



PROGRAMME DE FORMATION

Augmentez votre efficacité professionnelle et relationnelle

Durée : 4 jours soit 28h

Dates proposées : Sur inscription, **21h en elearning** sur la plateforme AgoraLearning avec support en ligne + **7h de rdv synchrone** (7*1h) 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

*21h elearning asynchrone + 7h rdv individuel avec la formatrice : 7*1h (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"> - Questionnaire de personnalité - Positionnement 	<ul style="list-style-type: none"> - Préprofil individuel en couleurs - Documents supports de formation, documents de suivi/plan d'action et exercices - Parcours de formation en elearning avec quiz - Contact avec la formatrice en ligne selon besoin - Points en individuels (et/ou en groupe selon convention) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan de personnalité individuel complet (25 pages) - Accès à l'application mobile ComColors : Coach "motivation" + fiches et vidéos mémo pour les 6 types de personnalités - Positionnement

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
<i>Démarrage : RDV 1 individuel</i>	1h
Module 1 : Les Bases	1h
Les positions de vie	
La représentation du cerveau	
La Couleur Dominante et la Couleur Secondaire	
Module 2 : Panorama des 6 personnalités	2h
<i>Fin Module 2 : RDV2 individuel avec remise de profil</i>	1h
Module 3 : Les Filtres de perceptions selon les personnalités	2h
Introduction aux filtres de perception	
Filtre de perception Exercice Mehrabian	
Filtres par couleur	
Incompréhensions des opposés	
<i>Fin Module 3 : RDV 3</i>	1h
Module 4 : L'environnement favorable selon les personnalités	1h
Module 5 : La motivation selon la personnalité	2h
Les principes de la motivation intrinsèques	
Motivation par couleur	
<i>Fin Module 5 : RDV 4</i>	1h
Module 6 : 1 ^{er} niveau de stress Le comportement conditionnel selon les personnalités	2h30
Illustration des comportements conditionnels	
Comportements conditionnels par couleur	
Module 7 : 2 ^e niveau de stress – Le comportement conflictuel selon les personnalités et l'assertivité.	2h30
Comportements conflictuels par couleur	
Quand les personnalités s'écourent : principes de CNV et assertivité	
Comment je stresse ?	
<i>Fin Module 7 : RDV 5</i>	1h
Module 8 : Révisions & Prendre soin sa motivation	1h
Module 9 : Identifier les profils de personnalité	1h30
Identifier ses collaborateurs, son entourage	
Module 10 : Les dynamiques internes en complément des personnalités	2h
Les 3 axes des dynamiques internes	
<i>Fin Module 10 : RDV 6</i>	1h
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 7</i>	1h

Mise à jour 19 mai 2026