Catalogue de formation

Communiquer en Confiance
Faire grandir une équipe
Travailler sur Soi

Expérimentez de nouvelles pratiques pour tracer votre propre chemin de progrès

VESTA TEAM

À 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 ressentis, besoins et intuitions, apprendre à écouter et savoir dire les choses pour exploiter la richesse de la diversité.

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

Enfin, **nous accompagnons le travail sur Soi** qui permet d'aborder la coopération depuis un espace intérieur serein. En apprenant à **observer les émotions, sensations et pensées** qui nous traversent, nous sommes en mesure d'accueillir ce qui est, de déjouer automatismes et injonctions extérieures tout **en développant notre capacité à être en contact avec qui nous sommes profondément**.

Sachant se respecter, partager et s'affirmer, **vos équipes expriment leur potentiel dans la fluidité**. Elles savent faire preuve d'agilité dans leurs prises de décision, construire ensemble des projets au service de buts élevés en faisant appel aux forces vivantes de l'entreprise.

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

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Des formations pour expérimenter de nouvelles façons de vivre la relation et le travail en équipe

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.

Nous sommes engagés à faciliter l'accès à nos formations

Nos formations sont destinées à être dispensées en intra-entreprise ce qui présente l'avantage de permettre l'adaptation de leur contenu aux besoins particuliers de chacun de nos clients. En ce sens, nous sommes engagés à mettre tout en œuvre pour vous accompagner à définir et valider vos besoins pour établir un programme de formation adapté à vos enjeux particuliers dans les meilleurs délais. Le délai entre l'expression de votre besoin et la mise en place du dispositif de formation avec dates et éléments logistiques associés ne dépasse pas les 6 semaines. Pour entamer le processus de mise en place d'une formation au sein de votre entreprise, merci de nous contacter au 06 85 44 10 56 ou par mail : formations@vestateam.fr.

Notre organisme de formation veille à respecter les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap. Vesta Team travaille en partenariat avec l'Agefiph, qui participe au financement et à l'accessibilité des formations pour les personnes en situation de handicap. Nous travaillons ensemble à décrire et adapter les modalités d'accueil et d'accompagnement pour les différents types de public que nous formons ainsi que la conformité et l'adaptation des locaux d'accueil des formations, notamment en matière d'accessibilité même lorsque ces locaux sont mis à disposition par l'entreprise cliente. Pour nous signaler toute situation relevant d'une situation de handicap pouvant nécessiter une adaptation de nos formations, merci de nous contacter au 06 85 44 10 56 ou par mail : formations@vestateam.fr.

Contenu

À PROPOS DE VESTA TEAM.....2

COMMUNIQUERENCONFIANCE 5

COMMUNIQUER EN CONFIANCE 6
COMMUNIQUER EN CONFIANCE - AVANCÉ 8
MIEUX COMMUNIQUER ET MIEUX VIVRE EN PÉRIODE DE CRISE 11

FAIRE GRANDIR UNE EQUIPE.....13

LES 3 DIMENSIONS DU MANAGER HUMANISTE 14
SE DOTER DES OUTILS DU COACH POUR ACCOMPAGNER UNE ÉQUIPE 17
ORGANISER EFFICACEMENT SON TEMPS ET GÉRER SES PRIORITÉS 20
SAVOIR PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS 22
TRAVAILLER EFFICACEMENT EN RÉUNION 24

LEADERS INSPIRES 26

PROGRAMME LEADERS INSPIRÉS 27

EXTRAIT DE NOS REFERENCES.....30

NOS COACHS FORMATEURS.....31

Une communication fluide entre les membres de l'équipe et avec son écosystème est un vecteur de cohésion et un préalable pour pouvoir construire ensemble dans l'ouverture et la profondeur.

Nos formations « Communiquer en Confiance » vous permettent :

- De travailler sur votre **posture** physique
- D'apprendre à **exprimer vos émotions, vos besoins et à faire des demandes claires.**
- **De partager votre vision propre et de mieux appréhender celle des autres** sans jugement
- De savoir **mobiliser et déléguer efficacement et respectueusement** en mettant en œuvre des solutions pour « bien travailler ensemble »

Nos Formations pour Communiquer en Confiance :

- COMMUNIQUER EN CONFIANCE
- COMMUNIQUER EN CONFIANCE - AVANCÉ
- MIEUX COMMUNIQUER ET MIEUX VIVRE EN PERIODE DE CRISE

COMMUNIQUER EN CONFIANCE

Objectifs pédagogiques

- 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

Public

Managers et collaborateurs en entreprise ou organisme public.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un coach certifié, formateur et expert en communication.

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

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Modalités de réalisation et tarification

- Durée : 1 jour
- Entre 5 et 12 stagiaires par session
- Prix : 500 €HT par stagiaire

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - Réalisation d'un quizz à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs

Approche pédagogique

Une formation où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

COMMUNIQUER EN CONFIANCE - AVANCÉ

Objectifs pédagogiques

- 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
- Savoir observer ce qui se joue en soi pour choisir de communiquer en conscience

Public

Managers et collaborateurs en entreprise ou organisme public.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un coach certifié, formateur et expert en communication.

Activités

Jour 1

- 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

Jour 2

- 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

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

- Eviter les jugements et savoir rester factuel

- Atelier autour des 4 accords Toltèques : 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

- Partager sa vision propre et appréhender celle des autres
- Communiquer de façon respectueuse et constructive tout en faisant valoir ses propres besoins
- Mettre en oeuvre des solutions prenant en compte les intérêts et les contraintes de chacun
- Observer ce qui se joue en soi pour choisir en conscience ce que l'on dit ou écrit

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
- Sortir du reproche, du jugement et de l'évaluation

Modalités de réalisation et tarification

- Durée : 2 jours
- Entre 5 et 12 stagiaires par session
- Prix : 950 €HT par stagiaire

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - Réalisation d'un quizz à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs

Approche pédagogique

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

MIEUX COMMUNIQUER ET MIEUX VIVRE EN PÉRIODE DE CRISE

Objectifs pédagogiques

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 permet d'apprendre à mieux gérer votre charge mentale et d'établir des interactions plus sereines sur vos projets professionnels comme avec vos proches.

Public

Managers et collaborateurs en entreprise ou organisme public.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un coach certifié, formateur, expert en management et communication.

Activités

Première partie : Relation à soi (jours 1 et 2)

Jour 1

- 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, …)

Jour 2

- Comprendre et pratiquer la psychologie positive (fiertés, réussites, félicitations, gratitude)
- Savoir prioriser ses tâches (urgent / important)
- Choisir les meilleures stratégies pour répondre à ses besoins 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 (jour 3)

- 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)

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

- 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

Bénéfices pour l'organisation

- Meilleure efficacité et focalisation sur les priorités
- Meilleure cohésion des équipes
- Efficacité du travail collaboratif

Modalités de réalisation et tarification

- Durée : 3 jours
- Entre 5 et 12 stagiaires
- Prix : 1400 €HT par stagiaire

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - Réalisation d'un quizz à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs

Approche pédagogique

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

Les organisations et les collaborateurs veulent des managers, leaders et dirigeants qui inspirent, accompagnent, motivent et facilitent l'efficacité collective.

Nos formations visent à permettre à ceux qui ont charge d'équipe d'adopter une position d'écoute sincère et profonde et se doter des outils de développement de la maturité de leurs équipes en conciliant autonomie et profondeur des relations.

Vous y expérimenterez les différentes postures du manager et vous vous constituerez les pratiques managériales qui feront la différence dans votre contexte.

Nos Formations pour faire grandir une équipe :

- LES 3 DIMENSIONS DU MANAGER HUMANISTE
- SE DOTER DES OUTILS DU COACH POUR ACCOMPAGNER UNE EQUIPE
- ORGANISER EFFICACEMENT SON TEMPS ET GERER SES PRIORITES
- SAVOIR PRENDRE LES BONNES DECISIONS
- TRAVAILLER EFFICACEMENT EN REUNION

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

LES 3 DIMENSIONS DU MANAGER HUMANISTE

Objectifs pédagogiques

- Permettre aux managers de gagner en autonomie, acquérir compétences 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

Public

Managers ou futurs managers.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un ou deux coach(s) certifiés, formateurs et anciens managers.

Activités

Tronc commun aux trois postures (Jour 1)

- 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 (jours 2 et 3)

Jour2

- 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

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Jour 3

- 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 (jours 4 et 5)

Jour 4

- 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

Jour 5

- 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 (jours 6 et 7)

Jour 6

- Qu'est-ce qu'un leader ? Qu'est-ce qui relève de cette posture ?
- Comment déléguer efficacement ?
- Quelles sont les conditions de la motivation ?

Jour 7

- 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

- 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

Modalités de réalisation et tarification

- Durée : 7 jours
- Entre 5 et 24 participants par session.
  Cette formation est animée par un coach formateur jusqu'à 11 participants et en duo par deux coachs-formateurs à partir de 12 participants
- Prix : 3 000 €HT par stagiaire

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - Réalisation d'un quizz à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs

Approche pédagogique

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

SE DOTER DES OUTILS DU COACH POUR ACCOMPAGNER UNE ÉQUIPE

Objectifs pédagogiques

- 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

Public

Managers, consultants et personnes souhaitant accompagner une équipe dans sa montée en maturité collective.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un coach certifié et ancien manager.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Activités

Les fondamentaux du coaching (jours 1, 2 et 3)

Jour 1

- Intelligence collective : Définition du coaching et du coaching d'équipe
- Débat et partage : Généralités, principes et compétences du coach
- Comment je me positionne en tant que coach (points d'appui et axes de travail)

Jour 2

- Expérimentation : Ecoute et posture du coach (posture, regard, respiration)
- Apports et pratique en jeux de rôle : La communication non verbale, le feedback

Jour 3

- Les 3 centres vitaux et l'observation
- Savoir s'observer dans les 3 centres vitaux
- Pratique du coaching individuel : l'art de l'écoute et du questionnement

La cohésion d'équipe (jours 4 et 5)

Jour 4

- Pratique des jeux pédagogiques à des fins de cohésion d'équipe
- Effectuer une médiation
- Savoir conjuguer Feedback et Feedforward

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Jour 5

- 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 (jours 6 et 7)

Jour 6

- Animer un débat
- Modéliser et enrichir les bonnes pratiques
- Trouver des solutions innovantes

Jour 7

- 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

Modalités de réalisation et tarification

- Durée : 7 jours
- Entre 5 et 12 participants
- Prix : 3000 €HT par stagiaire

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - Réalisation d'un quizz à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

- Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs

Approche pédagogique

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

ORGANISER EFFICACEMENT SON TEMPS ET GÉRER SES PRIORITÉS

Objectifs pédagogiques

- 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

Public

Managers et collaborateurs en entreprise ou organisme public.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un coach certifié, formateur et expert en management.

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 taches
- 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

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Bénéfices pour l'organisation

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

Modalités de réalisation et tarification

- Durée : 1 jour
- Entre 5 et 12 stagiaires
- Prix : 500 €HT par stagiaire

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - Réalisation d'un quizz à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs

Approche pédagogique

Une formation où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

SAVOIR PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS

Objectifs pédagogiques

- 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

Public

Managers et collaborateurs en entreprise ou organisme public et en particulier les managers, décideurs et dirigeants souhaitant faciliter leurs prises de décision.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un coach certifié, formateur et expert en management.

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

- Disposer des capacités et compétences pour prendre des décisions plus rapidement
- Avoir confiance dans sa capacité à trancher
- Savoir accompagner et se faire accompagner dans la 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

Modalités de réalisation et tarification

- Durée : 1 jour
- Entre 5 et 12 stagiaires
- Prix : 500 €HT par stagiaire

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - Réalisation d'un quizz à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs

Approche pédagogique

Une formation où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

TRAVAILLER EFFICACEMENT EN RÉUNION

Objectifs pédagogiques

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

Public

Managers et collaborateurs en entreprise ou organisme public.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un coach certifié, formateur et expert en management.

Activités

- Partager et modéliser 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 responsabiliser les participants pour renforcer pertinence et efficacité des réunions
- Pratiquer l'animation de réunions en utilisant les rôles délégués
- Pratiquer un atelier de recherche de solutions en équipe
- Etablir un plan d'action personnalisé pour mettre en œuvre les acquis de la formation

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
- Responsabilisation et autonomisation des membres d'une équipe

Modalités de réalisation et tarification

- Durée : 1 journée
- Entre 5 et 12 stagiaires
- Prix : 500 €HT par stagiaire

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation
  - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
  - Réalisation d'un quizz à l'issue de la formation
- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès
  - Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs

Approche pédagogique

Une formation où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Leaders Inspirés

Un programme alliant coaching collectif et individuel pour **permettre aux leaders d'incarner au quotidien ce qui les anime**, ce qui a le plus de sens et de valeur, pour **mener une action juste et inspirante pour leurs équipes.**

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

PROGRAMME LEADERS INSPIRÉS

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à se connecter à son essentiel, donner plus de sens à son action pour être inspirant
- Etre en mesure d'incarner pleinement sa mission avec conscience et force
- Trouver les ressources intérieures pour exercer pleinement son rôle de Leader en exprimant ses qualités les plus élevées

Public

Leaders, dirigeants et managers.
Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Profil Formateur

Cette formation est animée par un duo de formateurs tous deux coachs seniors certifiés.

Activités

Le programme débute avec **1 heure de coaching individuel** pour faire le point sur sa situation, exprimer ses intentions et ses objectifs.

Il est suivi par **3 jours de stage en résidentiel :**

- **Jour 1 : Savoir se (re)connaître en conscience**
  - Qu'est-ce qu'un leader inspiré (atelier collectif) ? Quel Leader Inspiré je veux être ?
  - Comprendre de quoi est constituer l'être humain
  - Savoir pratiquer l'alignement et se recentrer
- **Jour 2 : Explorer qui je suis et ce qui m'habite**
  - Comprendre l'articulation entre l'ego avec ses traits du caractère et la conscience
  - Identifier et reconnaître mes automatismes et mes réactions types
  - Mettre en évidence mes biais de perception des situations
  - Prendre conscience de qualités et capacités jusque-là inconnues de mon propre potentiel
  - Pratiquer une "Marche de Vision" pour révéler mes buts plus élevés
- **Jour 3 : Faire appel à sa sagesse intérieure et poser de justes intentions**
  - Apprendre à trouver des réponses à une problématique, un choix à faire, une décision à prendre, en faisant appel à la sagesse corporelle (expérimentation du Focusing)
  - Donner et recevoir reconnaissance et feed back de chaque participant : mieux se connaître encore par le regard des autres et par celui que l'on porte soi-même sur eux
  - Se projeter soi, son rôle, sa place, parmi les autres et dans le monde (pratique de créativité)
  - Définir et exprimer ses intentions vis à vis de soi-même, des autres et du monde
  - « Ce que je vais appliquer : avec quoi je repars, ce qui a changé en moi et vis à vis des autres, ce que je vais mettre en place immédiatement à l'issue du stage »

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Le stage est directement suivi d'1 heure de coaching individuel pour accompagner chacun dans la mise en œuvre des intentions posées lors du stage.

Par la suite, **un suivi collectif mensuel de 6 séances de 3 heures** en visio permet aux participants de partager pratiques et retours d'expérience.

Bénéfices

Bénéfices pour le Leader

- Mieux se connaître et identifier son **potentiel de développement**
- Reconnaître ses **qualités les plus élevées** pour pouvoir mieux les mobiliser
- Savoir se reconnecter à soi, **prendre du recul**, décider sereinement et en conscience pour permettre l'action juste
- Clarifier ses **intentions de Leader Inspiré** et se mettre en route vers Celui ou Celle que l'on souhaite incarner
- **Être inspirant** pour ses équipes et **porteur de sens** de l'action collective

Bénéfices pour l'organisation

Un collectif de leaders plus solidaires et engagés

- Plus sereins et résilients par une capacité à prendre de la hauteur
- Apportant leur contribution là où elle est la plus utile

Des équipes inspirées par leurs leaders

- Meilleur accompagnement des équipes à travers une posture alignée et inspirante
- Des équipes motivées par le sens de leur action

Une culture humaniste qui ouvre la voie aux aspirations collectives

- Des valeurs humaines incarnées qui stimulent enthousiasme et plaisir de travailler ensemble
- Une organisation dont les forces vivantes œuvrent en continu à construire et réaliser la vision

Modalités de réalisation et tarification

- 2 heures de coaching individuel
- 3 jours de stage collectif en résidentiel
- 6 séances mensuelles de 3 heures de suivi collectif en visio
- Entre 6 et 10 stagiaires
- Prix : 2 800 €HT par stagiaire (hors frais de restauration et d'hébergement)

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

- Durant la formation
  - Mise en situations / Exercices / Reformulation

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

- Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun

- À l'issue de la formation
  - Auto évaluation du stagiaire sur ses progrès

Approche pédagogique

Une formation dans la durée où le stagiaire est acteur :

- Une pédagogie où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et les expérimente lors de la formation
- Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage

Facteurs clés de succès de la formation :

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'entreprise
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisée permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mise en situation
- Formateur spécialiste de cette thématique
- Pédagogie interrogative et active, centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques…)

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

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.

Nos Coachs Formateurs

Coach certifié, formateur, gérant de Vesta Team

Loïc DELCROS
06 85 44 10 56
loic.delcros@vestateam.fr

Coach Professionnel certifié en coaching individuel et coaching d'équipe, Loïc a fondé et dirige le cabinet Vesta Team pour accompagner ses clients à combiner travail sur Soi, ouverture et profondeur des relations à l'autre.

Aujourd'hui

- **Coach d'équipe**, Loïc prend appui sur le partage des expériences et les mises en actions concrètes 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 communs.
- **Formateur,** il utilise sa posture de coach d'équipe pour susciter le partage des meilleures pratiques, l'expérimentation de nouvelles stratégies et comportements. Ses formations visent à accompagner les participants à acquérir les moyens de relever leurs défis et à poursuivre leur progression en autonomie.
- **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 et managers) spécialisée dans la transformation des organisations IT, Loïc a également plus de 20 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.

Coach certifiée, formatrice, consultante

Karine GUIBERT

3 domaines de compétences

Coaching individuel
Coaching d'équipes et d'Organisation
Formation au Management & Leadership

Parcours

- Formation : Ingénieur ESTP + DESS Gestion des Entreprises (IAE Paris)
- 4 ans en opérationnel dans le BTP (études méthodes & prix, conduite de chantiers)

- Près de 16 ans d'expérience en cabinets de conseil en organisation et management (PWC, Capgemini Consulting) : Conduite de missions d'organisation, de conseil RH, d'accompagnement du changement, d'accompagnement à l'évolution des comportements, auprès de Directions Générales et de DRH

- Depuis 2013, Coach professionnelle indépendante, certifiée :
  - Coachings individuels de dirigeants et managers (plus de 600 heures)
  - Coachings d'équipes (de Codir jusqu'à opérationnelles) : séminaires sur-mesure (avec entretiens individuels préalables et analyse systémique préalables)
    - avec pratiques d'intelligence collective, de projection, de co-construction, de prises de conscience et libération d'énergies
    - pour construction et alignement sur vision stratégique, dépassement de difficultés dans le fonctionnement du collectif, développement de nouvelles postures et/ou pratiques, plan de développement collectif et engagements individuels
  - Coachings d'organisation dont accompagnement de la Transformation
  - Formations managériales (leadership, être manager, conception et facilitation d'ateliers de travail, Feedback, …)
  - Certifiée MBTI et Focusing

Enregistrée sous le numéro l1 78 83178 78. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat