



Communiquer en Confiance
Adopter une posture inspirée du coaching
Faire grandir une équipe

Catalogue de Formation



Mettre la qualité des relations au service de l'efficacité du collectif



A propos de Vesta Team

Vesta Team est un cabinet de coaching et de formation fondé en 2015. Notre mission est de vous accompagner pour développer la qualité des relations entre les membres de vos équipes et avec vos partenaires pour concilier performance et plaisir à travailler ensemble dans la profondeur.

Nos formations permettent à vos équipes d'instaurer et de maintenir des liens privilégiés et un niveau d'ouverture et de confiance permettant des **échanges profonds et fructueux** : oser exprimer et accueillir émotions, besoins et intuitions, apprendre à écouter et savoir dire les choses pour exploiter la richesse de la diversité.

Nous accompagnons également les managers à adopter les **meilleures pratiques du coaching et du leadership** pour développer une triple posture de **manager-coach, de facilitateur et de leader**.

Enfin, nous vous permettons d'expérimenter et de développer un savoir-faire autour des **meilleures pratiques du coaching et de la facilitation** pour faire progresser vos équipes.

Rassemblées et engagées autour d'un projet qui leur ressemble, vos équipes expriment leur potentiel dans la fluidité. Elles savent faire preuve d'agilité dans leur prise de décision et leurs actions sont coordonnées avec leurs partenaires.

Votre organisation est ainsi en mesure de co-construire des projets et des modes de fonctionnement efficaces issus d'une intelligence collective en mouvement.



Vesta Team vous accompagne à développer vos équipes en améliorant la communication, la qualité du management et la maturité du collectif. Ainsi, vous pouvez compter sur des équipes et des équipiers plus autonomes, responsables et engagés pour répondre aux enjeux de votre entreprise.

Vesta Team est Datadocké



Des formations pour expérimenter les comportements cibles

Les formations proposées par Vesta Team sont 100% expérientielles.

Notre pédagogie est basée sur le partage des représentations, des pratiques et des expériences et fait la part belle aux mises en situation, aux jeux de rôles ancrés dans le vécu des participants et à l'intelligence collective.

Un support pédagogique reprenant l'ensemble des notions, séquences et bonnes pratiques abordées est remis aux participants à l'issue de chaque session.

Ce catalogue présente les formations dispensées par notre organisme. Nous nous engageons à les adapter à votre contexte et à vos besoins spécifiques et à développer vos cursus de formation sur des thèmes liés au management, à la communication et au développement de relations de qualité au sein des organisations.

Nos formations

COMMUNIQUER EN CONFIANCE 1.....	4
COMMUNIQUER EN CONFIANCE 2.....	5
ROCK YOUR MANAGEMENT ! FORMATION AU MANAGEMENT	6
FAIRE GRANDIR UNE EQUIPE : FORMATION AU COACHING D'EQUIPE	8
ORGANISER EFFICACEMENT SON TEMPS ET GÉRER SES PRIORITÉS.....	10
SAVOIR PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS	11
TRAVAILLER EFFICACEMENT EN ÉQUIPE	12
MIEUX VIVRE ET MIEUX COMMUNIQUER EN PERIODE DE CRISE.....	13

Communiquer en confiance 1

Objectifs

- Adopter une posture qui facilite une communication fluide et ancrée
- Développer ses compétences relationnelles pour gagner en efficacité et prendre plaisir à travailler ensemble
- Apprendre à aller chercher les faits, partager des constats et trouver des solutions gagnant-gagnant
- Savoir formuler des demandes claires en respectant « l'écologie » de vos interlocuteurs

Activités

- Atelier d'intelligence collective : qu'est-ce qui fait qu'une personne communique bien ?
- Mises en situation pour créer les conditions d'une véritable écoute : posture / respiration / regard
- Pratiquer la communication non violente à travers des jeux de rôles issus de l'expérience des participants
- Rechercher le gagnant-gagnant à travers des jeux de rôles
- Savoir donner du feedback et favoriser la motivation : exercices à partir du vécu des participants

Bénéfices

Bénéfices pour le participant

- Partager sa vision propre et à appréhender celle des autres
- Communiquer efficacement et respectueusement
- Mettre en oeuvre des solutions prenant en compte les intérêts et les contraintes de chacun

Bénéfices pour l'organisation

- Meilleure fluidité de la communication au sein de l'organisation
- Capacité de trouver ensemble des solutions constructives
- L'authenticité des échanges contribue à créer un climat de confiance

Aspects pratiques

- Durée : 1 jour
- Entre 5 et 12 stagiaires par session

Communiquer en confiance 2

Objectifs

- Approfondir les acquis de la formation « Communiquer en Confiance 1 »
- Renforcer sa pratique de la communication non violente
- Savoir observer ce qui se joue en soi pour choisir de communiquer en conscience

Activités

- Rappel des acquis de la formation « Communiquer en Confiance 1 »
- Approfondissement de la communication non violente (pratique) :
 - Eviter les biais de l'écoute (conseil, reproche, jugement...)
 - Faire la différence entre les stratégies et les besoins
 - Identifier les évaluations masquées et savoir exprimer et faire exprimer les émotions
 - Eviter les jugements et savoir rester factuel
- Atelier autour des 4 accords Tolstèques : ce que je mets dans chaque accord
- Observation selon les 3 centres (physique, émotionnel et mental) pour communiquer en conscience (apports et pratique)

Bénéfices

Bénéfices pour le participant

- Communiquer de façon respectueuse et constructive tout en faisant valoir ses propres besoins
- Observer ce qui se joue en soi pour choisir en conscience ce que l'on dit ou écrit

Bénéfices pour l'organisation

- Amélioration de la communication au sein de l'organisation
- Capacité de trouver ensemble des solutions constructives
- Sortir du reproche, du jugement et de l'évaluation

Aspects pratiques

- Durée : 1 jour
- Entre 5 et 8 stagiaires par session
- Pré-requis : avoir suivi « Communiquer en confiance 1 » ou s'être formé à la Communication Non Violente

Rock Your Management ! Formation au management

Site web : www.rock-your-management.com

Objectifs de la formation

- Permettre aux managers de gagner en autonomie, acquérir soft skills et outils pour relever leurs défis professionnels
- Développer ses talents d'écoute, d'empathie et d'accompagnement pour passer d'une posture de sachant, d'apporteur de solutions, à un rôle d'animateur, de mise en relation et de vecteur de sens
- Faire grandir les managers selon 3 dimensions :
 - Dimension **Manager Coach** qui écoute, questionne et aide à trouver des solutions personnelles et collectives pour se développer
 - Dimension **Facilitateur** qui favorise la cohésion, le partage et met en place un environnement pour mieux travailler ensemble
 - Dimension **Team leader** qui porte, transmet, fait vivre une vision partagée et donne à ses collaborateurs les moyens de s'y inscrire harmonieusement

Activités

- Inclusion : faire connaissance et recueillir des objectifs de chacun pour la formation
- Intelligence collective : qu'est-ce qu'un manager ? Quelles sont ses activités ? A quoi sert-il ?
- Posture, Regard et Respiration par le jeu
- **Dimension Manager Coach**
 - L'art de l'écoute
 - Qu'est-ce qu'un coach ? Quelle sont ses compétences ?
 - Auto-évaluation de chacun sur les compétences du coach
 - Présentation et pratique de la Communication-Non-Violente, de l'art du feedback et du feedforward
 - Activités sur les valeurs et le gagnant/gagnant
 - Dans quelles situations un manager prend-il la posture de coach ?
 - L'art du questionnement : questions ouvertes, exploration d'une situation, définition d'un objectif, recherche de solutions
 - Jeux de rôles collaborateur / manager coach
 - Mise en scène des compétences du manager coach
- **Dimension facilitateur**
 - Présentation et pratique d'ateliers de cohésion d'équipe : Speedmeeting, vis ma vie, feedback...
 - Présentation et pratique de jeux pédagogiques d'équipe (communication, coordination, leadership)
 - Présentation et pratique d'ateliers de co-développement
 - Comment partager des bonnes pratiques ?

- Comment explorer des solutions innovantes ?
- Comment animer efficacement une réunion ?
- Comment résoudre un conflit dans une équipe ?
- Comment être un bon facilitateur vertical entre la direction et les équipes ?
- **Dimension Leader**
 - Qu'est-ce qu'un leader ? Qu'est-ce qui relève de cette posture ?
 - Comment déléguer efficacement ?
 - Quelles sont les conditions de la motivation ?
 - Déclinaison et pratique des concepts de Vocation / Ambition / Sens et Vision
 - Planification et gestion du temps
 - Réflexion collective sur les conditions de succès du leader

Bénéfices

**Bénéfices
pour les
managers
formés**

- Prendre confiance dans sa capacité à manager des équipes
- Savoir développer les compétences et le collectif
- Animer efficacement réunions et ateliers

**Bénéfices
pour
l'organisation**

- Pouvoir compter sur des managers ayant développé leurs capacités d'écoute, d'accompagnement, de facilitation et de leadership

Aspects pratiques

- Durée 7 jours, adaptable selon les thématiques abordées
- Entre 5 et 25 participants par session
- Nous proposons également un suivi personnalisé de chaque participant pour renforcer les acquis
- Cette formation est animée en duo par deux coach-formateurs en collaboration avec le cabinet « T comme TeamUp »



EN PARTENARIAT AVEC



Faire grandir une équipe : Formation au coaching d'équipe

Objectifs

- Acquérir les bases du coaching : posture, écoute, reformulation et questionnement...
- Disposer des outils permettant de renforcer le niveau de cohésion d'une équipe
- Se doter des moyens efficaces pour accompagner la co-construction au sein d'un groupe ou d'une équipe

Activités

- **Les fondamentaux du coaching**
 - Intelligence collective : Définition du coaching et du coaching d'équipe
 - Débat et partage : Généralités, principes et compétences du coach
 - Expérimentation ; Ecoute et posture du coach (posture, regard, respiration),
 - Apports et pratique en jeux de rôle : La communication non verbale, le feedback
 - Les 3 centres vitaux et l'observation
 - Pratique du coaching individuel : l'art du questionnement
- **La cohésion d'équipe**
 - Pratique des jeux pédagogiques à des fins de cohésion d'équipe
 - Effectuer une médiation
 - Faire du Feedback et Feedforward
 - Pratiquer et exploiter le « Vis ma vie »
 - Réaliser des rapports d'étonnement positifs
 - Pratiquer le speed Meeting
 - Utiliser le jeu à des fins de coordination, répartition des rôles, recherche de solutions
- **La co-construction**
 - Animer un débat
 - Modéliser et enrichir les bonnes pratiques
 - Trouver des solutions innovantes
 - Optimiser les interfaces de travail
 - Exprimer une vision
 - Effectuer un bilan de fonctionnement

Bénéfices

Bénéfices pour le stagiaire

- Acquérir les bases du coaching et savoir adopter la posture basse
- Etre en capacité de faire grandir une équipe ou un collectif
- Accompagner individus et équipes dans leurs projets de développement

Bénéfices pour l'organisation

- Mobilisation efficace des potentiels de l'organisation
- Progression dans la maturité et l'efficacité des équipes
- Construction de solutions innovantes et pérennes pour relever les challenges de l'organisation

Aspects pratiques

- Durée 7 jours, adaptable selon les besoins
- Entre 5 et 12 participants
- Nous proposons également un suivi personnalisé de chaque participant pour renforcer les acquis

Organiser efficacement son temps et gérer ses priorités

Objectifs

- Prendre du recul par rapport à ses tâches et activités pour bien les prioriser
- Se faire respecter pour ne pas se trouver débordé, savoir dire non de façon respectueuse et constructive
- Comprendre les ressorts de la motivation et déléguer efficacement

Activités

- Atelier : de quoi est constitué mon temps. Réflexion individuelle / partage / apports pédagogiques
- Notion d'urgent / important : Matrice d'Eisenhower. Apports, Partages et expérimentation
- Appétences, compétences et désirs de progression : Réflexion individuelle / partage / apports pédagogiques
- Application de la matrice d'Eisenhower. Ce que m'apporte chaque élément de mon planning type
- Identification et partage sur « l'important pas urgent ». Réflexion individuelle / Partage / enseignements collectifs
- Atelier d'intelligence collective : les fondamentaux du travail en équipe et de l'affectation des tâches
- Motivation / délégation : apports / jeux de rôle ancrés dans le vécu des participants
- Pratique de l'assertivité : illustration sur des cas réels provenant du vécu des participants

Bénéfices

Bénéfices pour le stagiaire

- Mieux maîtriser son temps de travail
- Ménager son équilibre pro / perso
- Savoir se faire respecter

Bénéfices pour l'organisation

- Focalisation sur les priorités et ce qui est important
- Meilleure efficacité
- Meilleure disponibilité

Aspects pratiques

- Durée : 1 jour
- Entre 5 et 12 stagiaires

Savoir prendre les bonnes décisions

Objectifs

- Objectiver sa prise de décision ...
... tout en faisant confiance à son intuition
- Comprendre comment je décide et pourquoi ...
... et appréhender les ressorts de la prise de décision
- Identifier ses propres mécanismes décisionnels ...
... et décider en conscience

Activités

- Atelier d'intelligence collective : de quoi ai-je besoin pour prendre une décision ?
- Qu'est-ce qu'une décision ? Partages des représentations et apports
- Les différentes approches décisionnelles
- Exercice guidé : Se mettre à l'écoute de son ressenti corporel pour faire un choix
- Atelier d'intelligence collective (débat) : comment faciliter la prise de décision en groupe ?
- Accompagner un tiers dans sa prise de décision (mise en situation)

Bénéfices

Bénéfices pour le stagiaire

- Se sentir armé pour prendre des décisions plus rapidement
- Avoir confiance dans sa capacité à trancher
- Savoir accompagner et se faire accompagner dans sa prise de décision

Bénéfices pour l'organisation

- Plus d'agilité et de dynamisme au sein de l'organisation
- Des choix plus avisés et porteurs de changements positifs

Aspects pratiques

Modalités

- Durée : 1 jour
- Entre 5 et 12 stagiaires

Travailler efficacement en équipe

Objectifs

- Organiser et animer des réunions efficaces
- Animer un atelier de recherche de solutions en équipe

Activités

- Intégrer les fondamentaux d'une réunion réussie (planification, objectif, ordre du jour, logistique et compte rendu)
- Comprendre les rôles délégués en réunions (facilitateur, catalyseur, cadreur et agitateur) permettant de renforcer la pertinence et l'efficacité des réunions
- Pratiquer l'animation de réunions en utilisant les rôles délégués
- Pratiquer un atelier de recherche de solutions en équipe

Bénéfices

Bénéfices pour le stagiaire

- Savoir animer sereinement des réunions efficaces
- Savoir conduire un atelier collectif de recherche de solutions

Bénéfices pour l'organisation

- Moins de perte de temps en réunion stériles
- Meilleure efficacité du travail collaboratif

Aspects pratiques

Modalités

- Durée : 1 journée
- Entre 5 et 12 stagiaires

Mieux vivre et mieux communiquer en période de crise

Contexte

La période de crise que nous vivons est marquée par une peur du lendemain, et aussi par des modalités de télétravail dont les repères individuels et collectifs ne sont pas encore bien établis. Ce stage vous permettra d'apprendre à mieux gérer votre charge mentale et d'établir des interactions plus sereines pour vos projets comme avec vos proches.

Objectifs

- Organiser et animer des réunions efficaces
- Animer un atelier de recherche de solutions en équipe

Activités

Première partie : Relation à soi

- Prendre conscience de son état intérieur, se connecter à ses émotions, ses pensées, ses ressentis physiques... et savoir les reconnaître
- Identifier les besoins qui provoquent ces états
- Choisir les meilleures stratégies pour répondre à ses besoins
 - par soi-même :
 - pratiques d'hygiène du télétravail (routines, temps de pause, équilibre vie perso, horaires /organisation de la journée, ...)
 - prise de recul (observation / rappel de soi, se soustraire des pensées qui tournent, la rétrospective de fin de tâche, techniques méditatives, ...),
 - psychologie positive (fiertés, réussites, félicitations, gratitude, ...)
 - priorisation des tâches (urgent / important)
 - vis-à-vis des autres :
 - exprimer, déposer
 - demander, proposer
 - faire preuve d'assertivité, s'affirmer : savoir dire "oui, si" ou "non, parce que"

Seconde partie : Relation aux autres (entreprise, projet, hiérarchie, clients, famille...)

- Partage des difficultés de communication rencontrées en période de crise et de télétravail : au sein des équipes en entreprise et avec ses proches
- Développer l'empathie en étant à l'écoute des demandes, des vécus et des émotions des autres

- Interroger les stratégies mises en œuvre par les autres pour comprendre leurs besoins sous-jacents (référence aux 4 accords toltèques)
- Comprendre et expérimenter le protocole de la Communication Non Violente pour favoriser des relations harmonieuses et efficaces

Bénéfices

Bénéfices pour le stagiaire

- Gagner en sérénité dans un contexte incertain
- Améliorer sa qualité de vie pro et perso
- Communiquer de façon assertive et bienveillante
- Meilleure efficacité et focalisation sur les priorités

Bénéfices pour l'organisation

- Meilleure cohésion des équipes
- Efficacité du travail collaboratif

Aspects pratiques

Modalités

- Durée : 3 jours
- Entre 5 et 12 stagiaires

Extrait de nos Références

Nous intervenons auprès d'entreprises et d'organismes d'enseignement supérieur de profils très variés pour expérimenter de nouvelles façons d'envisager les possibles, mettre en place les conditions du changement et réaliser des transformations cohérentes et durables.



Loïc DELCROS

Coach, formateur et gérant de Vesta Team



Formateur et Coach Professionnel certifié en coaching individuel et coaching d'équipe, **Loïc a fondé et dirige le cabinet Vesta Team** pour accompagner ses partenaires et ses clients à construire et mener des projets qui créent de la valeur **en améliorant la qualité du travail en équipe.**

- En tant que formateur, **Loïc partage et fait vivre les meilleures pratiques de communication et de management** pour développer la maturité et l'efficacité des individus et des équipes. Il s'appuie, pour se faire, sur son expérience de manager et sur une approche du management largement inspirée du coaching.
- **Coach d'équipe, Loïc se base sur le partage des expériences et les mises en actions concrètes**, Il mobilise les équipes en faisant appel à l'intelligence collective pour définir et décliner concrètement les modes de fonctionnements, renforcer cohésion et solidarité au sein du groupe, partager une vision et construire des projets fédérateurs.
- Coach individuel, il permet aux membres des équipes dirigeantes et opérationnelles **d'inscrire leurs objectifs de progression individuelle dans la dynamique d'évolution de leur organisation.**

Précédemment **directeur d'une practice de conseil en management des Systèmes d'Information** (40 consultants dont 8 managers) spécialisée dans la transformation des organisations IT et le DevOps, Loïc a plus de 25 années d'expérience dont 10 ans en conseil en management.

Fort de ses nombreuses missions effectuées dans le domaine, Loïc est également un **expert de la transformation des organisations** : accompagnement de la définition et de la conduite des plans de transformation, implication des équipes pour s'approprier ce qui relève de leur périmètre, mise en œuvre d'équipes autonomes et pluridisciplinaires intégrant les différentes parties prenantes du changement dans une logique de co-construction.

Contact : Loïc DELCROS

 loic.delcros@vestateam.fr

 fr.linkedin.com/in/271271

Mob 06 85 44 10 56

Fixe 01 30 52 54 08

