

**Tableau de synthèse des formations
dispensées par le cabinet NELUMBIA, Coaching et Formations**

THEMES DE FORMATION	DUREE	PUBLIC	OBJECTIF	BENEFICES METIER	POINTS FORTS
COMMUNICATION / DEVELOPPEMENT PERSONNEL					
Les bases de la communication	2 jours	Cadre et technicien, manager et encadrant de proximité, formateur et commercial, consultants en stratégie, management qui ont recours à l'expression orale pour communiquer, convaincre, mobiliser, enseigner, expliquer.	Comprendre et appliquer les principes d'une communication réussie Comprendre et appliquer une méthode pour la préparation de l'intervention, l'intervention elle-même, la conclusion et la suite de l'intervention Développer une écoute active Utiliser le langage et les attitudes pour faciliter la compréhension et l'adaptation à ses interlocuteurs Savoir transformer un problème en objectifs, afin de renforcer sa motivation ou celle de ses interlocuteurs	Acquérir les principes, outils et méthodes pour mieux communiquer Accroître son impact sur les autres, influencer avec intégrité Savoir clarifier ses objectifs pour renforcer sa motivation ou celle de ses interlocuteurs Améliorer l'efficacité d'une organisation	L'implication : chaque participant va apprendre à devenir acteur par une mise en situation Des fiches mémo ponctuent les différentes étapes de cette progression et permettent aux participants de toujours en revenir aux bases de ce qu'ils ont appris
Les bases de la prise de parole	2 jours	Cadre et technicien, manager et encadrant de proximité, formateur et commercial, consultants en stratégie, management qui ont recours à l'expression orale pour développer leur impact	Comprendre et appliquer les principes d'une communication réussie Posséder les "incontournables" de la prise de parole en public Apprivoiser le trac Développer son impact devant un groupe S'adapter à son interlocuteur	Acquérir les principes, outils et méthodes pour mieux communiquer Accroître son impact sur les autres, influencer avec intégrité	Diagnostic individuel des pratiques L'implication : chaque participant va apprendre à devenir acteur par une mise en situation, des exercices de prise de parole
Mieux communiquer pour mieux faire passer son message	3 jours	Manager de proximité, maîtrise ou technicien, assistante, secrétaire	Vous adapter à vos interlocuteurs. Clarifier vos objectifs pour mieux les atteindre. Mobiliser vos ressources personnelles et celles de vos interlocuteurs pour faire face aux situations nouvelles et aux changements. Développer votre flexibilité dans vos échanges	Acquisition d'outils efficaces et pertinents de communication pour faire passer des messages, se faire comprendre sans manipuler.	Un entraînement pour ancrer véritablement les outils de communication L'assurance du professionnalisme de nos consultants-formateurs certifiés Master ou praticien PNL.

**Tableau de synthèse des formations
dispensées par le cabinet NELUMBIA, Coaching et Formations**

THEMES DE FORMATION	DUREE	PUBLIC	OBJECTIF	BENEFICES METIER	POINTS FORTS
La gestion du stress : combinez efficacité et sérénité au travail	2 jours	Manager de proximité. Agent de maîtrise et technicien. Assistante et secrétaire. Tout collaborateur d'équipe confronté à des pressions dans son contexte professionnel Cette formation s'adresse aussi bien au monde de l'entreprise qu'à celui du secteur non marchand, associatif, que des mondes scientifique, pédagogique et artistique	Comprendre les mécanismes du stress Gérer efficacement son stress dans la durée Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles Développer sa propre stratégie face au stress Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes Mobiliser ses ressources individuelles Savoir récupérer rapidement	Diminuer son stress au travail. Aborder efficacement les situations stressantes.	Un investissement pour durer et pour mettre en œuvre ses propres solutions dans une volonté d'efficacité durable. L'implication : chaque participant devient maître et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement immédiat. Des retours d'expérience sont analysés en groupe au cours de la formation.
La gestion du stress à l'oral	1 jour	Toute personne se préparant à passer l'oral de concours médico-social: * aide-soignant * ambulancier * auxiliaire de puériculture * infirmier * moniteur-éducateur * auxiliaire de vie sociale * aide médico-social...	Comprendre les mécanismes du stress et les notions liées au stress Savoir distinguer "bon stress" et "mauvais stress" Savoir repérer ses propres ressources et limites. Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face au stress : techniques de relaxation ... Découvrir la cohérence cardiaque appliquée à la gestion du stress.	Aborder efficacement les situations stressantes Ex.: lors du passage d'un entretien oral de concours	Un investissement pour mettre en œuvre ses propres solutions lors d'un oral de concours. L'implication : chaque participant devient maître et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement immédiat. Des retours d'expérience sont analysés en groupe au cours de la formation. Des exercices pratiques pour appliquer les méthodes de gestion du stress

**Tableau de synthèse des formations
dispensées par le cabinet NELUMBIA, Coaching et Formations**

THEMES DE FORMATION	DUREE	PUBLIC	OBJECTIF	BENEFICES METIER	POINTS FORTS
COMMUNICATION / DEVELOPPEMENT PERSONNEL (suite)					
S'affirmer sans s'imposer	2 jours	Manager de proximité Agent de maîtrise Technicien	Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi Réagir efficacement dans une relation Faire face aux comportements négatifs des autres Traiter les désaccords Dire les choses avec diplomatie	Développer son attitude pour s'affirmer positivement dans ses relations professionnelles. Permettre de limiter l'agressivité, la passivité ou la manipulation dans les relations habituelles. S'affirmer dans son travail en restant soi-même.	Un environnement de formation bienveillant et chaleureux : le formateur s'applique à instaurer un climat de convivialité et d'absence de jugement qui facilite l'expression de chacun. Les participants découvrent et s'approprient une méthode pour argumenter avec succès.
L'assertivité : maîtrise et affirmation de soi	2 jours	Assistant(e) , secrétaire désirant s'affirmer	Mieux se connaître. Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi. Réagir efficacement dans une relation. Faire face aux comportements négatifs des autres. Traiter les désaccords. Dire les choses avec diplomatie.	Permettre de trouver en soi les ressources pour développer son affirmation de soi, oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur par des techniques facilement utilisables..	Un environnement de formation bienveillant et chaleureux : le formateur s'applique à instaurer un climat de convivialité et d'absence de jugement qui facilite l'expression de chacun. Les participants découvrent et s'approprient une méthode pour argumenter avec succès.
Mieux écouter pour mieux décoder	2 jours	Manager, cadre, manager de proximité et technicien pour qui la communication interpersonnelle est un enjeu et une condition de réussite.	Bien écouter pour bien comprendre. Écouter pour se faire comprendre. Observer pour déchiffrer les non-dits. S'ouvrir à l'autre pour accroître l'efficacité des relations interpersonnelles. Écouter ses interlocuteurs au-delà des mots.	Etre en capacité d'accueillir l'autre, d'avoir la volonté de recevoir le point de vue de l'interlocuteur, la faculté à garder la bonne distance avec les émotions. Savoir décrypter un message en développant une vigilance de tous nos sens.	Alternance d'exercices d'appropriation, jeux de rôle et apports méthodologiques et théoriques pour se mettre en posture d'écoute physique et psychologique. L'implication : les participants travaillent sur leurs situations concrètes quotidiennes

**Tableau de synthèse des formations
dispensées par le cabinet NELUMBIA, Coaching et Formations**

THEMES DE FORMATION	DUREE	PUBLIC	OBJECTIF	BENEFICES METIER	POINTS FORTS
Se coacher soi-même pour s'adapter au changement	3 jours	Manager, cadre, leader, manager de proximité et technicien	Exprimer ses qualités et compétences. Agir avec flexibilité plus que par contrainte. Diminuer sa résistance au changement. Mobiliser son énergie de façon constructive. S'adapter au contexte en fonction de ses enjeux. Résoudre ses hésitations personnelles. Maintenir le développement continu de ses compétences.	Devenir son meilleur allié Apprendre à s'appuyer sur son propre potentiel pour optimiser son action et agir. S'engager dans une démarche de progrès continu et assurer le développement de ses compétences personnelles en s'adaptant à la réalité et ne pas(plus) la subir. Ce programme ne permet pas de devenir coach mais d'acquérir des compétences personnelles pour se coacher soi-même sur l'essentiel au quotidien.	Un plan d'actions personnalisé permettant à chaque participant de s'engager pour pérenniser et continuer à faire évoluer leurs acquis et le développement des compétences personnelles. L'assurance du professionnalisme : nos consultants-coachs ont un master ou praticien en PNL et interviennent dans le cadre de coaching individuel.
Le lâcher-prise	2 jours	Cadre, manager, manager transversal, chef de projet.	Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations. Lâcher-prise" sans "laisser-aller". Apporter des réponses nouvelles et créatives aux événements négatifs. Lever les freins pour une résolution plus fluide des problèmes. Résoudre les tensions par l'humour et la créativité	Se faire confiance pour mieux faire confiance Apprendre à prendre du recul, changer son regard sur les événements pour faire diminuer son stress, développer sa confiance, augmenter sa motivation et améliorer son efficacité. Apprendre à optimiser son énergie et l'utiliser au mieux pour l'entreprise et les équipes.	Une pédagogie active aide à prendre de la hauteur et revisiter son quotidien au travail grâce au recadrage des situations problèmes. Des clés pertinentes pour changer, appropriées à chaque cas : elles aident à sortir de sa zone de confort et chercher d'autres ressources mobilisables chez soi.