

CATALOGUE COMBO FORMATION / TRAINING OPÉRATIONNEL

V3.08-2025

Adaptation aux besoins et aux participants

Les combos proposés ici sont les modèles dits « catalogue ».

Chaque combo peut être modifié à la demande (sur devis) : adaptation des objectifs, des durées, des prérequis etc.

Toutes les durées des formations sont modulables en fonction des besoins du donneur d'ordre, des stagiaires. Un nombre minimum d'heures obligatoire est indiqué sur chaque formation. En cas de changement de durée, un nouveau programme adapté est proposé en fonction des besoins.

Une attestation de fin de formation est systématiquement remise à chaque participant.

Accessibilité

Mes formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Des adaptations pédagogiques, techniques ou organisationnelles peuvent être mises en place en fonction des besoins. En cas d'impossibilité matérielle sur un site donné, je propose des solutions alternatives (lieu accessible, formation à distance, modalités hybrides).

En qualité de **référénte handicap**, j'informe, oriente et accompagne les personnes concernées, en lien avec les partenaires spécialisés (AGEFIPH, FIPHFP, associations locales).

Pour toute demande liée à l'accessibilité, merci de me contacter avant l'inscription afin d'étudier ensemble les adaptations nécessaires et garantir un accueil optimal à l'adresse mail suivante : oxalea.valerie@gmail.com.

Indicateurs de résultat

J'évalue la qualité des combos formation/training opérationnel dispensés par le suivi d'indicateurs de résultat recueillis par un questionnaire de satisfaction à chaud.

J'observe notamment :

- Taux de satisfaction
- Adéquation aux attentes
- Recommandation de la formation

« Développer son intelligence émotionnelle pour améliorer sa posture professionnelle »

Objectif général

S'approprier les clés de l'intelligence émotionnelle pour affiner sa posture relationnelle, sa régulation et son impact

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif ou 1h de coaching individuel (devis sur demande)

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Managers, professionnels de l'accompagnement, collaborateurs souhaitant mieux gérer les relations complexes

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Identifier ses propres déclencheurs émotionnels et modes de régulation
- Développer une posture relationnelle ajustée, apaisée et claire

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théories : Goleman, Bar-On, neurosciences affectives (Damasio, Siegel)
 - Cartographie émotionnelle personnelle, travail sur les déclencheurs
- **Jour 2 :**
 - Expérimentation des outils de régulation (ancrage, reformulation émotionnelle, effet miroir)
 - Scènes d'entraînement à la posture émotionnellement alignée
- **Coaching :** Retour réflexif sur une interaction difficile, intégration des outils dans une situation réelle

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, cartes émotionnelles, jeux d'ancrage, intelligence collective, mises en situation, coaching

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques

Pourquoi le coaching ? Parce que les émotions sont systémiques. Le coaching permet de stabiliser et d'ajuster finement dans la vraie vie

« Team Mix : Fédérer générations et statuts pour une équipe unifiée »

Objectif général

Créer une dynamique d'équipe cohérente et stimulante malgré les différences générationnelles et statutaires.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Managers, responsables RH, membres d'équipe hétérogènes (CDI, alternants, temps partiel, etc.)

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier les représentations et attentes spécifiques de chaque groupe (âge, contrat, rôle)
- Mettre en œuvre des rituels de coopération adaptés
- Créer une culture d'équipe partagée, inclusive et évolutive

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théories : dynamique intergénérationnelle, inclusion organisationnelle
 - Atelier miroir : représentations croisées, stéréotypes et complémentarités
- **Jour 2 :**
 - Création de chartes relationnelles et de rituels d'équipe
 - Expérimentations de coopération croisée (duos mixtes, projets partagés)
- **Coaching :** Retour réflexif collectif, engagement sur les ajustements durables, feedback d'équipe

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, jeux coopératifs, constellation d'équipe, co-construction, coaching collectif, échanges, mises en situation

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques

Pourquoi le coaching ? Parce que la cohésion ne s'impose pas, elle se vit et se cultive.

Le coaching collectif active l'intelligence relationnelle profonde.

« Le leadership pratique »

Objectif général

Mettre en œuvre un leadership agile, authentique et mobilisateur adapté aux contextes complexes et changeants.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif ou 1h de coaching individuel (devis sur demande)

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Managers, leaders en devenir, chefs de projet

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les différents styles de leadership et leur impact
- Identifier son propre style et zones de développement
- Expérimenter des postures mobilisatrices et adaptatives

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théories : leadership transformationnel, leadership situationnel, intelligence sociale
 - Auto-évaluation, feedback 360° simplifié
- **Jour 2**
 - Exercices pratiques : délégation, motivation, gestion des priorités
 - Simulation de situations critiques et leadership sous pression
- **Coaching :** Accompagnement sur un défi réel de leadership, plan d'action personnalisé

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, jeux de rôle, étude de cas, feedback croisé, coaching

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques

Pourquoi le coaching ? Parce que le leadership se forge dans la pratique et le retour d'expérience immédiat.

« Les bases d'un management fondé sur la confiance partagée »

Objectif général

Construire une relation managériale basée sur la confiance mutuelle, la transparence et la responsabilisation

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif ou 1h de coaching individuel (devis sur demande)

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Nouveaux managers, managers souhaitant revisiter leur posture

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les leviers de la confiance au travail
- Développer des pratiques de communication authentique
- Mettre en place un cadre de responsabilisation claire

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théories : psychologie de la confiance, communication non violente
 - Diagnostic relationnel personnel
- **Jour 2**
 - Ateliers de co-construction : règles, engagements, feedbacks
 - Gestion des erreurs et apprentissage collectif
- **Coaching :** Accompagnement sur cas concrets de confiance à construire ou restaurer

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, cercles de parole, mises en situation, journal réflexif, coaching
Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques

Pourquoi le coaching ? Parce que la confiance se construit au fil des actes, le coaching permet d'ajuster les gestes dans le réel.

« Manager par l'accompagnement situationnel »

Objectif général

Adapter son style de management aux besoins spécifiques de ses collaborateurs pour favoriser leur autonomie et performance.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif ou 1h de coaching individuel (devis sur demande)

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Managers opérationnels

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de l'accompagnement situationnel
- Diagnostiquer les besoins individuels d'accompagnement
- Construire des plans d'action différenciés

Programme (grandes lignes) :

- **Jour 1 :**
 - Théorie : modèle de maturité et styles de management
 - Exercices d'évaluation et feedback
- **Jour 2 :**
 - Mise en pratique : entretiens d'accompagnement, coaching court
 - Élaboration d'un plan d'accompagnement personnalisé
- **Coaching :** Retour sur une situation managériale complexe, ajustement des postures

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, simulations, analyse de cas, feedback structuré, coaching
Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques

Pourquoi le coaching ? Parce que la souplesse managériale s'apprend en contexte réel avec un soutien ciblé.

« Apaiser les tensions et prévenir les conflits au travail »

Objectif général

Développer une posture de régulation active pour désamorcer les conflits, restaurer le dialogue et prévenir l'escalade.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif ou 1h de coaching individuel (devis sur demande)

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Managers, RH, collaborateurs référents ou toute personne confrontée à des tensions interpersonnelles

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier les sources visibles et invisibles de conflit
- Comprendre les dynamiques relationnelles qui alimentent les tensions
- Maîtriser les outils d'écoute, de médiation et d'intervention précoce

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théories : escalade des conflits, communication non-violente, biais cognitifs
 - Cartographie de conflits : rôles, enjeux, émotions sous-jacentes
 - Techniques d'apaisement immédiat
- **Jour 2 :**
 - Entraînement à la médiation en binôme, protocole d'apaisement
 - Posture du tiers régulateur et responsabilisation croisée
- **Coaching :** Étude d'un conflit réel ou latent vécu, plan d'action de régulation, relecture des comportements clés

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, jeu des postures, analyse systémique, cercles de parole, mises en scène situées, coaching

Évaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques



Pourquoi le coaching ? Parce que chaque conflit est unique. Le coaching permet de transformer une situation vécue en levier d'apprentissage et de consolidation relationnelle.

« Lutter contre les discriminations au travail »

Objectif général

Identifier, déconstruire et prévenir les mécanismes conscients et inconscients de discrimination au sein de son environnement professionnel.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Managers, RH, référents RSE, élus CSE, équipes en transformation, tout collaborateur engagé dans la lutte contre la discrimination

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les logiques systémiques de discrimination
- Identifier ses propres biais inconscients
- Mettre en œuvre des pratiques inclusives et équitables

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Cadre théorique : discrimination directe/indirecte, biais implicites, stéréotypes
 - Jeu de rôle inversé, autodiagnostic de biais, audit de pratiques
- **Jour 2 :**
 - Design de politiques d'inclusion concrètes : recrutement, communication, feedback
 - Atelier de réaction face à propos ou comportements discriminants
- **Coaching :** Travail réflexif sur les angles morts personnels ou systémiques, plan d'action local

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, iceberg des préjugés, mises en situation inversées, design d'environnement inclusif, échanges et partages, coaching

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques



Pourquoi le coaching ? Parce qu'une prise de conscience ne suffit pas. Il faut un espace pour réfléchir à l'impact de ses actes, ajuster sa posture et construire des alternatives concrètes.

« Accompagner ses équipes dans le changement »

Objectif général

Donner aux managers les moyens d'accompagner les transitions de terrain de manière pragmatique, humaine et continue.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Managers de proximité ou intermédiaires en contexte de changement

Prérequis : Être confronté à un projet ou une transformation en cours ou imminente

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la dynamique psychologique du changement
- Repérer les signaux faibles de résistance ou de surcharge
- Mettre en place un accompagnement adapté et progressif

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théorie : cycle du changement, niveaux de résistance, enjeux affectifs
 - Cartographie des impacts pour l'équipe et soi-même
- **Jour 2 :**
 - Outils d'écoute active et d'alignement progressif (rituels, entretiens courts, médiation d'équipe)
 - Construction d'un plan d'accompagnement contextuel
- **Coaching :** Analyse d'un cas réel, identification des leviers de confiance, stratégie de micro-ajustements

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, design de parcours de transition, météo d'équipe, retours réflexifs et d'expérience, coaching, exercices pratiques

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques



Pourquoi le coaching ? Parce qu'accompagner le changement, c'est aussi gérer ses propres doutes et ceux des autres. Le coaching offre un miroir stratégique et émotionnel.

« Développer son aisance et sa prise de parole en public »

Objectif général

Libérer son expression orale pour incarner son message avec justesse, impact et confiance.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 1 séance de coaching individuel scénique (devis sur demande)

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Public visé

Tout professionnel amené à prendre la parole devant un groupe

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses freins corporels et mentaux à la prise de parole
- S'exprimer avec fluidité, énergie et conviction
- S'adapter à différents contextes et publics

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Références : art oratoire, voix et posture
 - Travail corporel, respiration, désinhibition créative
- **Jour 2 :**
 - Jeux de discours : improvisation, discours engagé, prise de parole sous stress
 - Rituel de clôture : prise de parole captée en vidéo avec feedback collectif
- **Coaching :** Reprise d'un cas professionnel réel à venir ou passé, ancrage des ajustements

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, théâtre d'intervention, vidéo feedback, vocal warm-up, mises en situation pratiques, coaching scénique

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques



Pourquoi le coaching ? Parce que chaque voix est unique. Le coaching affine la performance au plus près du réel, là où la peur devient présence.

**« Ni paillason, ni hérisson, ni polisson :
osons la communication assertive ! »**

Objectif général

Oser dire sans blesser, se positionner sans écraser, exprimer avec clarté et respect.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 2.5h de coaching collectif

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Tarif -avec coaching collectif- : 3 350€ HT*

Public visé

Toute personne souhaitant s'affirmer avec justesse dans ses échanges professionnels

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses schémas de réaction (fuite, attaque, inhibition)
- Appliquer les techniques de communication assertive
- Construire des interactions équilibrées et durables

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théories : assertivité, scénarios relationnels, triangle de Karpman
 - Identification de son profil dominant, entraînement à la parole posée
- **Jour 2 :**
 - Entraînements progressifs à l'assertivité : demande, refus, feedback difficile
 - Création de scripts personnalisés + boîte à outils assertive
- **Coaching :** Application en contexte réel, régulation post-échange difficile, ajustement des angles morts

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, jeux de rôles émotionnels, auto-analyse relationnelle, théâtre de tension, retours d'expérience et échanges, coaching

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques

Pourquoi le coaching ? Parce que l'assertivité ne se décrète pas : elle se cultive dans l'action, à travers des confrontations concrètes et bien accompagnées.

« Décrypter ses freins et muscler son courage managérial »

Objectif général

Explorer ce qui empêche d'agir et développer la capacité à décider, à dire et à incarner son rôle de manager avec courage.

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 1 séance de coaching individuel (devis sur demande)

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Public visé

Managers en perte d'élan, en repositionnement ou en transformation

Prérequis : Avoir un vécu managérial

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses zones d'auto-censure, de repli ou de fuite managériale
- Appréhender la notion de courage sous différents angles
- Expérimenter des actes de courage managérial progressifs

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théories : types de courage, limites internes, analyse de l'inaction
 - Cartographie des freins personnels et contextuels
- **Jour 2 :**
 - Mise en situation « courage » : feedback difficile, décision impopulaire, confrontation bienveillante
 - Plan de micro-actes de courage à mettre en œuvre
- **Coaching :** Analyse d'une situation à fort enjeu, stratégie de courage contextualisé, ancrage émotionnel

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, constellations de blocages, théâtre d'engagement, visualisation stratégique, coaching, retours réflexifs

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques

Pourquoi le coaching ? Parce que le courage se construit dans la mise en mouvement. Le coaching soutient l'ancrage des premiers pas vers une posture plus ferme et incarnée.

« Révéler qui je suis et en faire une force »

Objectif général

Identifier et valoriser ses spécificités personnelles pour en faire un levier de contribution professionnelle

Durée : mini 2 jours + optionnel, selon besoin : 1 séance de coaching individuel (devis sur demande)

Tarif -sans coaching- : 2 600€ HT*

Public visé

Professionnels en quête de sens, de repositionnement ou de confiance

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Décrypter ses talents naturels, moteurs et appuis internes
- Identifier ses points de friction et dynamiques d'autosabotage
- Transformer sa singularité en valeur ajoutée professionnelle

Programme (grandes lignes)

- **Jour 1 :**
 - Théories : forces de caractère, modèles d'identité
 - Exploration guidée de soi : récits de vie, ligne de clarté, symbolisation de ses forces
- **Jour 2 :**
 - Expérimentations de positionnement professionnel authentique
 - Travail sur la posture, la cohérence intérieure et l'impact
- **Coaching :** Retour réflexif sur une situation vécue ou projetée, consolidation identitaire et stratégique

Méthodes & modalités d'évaluation

Apports théoriques, photolangage, journal de transformation, jeux d'incarnation, retour réflexif, coaching

Evaluation par QCM en fin de formation et/ou par la réalisation de cas pratiques

Pourquoi le coaching ? Parce qu'il n'y a pas de révélation durable sans mise en mouvement personnalisée. Le coaching ancre la bascule dans le réel