

Les formations proposées par



Le principe d'une formation est de répondre à un besoin particulier en permettant l'acquisition de nouvelles aptitudes et compétences. C'est pourquoi, SensAction accorde beaucoup d'importance au travail préparatoire en lien avec ses clients afin de proposer le contenu le plus adéquat à leurs besoins.

Plusieurs grands thèmes reviennent régulièrement, notamment :

- Identifier et valoriser mes moteurs de motivation p1
- L'optimisation de mon temps p3
- Communiquer et convaincre p5

Titre de la formation : Identifier et valoriser mes moteurs de motivation

Public visé :

Toute personne salariée du secteur privé, salariée du secteur public ou chercheuse d'emploi qui souhaite se reconnecter à ses moteurs de motivation et les utiliser dans son quotidien.

Objectifs :

- Identifier ses moteurs de motivation
- Prendre conscience de l'environnement le plus propice à son épanouissement
- Décider d'adapter son quotidien, ses missions et/ou la façon de les appréhender à ses moteurs

Résultats attendus :

Une connaissance de soi, de ses forces et atouts mais aussi de ce qui a du sens et vous permet de vous sentir utile et motivé afin d'adapter votre contexte de travail à vos besoins profonds.

Prérequis :

Aucun

Durée :

7h réparties en 2 demi-journées de 3h30.

Modalités et délais d'accès :

Groupe de 8 personnes maximum intra ou inter entreprise

Dates à définir ensemble

Déroulé pédagogique :

Jour 1 :

Accueil, présentation et pose du cadre

Apport sur la motivation (intrinsèque, extrinsèque)

Exercice des « hobbies »

Présentation des moteurs de motivation du modèle SISEM

Première identification et hiérarchisation des moteurs de chacun

Jour 2 :

Relecture du jour 1 et révélation de la stratégie de motivation

Découverte des activités qui vont nourrir les moteurs

Appropriation du profil de motivation

Adéquation entre le profil de motivation et le quotidien

Ecriture d'un plan d'action concret pour adapter son quotidien à ce qui motive

Tarif :

Entreprise : 750€HT

Particulier : 420€TTC

Sessions intra-entreprises : 2800€HT pour 8 participants maximum

Méthodes pédagogiques :

- Etude de profil de motivation avec le SISEM
- Apport théorique et exercices pratiques
- Questionnement écrit et verbal, écoute, exercices

Présentiel ou distanciel :

Les séances se déroulent en présentiel dans des locaux favorisant la mise en confiance et la confidentialité. Le distanciel est accepté sur demande.

Modalités d'évaluation :

Une évaluation sous forme de questionnaire est demandée aux bénéficiaires à la fin de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Vous êtes porteur(se) de handicap et vous souhaitez suivre une formation, n'hésitez pas à nous contacter au 0662176988 pour en discuter ensemble. Nous mettrons tout en œuvre pour adapter celle-ci que ce soit par exemple en terme de salle, de support, de temps de pause...

Contact pour renseignements et inscriptions :

Sonia Bridoux 0662176988 ou sonia@sensationcoaching.fr

Titre de la formation : Gérer efficacement mon temps

Public visé :

Toute personne salariée du secteur privé, salariée du secteur public ou chercheuse d'emploi confrontée à une difficulté d'organisation de son temps de travail

Objectifs :

- Comprendre les éléments qui freinent sa propre gestion du temps
- Optimiser son temps par rapport à sa fonction
- Connaître et utiliser les outils de la gestion du temps
- Gérer le stress lié à la pression du temps

Résultats attendus :

Une connaissance de son mode de fonctionnement vis-à-vis du temps et des outils permettant d'optimiser la gestion du temps pour un quotidien plus serein et efficace.

Durée :

14h réparties en 2 journées.

Prérequis :

Aucun

Contenu :

Jour 1 :

Accueil, présentation et pose du cadre

Auto évaluation de la perception du temps : points forts, points d'amélioration

Profils de personnalité et relation au temps

Les rythmes chronobiologiques

Les lois du temps

Jour 2 :

Les outils de la gestion du temps (planification, clarification et gestion des priorités)

L'imprévu et moi

Affirmation de soi (savoir dire « non ») et négociation

Plan d'action personnel

Modalités et délais d'accès :

Dates à définir ensemble

Tarif :

Entreprise : 1100€HT

Particulier : 590€TTC

Sessions intra-entreprises : 3900€HT pour 8 participants maximum

Méthodes pédagogiques :

- Apport théorique et exercices pratiques,

- Questionnement écrit et verbal, écoute active,
- Echanges d'expériences

Présentiel ou distanciel :

Les séances se déroulent en présentiel dans des locaux favorisant la mise en confiance et la confidentialité.

Modalités d'évaluation :

Une évaluation sous forme de questionnaire est demandée aux bénéficiaires à la fin de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Vous êtes porteur(se) de handicap et vous souhaitez suivre une formation, n'hésitez pas à nous contacter au 0662176988 pour en discuter ensemble. Nous mettrons tout en œuvre pour adapter celle-ci que ce soit par exemple en terme de salle, de support, de temps de pause...

Contact pour renseignements et inscriptions :

Sonia Bridoux 0662176988 ou sonia@sensationcoaching.fr

Titre de la formation : Communiquer et convaincre

Public visé :

Toute personne salariée du secteur privé, salariée du secteur public ou chercheuse d'emploi désirant développer sa communication et sa force de conviction.

Objectifs :

- Prendre conscience de mon mode de communication préférentiel
- Adapter ma communication au profil de mes interlocuteurs,
- Appréhender l'impact de la communication non verbale
- Prendre la parole en public
- Améliorer l'affirmation de soi
- Savoir me vendre : promouvoir mes idées et compétences

Durée :

14h réparties en 2 journées.

Prérequis :

Aucun

Contenu :

Jour 1 :

Accueil, présentation et pose du cadre

Auto évaluation du mode de communication privilégié et attentes

Découvrir les modèles de communication

Jour 2 :

L'assertivité : définition et développement

La communication non violente : le chacal et la girafe, le DESC

La prise de recul sur un comportement/une situation : gérer son stress et sa communication

Plan d'action personnel

Modalités et délais d'accès :

Dates à définir ensemble

Tarif :

Entreprise : 1200€HT

Particulier : 590€TTC

Sessions intra-entreprises : 4200€HT pour 8 participants maximum

Méthodes pédagogiques :

- Apport théorique et exercices pratiques,
- Questionnement écrit et verbal, écoute active,
- Echanges d'expériences

Présentiel ou distanciel :

Les séances se déroulent en présentiel dans des locaux favorisant la mise en confiance et la confidentialité.

Modalités d'évaluation :

Une évaluation sous forme de questionnaire est demandée aux bénéficiaires à la fin de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Vous êtes porteur(se) de handicap et vous souhaitez suivre une formation, n'hésitez pas à nous contacter au 0662176988 pour en discuter ensemble. Nous mettrons tout en œuvre pour adapter celle-ci que ce soit par exemple en terme de salle, de support, de temps de pause...

Contact pour renseignements et inscriptions :

Sonia Bridoux 0662176988 ou sonia@sensationcoaching.fr

Mise à jour : Août 2022