



## PROGRAMME DE FORMATION

### Augmentez votre efficacité professionnelle et relationnelle

**Durée** : 4 jours soit 28h

**Dates proposées** : Sur inscription, **22h en elearning** sur la plateforme AgoraLearning avec support en ligne + **6h de rdv synchrone** (4\*1h30) en individuel ou en collectif

**Pré requis et public concerné** : Pas de prérequis. Publics particuliers (handicap visuel ou auditif), merci de voir directement avec la formatrice.

**Nombre limite de participants** : sans limite. Groupes en visio de 6 personnes maximum, et en présentiel de 12 personnes maximum

**Modalités** : FOAD (formation à distance) en blended (elearning + points visio/présentiel avec la formatrice)

**Délais d'accès** : sur devis, démarrage planifiable sous 1 mois maximum après accord

**Tarif** : INTER 1490€/stagiaire. INTRA Nous consulter – Financement possible OPCO/FNE

**Taux de satisfaction générale** de l'Organisme de Formation (bilan à chaud auprès des stagiaires depuis 2018) : **9,7/10**

**Handicap** : accessibilité PMR, se renseigner auprès de l'organisme pour les autres types de handicap

### *Les plus de cette formation !*

*Une approche simple et ludique, des cas concrets, pour une application immédiate de solutions*

*Une formation de qualité avec les dernières connaissances sur le travail d'équipe : Profils de personnalité, Assertivité, Biais cognitifs....*

*Un mix entre elearning asynchrone et temps synchrones pour un parcours personnalisé*

*Un questionnaire en amont : un rapport avec profil de personnalité ayant fait l'objet d'une validation psychométrique par un docteur en psychologie*

*Une appli sur smartphone pour une mise en application immédiate sur le terrain et des rappels adaptés pendant 3 mois*

### Objectifs

- ✓ Intégrer les concepts et les **outils clés de la communication**
- ✓ Identifier son **fonctionnement propre** et reconnaître sa **valeur ajoutée** dans le fonctionnement d'une équipe
- ✓ Repérer le **type de personnalité** de ses interlocuteurs et savoir **adapter son message**
- ✓ Gérer son propre **niveau d'énergie, sa motivation et son stress** et reconnaître ceux de ses équipes

Cette formation permet de :

- ✓ **COMPRENDRE ET AMELIORER** la communication dans les équipes pour plus de cohésion
- ✓ **CONSTRUIRE** une posture de confiance dans les relations à soi et aux autres (clients, collègues, partenaires) et avoir le bon positionnement
- ✓ **RETROUVER** des marges de manœuvre avec son équipe en situation complexe et maintenir une bonne Qualité de Vie au Travail



## Contenu de la formation

*22h elearning asynchrone + 6h rdv individuel avec la formatrice : 4\*1h30 (tout au long du parcours)*

- ✓ Les 6 types de personnalités pour avoir des clés de compréhension dans la communication interpersonnelle
- ✓ Les filtres de perception et de communication : soi face aux autres, s'insérer dans l'équipe, manager les différences
- ✓ L'environnement favorable pour travailler efficacement et atteindre la performance d'équipe
- ✓ La motivation Compréhension de ses motivations profondes, la motivation d'équipe
- ✓ Faire passer un message clair et adapté à son interlocuteur.ice
- ✓ Reconnaissance de ses besoins et des comportements sous stress et mise en place un plan d'actions
- ✓ Les leviers de l'assertivité et la compréhension des besoins (Affirmation de soi et respect des autres) : CNV, DESC
- ✓ Compréhension des conflits en équipe
- ✓ Identification de la couleur de son interlocuteur.ice
- ✓ Positionnement en équipe, valeur ajoutée de chacun dans une équipe performante

### Plan d'actions tout au long du parcours

- ✓ Bilan des compétences acquises.
- ✓ Plan de progrès individuel.

## Modalités pédagogiques

- ✓ Apports théoriques et questionnaire d'auto-perception
- ✓ Évaluations formatives par des quiz
- ✓ Utilisation de l'outil ComColors Digital
- ✓ Utilisation de séquences vidéo mettant en scène les différents concepts de la formation
- ✓ Exercices de mise en pratique
- ✓ Interactions à partir de cas proposés par les participant.es (si groupe)
- ✓ Retour d'expérience en individuel
- ✓ Entraînements aux méthodes enseignées

## Suivi de l'exécution et modalités d'évaluations

- ✓ Fiches de présence et suivi de connexion
- ✓ Questionnaire de positionnement pré-formation et post formation
- ✓ Questions orales ou écrites, Mises en situation
- ✓ Évaluation des acquis par bilan en fin de formation
- ✓ Questionnaire portant sur les acquis à chaud et à froid entre 3 et 6 mois après la formation

## Logistique

- ✓ Chaque stagiaire recevra un lien avec un questionnaire en ligne à remplir
- ✓ Chaque stagiaire devra se munir d'un PC ou d'une tablette (avec possibilité de wifi) afin de suivre les modules elearning
- ✓ Chaque stagiaire devra se connecter en visio à l'aide d'un ordinateur, d'un smartphone (ou d'une tablette avec possibilité de wifi)

## Matériel et ressources pédagogique

En amont	Pendant	Post-formation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionnaire de personnalité</li> <li>- Positionnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préprofil individuel en couleurs</li> <li>- Documents supports de formation, documents de suivi/plan d'action et exercices</li> <li>- Parcours de formation en elearning avec quiz</li> <li>- Contact avec la formatrice en ligne selon besoin</li> <li>- Points en individuels (et/ou en groupe selon convention)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan de personnalité individuel complet (25 pages)</li> <li>- Accès à l'application mobile ComColors : Coach "motivation" + fiches et vidéos mémo pour les 6 types de personnalités</li> <li>- Positionnement</li> </ul>

## Le coût total de la formation comprend :

- ✓ L'animation de la formation et le matériel pédagogique utilisé pendant la formation
- ✓ Les liens pour répondre au questionnaire et établir le profil de personnalité en couleurs remis au cours de la formation
- ✓ Le module elearning de formation à distance
- ✓ Le bilan complet personnalité ComColors à l'issue de la formation
- ✓ L'application mobile de suivi de formation ComColors avec l'accès au coaching digital pour prendre soin de sa motivation, ainsi qu'aux fiches et vidéos des 6 types de personnalité

## Votre contact / formatrice :

**Anne-Helene Labissy**  
Alter Human

Coach professionnelle certifiée CT®  
Formatrice en Management



Après avoir passé 17 ans comme chef de projet puis responsable financier au sein de directions financières en multinationales, Anne-Helene a souhaité alors se réorienter vers un métier ayant plus de sens, revenir à sa première intention de carrière à savoir l'accompagnement individuel et collectif. Certifiée coach professionnelle, elle accompagner les équipes, dirigeants, managers et acteurs de l'entreprise. Son leitmotiv « **Créer des connexions qu'elles soient humaines ou neuronales** ».

La diversité de son parcours lui permet d'allier le sens et l'humain avec la performance économique des organisations. Elle a suivi par la suite de nombreuses formations afin d'accompagner au mieux ses partenaires : Profils de personnalité ComColors®, Intelligence Emotionnelle eQI, Element Humain, Appreciative Inquiry, Codéveloppement, Pratiques narratives, HPI...



## Annexe : Déroulé détaillé

Introduction	0h30
Module 1 : Les Bases	1h30
Les positions de vie	
La représentation du cerveau	
La Couleur Dominante et la Couleur Secondaire	
Module 2 : Panorama des 6 personnalités	2h30
<i>Fin Module 2 : RDV 1 individuel avec remise de profil</i>	1h30
Module 3 : Les Filtres de perceptions selon les personnalités	2h30
Introduction aux filtres de perception	
Filtre de perception Exercice Mehrabian	
Filtres par couleur	
Incompréhensions des opposés	
Module 4 : L'environnement favorable selon les personnalités	0h30
Module 5 : La motivation selon la personnalité	2h
Les principes de la motivation intrinsèques	
Motivation par couleur	
<i>Fin Module 5 : RDV 2</i>	1h30
Module 6 : 1 <sup>er</sup> niveau de stress Le comportement conditionnel selon les personnalités	3h
Illustration des comportements conditionnels	
Comportements conditionnels par couleur	
Module 7 : 2 <sup>e</sup> niveau de stress – Le comportement conflictuel selon les personnalités et l'assertivité.	3h
Comportements conflictuels par couleur	
Quand les personnalités s'écourent : principes de CNV	
Comment je stresse ?	
Module 8 : Révisions & Prendre soin sa motivation	1h
Module 9 : Identifier les profils de personnalité	1h
Identifier ses collaborateurs, son entourage	
<i>Fin Module 8 ou Fin Module 9 : RDV 3</i>	1h30
Module 10 : Les dynamiques internes en complément des personnalités	1h30
Les 3 axes des dynamiques internes	
Module 11 : L'équipe performante et les rôles de chacun en équipe	2h
Les rôles en équipe selon Belbin	
Votre équipe	
Motiver et déléguer selon les couleurs	
Module 12 : Révision générale	1h
<i>Fin Formation (Module 12) : RDV 4</i>	1h30