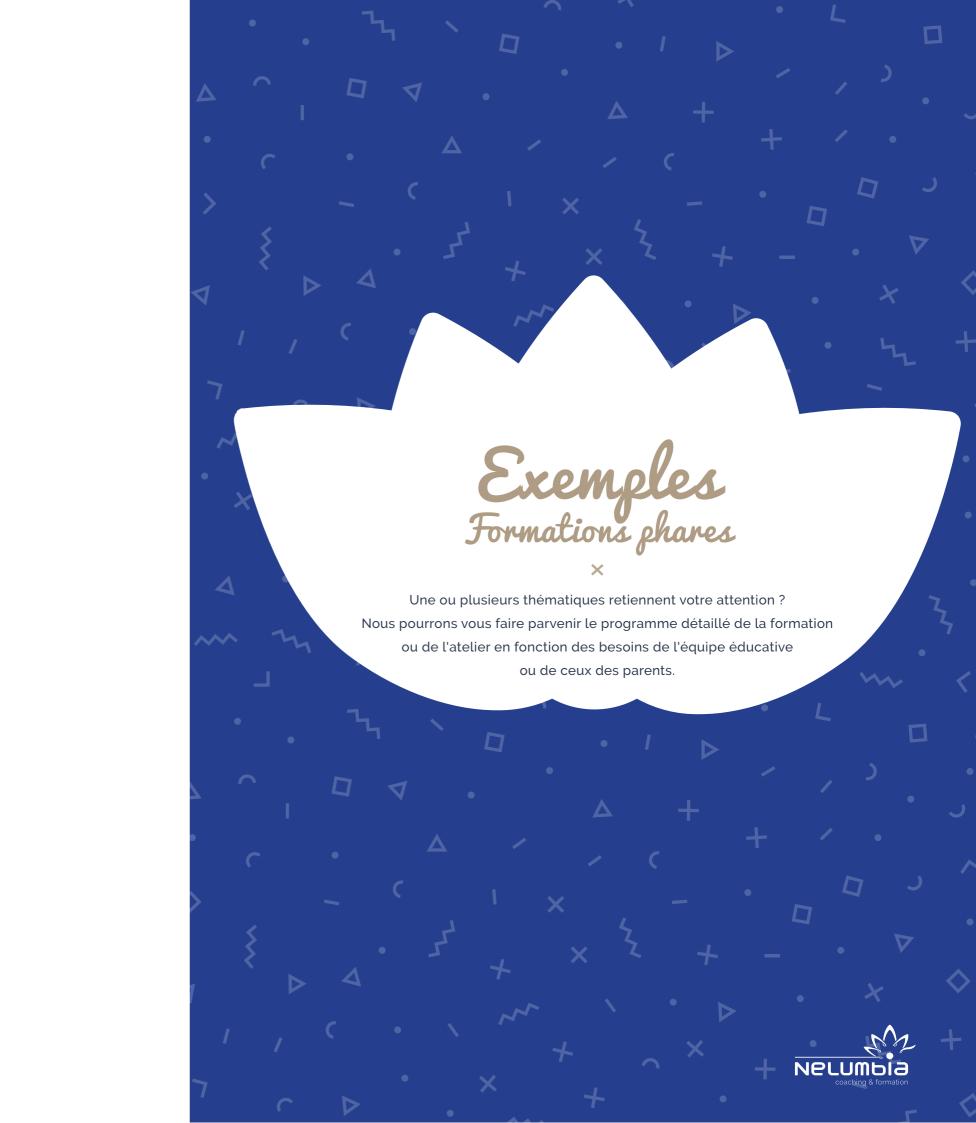
Compétences transversales × Développement personnel & inter-personnel

NELUMBIA

Compétences transversales - Liste des formations

		~	The The	7	_
Nel	4	m	Ь	ia	

	K A				coaching & formation
THEMES DE FORMATION	DUREE PRECONISEE	PUBLIC	OBJECTIFS DE LA FORMATION [compétences visées]	BENEFICES METIER / OBJECTIFS OPERATIONNELS [capacités professionnelles à acquérir]	POINTS FORTS
1. 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.
2. 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 (lors du passage d'un entretien oral de concours etc)	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
3. S'affirmer dans ses relations professionnelles : l'assertivité	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.
4. 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.
5. 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
6. Se coacher soi-même pour s'adapter au changement	2 jours	Manager de proximité Agent de maîtrise Technicien	+ S'adapter au contexte en fonction des enjeux + Mobiliser son énergie de façon constructive + Diminuer sa résistance au changement + Agir avec flexibilité plus que par contrainte + Résoudre ses hésitations personnelles + Exprimer et développer ses compétences	 Rester maître de ses réactions face aux évènements pour mieux rebondir Puiser son énergie là où elle se trouve Construire pas à pas ses objectifs pour atteindre ses buts Se dégager de ses propres freins Se voir sous un jour nouveau 	Maintenir son équilibre en situation de mouvement permanent est essenteiel pour progresser dans le milieu professionnel. Cet équilibre se trouve en soi. En s'appuyant sur ses ressources pour optimiser son action et agir, la personne utilise sa marge de manoeuvre pour s'adapter à la réalité, aux fréquents changemnets proposés dans l'univers de travailet ne pas les subir. Le participants s'engage alors pleinement dans une démarche de progrès continu et assure le développement et l'expression de ses compétences personnelles. Ce programme ne permet pas de devenir coach mais d'acquérir des compéte,ces personnelles pour se coacher soi-même sur l'essentiel au quotidien
7. Renforcer sa confiance en soi pour une meilleure efficacité professionnelle Niveau 1	1 jour	Toute personne exerçant une activité où la confiance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions et/ou pour s'accomplir. Toute personne souhaitant retrouver confiance pour évoluer professionnellement ou pour accueillir plus confortablement le changement.	S'approprier les 3 piliers de l'estime de soi Prendre conscience de ses propres ressources et de ses valeurs fondamentales	Gagner en confiance en sol Avoir une meilleure connaissance de soi pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle	La formation est basée sur une pédagogie expérientielle très participative et impliquante qui permet au participant d'être dans une position centrale d'acteur, l'amenant ainsi à construire des aptitudes cognitives à partir d'expériences directes et à maintenir son attention. Le débriefing avec la formatrice permet de mettre en évidence la richesse de l'expérience. En rendant le stagiaire Acteur de sa formation et non spectateur, la formation lui permet de retirer ses propres enseignements, pour les mettre en pratique directement et développer ainsi ses capacités
8. Renforcer son estime de soi : donner un second souffle à sa carrière en cultivant les racines de la confiance en soi	2 jours	Toute personne exerçant une activité où la confiance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions et/ou pour s'accomplir. Toute personne souhaitant retrouver confiance pour évoluer professionnellement ou pour accueillir plus confortablement le changement.	S'approprier les 3 piliers de l'estime de soi Prendre conscience de ses propres ressources et de ses valeurs fondamentales l'Identifier ses freins et de les dépasser Exprimer ses besoins	 Gagner en confiance en soi Avoir une meilleure connaissance de soi pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle Faire de sa confiance en soi un levier d'efficacité et de performance Développer une attitude positive au quotidien pour une meilleure relation à autrui 	La formation est basée sur un échange direct et permanent entre l'intervenant et les participants et les participants entre eux. Cette approche interactive et l'apprentissage à partir d'une base pratico-pratique garantissent à chaque participant l'acquisition de bases solides et efficaces, créant ainsi une réelle dynamique de réseau.
9. Préparation	2 jours	Futur(e)s retraité(e)s		+ Permettre de réfléchir sur son projet de vie,	+ Permettre d'aborder sereinement la cessation d'activité,



Gérer son stress: combinez efficacité sérénité au travail

Pour les professionnels



- Comprendre les mécanismes du stress
- Mieux se connaître face au stress
- ☑ Expérimenter des techniques antistress



1J + 1J ou découpable en demi-journées



Selon vos disponibilités



Au sein de votre structure



3 à 12 personnes Dans l'idéal : 8 personnes maximum

Nernweig

Programme Formation 1/3 théorie, 2/3 de pratique

- 1) Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences.
- 2) Distinguer sa façon propre de **percevoir** le stress
- Identifier ses propres réactions et comportements face aux situations stressantes.
- 4) La « mallette » à solutions anti-stress
- 5) Expérimenter des techniques anti-stress : relaxation corporelle
- 6) Identifier et réduire les pensées stressantes
- 7) Avoir des techniques de régulation émotionnelle
- 8) Se relier à ses propres ressources

Le PLUS Nélumbia ® : Des **retours d'expérience** sont analysés en groupe au cours de la formation.

Par qui?



Sigried Boël contact@nelumbia.com

06 15 62 90 30

N° D'ACTIVITÉ: 74 87 01301 87



formation

Formatrice en intelligence émotionnelle et communication depuis 2004



animation

Animatrice en Education **Emotionnelle et Relationnelle (CPS)** (formée auprès de Michel CLAEYS)



coaching

Coach de vie certifiée depuis 2011 spécialisée dans

l'accompagnement des femmes, parents, enfants et adolescents à haute sensibilité, atypiques.

Formée à :

- √ L'accompagnement des enfants, adolescents à haut potentiel
- La pédagogie Montessori (o-6 ans),
- La communication non violente (auprès de Kevin DANCELME, Formateur certifié par le Center for Nonviolent Communication

Pour les professionnels

sa confiance en soi pour une meilleure efficacité professionnelle

Objectifs

Renforcer

- ✓ S'approprier les 3 piliers de l'estime de
- ✓ Prendre conscience de ses **freins**, de ses propres ressources et de ses valeurs fondamentales

Programme Formation

1/3 théorie, 2/3 de pratique

- 1) Les 3 clés au regard des 3 piliers de l'estime de soi
- 2) Prendre conscience de ses ressources
- 3) Alimenter l'estime de soi en se reconnectant à ses
- 4) Développer sa communication de soi grâce à l'identification de ses besoins
- 5) Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- 6) Différencier son identité de ses capacités
- 7) Découvrir ses messages contraignants

- 1) Retour d'expériences suite à la première journée de formation
- 2) Développer le meilleur de soi avec les trois P : " Puissance – Protections – Permissions "
- 3) Se libérer de ses comportements pièges, dépasser ses
- 4) Tirer une expérience positive de ses erreurs
- 5) Transformer positivement tout contact
- 6) La triplette de l'équilibre relationnel
- 7) Détecter ses **émotions** et exprimer **ses besoins** sans agressivité ni reproche
- 8) S'accorder droits et permissions
- 9) Oser dire « non »



Niveau 1:1J

Niveau 2:1J

Selon vos

disponibilités

Au sein

de votre structure

3 à 12 personnes

Dans l'idéal :

8 personnes

maximum



Par qui?

Sigried Boël

06 15 62 90 30

.........

formation

contact@nelumbia.com

N° D'ACTIVITÉ: 74 87 01301 87

Formatrice en intelligence émotionnelle et communication depuis 2004



animation

Animatrice en Education Emotionnelle et Relationnelle (CPS)

(formée auprès de Michel CLAEYS)



coaching

Coach de vie certifiée depuis 2011 spécialisée dans

l'accompagnement des femmes, parents, enfants et adolescents à haute sensibilité, atypiques.

Formée à :

- L'accompagnement des enfants, adolescents à haut potentiel
- La pédagogie Montessori (o-6 ans),
- La communication non violente (auprès de Kevin DANCELME, Formateur certifié par le Center for Nonviolent Communication











L'**enfant n'est pas un vase** que l'on remplit, mais une source que l'on laisse jaillir.

L'enfant a un esprit capable d'absorber la connaissance. Il a le pouvoir de s'instruire tout seul. L'enfant a un pouvoir que nous n'avons pas, celui de bâtir l'homme lui-même. Établir la paix durablement est le travail de l'éducation.

L'éducation est une **arme de paix**.

•••••

L'**enfant est** pour l'humanité à la fois un espoir **et** une promesse. En prenant soin de cet embryon comme de notre **trésor** le plus précieux, nous travaillerons à faire grandir l'humanité!

Maria Montessori



Nelumbia® est enregistré auprès de la DIRECCTE sous le numéro de déclaration d'activité 74 87 0310187.

N° SIRET : 535 145 395 000 13 | N° ACTIVITE : 748 700 130 187 W



Certification Qualiopi en cours