

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
- Déterminer 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 pour une performance accrue.

Prérequis :

Aucun

Durée :

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

Modalités et délais d'accès :

L'entrée en formation se fait après un entretien préalable pour l'analyse du besoin à une date que nous pouvons définir ensemble.

Groupe de 8 personnes maximum intra ou inter entreprise aux dates qui correspondent à vos disponibilités.

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 : 3900€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.

Financement :

Le nombre d'heures est modulable en fonction de votre besoin et de vos objectifs qui seront étudiés ensemble.

La formation peut être prise en charge par l'OPCO de votre entreprise si elle entre dans les conditions établies par celui-ci. Dans ce cas un accord de prise en charge doit être demandé auprès de l'OPCO.

En revanche, la formation ne peut pas être financée par le CPF puisqu'elle n'est pas certifiante.

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@sensactioncoaching.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 :

L'entrée en formation se fait après un entretien préalable pour l'analyse du besoin à une date que nous pouvons définir ensemble.

Groupe de 8 personnes maximum intra ou inter entreprise aux dates qui correspondent à vos disponibilités.

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.

Financement :

Le nombre d'heures est modulable en fonction de votre besoin et de vos objectifs qui seront étudiés ensemble.

La formation peut être prise en charge par l'OPCO de votre entreprise si elle entre dans les conditions établies par celui-ci. Dans ce cas un accord de prise en charge doit être demandé auprès de l'OPCO.

En revanche, la formation ne peut pas être financée par le CPF puisqu'elle n'est pas certifiante.

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@sensactioncoaching.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 :

L'entrée en formation se fait après un entretien préalable pour l'analyse du besoin à une date que nous pouvons définir ensemble.

Groupe de 8 personnes maximum intra ou inter entreprise aux dates qui correspondent à vos disponibilités.

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.

Financement :

Le nombre d'heures est modulable en fonction de votre besoin et de vos objectifs qui seront étudiés ensemble.

La formation peut être prise en charge par l'OPCO de votre entreprise si elle entre dans les conditions établies par celui-ci. Dans ce cas un accord de prise en charge doit être demandé auprès de l'OPCO.

En revanche, la formation ne peut pas être financée par le CPF puisqu'elle n'est pas certifiante.

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@sensactioncoaching.fr

Formatrice : Sonia Bridoux

Ma déontologie

- En tant que coach, **je ne me positionne pas comme le sachant** qui apprend au coaché, mais comme celle qui l'accompagne et construit avec lui le chemin de son changement. Mon travail consiste à écouter, à vous questionner de manière bienveillante, et à proposer des exercices, des mises en situation...
- **Je n'émet pas de jugement, ni de critique et je n'apporte pas de réponses.** Ce qui importe, c'est votre ressenti et votre objectif.
- **Ma posture neutre** vous permet de trouver la réponse à vos questions et à votre problématique.
- **Je suis tenue au secret professionnel.** Tout ce qui se dit en séance est confidentiel.
- **Mon travail fait l'objet d'une supervision**

- Je respecte la [Charte de déontologie d'ICF](#) (International Coach Federation)

Mes certifications :

- **Coach professionnelle certifiée par ICF de niveau PCC**, par l'école Coaching Ways. Cette formation m'a donné les éléments indispensables à la posture d'un coach et les outils utiles à un accompagnement puissant.
- **Analyse Transactionnelle, certifiée détentrice du 101** par l'Institut d'Analyse Transactionnelle de Lille. Cette grille de lecture de notre mode de fonctionnement lorsque nous sommes en relation, permet d'accompagner les équipes et les individus dans leurs rapports à l'autre.
- **Praticien SISEM**, outil permettant de trouver et développer ses moteurs de motivation interne afin de trouver sa place et d'assurer une complémentarité dans les équipes. Cet outil permet également de débloquent un moteur qui serait « bridé » et de développer son potentiel.
- **DISC et Forces motrices**, certifiée par Assessment 24/7. Le DISC est un outil d'analyse comportementale qui permet de comprendre comment nous nous comportons dans différentes situations professionnelles et personnelles. Les forces motrices, quant à elles, se concentrent sur nos motivations et nos besoins en matière de travail. Elles permettent de comprendre ce qui nous pousse à agir, à prendre des décisions et à nous sentir épanoui(e) dans notre vie professionnelle.
- **CENTRAL TEST**, je suis formée à l'interprétation des tests psychométriques proposés par cet organisme. Ces tests permettent d'évaluer notamment le mode de fonctionnement, les moteurs de motivations et l'intelligence émotionnelle des personnes. Autant d'indicateurs qui sont des éléments déterminants dans le choix d'une voie professionnelle.
- **Premier Secours en Santé Mentale**, j'ai été formée à disposer des connaissances, des compétences et la confiance nécessaires pour soutenir une personne confrontée à un problème de santé mentale ou à une crise.

Mise à jour : Sept 2026