

COMMUNICATION ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



 +33 1 44 72 86 85

Des formations modernes et
durables comme vous les aimez !

MANAGEMENT &
LEADERSHIP

RESSOURCES
HUMAINES

MARKETING &
DÉVELOPPEMENT
COMMERCIAL

GESTION DE LA
RELATION CLIENT

COMMUNICATION ET
DEVELOPPEMENT
PERSONNEL

COACHING et
MENTORAT

FORMATION DE
FORMATEURS ET
TUTEURS

ACCOMPAGNEMENT
A LA
TRANSFORMATION

Les solutions compétences
de demain
sur mesure ou clés en mains

 www.activpartners.com

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

ACTIV'PARTNERS

pionnier des formations
hybrides sur mesure depuis
plus de 20 ans !



Séverine Lacan
Présidente d'Activ'partners

Activ'partners est un organisme spécialiste des formations au management et à l'efficacité professionnelle, agréé par les principaux OPCO et certifié Qualiopi pour la qualité de ses programmes pédagogiques.

Nous accompagnons les **Grands Comptes, les ETI, et PME** dans tous les secteurs d'activité depuis plus de 20 ans et comptons plus **18 000** interventions à notre actif.

La transformation des pratiques est au cœur de notre offre et de notre vision de la formation. Activ'partners prône depuis plusieurs années, une pédagogie innovante avec notamment une approche combinant de la formation en **blended learning** (présentiel/e-learning, classes virtuelles) mixée avec du coaching pour plus d'**efficacité** et de retour sur investissement.

Nos solutions sont pensées comme des leviers qui permettent à nos clients de prendre de l'avance et **d'ouvrir de nouvelles perspectives à leurs pratiques**.

Nous sommes implantés à **Paris** et en régions dans **12 grandes villes**.

Riche d'un réseau de **50 consultants experts**, nous comptons **1540 clients** dans tous les secteurs d'activité dont 70% dans le secteur du numérique.

Activ'partners porte les valeurs de **l'Innovation, la Performance et de l'Expertise** pour permettre à nos clients de prendre une longueur d'avance !

Ils nous font confiance ...



NOS PRESTATIONS SUR TOUTE LA FRANCE

Des formations taillées sur
mesure ou clés en main



CHOISISSEZ VOTRE SOLUTION DE FORMATION

NOS FORMULES INTRA - ENTREPRISE :

Nous développons des
solutions sur mesure, 100 %
adaptées à vos collaborateurs !

NOS FORMULES INTER - ENTREPRISES :

+ séminaires « clés en main »
directement opérationnels

Formations présentielles, mixtes
ou distancielles

Durée 1 à 3 jours avec suivi à 45
jours inclus !

centrées sur l'acquisition de
compétences opérationnelles



Notre atout : un dispositif pédagogique tout inclus avec accès à notre
plateforme de téléformation et une visioconférence de suivi d'1 heure à 45 jours !

Implanté sur 12 villes
en France et à
l'international :

Un partenaire en proximité immédiate!



NOTRE EQUIPE PÉDAGOGIQUE

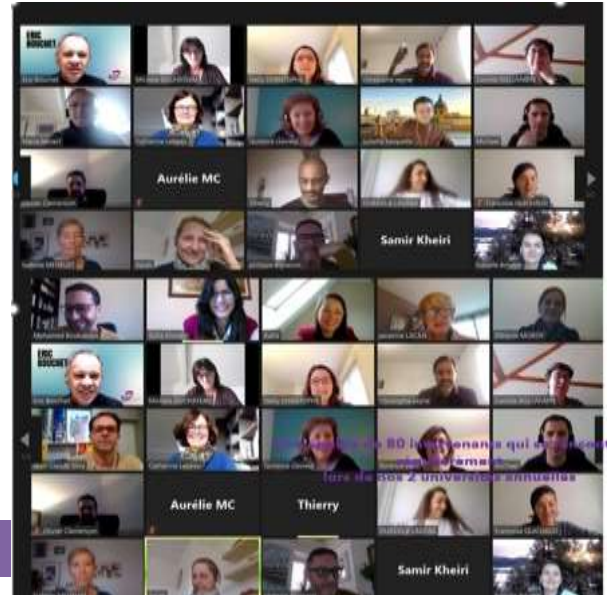
Nos engagements & Notre savoir faire



COMPÉTENCES - Mixité et Diversité de notre équipe pédagogique

✓ Une équipe composée de **50 consultants formateurs en réseau et chefs de projets.**

- Vous garantir l'apport de visions plurielles pour mieux comprendre et répondre à vos besoins.
- S'engage à vos côtés et au quotidien pour accompagner vos projets.
- Vous offre un conseil de haut niveau et des interventions professionnelles, motivantes pour vos équipes.
- Organise un suivi rigoureux et un reporting de chacune de nos interventions.
- Réalise les mesures d'impact pour vous permettre d'évaluer le retour sur investissement de vos formations.



LE CONSEIL PÉDAGOGIQUE

Une équipe soudée et pluridisciplinaire pour vous accompagner à toutes les étapes.



COACHING et MENTORAT

Séverine L, organise et coordonne les déploiements. Coache professionnelle certifiée, Master PNL, Master en Gestion des émotions et Sophrologue.

Séverine est directrice générale, elle est spécialiste des programmes de management, coachings et mentorat. Elle est diplômée de Sup de Co.



RESSOURCES HUMAINES

Sylvie L, Coache certifiée, Sylvie est consultante RH et Management. Sylvie a été 15 ans DRH d'un grand groupe.

Sylvie est **référente RH et Relations sociales**, elle intervient également auprès du CESI pour les cycles diplômants en GRH.



GESTION DE LA RELATION CLIENT

Lamia B, consultante-formatrice, 15 ans d'expérience en attitude de service, satisfaction client et développement commercial. Lamia est également ingénieure pédagogique et conçoit les programmes de formation sur mesure.



MARKETING & NUMERIQUE

Eric B, est consultant en management et en stratégie digitale. Il a plus de 25 ans d'expérience dans l'univers des technologies du Numérique à des postes de management et marketing. Il est diplômé de l'ESSEC et coach certifié. C'est un pionnier des outils numériques.



FORMATION DE FORMATEURS ET TUTEURS

Juliette F, consultante-formatrice, 12 ans d'expérience en formation de formateurs. Juliette est certifiée en pédagogies innovantes et participe à l'ingénierie de différents programmes de formations, notamment pour les formateurs et les tuteurs.



MANAGEMENT & LEADERSHIP

Catherine L, Coache certifiée RNCP. DRH pendant plusieurs années; Catherine intervient pour les formations RH et Management 3.0 ainsi que pour les Master Class de coaching collectif avec la spécialité co-développement.



DEVELOPPEMENT COMMERCIAL & INNOVATION

Didier T, Exécutive Coach, consultant en Management, Projets, Business Développement et Organisation. Didier intervient pour les formations au management de l'innovation et la gestion des grands comptes. Il est diplômé de l'ESSEC.



ACCOMPAGNEMENT A LA TRANSFORMATION

Catherine-S, Coache certifiée, Catherine Sophie, s'est certifiée en Change management aux USA. Elle intervient sur les sujets du changement et du coaching en entreprise.

VOTRE FORMATION TAILLÉE SUR MESURE

Formation intra-entreprise

NOTRE CŒUR D'EXPERTISE



Développer des réponses sur mesure pour nos clients.

- ⑩ Nous concevons des plans de formations répondant à vos enjeux de développement de la performance.
- ⑩ Nous créons vos outils pédagogiques : kits de formation (supports digitaux, vidéos, modules e-learning...).

LA MÉTHODE PERFEC

RÉALISER

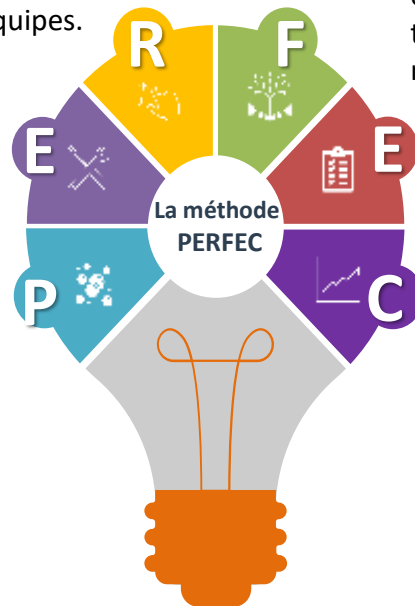
le déploiement du dispositif et la coordination des équipes.

ÉLABORER

le programme qui répond à vos enjeux et les activités personnalisées pour **embarquer vos équipes** et optimiser les apprentissages

PRÉPARER

et s'immerger pour concevoir avec **vous** le design de votre solution sur-mesure parfaitement adaptée à vos équipes.



FORMER

et entraîner sur le terrain, pour garantir le transfert de compétences et la modélisation des bonnes pratiques.

ÉVALUER

pour vérifier l'efficacité de la formation et adapter **un suivi personnalisé**.

CAPITALISER

Sur les expériences participantes et les compétences pour développer la mémorisation des acquis et des pratiques.



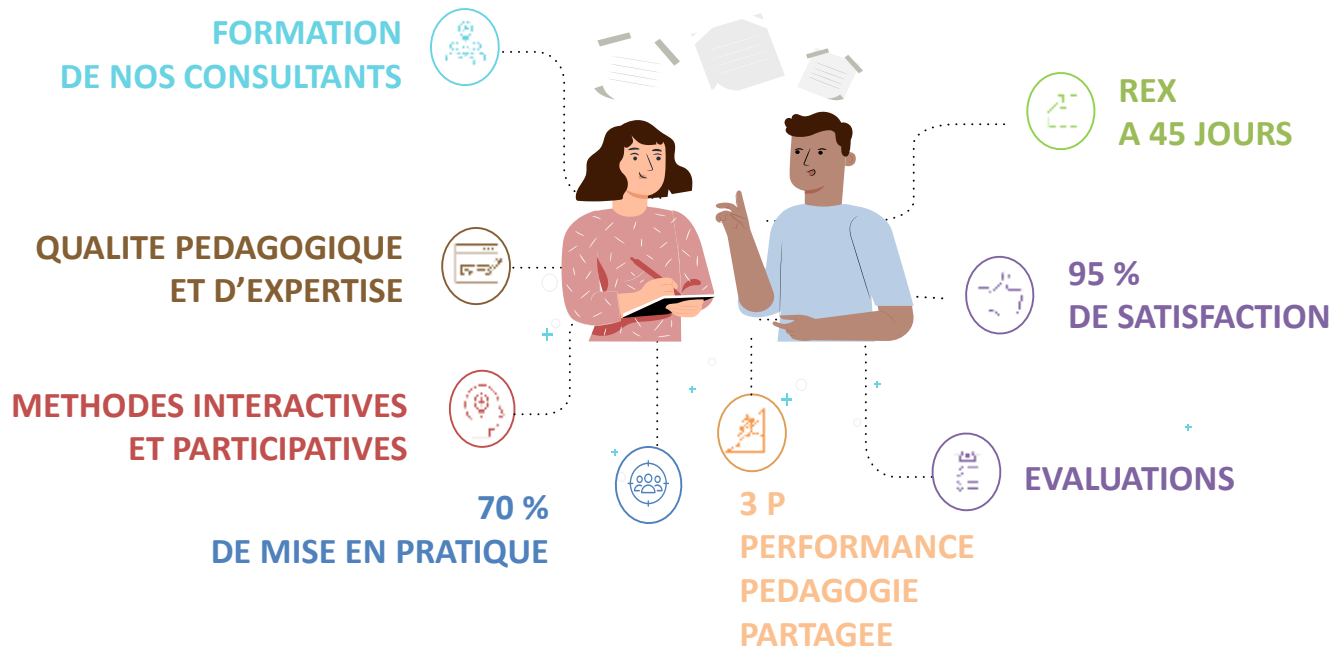
Les experts d'Activ'partners préparent avec vous, les actions de formation en intégrant tous les éléments liés à votre culture d'entreprise, le contexte, votre organisation, vos critères de performance grâce à un travail d'écoute et d'analyse attentif mené par nos équipes **en 7 étapes clés**.

NOS ATOUTS

La qualité de l'animation pédagogique
et de nos outils de formation



LA QUALITÉ DE NOS ANIMATIONS MULTIMODALES



NOS OUTILS

wooclap

Kahoot!

zoom

klaxoon

La Formation continue de nos consultants, lors des Universités d'Été et d'Hiver



Nous accordons une attention particulière à la formation de notre réseau de **80 consultants formateurs et coachs** lors de nos séminaires internes réguliers.

Notre programme de perfectionnement continu vise à partager notre veille, renforcer nos compétences, l'entraînement à l'animation avec nos outils et échanger les bonnes pratiques.

NOS ATOUTS

Des outils pédagogiques à la pointe



Notre savoir-faire : proposer à nos clients des modalités variées pour des formations sur-mesure

Des outils à la pointe pour suivre votre formation



Mon calendrier

avril 2021

lan.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
1	2	3	4	5	6	7

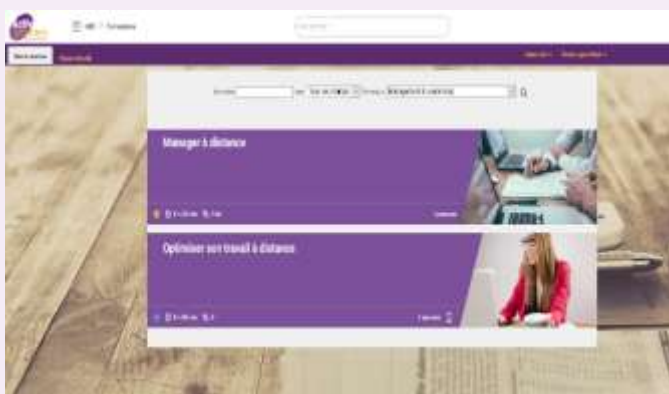
Mes contacts

Ajouter contact

Ma progression



La session et ses parcours



Suivez votre progression



Fiches et travaux pratiques



Notre savoir-faire en pédagogies multimodales
Présentiel - E-learning - Blended Learning et Coaching

Communication & Développement Personnel

Un programme de formation intensif pour vous aider à acquérir les compétences interpersonnelles et les techniques professionnelles qui vous permettront d'exceller dans votre travail.



Les Soft Skills, que nous pourrions traduire par « compétences émotionnelles ou socio émotionnelles », sont indispensables pour s'adapter au monde de demain.

Chez Activ'partners, notre équipe de consultants certifiés en développement personnel a conçu un programme complet pour travailler les compétences socio-émotionnelles sous tous leurs angles et permettre ainsi aux entreprises et à leurs collaborateurs de prendre une longueur d'avance.

Selon la dernière étude de l'OCDE, les Soft Skills apportent une capacité indéniable à se structurer dans ce monde ultra connecté et qui nécessite d'autant plus de cultiver la capacité à bien communiquer dans cet environnement.

MODALITÉS

- Présentiel
- Distanciel (classes virtuelles)

Programmes

Communication

1. AT, PNL, process com : les clés de la communication efficace
2. Mieux communiquer avec l'outil DISC
3. Anticiper et gérer les conflits au travail
4. Réussir votre prise de parole en public : art oratoire et techniques théâtrales
5. Dynamiser vos écrits professionnels à l'ère du numérique

Développer votre assertivité et doper votre confiance en vous

1. Gérer vos émotions pour développer des relations positives au travail
2. Estime de soi : cultiver votre potentiel professionnel
3. Dynamiser votre potentiel créatif !
4. Augmenter la capacité de votre mémoire et de votre concentration
5. Gérer votre stress et faire de vos émotions, un atout professionnel.
6. Concevoir et animer un atelier
7. Organiser votre travail et manager votre temps.
8. Développer votre créativité et stimuler l'innovation au travail.
9. Travailler à distance avec efficacité et bien être – télétravail.



NOTRE EXPERTISE DES SOFT SKILLS ESSENTIELLES POUR DEMAIN !

- Activ'partners a plus de 22 ans d'expérience dans l'accompagnement des grands plans de transformation.
- Notre département « **Communication et Développement personnel** » développe depuis plusieurs années une offre de formation permettant aux collaborateurs d'acquérir les compétences et postures nécessaires au développement de ses capacités d'adaptation, de communication dans un monde de plus en plus numérique.

DES CONSULTANTS EXPERIMENTES

- La conception pédagogique et technique des programmes constitue le point d'orgue de la réussite des projets. C'est pourquoi, elle est réalisée par le concours d'experts du métier et du responsable de projet.
- Vous bénéficiez ainsi d'un interlocuteur unique pour la direction du projet et la gestion de son déploiement.

NOTRE CONNAISSANCE DES SOFT SKILLS

- Activ'partners a une grande expérience des formations et accompagnements grâce à son équipe de formateurs-coachs dédiée.
- Nous intervenons sur la base de programmes ciblés et développés sur-mesure avec nos clients.
- Nous intégrons les techniques qui font mouche pour développer sa créativité, mieux gérer sa relation à autrui, développer la confiance en soi..

Vous avez un projet ?

**Contactez nos consultants experts
spécialistes en développement
personnel au 01 44 72 86 85!**

COMMUNICATION

AT, PNL, PROCESS COM : LES CLES DE LA COMMUNICATION EFFICACE

OBJECTIFS DE FORMATION

- Bien vous connaître pour mieux communiquer grâce aux apports de l'Analyse transactionnelle (AT).
- Développer vos capacités à communiquer avec les outils de la PNL.
- S'entraîner à développer votre excellence dans les différentes situations de communication avec le modèle de la Process Com.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne souhaitant optimiser ses techniques de communication.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 H de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

- Conseil en communication, certifié Master PNL et formé Process Com. Coach.

DÉLAI D'ACCÈS

- Formation sur mesure
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Bien vous connaître pour mieux communiquer : les apports de l'Analyse Transactionnelle

- Réaliser votre autodiagnostic relationnel : test de personnalité.
- L'analyse transactionnelle ? Définition. Une nouvelle voie vers l'autonomie ?
- **Pratiquer les 3 P-ateliers.**
- Identifier vos zones d'excellence et vos scénarios inefficaces.
- Repérer les 5 messages contraignants et leur influence pour vous et pour les autres.

Développer vos capacités à communiquer grâce aux apports de la PNL

- Comment établir un climat d'échange propice ?
- Etablir la relation, pratiquer l'observation, la calibration, la synchronisation, l'écoute active, le feed-back et la reformulation.
- Développer l'orientation globale pour éviter les projections et jugements a priori.
- Savoir se fixer des objectifs clairs grâce à **la technique du SCORE**, pour augmenter votre taux de résultats.
- Acquérir les techniques de modélisation pour développer de nouvelles capacités professionnelles avec votre système **VAKOG**.
- Maîtriser les techniques d'argumentation « orientées solutions » pour développer et défendre votre point de vue avec assertivité.

S'entraîner à développer votre excellence dans les différentes situations de communication

- L'entretien individuel, la réunion, le briefing, le brainstorming en équipe.
- Comment gérer et s'adapter aux différentes personnalités grâce à la découverte du modèle « **Process Communication Management** » de Taibi Kalher ?

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Envoi d'un questionnaire préalable.
- Jeux de rôle et simulations filmés.
- Entraînements pratiques à partir des études de cas participants.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation.



OBJECTIFS DE FORMATION

- Identifier les 4 grands styles de comportements
- Reconnaître les comportements dominants
- Mieux interagir et communiquer avec chacun
- Développer son potentiel de manager

PUBLICS CONCERNES

- Manager

PRE REQUIS

- Avoir réalisé son profil DISC

DURÉE 8 Heures

- 1 jour ou 7 heures +
- 1 H de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

- Conseil en communication, certifié DISC.

DÉLAI D'ACCÈS

- Formation sur mesure
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Identifier les 4 grands styles de comportements

- Comprendre les origines et principes
- Découvrir les caractéristiques **des 4 styles comportementaux**.
- Identifier les comportements associés.
- **Ateliers**

Reconnaître les comportements dominants

- Prendre conscience de ses propres modes de communication
- Repérer le profil de son interlocuteur et indicateurs comportementaux.
- **Ateliers**

Mieux interagir et communiquer avec chacun

- Reconnaître ses réactions vis-à-vis des autres
- Identifier les besoins de chaque couleur et les comportements sous stress.
- Repérer le profil de son interlocuteur pour mieux communiquer.
- **Jeux de rôles.**

Développer son potentiel de manager

- **Motiver en couleurs** : encouragements et félicitations
- Développer son agilité relationnelle et mieux communiquer en cas de conflit.

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Ateliers et mises en pratique sur vos cas réels.
- Jeux de rôles filmés selon les besoins.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont
- Test final
- Remise d'une attestation de compétences en fin de formation

OBJECTIFS DE FORMATION

- Savoir identifier les sources de conflits ou de tensions.
- Clarifier et faire la part des choses entre l'émotionnel et le rationnel.
- Adopter une stratégie efficace de résolution de conflits : de la prévention à la résolution.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne souhaitant perfectionner sa communication interpersonnelle.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

- Conseil en communication et développement personnel.

DÉLAI D'ACCÈS

- Formation sur mesure
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Comprendre le fonctionnement des conflits

- Définir le conflit comme une opportunité de changement.
- **Identifier le type de conflits** : conflits de projets, de principes, de personnes, de valeurs, d'objectifs, de méthodes...
- Analyser l'ensemble de la situation : les acteurs et leurs motivations, les enjeux, les stratégies à développer, les marges de manœuvre.
- Reconnaître **les différents types de personnalité** pour mieux s'y adapter : **autodiagnostic modèle DISC de Marston**.

Comment prévenir les conflits ?

- Bien se connaître pour identifier vos capacités à prévenir et gérer les conflits.
- Connaître **les phases de la montée d'un conflit**, de l'étincelle au point de non-retour.
- Instaurer des relations positives avec votre environnement professionnel : écoute active, empathie et assertivité avec le **DESC**.
- Engager le dialogue pour mettre à plat un différend avéré : comment gérer l'agressivité ? Trucs et astuces.

Désamorcer, canaliser les situations conflictuelles

- Pointer les faits, tester la bonne foi et les dispositions de votre interlocuteur.
- Identifier les jeux psychologiques sous-jacents et les canaliser.
- Recentrer et recadrer sur les intérêts communs.
- Connaître les stratégies de résolution des conflits : de l'évitement à la négociation.
- **Utiliser les techniques de recadrage, changement de plan, repositionnement « gagnant/gagnant », aménagement des portes de sortie.**
- Souligner et renforcer les accords pour garantir l'avenir.

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Contenu digital
- fiches pratiques
- Jeux de rôle, exposés et film pédagogique.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

COMMUNICATION

RÉUSSIR VOTRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC : ART ORATOIRE ET TECHNIQUES THÉÂTRALES

OBJECTIFS DE FORMATION

- Vaincre votre appréhension.
- Construire votre discours sur le fond et la forme.
- Développer votre confiance en vous et votre aisance en situation d'animation.
- Rendre vivante votre intervention.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne amenée à effectuer des présentations orales face à un public.

PRE REQUIS

- Venir si possible muni d'un exemple de présentation à animer.

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

- Conseil en communication, certifié master PNL et formé Process Com. Coach.

DÉLAI D'ACCÈS

- **Formation sur mesure**
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Développer la confiance en vous pour vaincre votre appréhension

- Comment établir une relation authentique avec les participants : **oser créer l'interaction, vous affirmer en situation.**
- Se concentrer, se décentrer, gérer votre espace de jeu, libérer votre gestuelle.
- Savoir utiliser vos mains pour créer des ancrages visuels. **Gérer votre trac** par la relaxation et les techniques respiratoires.
- **Exercer votre voix** : intensité, débit, articulation et intonation.
- **Exercices d'improvisation basés sur les techniques théâtrales.**

Construire votre discours sur le fond et la forme

- Structurer et mettre en valeur vos idées, aller à l'essentiel, être vivant : **cultiver les anecdotes, les questions rhétoriques.**
- Travailler les enchaînements et les illustrations.
- Être attentif au choix des mots et à la longueur des phrases.
- Comment utiliser les supports et les aides visuelles pour renforcer l'impact de votre présentation ?
- **La règle des 3S** à maîtriser pour la conception et la présentation.

Développer votre aisance en situation

- Dominer les moments clés : lancer l'introduction, les questions, traiter les incompréhensions, manier la reformulation et les techniques de conclusion.
- Prendre en compte **les 7 types de participants** : décoder les comportements et les attitudes.
- Jouer de la dynamique de groupe : le jeu des 7 personnages. Apprendre à gérer la participation d'un auditoire.

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Entraînements filmés et analysés, techniques théâtrales, autodiagnosics, techniques de chants.
- Nombreux jeux de rôle pour développer votre aisance.
- Classeur pédagogique + fiches pratiques

MODALITES D'ÉVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

OBJECTIFS DE FORMATION

- Cerner le contexte, les objectifs et les enjeux de vos écrits.
- Intégrer les principes essentiels de la rédaction professionnelle.
- Connaître les principes de l'écriture journalistique.
- S'entraîner à rédiger des rapports, notes et courriers clients grâce aux nombreux ateliers pratiques.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne étant amenée à rédiger des courriers, des notes ou des rapports.

PRE REQUIS

- Venir muni d'exemples d'écrits à rédiger.

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

- Conseil en communication écrite pour les entreprises, journaliste.

DÉLAI D'ACCÈS

- **Formation sur mesure**
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Analyser l'enjeu de vos écrits : Pour qui et pour quoi écrire ?

- Cerner le profil des destinataires, leur langage, leur culture... Comment leur donner envie de vous lire ?
- Définir l'objectif de vos écrits pour être lu grâce à la méthode OMI
- (agir et faire agir, convaincre, informer, relater, réclamer...).

Développer vos capacités créatives : comment récolter vos idées ?

- Préparer votre écrit à l'aide du **QQQCCP**.
- 7 techniques pour pratiquer «l'écriture créative».
- Optimiser le chemin de lecture par l'accroche et la mise en valeur de vos arguments.
- **Créer un plan et s'entraîner aux techniques journalistiques.**
- S'approprier les fondamentaux linguistiques (lexique, syntaxe, image) et rédactionnels (style, cohérence, enchaînements, accroche, chute).
- Savoir utiliser ChatGPT à bon escient.

Explorer pour exploiter les 4 formes d'écrits professionnels

- **Les écrits courts** : courriers, fax, mémo, notes. Comment les concevoir, les présenter ?
- **Les comptes-rendus** : comment valoriser une action et susciter l'intérêt du destinataire ?
- **La synthèse** : techniques pour aller à l'essentiel
- **Les rapports** : identifier les objectifs et acquérir les principales techniques mettant en avant les points essentiels.
- **Les messages électroniques** : les us et coutumes de la «netiquette».
- **Un post LinkedIn**

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Conseils de professionnels de la rédaction (journalisme), Entraînements à partir d'ateliers d'écriture.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

Objectifs de formation

- Se connaître et s'estimer afin de développer la confiance en vous.
- Identifier et exprimer vos émotions.
- Oser s'affirmer dans la relation aux autres.
- Se fixer des objectifs et savoir les tester et les réévaluer en fonction de vos réalisations.

Publics concernés

- Toute personne désirant être plus à l'aise et plus affirmée dans la relation aux autres.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire

Intervenant

- Coach en développement personnel, psychothérapeute.

DÉLAI D'ACCÈS

- **Formation sur mesure**
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

- Définitions
- Les 4 niveaux de la confiance en soi.
- Les sentiments qui entretiennent le manque de confiance en soi. **Découvrez les 5 points de la confiance en soi.**
- Test : « Avez-vous confiance en vous ? »
- Test : « De quelle forme de confiance, manquez-vous ? »

Comment développer la confiance en soi ?

- Se connaître et porter un autre regard sur soi : l'estime de soi, comment se construit-elle ? Comment la développe-t-on ?
- **Test : « Connaissance de soi »** : identifier vos caractéristiques personnelles et développer vos capacités. Ateliers.
- **Découvrez vos freins** : votre dialogue intérieur, pensées automatiques et croyances personnelles.
- **Chasser vos croyances limitantes.** Exercez votre confiance en vous. Ateliers.

Oser prendre des risques : donnez-vous des objectifs

- Des objectifs réalistes, clairs et précis.
- Définir vos objectifs ? Exercice de formulation avec le **SCORE**.
- Comment les mettre en action ? A la recherche de **vos valeurs**.

Identifier et exprimez vos émotions

- Les différents types d'émotions et leurs fonctions de
- **« poteaux indicateurs ».**
- Gérer vos émotions : le processus d'identification et d'expression des émotions. Ateliers d'expérimentation.

S'affirmer dans votre relation aux autres

- **Autodiagnostic assertivité**
- **Savoir vous affirmer. Jeux de rôle.**
- Gérer les conflits de manière assertive avec le **DESC**.
- Expérimentation à partir de situations apportées par les participants.

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Méthode active et participative.
- Ateliers et jeux de rôle, exposés et film pédagogique.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

GERER VOS EMOTIONS POUR DEVELOPPER DES RELATIONS POSITIVES AU TRAVAIL

OBJECTIFS DE FORMATION

- Développer la conscience de soi et celle de votre environnement.
- Comprendre le pouvoir des émotions.
- Apprendre à gérer vos émotions.
- Booster votre intelligence relationnelle.
- Etablir votre plan d'actions pour faire de vos émotions, des alliées.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne souhaitant faire de ses émotions des alliées pour de meilleures relations au travail et dans la vie au sens large.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures
- +1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire

INTERVENANT

- Consultant en Développement Personnel, coach et psychothérapeute.

DÉLAI D'ACCÈS

- **Formation sur mesure**
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Développer la conscience de soi et de son environnement

- Maîtriser votre attention et développer la présence à soi et aux autres.
- Enrichir et modifier votre vécu en utilisant tous vos sens : le VAKOG.
- Pratiquer la pleine conscience : exercices. Différencier sensations, émotions, sentiments .
- Comprendre le pouvoir des émotions Comprendre les liens entre comportements, pensées, sensations, émotions, pour mieux les reconnaître.
- Ateliers. Identifier les 6 émotions de base. Être à l'écoute de vos émotions et comprendre leurs messages.
- Différencier émotions positives et émotions limitantes : exercice « chasser le vilain petit canard ».

Apprendre à gérer vos émotions

- Prendre conscience de la dimension corporelle de l'émotion.
- Maîtriser votre respiration :
- exercices de cohérence cardiaque basés sur la respiration.
- **Mieux gérer votre stress : techniques et antidotes.**
- Savoir retrouver un état émotionnel adapté à la situation.

Booster votre intelligence relationnelle

- **Travailler votre empathie** : écouter et se synchroniser. Favoriser la prise de décision, la résolution de problèmes.
- **Gagner en aisance relationnelle** en développant une communication positive.

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Expérimentations, mises en situation, exercices, test.
- Classeur pédagogique + fiches pratiques.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation..

OBJECTIFS DE FORMATION

- Apprendre à mieux vous connaître.
- Développer des relations positives avec votre environnement.
- Renforcer votre autonomie personnelle et professionnelle.
- Construire votre plan de coaching personnalisé.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en elle pour développer son potentiel personnel.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire

INTERVENANT

- Conseil en Développement Personnel, certifié Master PNL, Sophrologue.

DÉLAI D'ACCÈS

- Formation sur mesure :
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Apprendre à mieux vous connaître

- Quelles sont les bases de votre fonctionnement individuel ou collectif ?
- Clarifier vos ressources et motivations au travail, vos qualités, vos atouts, vos points à renforcer ?
- Identifier vos croyances positives pour développer votre dynamique personnelle.
- Savoir jouer sur les **4 leviers de l'intensité personnelle**.

Développer des relations positives avec votre environnement

- Développer une dynamique d'attention aux autres : agir sur votre pouvoir d'ambiance.
- Pratiquer **l'écoute et l'empathie**, savoir vous couper des personnes « négatives » : techniques et étude de cas.
- Augmenter votre pouvoir d'action par l'anticipation et le principe de responsabilité : exercices.
- Faire valoir votre point de vue et l'exprimer sans agressivité : définir et négocier vos objectifs avec assertivité, développer une argumentation positive : choix des mots, messages clés à faire passer, actions attendues en retour.
- **Pratiquer le DESC et le SCORE : ateliers.**

Renforcer votre autonomie personnelle et professionnelle

- Comprendre l'exigence attendue au plan personnel et au plan professionnel : le point sur les missions (actions entreprises, engagements démontrés, **capacité à trancher pour prendre des décisions**). Exercices.
- Comment faire le point régulier sur vos compétences à cultiver : **la technique de la boussole.**

Construire votre plan de coaching personnalisé.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Nombreux ateliers permettant de révéler votre potentiel personnel. Mise en pratique immédiate post séminaire.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de compétences en fin de formation.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DYNAMISER VOTRE POTENTIEL CRÉATIF !

OBJECTIFS DE FORMATION

- Identifier vos propres ressources créatives.
- Comprendre le fonctionnement du processus créatif.
- Acquérir et pratiquer les techniques de créativité.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne souhaitant développer ses capacités créatives.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire

INTERVENANT

- Conseil en créativité, psychologue..

DÉLAI D'ACCÈS

- **Formation sur mesure**
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Développer vos capacités créatives

- Lever les **7 verrous de la créativité** : test Créamind.
- Comment dépasser vos freins personnels, retrouver votre imagination et votre élan créateur ?
- Identifier vos propres ressources créatives pour mieux les mobiliser : exercices de la bascule.
- Pratiquer le **yoga créatif**.

Comprendre le fonctionnement du processus créatif

- Comment poser le problème à résoudre ?
- **Produire des idées et oser imaginer.**
- Passer de l'idée à la solution: techniques.
- Evaluer et mettre en œuvre les nouvelles idées pour innover.

Acquérir et pratiquer les 6 techniques de créativité

- **Les chapeaux de Bono.**
- **La pensée magique, le scénario catastrophe, la purge, la solution qui venait d'ailleurs.**
- **Le brainstorming ou « remue-méninges ».**
- **Les techniques de la convergence/divergence.**
- **La carte cognitive (Mind Mapping).**
- **La méthode TRIZ** (Théorie de résolution de problème inventif).
- **Ateliers : jeux de créativité.**

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Ateliers pratiques basés sur l'expérimentation des différentes techniques de créativité.
- Débriefings interactifs.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de compétences en fin de formation.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

AUGMENTER LA CAPACITE DE VOTRE MÉMOIRE ET DE VOTRE CONCENTRATION

OBJECTIFS DE FORMATION

- Maîtriser votre attention pour une meilleure mémorisation.
- Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- Acquérir des différentes techniques de mémorisation.
- Augmenter de 50 % votre mémoire au quotidien grâce aux nombreux ateliers d'entraînements.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne souhaitant développer et entretenir ses capacités de concentration et de mémorisation.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire

INTERVENANT

- Psychopraticien, formé aux Neurosciences.

DÉLAI D'ACCÈS

- **Formation sur mesure**
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Maîtriser votre attention pour une meilleure mémorisation

- **L'attention dans tous ses états** : réaliser votre autodiagnostic.
- Les 2 modes de fonctionnement au quotidien.
- **L'ennemi n°1 d'une bonne mémoire** : le stress.
- **L'amie n°1 d'une bonne mémoire** : la pleine conscience.

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

- **Les différentes mémoires et leurs fonctions.**
- Quelques dysfonctionnements momentanés.
- L'oubli.

Acquérir des techniques de mémorisation

- Solliciter son hémisphère droit et avoir recours à l'imagerie mentale
- **La technique des LOCI** et ses variantes.
- Le chaînage d'information.
- Le sens de l'ordre et l'association.
- La répétition.
- L'intérêt du « par cœur ».

Développer votre mémoire au quotidien

- S'entraîner sur des cas pratiques : **analogies visuelles, associations, répétitions, schémas, cartes mentales.**

Comment développer votre mémoire grâce à l'imagination ?

- Les conditions favorables au développement de la mémoire dans un contexte professionnel.
- Savoir utiliser votre VAKOG pour augmenter votre mémorisation.
- **A l'heure du numérique : astuces pour entretenir son attention et sa capacité de mémorisation.**

Construire votre plan de coaching personnalisé.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Interactive et personnalisée.
- Expérimentations de diverses techniques.
- Exercices collectifs et individuels.

MODALITES D'ÉVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de compétences en fin de formation.

ÉVELOPPEMENT PERSONNEL

GERER VOTRE STRESS ET FAIRE DE VOS EMOTIONS, UN ATOUT PROFESSIONNEL

OBJECTIFS DE FORMATION

- Connaître et comprendre votre stress.
- Développer votre énergie pour diminuer le stress : stratégies et pratiques.
- Adopter les premières résolutions pour prévenir le stress.
- Retrouver le bien-être au travail.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne souhaitant développer son énergie et canaliser le stress.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

- Conseil en Développement Personnel, certifié Master PNL, Sophrologue et Coach certifié.

DÉLAI D'ACCÈS

- Formation sur mesure
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Connaître et comprendre votre stress

- Comprendre les mécanismes biologiques et physiologiques du phénomène stress : **le SGA**.
- Mesurer votre propre vulnérabilité au stress : tests.
- Cerner les influences de l'environnement, des agents stressants et de votre propre personnalité (implication, perfectionnisme...)
- **Identifier vos stratégies personnelles de réponse au stress (coping)** pour les reconnaître en situation.
- Prendre conscience des conséquences de votre stress : les signes de **burnout et d'épuisement professionnel**, les Troubles Musculo Squelettiques (TMS).

Développer votre énergie pour diminuer le stress : stratégies et pratiques

- Compenser et relever les barrières de protection : hygiène de vie, techniques de respiration et de relaxation pour « lâcher prise ».
- **Exercices de cohérence cardiaque, concentration et pleine conscience (MBSR)**.
- Retravailler la vision positive et recréer de nouveaux réflexes face à l'agression.
- Aller chercher l'information pour diminuer l'anxiété.

Adopter les premières résolutions pour prévenir le stress

- **Au plan relationnel** : techniques pour une meilleure relation à soi-même et aux autres.
- **Au plan gestion du temps** : techniques d'organisation, gestion des priorités, urgences et relation au temps.
- **Atelier: Equilibre vie professionnelle/vie personnelle**.
- **Au plan personnel pour chasser les pensées « négatives »** : techniques de modélisation, visualisation, autosuggestion positive et résolution de problèmes.

Bâtir votre plan d'action post formation énergie/stress

MÉTHODES, FILMS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Tests et auto-évaluations.
- Nombreux exercices d'entraînement pour appliquer les techniques de concentration, MBSR, cohérence cardiaque, visualisation, résolution de problèmes.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ORGANISER VOTRE TRAVAIL ET MANAGER VOTRE TEMPS

AU BUREAU ET EN TELETRAVAIL

OBJECTIFS DE FORMATION

- Elaborer votre propre diagnostic de gestion du temps.
- Apprendre à vous fixer des priorités en fonction des grandes lois de la gestion du temps.
- Développer une meilleure efficacité personnelle en développant des marges de manœuvres.
- S'approprier les outils pour planifier et anticiper.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne souhaitant développer son efficacité professionnelle et mieux organiser son temps de travail.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 15 Heures

- 2 jours ou 14 Heures +
- 1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

- Conseil en Management et Organisation.

DÉLAI D'ACCÈS

- Formation sur mesure
- Contactez-nous au :
- **01 44 72 86 85**
- contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

PROGRAMME DETAILLE

Élucider votre rapport au temps

- Prendre conscience de vos pratiques actuelles en terme de gestion du temps.
- Intégrer la dimension personnelle pour mettre en place une gestion du temps orientée « équilibre de vie ».
- **Identifier « vos 5 pilotes clandestins ».**
- Cerner vos voleurs de temps et mettre en place un plan d'actions pour les réduire voire les éliminer.

Savoir vous fixer des priorités

- **Distinguer l'urgent de l'important pour identifier les priorités A, B, C ou D, (Matrice Eisenhower).**
- Connaître les principales lois du temps et les mettre en pratique dans votre quotidien : **Pareto, Parkinson, lois de l'alternance, de Murphy, Carlson.**
- Se fixer des objectifs SMART et se concentrer sur l'essentiel.
- **Appliquer la technique du « là tout de suite maintenant ».**
- Déléguer et responsabiliser pour valoriser les contributions apportées : préparer, présenter la mission, contrôler les résultats.

Accroître votre efficacité au quotidien

- Gérer efficacement vos mails : organiser votre messagerie et vos dossiers en fonction de vos priorités.
- **Planifier son activité grâce à l'agenda et aux outils appropriés : check-list, planning, matrice des tâches, matrice projet...**
- Augmenter votre concentration et garder une bonne énergie au quotidien grâce à la **technique POMODORO.**

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Pédagogie active et dynamique.
- Exercices personnels, en binôme, en équipe
- Classeur pédagogique + fiches pratiques.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

PROGRAMME DETAILLE

OBJECTIFS DE FORMATION

- Bien s'organiser pour faciliter votre travail à distance.
- Optimiser l'utilisation des outils de collaboration à distance.
- Être acteur pour maintenir le lien malgré l'éloignement géographique.

PUBLICS CONCERNES

- Toute personne et collaborateurs amenés à effectuer du télétravail.

PRE REQUIS

- Aucun

DURÉE 8 Heures

- 1 jour soit 7 Heures +
- 1 heure de visioconférence à 45 jours du stage.

INTERVENANT

- Consultant spécialiste en organisation du travail.

DÉLAI D'ACCÈS

- Formation sur mesure
- Contactez-nous au :
 - **01 44 72 86 85**
 - contact@activpartners.fr
- www.activpartners.com

Planifier son temps efficacement

- Bien évaluer sa charge de travail: 80/20.
- Maîtriser les règles d'or de la planification.
- Prioriser efficacement les événements d'une journée.
- Prioriser son temps avec la **matrice d'Eisenhower**.
- Hiérarchiser les activités à valeur ajoutée.
- Anticiper les temps critiques d'une fonction.
- Gérer sa journée en fonction de son rythme chrono biologique.
- **Vérification des acquis : élaboration de son planning.**

Travailler efficacement à distance

- Soigner son environnement de travail (ergonomie du poste, environnement propice à la concentration).
- Négocier les objectifs de production.
- Définir les critères de qualité.
- **Définir des objectifs clairs et mesurables avec le SMARTER.**
- Alternier les différentes formes de travail.
- S'aménager des pauses structurantes et relaxantes.
- Utiliser les outils mis à disposition.

Travailler efficacement en équipe: jeux de rôle

- Formaliser ses attentes.
- Communiquer avec ses collègues.
- **Savoir communiquer avec son manager : effectuer un reporting, évaluer et valoriser son travail.**
- Bâtir son plan de travail.

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post formation.

METHODES, FILMS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Matrice d'organisation. Autodiagnostic.
- Etudes de cas des participants.

MODALITES D'EVALUATION

- Test amont.
- Test final.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

CE QU'EN PENSENT NOS CLIENTS



Enquête de satisfaction

En 2022, plus de 1000 participants, recommandent nos formations dans 97% des cas.

- ✓ « Une formation dynamique concrète avec un formateur flexible qui adapte le contenu et le rythme à son audience »
- ✓ « J'ai trouvé la formation très utile qui m'a permis d'apprendre la méthodologie et les techniques de ventes »

Professionaliser sa démarche commerciale

- ✓ « Bon contenu, animation customisée »
- ✓ « Top ! Très personnalisée à nos besoin »
- ✓ « M'a permis d'avoir un meilleur bagage pour mieux prendre mon rôle »

S'approprier le rôle de manager

- ✓ « Très énergétique et toujours dans une bonne dynamique »
- ✓ « Meilleur meeting avec beaucoup de partage, bravo! »
- ✓ « J'ai adoré le nouveau format de partage avec les managers et la 1ère journée très productive »

Team Building (40 personnes)

- ✓ « C'est un 10 ! Juliette a été très à l'écoute, attentive et en même temps exigeante sur nos travaux pour nous permettre de sortir grandis de cette formation. »
- ✓ « Excellente formation »

Formation de formateur

- ✓ « Excellente "surprise" de par l'apport et le ludique de mise en apprentissage. L'aspect moins formel et les mises en situation servent directement la théorie »

Gestion des incivilités pour les agents

- ✓ « Formation intéressante et enrichissante »
- ✓ « Cette formation va me permettre de prendre un bon départ avec ma nouvelle équipe »
- ✓ « formation originale intéressante, ouverture sur l'innovation »

Créativité et Innovation produit & services

VERBATIM



La Presse & la
TV parlent de
nous !



BFM TV &
BFM Business



Activ'partners
13, rue Vernier
75017 Paris

SPÉCIALISTE DES SOLUTIONS PLURIELLES POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES DE DEMAIN

10 bonnes raisons de choisir ACTIV'PARTNERS

1. Pour notre engagement à bien servir nos clients.
2. Pour la connaissance de nombreux secteurs d'activités.
3. Pour notre écoute de proximité grâce à notre implantation régionale avec des consultants dédiés.
4. Pour l'expertise de nos intervenants et notre équipe anglophone.
5. Pour la performance de nos programmes proposant un suivi tout inclus à 45 jours.
6. Pour nos solutions pédagogiques innovantes et efficaces.
7. Pour la qualité de nos mesures d'impact et de reporting.
8. Pour la réactivité et la disponibilité de notre équipe pédagogique.
9. Pour nos formules simples ou enrichies, adaptables au choix de chacun.
10. Pour notre expérience à gérer des déploiements nationaux et internationaux.

Vous avez un projet Contactez-nous!



☎ 01 44 72 86 85

✉ contact@activpartners.fr

🌐 www.activpartners.com

Qualiopi
processus certifié

🇫🇷 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

N° de déclaration d'activité : 11 75 33 76 275