



Mobilisation, Coaching & Formation

Catalogue des form'actions



Juillet 2020

Sommaire

- Accompagner le changement avec bienveillance
- Manager avec sens, confiance et bienveillance
- Développer la confiance en soi et le leadership en situation relationnelle
- Animer l'intelligence collective
- Intelligence sociale et leadership émotionnel
- Les logiques coopératives
- Développer son leadership de direction
- Devenir maître de son temps
- Coaching individuel et coaching d'équipe



- *Un dispositif sur-mesure coconstruit*
- *Des formations uniques ou des parcours variés avec :*
 - *Formations inter ou intra-entreprises*
 - *Conférences*
 - *Ateliers de sensibilisation*
 - *Coaching entre pairs*
 - *Sessions de co-développement*
- *Actions en présentiel ou à distance*
- *Une offre disponible en français et en anglais*

Accompagner le changement avec bienveillance

Note de satisfaction des participants: 3,8/4



Objectifs

- Comprendre les sources de tensions en situation de changement
- Savoir lever les résistances
- Pouvoir s'appuyer sur les ressorts relationnels pour mener un projet de changement

Contenu du stage

Qu'est ce que le changement?

- Définition et repères
- Projet de changement et changements humains
- Assumer son rôle et ses responsabilités d'accompagnement du changement

Le changement et ses impacts

- Accompagner les personnes dans le changement
- Les solutions par la relation
- Les principes de lucidité pour un nouvel élan

Se situer et situer un groupe/une équipe face au changement

- Les filtres humains
- Les résistances et les préférences cérébrales
- La roue du changement
- Les phases psychologiques liées au changement

Discerner les états de fatigue physiques, émotionnelle et intellectuelle

- Les facteurs de réussite
- Se confronter à la réalité passée
- Tirer des enseignements
- La sensibilité aux « mieux »
- S'appuyer sur ses réussites



Stage également disponible en langue anglaise

Prérequis

N/A

Public - 8 à 10 pers.

Manager, chef de projet, directeur, consultant,
gestionnaire du changement
Responsable RH

Durée / Dates

3 jours en groupe dans les locaux de MLA Paris*
3 jours en intra
Ou par ½ journées en distanciel sur Teams/Zoom

Tarif

1 850€ H.T. par personne (inter)
Profil HBDI® non inclus

Mode pédagogique

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des mises en situation, des **cas pratiques réels** et des sessions ludiques.

Des feedback et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

Contacts

Audrey RIGONNAUD
arignonnaud@m्लाconseil.com
07 69 24 67 54

* Nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Manager avec sens, confiance et bienveillance



Objectifs

- Assumer sa responsabilité de manager
- Inspirer et impliquer ses équipes autour d'un objectif commun
- Porter une vision d'entreprise auprès de ses collaborateurs

Assumer son rôle de manager

- Se situer entre stratégie et management opérationnel
- Les missions principales
- Les 2 objectifs clés
- Les compétences et facteurs clés de succès
- Distinguer exemplarité et perfection

Identifier son style de management

- Le modèle HBDI®
- Comprendre son profil de communicant
- Situer son style de management
- Se situer dans ses responsabilités de gestionnaire d'activité et manager d'hommes

Passer du management solitaire au management d'un collectif

- Les leviers de confiance personnelle
- Assumer ses décisions: le courage de l'initiative
- La méthode délégitative: allier autonomie et régulation
- Les conditions d'un management inspirant et coopératif

Assumer sa responsabilité de management d'Hommes

- Les outils de la relation
- Savoir faire une critique constructive
- Mener des entretiens de face à face
- Instaurer et faire appliquer les règles



Stage également disponible en langue anglaise

Prérequis

Avoir son profil HBDI® restitué par MLA

Public - 8 à 10 pers.

Manager, chef de projet, directeur, consultant,
gestionnaire du changement
Responsable RH

Durée / Dates

4 jours en groupe dans les locaux de MLA Paris*
4 jours en intra
Ou par ½ journées en distanciel sur Teams/Zoom

Tarif

2 250€ H.T. par personne (inter)
Supports pédagogiques et profil HBDI® inclus

Mode pédagogique

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des mises en situation, des **cas pratiques réels** et des sessions ludiques.

Des feedback et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

Contacts

Audrey RIGONNAUD
arignonaud@m्लाconseil.com
07 69 24 67 54

* Nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Développer la confiance en soi et le leadership en situation relationnelle



Objectifs

- Savoir s'affirmer face à tout interlocuteur
- Identifier ses leviers personnels de confiance
- Développer son aisance relationnelle en toutes situations

Contenu du stage

Les différents styles de pensée et de communiquant

- Les préférences cérébrales et leurs impacts dans la relation (le modèle HBDI®)
- Les sources de confort et d'inconfort personnelles : ce que les neurosciences nous révèlent
- Se connaître soi pour comprendre les autres

Communiquer pour s'affirmer

- Entendre pour se faire entendre
- Le modèle P-Q-R-S comme outil facilitant de la relation
- Avoir raison ou être en relation ? L'emploi du « ET »

La relation en conscience et en efficacité

- Qu'est-ce que la relation ?
- Les 4 phases d'une relation réussie
- De « parler » à « communiquer » : les rythmes de la relation
- La qualité d'écoute au-delà des mots

S'affirmer grâce aux émotions

- Distinguer le « pour » et le « contre »
- Impacts des émotions dans la relation
- Eviter, agresser ou s'affirmer : savoir se repérer
- Parler de soi à bon escient



Stage également disponible en langue anglaise

Prérequis

Avoir son profil HBDI® restitué par MLA

Public - 8 pers. max

Manager, chef de projet, directeur, consultant, gestionnaire du changement, facilitateur réseau, manager transverse

Durée / Dates

3 jours en groupe dans les locaux de MLA Paris*
3 jours en intra
Ou par ½ journées en distanciel sur Teams/Zoom

Tarif

1 950€ H.T. par personne (inter)
Profil HBDI NON inclus

Mode pédagogique

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des mises en situation, des **cas pratiques réels** et des sessions ludiques.

Des feedback et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

Contacts

Audrey RIGONNAUD
arignonaud@m्लाconseil.com
07 69 24 67 54

* Nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Animer l'intelligence collective



Objectifs

- Piloter les différents rythmes pour une réunion réussie
- Savoir conduire ou animer tous types de réunions
- Faire preuve d'assertivité sur un temps court

Les différents types de réunion

- Brainstorming, storytelling, information...Savoir préparer une réunion adaptée
- Les outils d'intelligence collective: imagineering, co-développement, world café...
- Situer les conditions de réussite au bon niveau
- Savoir définir des objectifs adaptés

Les conditions de réussite d'une rencontre participative

- Les différentes étapes : accueillir, mener et clôturer
- Les différents rôles
- Les moyens appropriés
- Sens, vision et perspective d'une réunion

Les outils facilitant de l'animation

- Comment écouter un groupe sans s'oublier?
- Prendre soin des objectifs ET des participants
- Le questionnement à bon escient

Animer un groupe

- Les croyances limitantes
- Les comportements et attitudes de l'animateur
- Savoir faire participer : les procédés de relance
- Gérer et réguler un groupe
- Identifier les blocages et les lever
- Faire prendre une décision



Stage également disponible en langue anglaise

Prérequis

N/A

Public - 10 pers. max

Manager, chef de projet, directeur, consultant, gestionnaire du changement, facilitateur réseau, manager transverse

Durée / Dates

2 jours en groupe dans les locaux de MLA Paris*
2 jours en intra
Ou par ½ journées en distanciel sur Teams/Zoom

Tarif

1 550€ H.T. par personne (inter)
Supports pédagogiques inclus

Mode pédagogique

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des **mis en situation**, des **cas pratiques réels** et des **sessions ludiques**.

Des feedback et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

Contacts

Audrey RIGONNAUD
arignonnaud@m्लाconseil.com
07 69 24 67 54

* Nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Intelligence sociale et leadership émotionnel



Objectifs

- Préserver son équilibre en toutes situations
- Maîtriser ses tensions face aux enjeux
- Gérer son équilibre individuel et le climat collectif

Esprit, tête, corps, cœur...et si nous remettons chaque chose à sa place

Les émotions: utilités et incidences

- Les mécanismes physiologiques des émotions
- Les stades d'alerte du stress
- L'incidence de la pression
- Assumer ses émotions en entreprise...le début d'une responsabilité

Où en est-on avec les émotions?

- Situer son profil émotionnel - Prof. R. Davidson
- Identifier ses déclencheurs et les leviers de ressources personnels
- Se connaître sans se juger: l'acceptation de soi
- Distinguer exemplarité et perfection
- Distinguer contrôler et piloter

Expérimentation de quelques techniques de pilotage émotionnel: méthode du Repér.A.Ag.E, Mindfulness, cohérence cardiaque, méditation...

Développer sa clairvoyance au service du collectif

- Conscience de soi et conscience de l'autre: savoir lire l'invisible
- Piloter par les ressentis

Logiques émotionnelles et incidences relationnelles

- Les logiques circulaires d'amplification - D. Goleman
- Les solutions relationnelles

Stage également disponible en langue anglaise



Contenu du stage

Prérequis

N/A

Public - 6 pers. max

Manager, chef de projet, directeur, consultant, gestionnaire du changement, facilitateur réseau, manager transverse

Durée / Dates

3 jours en groupe dans les locaux de MLA Paris*
3 jours en intra
Ou par ½ journées en distanciel sur Teams/Zoom

Tarif

1 950€ H.T. par personne (inter)
Supports pédagogiques inclus

Mode pédagogique

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des mises en situation, des cas pratiques réels et des sessions ludiques.

Des feedback et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

Contacts

Audrey RIGONNAUD
arignonaud@m्लाconseil.com
07 69 24 67 54

* Nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Les logiques coopératives



Objectifs

- Savoir se faire comprendre de tous
- Savoir coopérer et dialoguer de manière efficace
- Faire progresser vers un objectif commun

Contenu du stage

Comprendre la relation

- Définition et dimensions de la relation
- Différencier « communiquer », « dialoguer » et « convaincre »
- Les modes de compréhension cérébraux
- Les façons de communiquer

Les ingrédients d'une relation gagnante

- Bonne et mauvaise qualité d'écoute
- Ecouter au-delà des mots: le verbal et non-verbal, le rôle des sensations
- Théorie et pratique du questionnement et reformulation
- Prendre la responsabilité de ce que JE dis et vis

Les prismes relationnels

- Distinguer un fait d'une opinion
- Culture et inférences
- Avoir raison ou être en relation

Adapter sa coopération

- Les rythmes de la relation
- Entendre et se faire entendre
- Cas réels apportés par les participants pour une mise en pratique



Stage également disponible en langue anglaise

Prérequis

N/A

Public - 8 à 10 pers.

Tout public

Durée / Dates

3 jours en groupe dans les locaux de MLA Paris*
3 jours en intra
Ou par ½ journées en distanciel sur Teams/Zoom

Tarif

1 850€ H.T. par personne (inter)
Supports pédagogiques inclus

Mode pédagogique

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des **mis en situation**, des **cas pratiques réels** et des **sessions ludiques**.

Des feedback et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

Contacts

Audrey RIGONNAUD
arignonaud@m्लाconseil.com
07 69 24 67 54

* Nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Développer son leadership de direction



Objectifs

- Développer ses compétences de leader dans toutes situations professionnelles
- Instaurer la bienveillance d'équipe
- Savoir inspirer toute son équipe

Le leader de direction

- Définition
- Être responsable : définition
- Assumer sa responsabilité de leader de direction

La communication au service d'une relation professionnelle

- Être autoritaire et/ou avoir de l'autorité
- La méthode assertive ou méthode à 4 temps
- Transmettre des directives et des messages difficiles
- Différencier « communiquer » et « convaincre »
- Distinguer « comprendre » et « perdre la face »
- Les logiques de co-construction

Piloter les intelligences collectives

- Utilisation de la matrice Herrmann : réfléchir et agir avec efficience
- Prise de parole en public
- Animation de séquences participatives

Prévenir et gérer des conflits

- Identifier les enjeux émotionnels et subjectifs dans un conflit
- Analyser objectivement les causes de tension
- Les attitudes responsables face à une difficulté

La Résilience pour soi et pour son équipe



Stage également disponible en langue anglaise

Prérequis

Avoir son profil HBDI® restitué par MLA

Public - 8 pers.

Dirigeants, cadres, leaders d'équipe hiérarchique, réseau ou projet

Durée / Dates

3 jours en groupe dans les locaux de MLA Paris*
3 jours en intra
Ou par ½ journées en distanciel sur Teams/Zoom

Tarif

2 350€ H.T. par personne (inter)
Supports pédagogiques et profil HBDI® inclus

Mode pédagogique

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des mises en situation, des **cas pratiques réels** et des sessions ludiques.

Des feedback et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

Contacts

Audrey RIGONNAUD
arignonaud@m्लाconseil.com
07 69 24 67 54

* Nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Devenir maître de son temps



Objectifs

- Gérer ses priorités
- Mettre de l'efficacité dans sa planification
- Prendre conscience de son rapport au temps

Contenu du stage

Connaissance de soi et de son planning

- Les logiques de planification
- Se situer dans la gestion de son temps
- Démasquer les voleurs de temps

Temps professionnel et temps personnel: combiner toutes nos vies

- Connaître les priorités liées à sa fonction
- Clarifier ses limites
- Distinguer l'important de l'accessoire
- Distinguer l'urgent de l'important

Outils de gestion du temps

- Les outils concrets
- La fixation d'objectifs
- Répartition des tâches
- Planning long terme et court terme

Trucs et astuces

- Apprendre à distinguer l'urgent de l'important
- Savoir anticiper son activité
- Intégrer les imprévus dans son quotidien
- Planifier les temps de pause



Stage également disponible en langue anglaise

Prérequis

Apporter sa fiche de fonction

Public - 10 pers.

Tous publics

Durée / Dates

2 jours en groupe dans les locaux de MLA Paris*
2 jours en intra
Ou par ½ journées en distanciel sur Teams/Zoom

Tarif

1 550€ H.T. par personne (inter)
Supports pédagogiques inclus

Mode pédagogique

Une pédagogie à cerveau total. Adaptable et participative, qui part de l'apprenant ; apports théoriques, éprouvés par des mises en situation, des **cas pratiques réels** et des sessions ludiques.

Des feedback et conseils personnalisés tout au long, pour un plan d'évaluation et d'amélioration individuel.

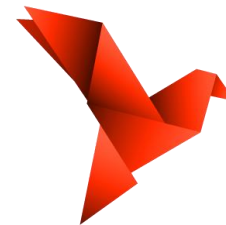
Contacts

Audrey RIGONNAUD
arignonaud@m्लाconseil.com
07 69 24 67 54

* Nos locaux ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Coaching individuel ou d'équipe

Français, anglais



Objectifs

- Favoriser un climat de confiance
- Permettre une prise de recul sur les pratiques managériales ou sur une situation ou des relations complexes
- Favoriser l'autonomie du coaché dans la recherche de solutions qui son les siennes



Facteurs clés de succès

- Le coaching offre un espace privilégié d'écoute et de confrontation bienveillante en dehors du cadre professionnel
- Respect du cadre de déontologie utilisée



Planning

- A définir



Livrables

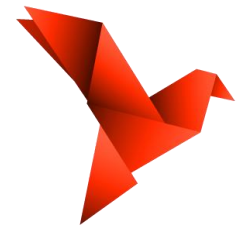
- Un contrat de coaching signé par des parties
- Optionnel : Test d'évaluation (Insights Discovery, Process Com, HBDI), Grille d'évaluation et d'apprentissage complétée par le coaché, Feuille de présence signée par le coaché

Activités

- **Rencontre préalable** avec le coaché, par téléphone ou vidéoconférence, qui permet :
 - Faire connaissance, échanger sur les sujets et le contexte du coaching
 - Confirmer l'engagement réciproque du coaché et de coach dans la démarche de coaching
 - Avoir une première idée des objectifs du coaching
- Réunion de cadrage tripartite/quadripartite (coaché, prescripteurs et coach) pour clarifier le contrat de coaching pour signature :
 - Clarifier l'objectif global du coaching et les indicateurs de réussite (qui peut se poursuivre sur les sessions suivantes)
 - Estimer le nombre de séances nécessaires
 - Clarifier les modalités (lieu, nombre, fréquence, durée des séances, test d'évaluation éventuels, bilan mi-parcours)
 - Formaliser les éléments clés du contrat de coaching à signer par l'ensemble des parties
- **Déroulement du coaching** en face à face ou par vidéoconférence, d'une durée d'1h30 ou 2h. Ces séances sont planifiées au rythme de 1 à 2 par mois. Elles se déroulent en 3 temps :
 - Point d'actualités ayant un lien avec le contrat de coaching,
 - Accompagnement autour d'une ou plusieurs problématiques liés aux objectifs de développement
 - Bilan de séance
- En fonction des objectifs du coaching, **bilan à mi-parcours** avec le coaché et son responsable par téléphone et mise à jour éventuelle des objectifs du coaching
- **Bilan tripartite/quadripartite** réalisé à la fin du coaching, afin de valider l'atteinte de l'objectif au regard des critères de réussite établis, de discuter éventuellement d'un plan d'action pour en pérenniser les effets, de se projeter à plus long-terme ou de décider une prolongation le cas échéant.

Egalement disponible en langue anglaise

Notre approche de l'accompagnement par la formation et le coaching



Une approche à cerveau total

Parce que nos fonctionnements cérébraux sont différents.

Basée sur les recherches en neurosciences depuis les 80s, les actions sont déclinées pour favoriser tous les types individuels d'apprentissage:
Ludique, pratique, théorique et participatif
Toujours dans la bonne humeur!

Un « apprentissage social »

Parce qu'apprendre des erreurs, des prises de risque et des réussites des autres est également formateur.

Inspiré des recherches d'A. Olsson : « The neural and computational systems of social learning »
Oser l'erreur, oser se tromper et oser en parler, partager ses tentatives permet au reste du groupe de progresser.

*Le participant
au cœur de
nos parcours*

Un « apprentissage par l'expérience » et l'ancrage

Parce que l'expérience individuelle est incessible.

Les actions proposées privilégient le «faire l'expérience de »,

- par la prise de conscience,
- par la pratique
- par le ressenti

L'utilisation des techniques du coaching

Parce que chacun de nous a les réponses et les ressources en soi.

Par l'écoute et le questionnement, accompagner chacun et le collectif à se questionner sur sa situation, le contexte, sa pratique;
Par la bienveillance entre pairs, la création d'une relation solide et respectueuse du groupe en début de parcours.



Au croisement
de nos compétences
il y a **vous** !



24, rue Eugène Flachat
F-75017 Paris
Tel . + 33 (0)1 45 22 40 09
fax + 33 (0)1 45 22 44 84
contacts@mలాconseil.com