



## ***Les formations en inter entreprises au Square*** ***Catalogue 2017***

Vous trouverez vos **réponses** et des **outils** à l'issue des formations dispensées par RICOACHER. Le nombre réduit de stagiaires facilite l'**expression de chacun des participants** et les échanges (10 personnes maxi).

Ces formations sont destinées aux **managers**, transversaux et hiérarchiques : **du chef de projet au directeur**.

L'investissement pour ces formations est de **200 euros** nets par stagiaire et par jour (**7 heures** de formation soit 28€ de l'heure environ).

Comment **s'inscrire** ? par mail, par téléphone ou en renseignant la fiche d'inscription. Les inscriptions sont définitives à réception du règlement.

**Au-delà des formations proposées, RICOACHER répondra à vos besoins en inter ou en intra sur simple demande.**

<b><i>Formation</i></b>	<b><i>Objectif</i></b>	<b><i>Contenu</i></b>	<b><i>Date</i></b>
<b><i>Créer son style managérial</i></b>	Identifier ses représentations de la fonction de manager. Clarifier son rôle et ses missions Mesurer l'impact de son style de management	Quelle est ma représentation de mon rôle de manager : opinions, principes, ce que doit faire et ne pas faire un manager. Quelles sont mes ressources personnelles en tant que manager : Autodiagnostic de mes points d'appui (valeurs, compétences et qualités personnelles) Autodiagnostic de mes axes d'amélioration Définir et mettre en œuvre des stratégies managériales visant à développer l'autonomie professionnelle en adéquation avec ma personnalité	<b>07/07/2017</b>

## ***Les formations en inter entreprises au Square*** ***Catalogue 2017***

<b>Formation</b>	<b>Objectif</b>	<b>Contenu</b>	<b>Date</b>
<b><i>Emotions et comportements, un lien étroit</i></b>	Expérimenter différents outils pour améliorer la gestion de soi dans sa relation à l'autre	<p>Les émotions sous toutes leurs facettes            Qui sont-elles ?            A quoi servent-elles ?            De quoi sont-elles porteuses ?            En quoi sont-elles complémentaires aux compétences professionnelles ?</p> <p>Contrôler ses émotions : tentative vouée à l'échec !            Identifier l'étroite relation entre le corps, les émotions et le cerveau            Prendre en compte la spécificité du cerveau reptilien : programmé pour fuir ou attaquer            Caractériser les besoins du cerveau limbique (centre de la gestion des émotions) pour mieux y répondre</p> <p>Comment faire pour rester professionnel et faire face à des émotions vives ? Différentes approches :            La psychologie positive (approche scientifique et différente de la pensée positive) au service du manager            La cohérence cardiaque<sup>®</sup> (issue des études médicales) pour réguler et garder son discernement</p> <p>La gymnastique cérébrale, pour éviter les "putsch émotionnels" ou retrouver un état émotionnel positif plus rapidement.</p>	<b>08/09/2017</b>

## ***Les formations en inter entreprises au Square*** ***Catalogue 2017***

<b><i>Formation</i></b>	<b><i>Objectif</i></b>	<b><i>Contenu</i></b>	<b><i>Date</i></b>
<b><i>De la confiance en soi au dépassement de soi</i></b>	Augmenter son capital confiance pour mieux s'affirmer dans son environnement professionnel et pour aider ses collaborateurs à progresser	Identifier son rapport personnel à la réussite : quelles sont mes croyances à ce sujet ? quelles sont celles qui m'aident ? quelles sont celles qui me posent problème ? Passer de l'intention à l'action : Quel est mon projet ? Comment vais-je m'y prendre concrètement ? Quelles sont les étapes ? Quels sont les freins ? Comment vais-je promouvoir ce projet ? : "marketing personnel" au service de mon projet et en parfaite adéquation avec ma personnalité	<b>21/09/2017</b>
<b><i>Manager c'est aussi prendre soin</i></b>	Analyser son mode de fonctionnement face à la pression Expérimenter des outils simples pour relever les défis	Faire face à la pression est un processus d'adaptation physique et physiologique Les grandes étapes La notion de récurrence 3 cerveaux "spécialisés" : survie, motivation et raisonnement Des réactions subjectives Autodiagnostic de ses réactions personnelles face à la pression Comment surmonter les obstacles pour soi et pour ses collaborateurs ? Méthodes pour "recharger les batteries" 9 techniques à expérimenter pour prendre soin de soi et des autres Identifier les effets induits par les différentes postures de communication Développer son écoute et alléger la charge grâce aux questions de l'ELFE	<b>06/10/2017</b>

## ***Les formations en inter entreprises au Square*** ***Catalogue 2017***

<b><i>Formation</i></b>	<b><i>Objectif</i></b>	<b><i>Contenu</i></b>	<b><i>Date</i></b>
<b><i>Se gérer soi dans un temps imparti</i></b>	Identifier son rapport au temps Développer des stratégies pertinentes pour soi et son environnement	<i>On ne gère pas le temps, on se gère soi-même dans le temps</i> Autodiagnostic de sa gestion du temps et de son rapport au temps Les 3 temps : temps obligé, temps à soi et temps des imprévus Identifier ses comportements personnels face au temps avec une grille de "10 comportements chroniques" ; Trouver une stratégie pour dépasser ses résistances et gagner en confort pour soi et ses collaborateurs	<b>19/10/2017</b>
<b><i>Préserver du temps pour la relation managériale</i></b>	Identifier les composantes du processus de structuration du temps relation pour favoriser l'efficacité des échanges	Identifier les 6 modes de structuration du temps relationnel et leur ordre d'importance dans la vie professionnelle Comprendre le mode relationnel générateur de malaise : pourquoi ? comment ? Déterminer le processus d'apparition des conflits en lien avec un désaccord implicite sur le mode commun de structuration du temps. Identifier la stratégie la plus adaptée en fonction des situations pour éviter les malentendus et les blocages	<b>16/11/2017</b>
<b><i>Développer sa qualité d'écoute</i></b>	Développer sa qualité d'écoute en situation d'accompagnement managérial	Autodiagnostic de la qualité de son écoute Identifier en quoi les référentiels personnels influencent la qualité de l'écoute Identifier les postures qui favorisent l'écoute et les échanges sur la "même longueur d'ondes" Dans ce qui est dit, différencier le contenu du processus Ecouter aussi ce qui n'est pas dit Puissance du non verbal ; Le poids des silences Le débit et le rythme Adapter son canal de communication à celui de son interlocuteur pour favoriser la fluidité de la relation	<b>14/12/2017</b>