



CO&GO
coaching et formation



7 clés pour rester serein.e au travail au service de la cohésion d'équipe

PROGRAMME DE FORMATION



Programme de Formation - Cohésion d'équipe - V2 12022024
CO&GO - Virginie Christophe - www.coego.fr



SOMMAIRE

7 CLES POUR RESTER SEREIN.E AU TRAVAIL AU SERVICE DE LA COHÉSION D'EQUIPE

1. Description succincte de la formation	3
2. Objectifs de la formation	3
3. Public visé et prérequis	4
4. Durée - date et horaires	4
5. Coût de la formation	4
6. Modalités et délais d'accès	4
7. Nombre de participants par session	4
8. Lieu	5
9. Formateurs	5
10. Accessibilité pour les personnes en situation de handicap	5
11. Contenu de la formation	6
12. Moyens pédagogiques et techniques	7
13. Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats	8
14. Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation	8
15. Contact	9

1. DESCRIPTION SUCCINCTE DE LA FORMATION



Cette formation courte invite les participants à prendre du recul sur leur sérénité au travail, à identifier les sources de stress et les freins relationnels qui peuvent impacter le collectif.

À travers des apports concrets et des exercices simples, chacun expérimente des techniques de régulation émotionnelle pour retrouver plus de calme, de clarté et de qualité relationnelle au quotidien.

2. QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier par une approche individuelle et collective les freins de la sérénité au travail.
- Sortir de la culpabilisation et/ou de l'accusation du « mal-être au travail ».
- Mesurer l'impact de la contagion émotionnelle et actionner sa juste responsabilité à la sérénité
- Expérimenter des techniques scientifiquement éprouvées pour réguler ses émotions et se sentir serein.e au travail.
- Intégrer une action simple et concrète source de sérénité au quotidien.



3. PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est attendu pour cette formation



4. DUREE - DATES ET HORAIRES



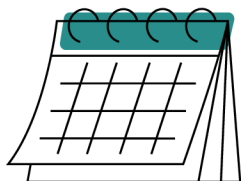
4h par groupe soit ½ journée de formation
en 2 fois 2 heures

Jours et horaires à définir avec le client

5. COUT DE LA FORMATION

480 € TTC par groupe + frais de déplacement

6. MODALITES ET DELAIS D'ACCES



Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

Délais d'accès à la formation : nous consulter.

7. NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSIONS

De 6 à 10 participants

8. LIEU

Centre d’Affaires Le Toro
4 rue du Mont Blanc
69960 CORBAS



Ou en entreprise

9. FORMATEURS

Bérangère COLIGNON, Coach émotionnel, formatrice spécialisée en intelligence émotionnelle certifiée au Bilan EQ-i, quotient émotionnel.

10. ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est un droit accessible à tous.

Le bilan de compétences est **ouvert à tout public**. Les **locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite**.

Par ailleurs, si la personne ne souhaite pas ou ne peut pas se déplacer jusqu’aux locaux, nous pouvons lui proposer la formule asynchrone/ à distance via la visioconférence et/ ou par téléphone.



N'hésitez pas à nous informer de votre situation de handicap afin de prendre en compte les difficultés auxquelles vous pouvez être confrontées et **vous proposer des solutions adaptées**.

Nous pourrions alors envisager des solutions de compensation telles que des **aménagements organisationnels** (horaires adaptés, pauses, rendez-vous à distance, etc.).

11. CONTENU DE LA FORMATION

Auto-évaluer son niveau de sérénité au travail et mesurer les effets de la contagion émotionnelle

- Se questionner positivement sur son niveau de sérénité au travail.
- Découvrir le stress, ses bienfaits, ses limites et ses manifestations.
- Comprendre les impacts du stress et en mesurer les effets sur soi-même et sur le collectif de travail (contagion émotionnelle).

Identifier ses parasites à la sérénité et leurs impacts dans la relation à l'autre

- Répertorier et catégoriser l'ensemble des parasites à la sérénité (représentation personnelle, communication, relations professionnelles).
- Identifier les parasites les plus néfastes pour soi.
- Mesurer les impacts de ces parasites sur son quotidien et dans sa relation à l'autre.

Découvrir 7 secrets et ses propres ressources et stratégies pour rester serein.e au travail



- Expérimenter la respiration en résonance pour réguler les parasites à la sérénité.
- Apprendre à se relier à ses ressources intérieures pour mieux se relier à l'autre.
- Utiliser l'expression émotionnelle pour cultiver sa sérénité au travail.

12. MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Référent pédagogique :

Chaque formation est sous la responsabilité du référent pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Modalités pédagogiques :

- **Posture bienveillante, positive** et dynamique pour vous permettre d'avancer dans votre démarche
- **Évaluation des besoins** et du profil du participant
- **Alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques**
- **Analyse de cas et de situations** issus du quotidien professionnel des participants
- **Exercices individuels et collectifs** privilégiant l'écoute active
- **Évaluation de la satisfaction des stagiaires** via un questionnaire en fin de session



13. MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS



- Feuilles de présence signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de formation.

14. MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Questions orales
- Mises en situation
- Quizz
- Évaluation des acquis en début et fin de formation (quiz, mises en situation).



15. CONTACT



Organisme de formation
Virginie CHRISTOPHE – CO&GO

Téléphone : 06 71 47 06 63

Email : virginie@coego.fr

Organisme de formation enregistré sous le n°84691773669 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

Certification QUALIOPi : certificat de conformité N°2102036.1

Numéro de SIRET de l'organisme de formation 84026453500039

Formatrice

Bérangère COLIGNON - CLART & SENS

Téléphone : 06 87 15 66 47

Email : brangere.colignon@clart-sens.fr

