

**INTITULE DE LA FORMATION :**

Entraînement individuel en groupe pour progresser sur ses compétences relationnelles et émotionnelles

**Type de public**

Managers  
Dirigeants  
DRH

**Délai d'accès**

4 semaines

**Durée**

7 heures  
(2\*30 min + 2\*3 heures)

**Prix par personne**

700 € HT  
840 € TTC

**Prérequis**

Aucun

**Modalités pédagogiques**

À distance (visioconférence)  
Mises en situation réelles  
Exercices 3D  
Échanges entre pairs  
Apports théoriques adaptés  
Plan de progrès individuel

**Équipe pédagogique**

Sophie Boissier  
Nans Leclerc

**Dates, horaires et lieu de la formation**

Entre 9h et 19h  
À distance (visio)

**But de la formation**

Progresser sur ses compétences relationnelles et émotionnelles pour gagner en efficacité

**Objectifs pédagogiques**

1. Révéler et consolider son talent
2. Formuler une critique constructive
3. Progresser sur les aptitudes fondamentales : présence, écoute, agilité et co-responsabilité
4. Expérimenter et ancrer de nouveaux comportements plus efficaces

**Moyens pédagogiques**

- Répétition d'une mise en situation à enjeux choisie par le participant
- Exercices individuels ou collectifs sur 3 Dimensions : physique, émotionnelle et mentale
- Critique constructive entre pairs (feedback)

**Évaluation de la formation**

La formation est évaluée à travers un formulaire numérique qui permet aux participants de s'exprimer de manière chiffrée et ouverte sur leur expérience de formation.

**Programme détaillé**

Étape 1 : appel pré-entraînement (individuel) / 30 minutes

- ⇒ 1<sup>ère</sup> rencontre entre l'entraîneur et le participant : faire connaissance
- ⇒ Avoir une vision précise de la démarche pédagogique
- ⇒ Définir la mise en situation sur laquelle le participant va s'entraîner

Étape 2 : entraînement à distance (en groupe) / 2 demi-journées

- 1/2 journée 1
- ⇒ Instaurer un cadre relationnel sécurisant et motivant
  - ⇒ Impulser une dynamique de groupe
  - ⇒ 1<sup>er</sup> passage de mises en situation
  - ⇒ 1<sup>ère</sup> phase d'exercices
- 1/2 journée 2
- ⇒ 2<sup>e</sup> passage de mises en situation
  - ⇒ 2<sup>e</sup> phase d'exercices
  - ⇒ 3<sup>e</sup> passage de mises en situation
  - ⇒ Engagement & ancrage
  - ⇒ Évaluation & clôture

Étape 3 : appel post-entraînement (individuel) / 30 minutes

- ⇒ Auto-évaluation et valorisation des progrès

**Personnes en situation de handicap**

Possibilité d'aménagement et adaptation pédagogique en corrélation avec la situation de handicap du participant

**Adresse :**

664 Route des Contamines  
38420 REVEL France

**Tél. :** 06 58 65 94 01

**Courriel :**

sophiebo@youtopie.com

**SIRET :** 43316174200013

**NAF-APE :** 8559A

**N° déclaration :**

(ce numéro ne vaut pas agrément de l'état)

823805327 38

N° TVA : FR03433161742