qui nous sommes en relation ?

La finalité visée est d'appréhender sa voix en toutes circonstances en adaptant sa technique et son placement vocal à ses propres conditions de travail, pour une meilleure efficacité et une meilleure endurance, ainsi qu'une non-fatigabilité, en préservant la santé de ses cordes vocales.

Cette formation permettra de développer la conscience de son propre geste et la connaissance précise de son instrument de travail, en ayant pour but de diminuer la fatigue vocale (qui peut mener par accumulation à la pathologie), d'augmenter ses performances et de gagner en clarté.

### Objectifs :

- Développer l'efficacité et le tonus vocal en situation de communication avec les autres.
- Moduler sa voix en toutes circonstances en adaptant sa technique et son placement vocal
- Maîtriser les outils de communication verbaux et non verbaux
- Améliorer ses présentations et créer le lien avec son auditoire

### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Tour de table, recueil des attentes, échanges
- Accords de groupe
- Apports théoriques, mises en pratique et jeux de rôle
- Pédagogie active alternance théorie / pratique
- Adaptation au groupe
- Équilibre apporté au temps d'expression de chacun
- Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels

### Modalités d'évaluations :

- Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant
- Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant
- Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.

Validation : Attestation de formation

## PROGRAMME DE FORMATION CHANT ET COACHING VOCAL

<p><u>En présentiel</u> Action de formation professionnelle Perfectionnement des acquis</p> <p><u>Tarifs :</u></p> <p><u>OPCO</u> : 1 400 € TTC</p> <p><u>Pour les particuliers :</u> 1 100€ TTC</p> <p><u>Pré-requis :</u> Aucun</p> <p><u>Durée :</u> Adapté avec le.a stagiaire 30h</p> <p><u>Effectif maximum :</u> 1 personne</p> <p><u>Modalités d'accès :</u> Délais : 1 mois</p> <p><u>Accessibilité :</u> Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap</p> <p><u>Public :</u> Tout public</p>	<p><u>Résumé de la formation :</u></p> <p>Cette formation va vous permettre de produire un geste vocal sûr et efficace afin de libérer les tensions superflues tout en développant votre potentiel artistique ; d'améliorer votre technique et votre justesse vocale, de vous perfectionner dans votre instrument de prédilection, ou encore d'améliorer votre présence scénique ;</p> <p>Cette formation permettra de développer la conscience de son propre geste et la connaissance précise de son instrument de travail, en ayant pour but de diminuer la fatigue vocale (qui peut mener par accumulation à la pathologie) ET d'augmenter ses performances.</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire un geste vocal sain et efficace</li> <li>• Libérer les tensions</li> <li>• Garder sa voix en bonne santé</li> <li>• Gagner sa puissance</li> <li>• Développer la tessiture</li> </ul> <p><u>Méthodes et moyens pédagogiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recueil des attentes, échanges</li> <li>• Apports théoriques et mises en pratique</li> <li>• Pédagogie active alternance théorie / pratique</li> <li>• Adaptation au stagiaire</li> <li>• Livrets pédagogique et matériel tactiles et visuels</li> </ul> <p><u>Modalités d'évaluations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un temps d'échange en début de formation pour définir les besoins et le parcours de formation de l'apprenant</li> <li>• Une évaluation à chaud à chaque fin de journée pour mesurer l'assimilation de l'apprenant</li> <li>• Une auto-évaluation de fin de formation pour évaluer l'évolution des acquis.</li> </ul>
<p><u>Validation :</u> Attestation de formation</p>	

## NOS INDICATEURS DE PERFORMANCE

Année 2023 - Mise à jour au 13/05/23

### Satisfaction stagiaires - 57 stagiaires

Notation par les stagiaires entre 1 et 5 (1=nul 5 =top)

- Ambiance : 4.8
- Accueil : 4.9
- Correspond aux attentes : 4.8
- Rythme : 4.7
- Clarté : 4.8
- Satisfaction : 4.9
- Assiduité : 100,00%
- Rupture : 0,00%
- Recommande : 100%

### Ils nous font confiance :

**Cinéma de Gindou – Lot Tourisme - CDP Cahors - MJC Cahors - MJC Gourdon -  
Sarlat musique - M.A.D.S - Château Eugénie - ICPF & PSI - Antenne d'Oc – AFDAS –  
Ad-Venir Formation**

**Au plaisir de cheminer avec vous !**

