

CATALOGUE DE FORMATIONS

Version septembre 2026

À savoir sur Créaloop

Créaloop est un centre de formation créé en 2014. Notre équipe est constituée de coachs, de consultants en transformation culturelle et organisationnelle, de formateurs et de facilitateurs en créativité et en intelligence collective.

Notre raison d'être est d'accompagner les individus, les collectifs et les organisations à co-construire le cadre de travail le plus juste pour eux, pour libérer leur énergie et leur créativité.

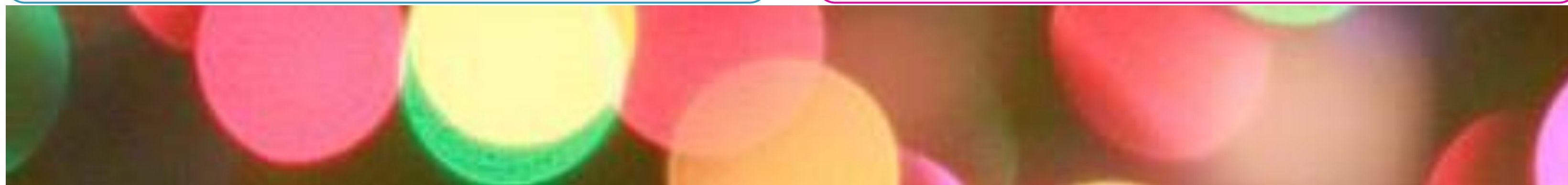
Nous proposons différentes formations autour de 4 axes d'exploration :

● Agilité créative

● Leadership adaptatif

● Intelligence collective

● Résilience et lucidité



Nos formations

Nos formations sont **interactives et pragmatiques** : elles apportent des clés d'apprentissage adaptées à votre organisation et à votre contexte, et s'adressent aux managers d'équipe et chefs de projet, quelle que soit la taille de l'équipe ou du projet.

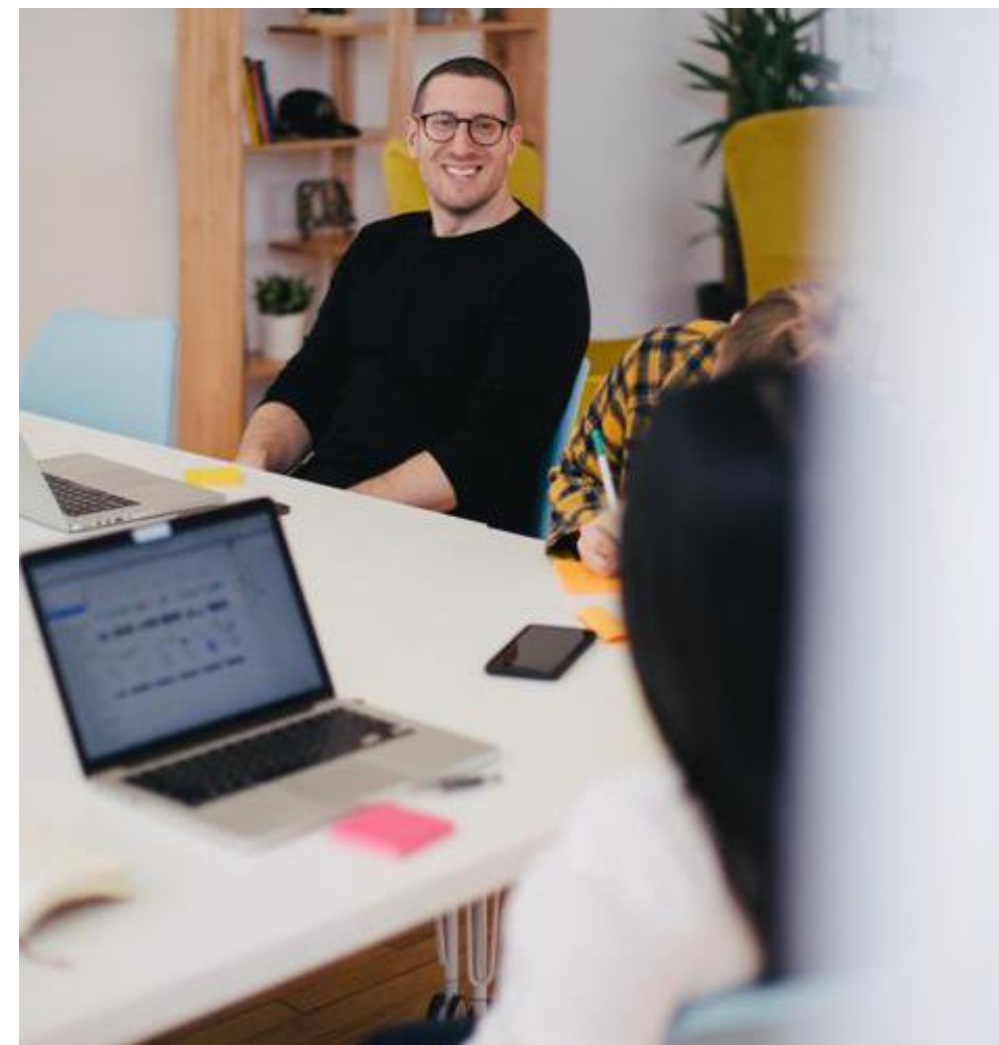
Elles sont dispensées par des **formateurs experts et complémentaires**, en solo ou en duo selon la taille du groupe et le format, en français ou en anglais. Tous interviennent par ailleurs sur des missions de conseil, de facilitation ou de coaching chez nos clients, et font bénéficier les participants de cette expérience terrain.

Chaque formation s'accompagne d'un **support pédagogique** incluant des fiches outils, et peut être dispensée en **présentiel comme en distanciel**.

Nos clients optent généralement pour **des formations de 1 à 2 jours**, organisées soit de manière consécutive, soit espacées d'environ un mois.

Nous proposons également **des parcours sur mesure**, permettant d'intervenir sur des formats plus courts mais répartis dans la durée.

Dans tous les cas, nos formations sont conçues **sur mesure** : nous nous adaptons à vos besoins et vous conseillons sur les modalités les plus efficaces pour **ancrer durablement les apprentissages**.



CERTIFICATION QUALIOPi

Créaloop est un organisme de formation certifié Qualiopi par Qualitia sous le numéro : 23FOR01867.2 pour ses actions de formation - durée de validité du 12/11/24 au 11/11/27.

Accessibilité de nos formations

Mise en place de formations présentes à titre d'exemple dans le catalogue

Le délai de mise en place d'une action de formation intra-entreprise sur-mesure est de six semaines, sous réserve de disponibilité des formateurs.

Formations à distance

Le suivi d'une formation à distance requiert que les stagiaires soient équipés d'un ordinateur, d'une connexion internet suffisamment performante pour suivre une visio-conférence et d'un espace de travail calme (éviter les open-space ou les espaces partagés).

Un livret d'accueil du stagiaire à distance est mis à disposition des participants sur l'extranet dédié à chaque formation.

Formations en présentiel

Nos formations en présentiel peuvent se dérouler dans vos locaux ou à l'extérieur.

En cas de formation en dehors de vos locaux, Créaloop est à même de vous proposer divers espaces habilités à recevoir du public, y compris accessibles aux personnes en situation de handicap.

Délais pour l'inscription des stagiaires

Pour les formations financées directement par les entreprises : clôture des inscriptions une semaine avant le début de la formation.

Pour les formations financées en subrogation par un financeur externe (par exemple un OPCO) : clôture des inscriptions deux semaines avant le début de la formation.

Accès Handicap

Créaloop s'engage dans l'accueil des stagiaires en situation de handicap.

Il est important de nous signaler le plus tôt possible toute situation de stagiaire en situation de handicap pour lequel un aménagement de la formation serait nécessaire, afin d'assurer le meilleur accueil possible.

Parcours sur mesure : du Micro-Learning :pour s'ancrer dans le quotidien

Des centaines de petits pas plutôt qu'un grand saut dans le vide.



Pourquoi le micro-learning

- Modules de 3-7 min, accessibles sur mobile sous forme video et/ou audio
- 80% de complétion vs 20% en formation classique
- S'intègre dans le flux de travail quotidien



Capsules de transformation

Micro-défis quotidiens envoyés par l'IA, ancrés dans la réalité terrain du participant



Scénarios flash

Mini mises en situation de 5 min : réagir à un imprévu, cadrer une tension, décider vite



Boucles de renforcement

Rappels espacés intelligents pour consolider les acquis dans la mémoire long terme

Parcours sur mesure : communauté de transformation

Un écosystème vivant où l'apprentissage est en continu.



Cercles de pratique

- Groupes thématiques : leaders en transition, facilitateurs, innovateurs
- Rituels mensuels : défi partagé, REX croisés, co-développement
- IA facilitatrice : synthèse des échanges, relance, ressources ciblées
- Les alumni contribuent : leurs cas terrain enrichissent les formations



Effet volant

Plus la communauté grandit, plus le contenu est riche et ancré dans le réel



Labs inter-entreprises

Managers de différentes organisations expérimentent ensemble de nouvelles pratiques



Mentoring croisé

Les anciens accompagnent les nouveaux dans un réseau de transmission puissant

01.

Agilité créative

Résoudre des problèmes inédits avec inventivité.
Transformer les contraintes en opportunités.



AGILITÉ CRÉATIVE



Initiation aux méthodes agiles

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Découvrir les principes et le vocabulaire clé de l'agilité.
- ✓ Comprendre les spécificités et apports d'une gestion de projet en mode agile.
- ✓ Analyser l'utilité d'une méthode agile face à une situation.
- ✓ Appliquer des outils essentiels issus des méthodes agiles pour identifier les freins et points durs dans les projets et mieux les adresser.

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Plusieurs exercices agiles et ludiques pour apprendre par le jeu et la coopération. Des apports illustrés et un cas fil rouge. Un décryptage des méthodes agiles via une frise visuelle, des exercices, des zooms sur certaines notions. La préparation du passage à l'action. Vous repartez avec des repères clairs sur l'agilité et des outils immédiatement mobilisables pour fluidifier vos propres projets.

PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes s'intéressant à l'agilité appliquée aux projets ou programmes non IT

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

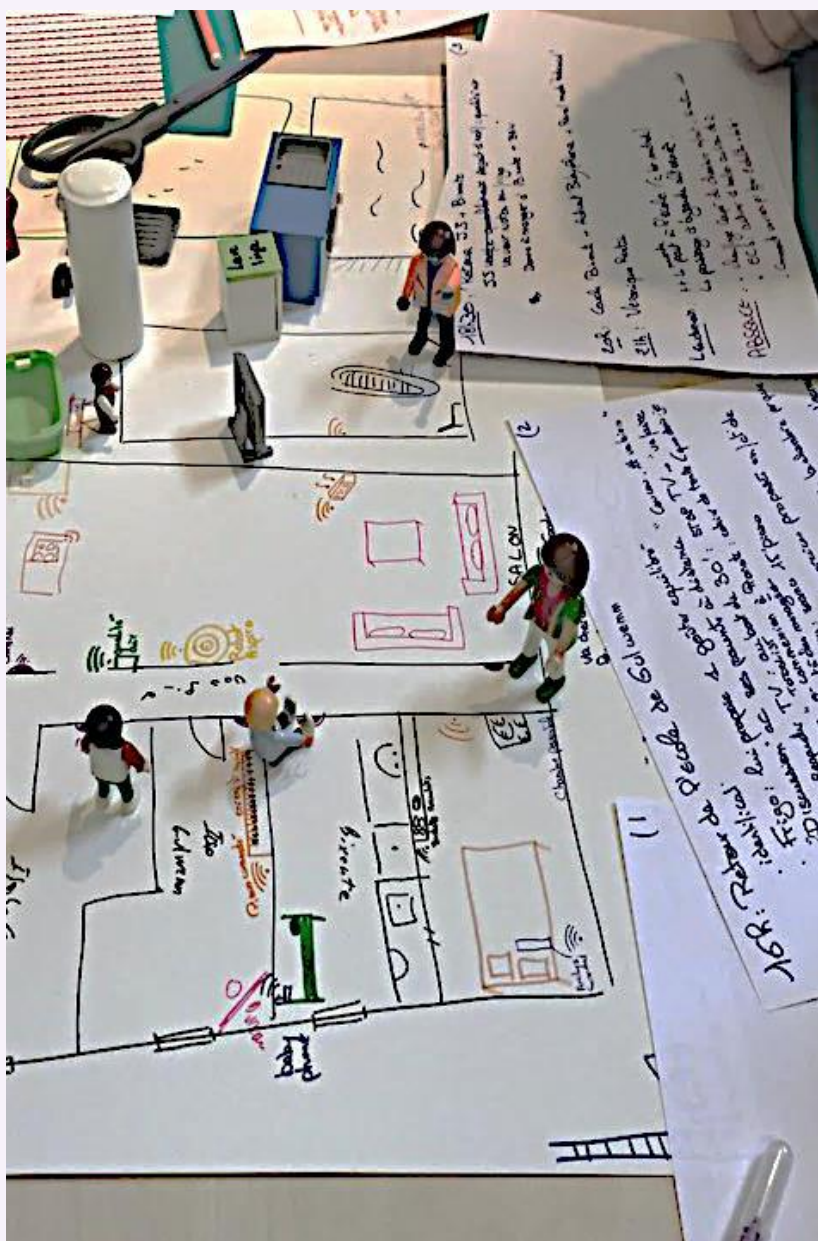
DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

AGILITÉ CRÉATIVE



Recherche créative de solutions

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre les pratiques et postures qui concourent à une culture d'innovation
- ✓ Découvrir son profil d'innovateur et apprendre à développer ses points forts
- ✓ Découvrir l'approche Design Thinking et expérimenter les 5 phases clés (empathie, définition de la problématique, idéation, prototypage, test)

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Les participants vont découvrir tous les ingrédients favorisant la créativité, à la fois à titre individuel, dans sa façon de fonctionner et sa posture, et également en mode collaboratif en déroulant la démarche de Design Thinking sur des cas concrets apportés par les participants. À chaque phase de la démarche, plusieurs outils et techniques adaptés et concrets seront expérimentés. Une formation vivante et collaborative, où chacun explore son propre potentiel créatif tout en avançant concrètement sur ses projets.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager et chef de projet désireux de comprendre le processus créatif et les outils/techniques

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

02.

Intelligence collective

Mobiliser le génie du groupe. Développer la coopération.



INTELLIGENCE COLLECTIVE



Explorer ce qui se cache derrière la Gouvernance Partagée

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Découvrir le concept et les principes clé de la Gouvernance Partagée
- ✓ Explorer les changements de Culture et de management que cela nécessite
- ✓ S'inspirer d'exemples d'organisations qui ont adopté la Gouvernance Partagée
- ✓ Repartir avec des pratiques et outils à mettre en œuvre

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Entreprises libérées, organisations opales, gouvernance partagée... vous avez déjà entendu ces termes mais vous avez des difficultés à vraiment savoir ce qui se cache derrière. Le monde du travail est en pleine mutation et les managers ont besoin de soutien pour que les membres de leur équipe s'engagent, prennent des initiatives, progressent ensemble. Nous nous appuierons sur ce thème foisonnant qu'est la Gouvernance Partagée pour que vous compreniez de quoi il est question et ce que vous pourriez mettre en place pour vous embarquer sur ce chemin passionnant. Vous en ressortirez avec une vision claire du sujet et des premières pistes concrètes pour amorcer le changement dans votre organisation.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager désireux de changer son organisation du travail

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

INTELLIGENCE COLLECTIVE



Parcours de formation à la gouvernance partagée

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Découvrir les fondamentaux de la gouvernance partagée et en comprendre les enjeux
- ✓ Explorer et expérimenter les différentes pratiques et outils
- ✓ Travailler son style de leadership en lien avec la gouvernance partagée
- ✓ Partager les bonnes pratiques et les apprentissages

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Un programme dans la durée pour rentrer concrètement dans la démarche de gouvernance partagée avec ces différents ingrédients à adapter à chaque type d'organisation. Nous nous appuyons sur nos expériences de déploiement chez nos clients et également sur notre laboratoire vivant sur la gouvernance partagée. Un format qui laisse le temps de tester, d'ajuster et d'ancrer durablement de nouvelles pratiques, entre les sessions comme après.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager désireux de changer son organisation du travail et de proposer de nouveaux modes de fonctionnement.

PRÉREQUIS

Toute personne qui accompagne le changement dans son organisation (manager, leader de projet, accompagnant du changement) et qui a un projet concret de mise en place d'une gouvernance partagée.

DURÉE INDICATIVE

3 fois 2 jours + intersessions en mode co-développement entre pairs + présentation d'un travail personnel sous forme d'une accréditation interne

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

INTELLIGENCE COLLECTIVE



Optimiser vos réunions

En s'inspirant des rituels des démarches agiles et de la gouvernance partagée

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Connaître les différents types de réunion (pour information, prise de décision, recherche d'idées, résolution de problèmes)
- ✓ Acquérir une méthodologie pour préparer, animer et conduire chacun de ces types
- ✓ Développer son style d'animation pour avoir de l'impact et générer de l'engagement

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Vous passez beaucoup de temps en réunion, en présentiel comme en distanciel. Cela nous semblait donc indispensable de vous proposer une formation pour optimiser vos réunions... augmenter leur efficacité et leur convivialité. Les participants seront acteurs à part entière de leurs apprentissages et découvriront une méthodologie complète et pragmatique de conduite de réunion, illustrée de nombreuses bonnes pratiques. De quoi transformer durablement le temps collectif en un moment attendu plutôt que subi.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager et chef de projet désireux d'optimiser leurs réunions

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

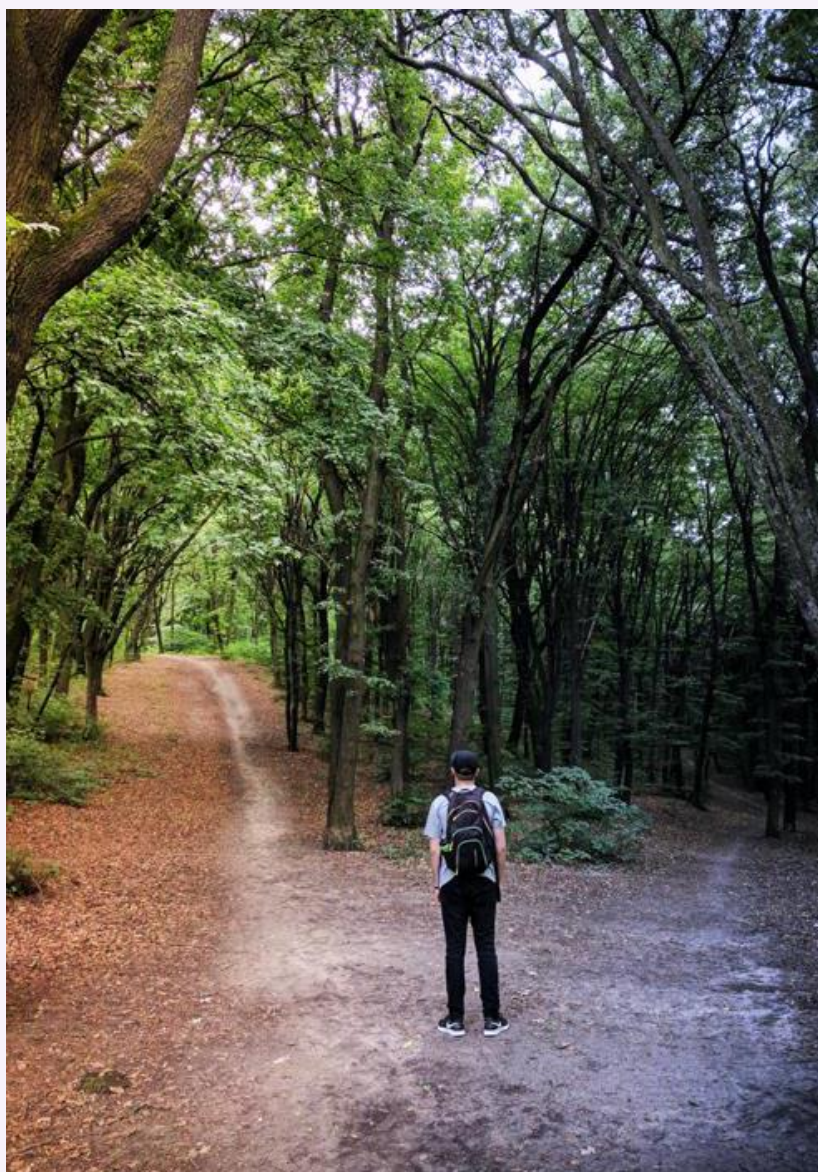
DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

INTELLIGENCE COLLECTIVE



Structurer votre prise de décision

En s'inspirant des pratiques de la gouvernance partagée

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Découvrir les différents modes de prise de décision en fonction de la nature de la décision et les différents processus.
- ✓ Expérimenter différents processus de prise de décision (consultation, consentement, consensus...)
- ✓ Explorer ce qui se joue pour nous humains quand nous prenons une décision (de la préparation à l'exécution)

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Mettre en place un processus de décision clair permet aux équipes d'être efficaces, d'avoir un bon niveau d'énergie et d'augmenter la confiance dans le collectif - essentiel notamment en management à distance. Nous vous proposons d'ajouter à votre palette d'outils ces différents modes de prise de décision afin de choisir celui le plus adapté à vos objectifs, votre contexte et vos contraintes. Vous repartez avec une palette de modes de décision à activer selon les situations, pour gagner en clarté et en confiance collective.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager désireux de mettre en place des processus de prise de décision efficaces

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

INTELLIGENCE COLLECTIVE



Booster l'intelligence collective par la facilitation

Pour produire plus de valeur collectivement

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Identifier les conditions de réussite d'une animation de groupes
- ✓ Comprendre comment animer un groupe de travail pour répondre aux objectifs visés (rôle du facilitateur et dynamique du groupe)
- ✓ Découvrir et expérimenter des techniques et méthodes d'animation d'un groupe de travail (réunion, atelier, séminaire...)

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Vous découvrirez les fondamentaux de la facilitation de groupe : créer le cadre et le climat propice à un travail collectif de qualité, préparer l'animation avec le processus, les exercices et les outils adaptés aux objectifs poursuivis, appréhender la dynamique du groupe et adapter sa posture de facilitateur·trice. Vous pourrez appliquer directement ces apprentissages sur des cas concrets. Une formation résolument pratique, pour gagner en aisance et en impact dès votre prochaine animation.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager et chef de projet désireux de comprendre le processus créatif et les outils/techniques

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

INTELLIGENCE COLLECTIVE



Développer la coopération au sein des équipes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Améliorer la communication interpersonnelle : développer des compétences pour faciliter les échanges, prévenir les malentendus et renforcer les liens.
- ✓ Favoriser la confiance et le respect mutuel : créer un climat où chaque membre se sent valorisé et respecté.
- ✓ Encourager la responsabilisation partagée : répartir les responsabilités équitablement et renforcer l'engagement de chacun.

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Cette formation est conçue pour renforcer les capacités de coopération au sein des équipes. Elle aborde les principes clés de la coopération, les techniques de communication efficace et les stratégies pour surmonter les obstacles à la coopération, afin de créer un environnement de travail harmonieux où la synergie des compétences est maximisée. Les participants repartent avec des réflexes concrets pour désamorcer les tensions et faire de la coopération un moteur au quotidien.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

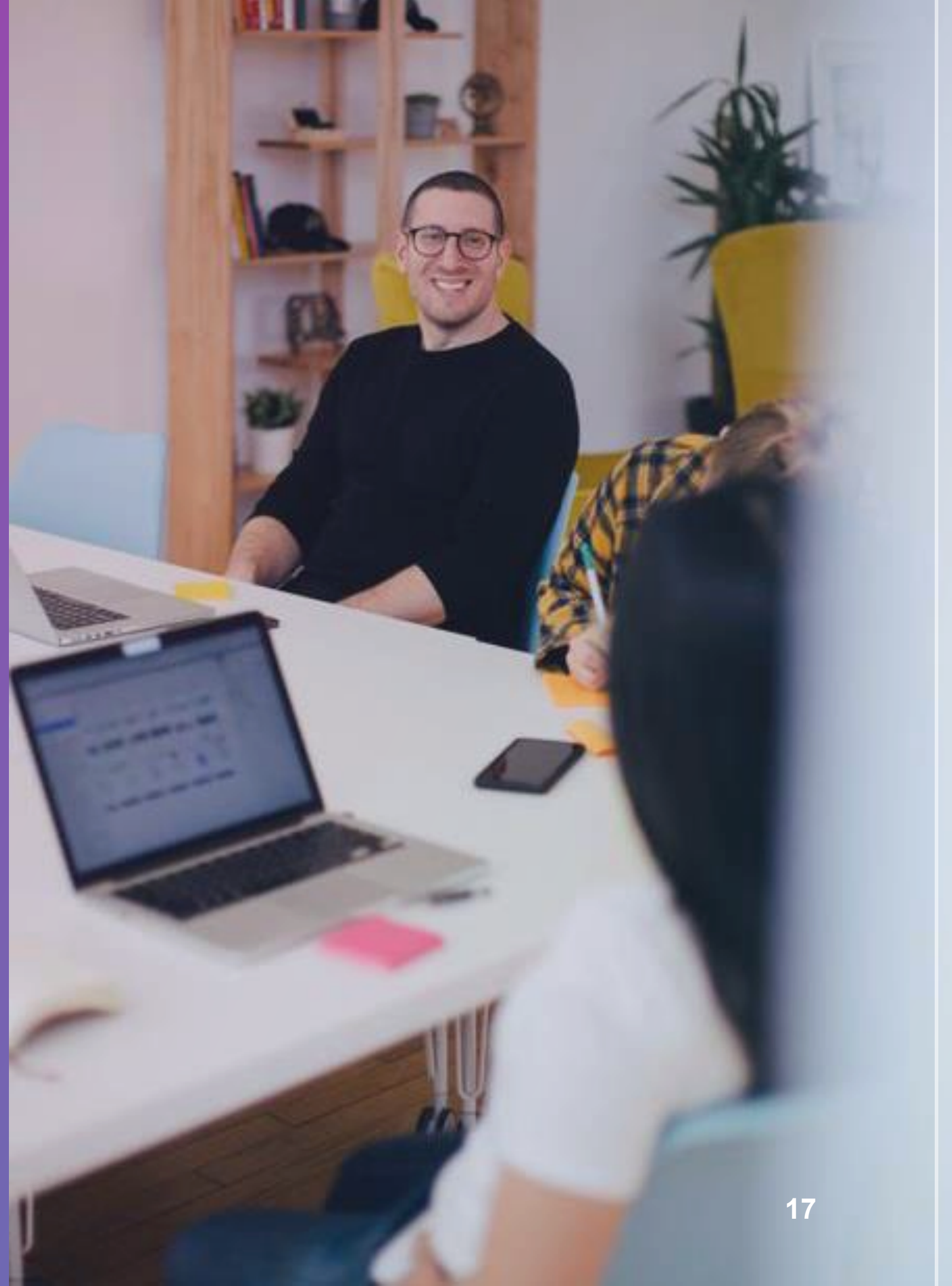
- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

03.

Leadership adaptatif

Piloter dans le brouillard. Être un repère de confiance quand tout change autour.



LEADERSHIP ADAPTATIF



Vers un leadership adaptatif

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Travailler sur soi-même pour être avant tout son propre leader
- ✓ Développer son influence personnelle en communiquant efficacement
- ✓ Disposer de techniques concrètes pour mobiliser une équipe dans l'action
- ✓ Encourager la coopération et la progression de tous
- ✓ Décliner son projet en actions opérationnelles

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Souvent la confusion se fait entre le rôle de manager et le rôle de leader. Ce module permet de distinguer les deux, de découvrir le leader qui est en vous et de vous munir d'outils afin de mettre en action des projets. Dynamique, confrontante et pragmatique, cette formation vous permettra de faire émerger le leader que vous êtes naturellement. Un format exigeant et stimulant, pensé pour révéler votre style de leadership.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager désireux de comprendre son style de leadership et le développer

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning, de coaching individuel et de cercles de pratiques entre pairs
- Sous forme de bootcamp (format condensé de plusieurs jours d'affilée)

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

LEADERSHIP ADAPTATIF



Facteurs organisationnels et humains

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Identifier les facteurs organisationnels et humains qui influencent la performance individuelle et collective
- ✓ Expérimenter la coopération et la prise de décision en environnement complexe (simulateur de vol, ateliers pratiques)
- ✓ Comprendre et mobiliser les compétences non techniques pour fiabiliser vos décisions
- ✓ Construire une feuille de route individuelle pour renforcer votre impact professionnel

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Dans un monde complexe et incertain, prendre une décision ne relève pas seulement de la logique ou de la technique. Les facteurs organisationnels et humains (FOH) influencent directement notre capacité à agir, coopérer et limiter les erreurs. Cette formation immersive vous plonge au cœur de ces enjeux grâce à des expériences concrètes (simulateur de vol, ateliers collectifs, pratiques inspirées des environnements à risque). Une expérience marquante qui laisse une empreinte durable sur votre façon d'aborder la décision et la coopération sous pression.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

2 jours - avec ou non un simulateur de vol pour faire vivre une expérience immersive aux participants

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

LEADERSHIP ADAPTATIF



Prise de parole en public

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Être plus à l'aise dans sa posture, sa gestuelle et sa respiration
- ✓ Gagner en assurance dans ses interventions
- ✓ Avoir un discours clair et vivant pour être entendu et compris
- ✓ Répéter et anticiper des situations fréquentes
- ✓ S'appuyer sur ses atouts et réduire ses freins

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Formation tonique, physique et participative : alternance d'exercices et d'apports théoriques, mises en situation (lectures de textes, improvisations, jeux de rôles), exercices techniques (articulation, respiration, déplacements, gestion du trac). La deuxième partie est ponctuée de moments filmés, visionnés et commentés. Un format engageant où l'on progresse en se voyant agir, pour gagner en aisance durablement.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager et chef de projet désireux de développer sa communication

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

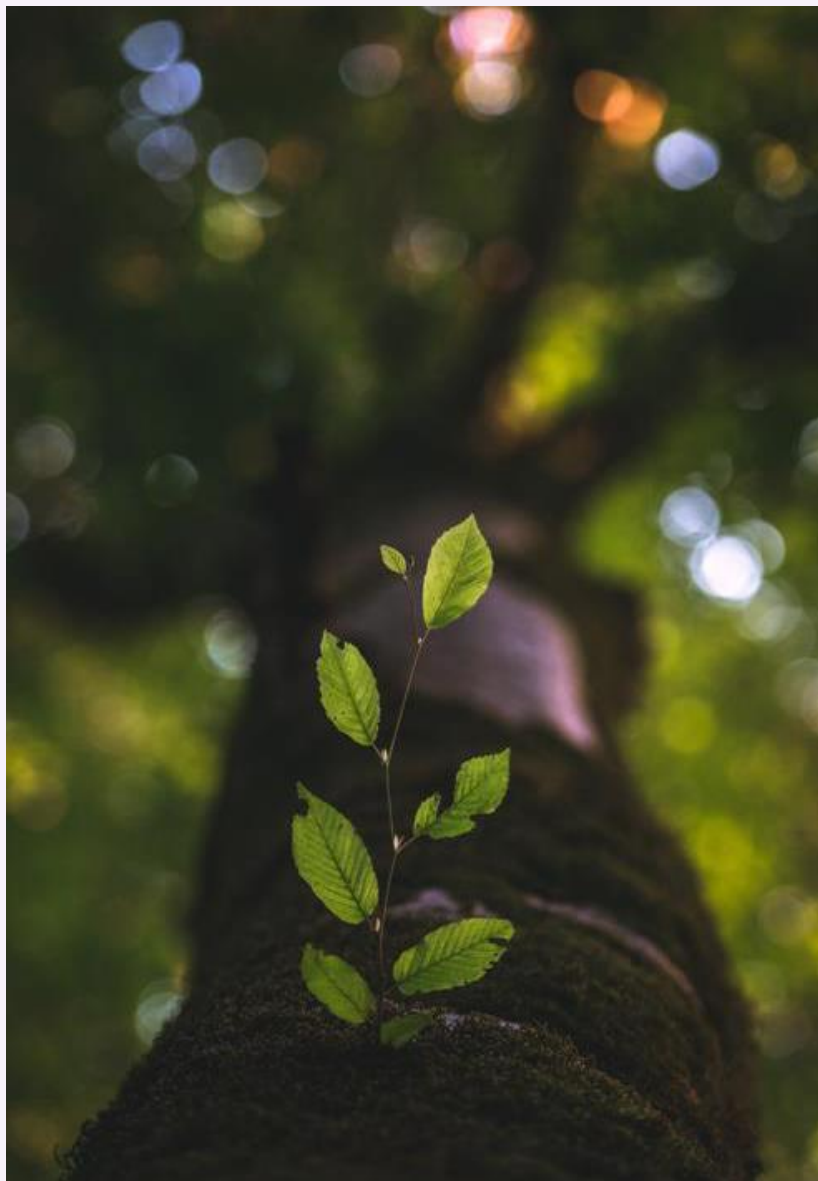
04.

Résilience et lucidité

Tenir le cap dans la durée. Décider avec discernement sous pression et incertitude.



RÉSILIENCE ET LUCIDITÉ



Mieux se comprendre pour mieux interagir avec les autres

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Développer son assertivité et son écoute
- ✓ Comprendre ses talents naturels et ses réactions en situation
- ✓ Découvrir comment alimenter l'énergie collective et maintenir un relationnel constructif y compris sous stress

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Trop souvent nous ne comprenons pas pourquoi nos collègues réagissent de la sorte, et cela peut créer tensions et conflits. Vous découvrirez que nos filtres naturels impactent notre rapport au temps et à l'action, et que ce qui est source de friction est souvent une méconnaissance de notre façon de fonctionner ou de celle d'un autre. Nous nous appuierons sur un outil de découverte de votre profil. Un moment révélateur qui éclaire vos propres réactions et celles des autres, pour des relations de travail plus fluides au quotidien.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager et chef de projet désireux d'améliorer ses qualités relationnelles

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

RÉSILIENCE ET LUCIDITÉ



Développer son agilité émotionnelle et son lâcher prise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre comment accueillir ses émotions et stimuler l'agilité émotionnelle
- ✓ Changer son schéma de pensée et de comportements pour savoir « comment faire autrement »
- ✓ Se ressourcer en énergie constructive en se mettant en accord avec ses besoins

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

L'agilité émotionnelle permet d'être réceptif au contexte et de réagir au monde tel qu'il est actuellement. À partir de grilles de lecture et de cas concrets, vous découvrirez un processus concret pour piloter des situations vécues de « blocage ». Cette formation, qui repose sur des apports théoriques, des jeux de rôle et des temps de débriefing, demande d'être prêt à remettre en question ses propres fonctionnements intérieurs. Un cheminement exigeant mais libérateur, pour transformer les situations de blocage en leviers d'action.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager et chef de projet désireux de développer ses soft skills

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

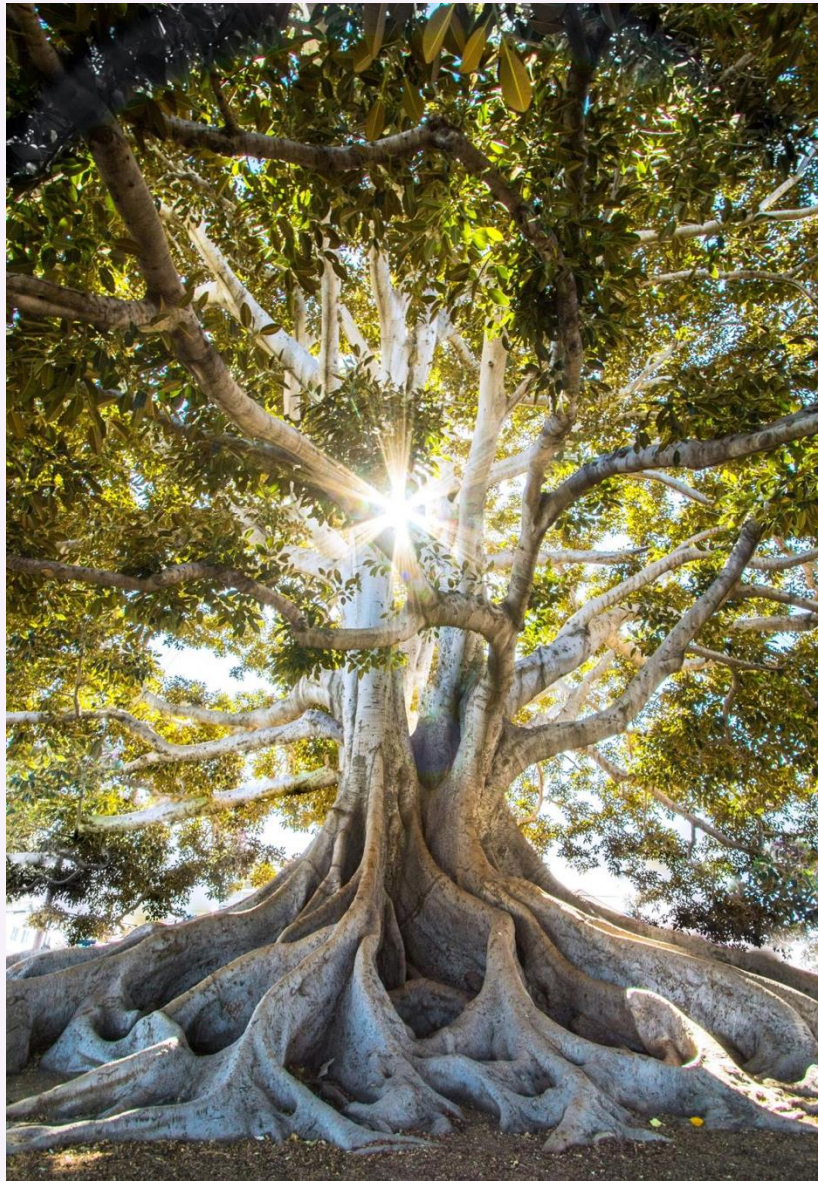
DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

RÉSILIENCE ET LUCIDITÉ



Retrouver son équilibre : transformer le stress en énergie positive

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre l'utilité et le fonctionnement du stress
- ✓ Identifier les signes du stress chez soi et chez les autres
- ✓ Savoir comment agir en situation de stress
- ✓ Expérimenter différentes façons de s'en prémunir ou d'en sortir

CE QUE NOUS VOUS AVONS CONCOCTÉ

Dans un contexte où la complexité et les changements rapides deviennent la norme, la pression est de plus en plus forte, quel que soit le rôle. Cette formation, basée sur les principes de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (Jacques Fradin et Pierre Morkens), vous permettra de comprendre comment fonctionne le stress et surtout comment en sortir ou s'en protéger, avec des outils concrets expérimentés sur vos propres situations. Vous repartez avec des outils concrets à activer dès les premiers signaux de tension, pour préserver votre énergie sur la durée.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE INDICATIVE

Plusieurs options :

- 1 jour pour une initiation
- 2 jours avec le renforcement de la mise en pratique – Consécutif ou à distance ce qui permet d'intercaler de la pratique sur le terrain entre les 2 jours
- Intégré à un parcours avec un mixte d'ateliers, de micro learning et de cercles de pratiques entre pairs

Modalités d'évaluation : Vérification des acquis en cours de formation grâce à un tour de table • Evaluation à chaud en fin de formation • Evaluation à froid 3 mois après la date de fin de formation

05. L'équipe

Pour vous accompagner dans vos apprentissages



L'équipe de formateurs



Yves Chambert Loir

Yves est consultant et formateur en communication et créativité. Sur ses projets, il allie sa passion pour le théâtre et la créativité. Il aime particulièrement animer des sessions de créativité en entreprise et adopte systématiquement une approche pédagogique créative.



Yvane Piolet

Yvane accompagne les organisations dans leur transformation managériale et culturelle en reliant les individus et le collectif au sens donné à leurs actions quotidiennes, en encourageant des relations humaines plus respectueuses et harmonieuses et en proposant de nouvelles manières de travailler pour générer plus de valeur.



Maï Truong

Maï est consultante coach. Elle accompagne les managers dans le développement de leur leadership authentique et inspirant, la compréhension de leurs motivations personnelles, émotionnelles, stratégiques et de celles des autres. Elle développe leur habileté à décoder les comportements, à développer des postures relationnelles efficaces, leur capacité à naviguer dans des milieux complexes.

L'équipe de formateurs



Alexandra de Navacelle

Biculturelle (américaine et française), Alexandra a travaillé pendant 16 ans à New York pour de grandes entreprises internationales notamment comme responsable de formation. Elle possède une certification de coaching en leadership et a été formée à l'Appreciative Inquiry (IFAI), à la Mindfulness Stress Reduction (MBSR), à la Theory U et à d'autres programmes axés sur le changement des comportements et la facilitation en intelligence collective. Elle a une passion pour le management du changement humain et la réorganisation du travail.



Catherine Tanitte

Libérer les talents créatifs et régénérer les imaginaires au service des biens communs est ce qui anime Catherine. Elle accompagne depuis 2009 les organisations et les personnes dans leurs projets stratégiques d'innovation, de réinvention créative et de transformation par des formations sur mesure en processus créatifs, la facilitation de l'intelligence collective et la facilitation graphique, la création et l'animation d'ateliers sur mesure (CPS, Artthinking, Design Thinking, approche Walt Disney, théorie U...) et des interventions en facilitation graphique.



Yvane Piolet
Fondatrice de Créaloop

yvane.piolet@crealoop.fr

Tel : 06 07 65 27 18