



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT

FORMATION, COACHING ET BILAN DE COMPÉTENCES



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](https://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)

SEPTEMBRE 2024

# SOMMAIRE

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Comment ça fonctionne ? .....                        | 3  |
| Qu'est-ce qui nous différencie ? .....               | 4  |
| Fresque de la neurodiversité .....                   | 5  |
| Premiers Secours Santé Mentale .....                 | 7  |
| Gestion des conflits - agilité comportementale ..... | 10 |
| Management .....                                     | 13 |
| Intelligence Emotionnelle .....                      | 16 |
| Des réunions comme on les aime .....                 | 19 |
| Dynamiser vos formations .....                       | 22 |
| Co-développement .....                               | 25 |
| Gestion de projet niveau 1 .....                     | 28 |
| Gestion de projet niveau 2 .....                     | 31 |
| Bien-être du manager .....                           | 34 |
| Cohésion d'équipe .....                              | 36 |
| Audit Ambiance de travail et Santé Mentale .....     | 39 |
| D'autres offres .....                                | 41 |
| Quelle adaptation à vos besoins .....                | 42 |



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# FRESQUE DE LA NEURODIVERSITÉ



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



# Fresque de la neurodiversité

## Assimiler les différents profils neuroatypiques

## Comprendre les enjeux liés à la neurodiversité

## Réfléchir à la meilleure manière de performer ensemble

### OBJECTIF

Dans notre société en constante évolution, la diversité et l'inclusion sont plus que jamais au cœur des stratégies d'entreprises prospères.

Comprendre et intégrer la diversité cognitive au sein de votre organisation vous aide à transformer les défis en opportunités et les différences en atouts.

La neuroatypie regroupe diverses façons de penser et de traiter les informations. Ces particularités, lorsqu'elles sont bien comprises et soutenues, peuvent déboucher sur des talents extraordinaires et des compétences uniques qui sont souvent sous-estimés dans les milieux de travail traditionnels.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout groupe désireux de travailler le sujet



### PRINCIPE

Conçue sur le modèle des fresques (du climat, océane, des nouveaux récits, ...), cet atelier d'intelligence collective permettra à vos dirigeants ou à vos équipes de mieux appréhender le sujet de la neuroatypie dans sa globalité.

Nous démystifierons le sujet de la neuroatypie, bousculerons certains clichés, rétablirons des vérités.

Nous évaluerons les impacts sur la société et les entreprises.

Nous chercherons à comprendre ensemble tous les aménagements qui peuvent être utiles pour aider les personnes à profil neuroatypique à performer ainsi qu'à identifier toutes les richesses que peuvent naturellement apporter les personnes à profil neuroatypique à l'entreprise.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### CONDITIONS DE RÉUSSITE

Motivation et ouverture

Engagement et présence de chacun

Climat de confiance

Bienveillance et confidentialité

### PLANNING

Séance de 3,5 heures



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# PREMIERS SECOURS SANTÉ MENTALE



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



cap Intelligence  
Émotionnelle



# Premiers secours santé mentale

Appréhender les différents troubles psychiques

Savoir porter secours en cas d'urgence

Savoir approcher une personne qui souffre de trouble psychique

## OBJECTIF

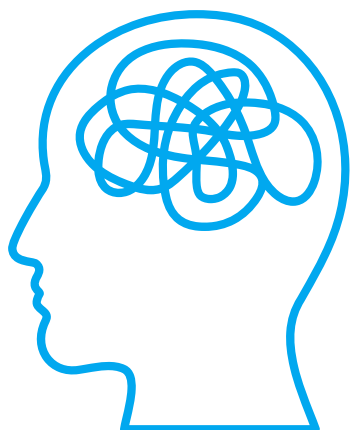
Qui n'a jamais côtoyé et ou entendu parler d'une personne ayant des addictions ? Qui n'a jamais été en contact avec une personne dépressive ? Qui n'a jamais croisé une personne pour laquelle il s'est questionné sur sa santé mentale ?

L'objectif de cette formation est de vous permettre de mieux comprendre les troubles psychiques et surtout de comprendre comment réagir lorsque vous pensez en avoir détecté chez un proche, un collègue, un voisin.

Il ne s'agit en aucun cas de vous former à l'établissement de diagnostic mais de vous donner les bons outils pour passer la main aux professionnels adaptés.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout groupe de 8 à 16 personnes désireux de travailler le sujet



## PRINCIPE

Conçue par PSSM France sur la base des connaissances de MHFA (Mental Health First Aid) et d'études scientifiques, cette formation est là pour vous fournir un plan d'action simple et réalisable en toute circonstance.

Nous aborderons les principaux troubles psychiques (dont dépression, troubles anxieux, bipolarité, risque suicidaire, troubles psychotiques, addictions).

Pour chaque type de trouble, nous étudierons la technique d'assistance afin que chaque secouriste se sente serein à l'idée d'intervenir en cas de crise et en cas de suspicion de trouble.

Expérimentation et exercices pratiques alternent avec périodes de cours théoriques pendant la formation.

A la fin de la session, un manuel édité par PSSM France est remis à chaque participants.

## PRÉ-REQUIS

Aucun mais être en bonne santé mentale est préférable

## CONDITIONS DE RÉUSSITE

Motivation et ouverture

Engagement et présence de chacun

Climat de confiance

Bienveillance et confidentialité

## PLANNING

Durée 2 jours répartis en 1, 2 ou 4 fois



cap Intelligence  
Émotionnelle

# PROGRAMME DE FORMATION

## Premiers Secours Santé Mentale

### LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Qu'est ce que la santé mentale ?
- Le rôle du secouriste

### MODULE 1 : LA DÉPRESSION

- Signes et Symptômes de la Dépression
- Le Plan d'Action adapté à la dépression
- Le trouble bipolaire
- La crise suicidaire
- Le plan d'Action adapté à la crise suicidaire

### MODULE 2 : LES TROUBLES ANXIEUX

- Signes et Symptômes des troubles anxieux
- Le Plan d'Action adapté aux troubles anxieux
- L'attaque de panique
- Le choc post-traumatique

### MODULE 3 : LES TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Signes et Symptômes des troubles psychotiques
- Le Plan d'Action adapté aux troubles psychotiques
- Que faire en cas de crise

### MODULE 4 : LES ADDICTIONS

- Les troubles liés à l'utilisation de substances
- Les différentes substances en France
- Le Plan d'Action adapté aux troubles liés à l'utilisation de substances
- La conduite agressive

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### Méthodes pédagogiques

- Exposés,
- Exercices pratiques, intelligence collective,
- Etudes de cas,
- Jeux de rôle.

### Moyens pédagogiques

- Présentation élaborée par PSSM France
- Chaque participant recevra son manuel édité par PSSM France
- Vidéos,
- Etudes scientifiques

### Modalités d'évaluation

- Evaluations des acquis en cours de formation (ECF) : exercices d'évaluation des connaissances

## SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.



- Accréditation du.de la formateur.rice obligatoire
- S'appuie sur l'expertise de MHFA Australie
- Programme délivré de la même manière quel que soit le.la formateur.rice en France
- Etudes et Méta-analyses
- Programme validé par le ministère de la Santé soutenu par Santé Publique France et Fondation Handicap



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# OFFRE GESTION DES CONFLITS AGILITÉ COMPORTEMENTALE



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



# Gestion des conflits

Comment gérer une relation difficile ? Un conflit ?

Comment aider une personne sous stress à en sortir ?

Comment optimiser la coopération, la cohésion d'une équipe ?

## DÉFINITION

### Comprendre l'autre, pour se révéler à soi-même

L'Agilité Comportementale, c'est la capacité d'une personne à **conserver toutes ses ressources, tous ses talents, ses capacités** (notamment d'adaptation) en toute situation, y compris **en cas de fort stress ou de crise**.

Au carrefour de trois grands courants, que sont l'Analyse Transactionnelle, la psychologie du stress, et la Programmation Neurolinguistique, l'Agilité Comportementale vient donner une grille de lecture des comportements humains en société, et notamment en milieu professionnel.

L'originalité de l'approche est de **proposer des méthodes de résolution des difficultés relationnelles très précises et opérationnelles**.

Concept élaboré par le Pr Robert Weisz de l'institut ComProfiles®,

## PUBLIC CONCERNÉ

- Les cadres et dirigeants d'entreprise souhaitant développer leur posture et leurs compétences managériales.
- Toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses relations avec les autres.

## PRÉ-REQUIS

Pas de prérequis de niveau ou de diplôme

## OBJECTIFS

- Bien gérer l'expression de ses émotions et la réponse que l'on donne à celles des autres, rester aux commandes de ses comportements relationnels.
- Optimiser l'harmonie et l'efficacité de sa communication interpersonnelle.
- Sortir de situations relationnelles dégradées et rétablir la qualité des échanges.
- Aider une personne sous stress à en sortir.
- Optimiser la coopération, la cohésion d'une équipe.

## COMPÉTENCES CIBLE

- Identifier et analyser la communication verbale et non verbale de son interlocuteur afin de déterminer ses préférences comportementales et opérer un diagnostic de sa gestion du stress.
- Gérer l'expression dysfonctionnelle des émotions de son interlocuteur causée par le stress en s'adaptant à son mécanisme émotionnel et afin de favoriser une expression émotionnelle appropriée et authentique.
- Adapter sa communication relationnelle à son interlocuteur dans le but de lui permettre de remobiliser ses talents et ses compétences perdues sous l'effet du stress.



cap Intelligence  
Émotionnelle

# PROGRAMME DE FORMATION

## Gestion des conflits

### LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Présentation de l'esprit et de la structure de la formation "Agilité Comportementale"

### MODULE 1 : NOTIONS FONDAMENTALES

- Ouverture ou fermeture à l'autre
- Besoins relationnels, stress et comportements
- Comment aider l'autre à gérer son stress
- L'intelligence émotionnelle en action

### MODULE 2 : MODÉLISATION COMPORTEMENTALE

- Illustration : jeux de rôles passivité et agressivité
- Construction des profils psychologiques et des préférences comportementales :
  - Caractéristiques des différents registres de communication
  - Besoins, dynamique principale, qualités, défauts

Profil de Communication, Profil de Principes Directeurs : débriefing

### MODULE 3 : AGILITÉ COMPORTEMENTALE EN PRATIQUE

- Mode d'intervention/d'adaptation face à une personne sous stress :
  - Nourrir ses besoins psychologiques
  - Gérer l'expression inappropriée de ses émotions
  - L'accompagner pour qu'elle retrouve ses qualités et compétences
- Les dimensions-clés du leadership pour favoriser :
  - La prise de responsabilité et l'autonomie
  - Le développement des compétences
  - L'efficacité et les performances
- Conception et mise en pratique de la stratégie de communication

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### Méthodes pédagogiques

- Exposés, jeux de rôles, exercices
- Chaque participant recevra son profil de communication et son profil de principes directeurs

### Moyens pédagogiques

- Mise à disposition de notre formation : supports de cours, quiz, exercices
- Suivi pédagogique
- Communication entre pairs et avec l'équipe pédagogique
- Les outils ComProfiles® utilisés sont :
  - le Profil de Communication
  - le Profil de Principes Directeurs

### Modalités d'évaluation

- Evaluations des acquis en cours de formation (ECF) : exercices d'évaluation des connaissances, exercices de réflexion sur soi et d'auto-évaluation

## SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.

## LES

- Programme centré sur vos besoins
- Flexibilité d'organisation
- Pratique sous forme de mises en situations
- Centre de recherche dirigé par le Pr Robert Weisz
- Outils validés scientifiquement
- Approche particulièrement centrée sur l'accompagnement de l'autre



# cap Intelligence Émotionnelle

Vos besoins deviennent nos objectifs

## OFFRE & MANAGEMENT



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



# Accompagnement Management

**Comprendre et utiliser l'intelligence émotionnelle**  
**Aborder le management par des prismes variés**  
**Bien se traiter soi-même pour bien traiter ses équipes**

## OBJECTIF

Lorsque l'on dirige une entreprise ou une équipe, le management est un levier essentiel pour assurer la cohésion, la motivation et la performance de l'équipe. Les interactions se multiplient, les profils sont variés et la nécessité d'une organisation fluide est bien là.

Un management structuré et serein permet de clarifier les rôles, optimiser la communication et anticiper les conflits, tout en maintenant un climat de travail harmonieux et productif. De plus, savoir déléguer efficacement et responsabiliser ses collaborateurs devient crucial pour éviter la surcharge et garantir la croissance de l'entreprise. Travailler son management, c'est investir dans l'engagement des équipes, l'efficacité opérationnelle et la pérennité de l'organisation, en transformant chaque collaborateur en acteur du succès collectif.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager ou chef d'entreprise

## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PRINCIPE

Conçue pour respecter qui vous êtes intrinsèquement et ce que vous souhaitez pour votre entreprise, cette formation progresse à travers les thèmes de la meilleure connaissance de soi, la relation à l'autre, l'estime de soi et la projection de ce que vous souhaitez devenir tout en prenant sa source dans le prisme managérial :

Tout ces sujets, qui sont des sujets de vie, seront rapportés à l'entreprise et au management de vos équipes.

Un fil rouge sera présent à chaque séance : l'intelligence émotionnelle.

Des outils et des clés seront délivrés, le tout pour vous permettre de manager au mieux votre entreprise et vos équipes.

Une plateforme de vidéos et documents sera mise à disposition pour permettre un maximum d'interactivité pendant les séances et pour renforcer les apprentissages.

## CONDITIONS DE RÉUSSITE

**Motivation et ouverture**

**Engagement et présence**

**Climat de confiance**

## PLANNING

10 séances de 2h ou 3 jours de formation



# PROGRAMME

## Accompagnement Management

### SÉQUENCE 1 - L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Développer la conscience de ses propres émotions et de celles des autres pour y répondre et mieux interagir avec son équipe.

### SÉQUENCE 2 : AGILITÉ COMPORTEMENTALE

- Passer le test psychométrique
- Comprendre les principes de l'agilité comportementale, son propre profil et être capable de pressentir le profil des personnes avec qui j'interagis.

### SÉQUENCE 3 : GÉRER SON ÉQUIPE

- Développer les compétences managériales essentielles pour animer et structurer une équipe.

### SÉQUENCE 4 : ANTICIPER ET RÉPONDRE AUX CONFLITS

- Apprendre à identifier, prévenir et gérer les conflits dans l'équipe.

### SÉQUENCE 5 : COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC L'ÉCOUTE ACTIVE

- Développer une communication claire et impactante avec son équipe grâce à l'écoute active.

### SÉQUENCE 6 : DES RÉUNIONS COMME ON LES AIME

- Mener des réunions efficaces et engageantes avec des outils d'intelligence collective.

### SÉQUENCE 7 : CULTURE D'ENTREPRISE

- Affiner la culture de son entreprise pour qu'elle soit forte et engageante pour toute l'équipe.

## MÉTHODES & MOYENS ANDRAGOGIQUES

#### Méthodes

- Formation pour adulte
- Intelligence collective

#### Moyens andragogiques

- Jeux
- Jeux de rôles
- Mini fresque
- Présentations powerpoint
- Mise à disposition d'une plateforme avec des vidéos
- Documents de travail

#### Méthodes d'évaluation

- Quizz
- Mises en situation

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux participant(e)s après la session

## LES

- Un échange de qualité avec le dirigeant pour préparer le programme
- Du 100% sur-mesure
- De l'adaptabilité
- Des horaires et un lieu au choix

### SÉQUENCE 9 : PRISE DE DÉCISION ET GESTION DES RESPONSABILITÉS

- Acquérir des méthodes pour prendre des décisions rapidement et efficacement, même dans l'incertitude.

### SÉQUENCE 10 : LA GESTION DU STRESS ET DES IMPRÉVUS

- Acquérir des outils pour gérer son stress et celui de son équipe face aux imprévus et aux périodes de forte charge de travail.<sup>15</sup>



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# OFFRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



# Intelligence Emotionnelle

**Comprendre la théorie sur le fonctionnement des émotions**

**Assimiler les mécanismes de l'intelligence émotionnelle**

**Intégrer la manière dont JE répons à MES émotions et à celles des AUTRES**

## DÉFINITION

Dans un monde où la réussite ne repose plus seulement sur les compétences techniques, l'intelligence émotionnelle émerge comme une compétence essentielle pour naviguer efficacement dans des environnements complexes et exigeants.

Cette formation vous offrira des outils et des connaissances pour mieux comprendre, maîtriser et utiliser vos émotions et celles des autres comme levier de performance.

Vous découvrirez comment cultiver une conscience de soi accrue, réguler vos émotions dans des situations de stress, et développer une empathie authentique qui favorise des relations plus positives et productives.

En fin de parcours, vous serez équipé(e) pour faire face aux défis relationnels avec assurance, créer un climat de confiance, et devenir un acteur de changement dans votre organisation ou votre environnement personnel.

Préparez-vous à un apprentissage qui va au-delà des connaissances théoriques ; c'est une véritable immersion dans les subtilités des interactions humaines, où vous expérimenterez des outils pratiques, des réflexions personnelles, et des techniques éprouvées pour déployer votre potentiel émotionnel.

## PRÉ-REQUIS

Pas de prérequis de niveau ou de diplôme

## OBJECTIFS

- Bien gérer l'expression de ses émotions et la réponse que l'on donne à celles des autres, rester aux commandes de ses comportements relationnels.
- Optimiser l'harmonie et l'efficacité de sa communication interpersonnelle.
- Sortir de situations relationnelles dégradées et rétablir la qualité des échanges.
- Aider une personne sous stress à en sortir.
- Optimiser la coopération, la cohésion.

## COMPÉTENCES CIBLE

- Intégrer la théorie sur l'intelligence émotionnelle, savoir y faire appel en toute situation
- Gérer l'expression dysfonctionnelle des émotions de son interlocuteur causée par le stress en s'adaptant à son mécanisme émotionnel et afin de favoriser une expression émotionnelle appropriée et authentique.
- Adapter sa communication relationnelle à son interlocuteur dans le but de lui permettre de remobiliser ses talents et ses compétences perdues sous l'effet du stress.

## PUBLIC CONCERNÉ

- Les collaborateurs, cadres et dirigeants d'entreprise
- Les étudiants



# PROGRAMME DE FORMATION

## Intelligence Emotionnelle

### LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Présentation de l'esprit et de la structure de la formation "Intelligence Emotionnelle"

### MODULE 1 : NOTIONS FONDAMENTALES

- Les émotions et l'intelligence émotionnelle
- Ouverture ou fermeture à l'autre, l'empathie
- La pleine conscience
- Besoins relationnels, stress et comportements
- Comment aider l'autre à gérer son stress

### MODULE 2 : MODÉLISATION ÉMOTIONNELLE

- Pratique de la conscience de soi
- Illustration : jeux de rôles passivité et agressivité
- Expérimenter les différents profils de Communication

### MODULE 3 : PRISE DE DÉCISION ET ÉMOTIONS

- Mode d'intervention/d'adaptation face à une personne sous stress :
  - Nourrir ses besoins psychologiques
  - Gérer l'expression inappropriée de ses émotions
  - L'accompagner pour qu'elle retrouve ses qualités et compétences
- Conception et mise en pratique de la stratégie de communication

### MODULE 4 : RUMINATION MENTALE

- Après la crise ou la situation problématique
- Evacuer les émotions lorsqu'elles n'ont pas été prises en compte sur le moment
- La notion d'échec ou de manque de performance

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### Méthodes pédagogiques

- Exposés, jeux de rôles, exercices
- Chaque participant travaillera sur sa propre manière de vivre les émotions

### Moyens pédagogiques

- Mise à disposition de notre formation : supports de cours, quiz, exercices
- Suivi pédagogique
- Communication entre pairs et avec l'équipe pédagogique

### Modalités d'évaluation

- Evaluations des acquis en cours de formation (ECF) : exercices d'évaluation des connaissances, exercices de réflexion sur soi et d'auto-évaluation

## SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.

## LES

- Programme centré sur vos besoins
- Flexibilité d'organisation
- Pratique sous forme de mises en situations
- Certification Centre de recherche dirigé par le Pr Robert Weisz
- Outils validés scientifiquement
- Approche particulièrement centrée sur l'accompagnement de l'autre



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# OFFRE DES RÉUNIONS COMME ON LES AIME



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



# Des réunions comme on les aime

## Planifier ses réunions

## Animer ses réunions

## Rendre ses réunions efficaces et agréables

### DÉFINITION

“Pffff .... Encore une réunion !” “de la réunionite, y en a marre”

Qui n’a jamais entendu ces petites phrases ?

Il va s’agir ici de faire apprécier vos réunions à vos participants en les rendant vivantes, bien calibrées et efficaces.

Quelles soient en présentiel ou en visioconférence, nous vous transmettrons des techniques et des outils pour faire en sorte que vos réunions (re)deviennent l’outil de communication et de relation humaine nécessaire au bon fonctionnement de vos services.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout groupe de **3 à 12 personnes** ayant à **animer des réunions**.



### OBJECTIFS

- Bien comprendre les différents types de réunion :

Pour être en mesure de bien choisir le format et le type d’animation.

- Préparer sa réunion efficacement :

Optimiser la préparation de vos réunions pour y consacrer le juste temps et s’assurer de la qualité de la réunion.

Se fixer un objectif clair.

Capitaliser sur les ressources, les connaissances et compétences de chacun.

- Se constituer une boîte à outils :

Expérimenter un certain nombre d’outils d’implication de son auditoire, d’interactivité, de facilitation, de prise de décision, de communication, etc ...

- Gérer le post-réunion :

Prendre en compte la suite pour les réunions ponctuelles et récurrentes.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### CONDITIONS DE RÉUSSITE

Assiduité

Validation des tests

Simulation d’une réunion

### PLANNING

2 jours d’affilée ou séparés



# PROGRAMME DE FORMATION des réunions comme on les aime

## LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Présentation de l'esprit et de la structure de la formation "Des réunions comme on les aime" et réflexion sur le titre de la formation.

## MODULE 1 : NOTIONS FONDAMENTALES

- Les différentes types de réunions
- Les différentes parties-prenantes

## MODULE 2 : LES DIFFÉRENTES PARTIE-PRENANTES

- Les identifier
- Comment les prendre en charge, les impliquer

## MODULE 3 : LES OUTILS

- Construire sa propre boîte à outils
- Expérimenter quelques outils
- Les pièges dans lesquels ne pas tomber

## MODULE 4 : L'ANIMATION

- Une réunion, ça se mène ou ça s'anime ?
- Descendant ou participatif ?
- Comment mettre tous les participants en action

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### Méthodes pédagogiques

- Exposés, jeux de rôles, exercices
- Pédagogie inversée

### Moyens pédagogiques

- Mise à disposition de notre formation : supports de cours, quiz, exercices
- Suivi pédagogique
- Communication entre pairs et avec l'équipe pédagogique

### Modalités d'évaluation

- Evaluations des acquis en cours de formation (ECF) : exercices d'évaluation des connaissances, exercices de réflexion sur soi et d'auto-évaluation

## SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.

## LES

- Programme centré sur vos besoins
- Flexibilité d'organisation
- Pratique sous forme de mises en situations
- Outils et méthodes
- Approche particulièrement centrée sur l'accompagnement de l'autre



## cap Intelligence Émotionnelle

Vos besoins deviennent nos objectifs

# OFFRE

## DYNAMISER VOS FORMATIONS : TECHNIQUES D'ANIMATION POUR DES GROUPES ENGAGÉS



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



cap Intelligence  
Émotionnelle

# Dynamiser vos formations : Techniques d'animation pour des groupes engagés

Comment capter mon auditoire ?

Comment garder mon groupe intéressé et attentif ?

Comment augmenter l'efficacité de mes formations ?

## DÉFINITION

### Ajouter à ses propres techniques, de quoi dynamiser ses formations

Dans un monde où la formation continue est essentielle pour le développement professionnel, il devient crucial de dynamiser les sessions de formation pour maintenir l'intérêt et favoriser l'engagement des participants. Une formation statique risque de perdre l'attention des apprenants.

Dynamiser une formation, c'est avant tout créer un espace où chaque participant se sent impliqué et acteur de son apprentissage. Les techniques d'intelligence collective combinées à d'autres méthodes ludiques et interactives, permettent d'animer des formations vivantes et efficaces. En tant que formateur, votre rôle est de devenir un facilitateur, un guide, qui stimule les échanges et encourage la co-création. Grâce à ces approches, vous construirez des expériences d'apprentissage uniques, impactantes et durables.

## PUBLIC CONCERNÉ

- Les formateurs avec ou sans expérience
- Les conseillers en insertion professionnelle

## OBJECTIFS

- Comprendre l'impact des différentes techniques d'animation sur l'auditoire.
- Comprendre en quoi consiste l'intelligence collective, apprendre des techniques et les appliquer.
- Développer des méthodes d'animation variées.
- Créer des formations engageantes.
- Améliorer les compétences en facilitation.

## COMPÉTENCES CIBLE

- Identifier et analyser son auditoire lors de la préparation d'une formation.
- S'adapter à l'auditoire in situ.
- Créer et animer sa formation sur la base de techniques d'intelligence collective.
- Créer et animer sa formation sur la base de techniques ludiques
- Obtenir l'engagement des participants, quel que soit leur niveau (linguistique ou par rapport au sujet enseigné)

## PRÉ-REQUIS

Avoir un vernis de base sur la formation



# PROGRAMME DE FORMATION

## Techniques d'animation

### LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Présentation de l'esprit et de la structure de la formation "Dynamiser vos formations : Techniques d'animation pour des groupes engagés"

### MODULE 1 : NOTIONS FONDAMENTALES

- L'impact des différents mode de formation sur l'auditoire
- Les différents techniques de formation

### MODULE 2 : L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

- Illustration : mise en action d'une des techniques d'intelligence collective
- Construction d'une séquence de formation sur la base d'une technique d'intelligence collective
- Les autres techniques

### MODULE 3 : LES AUTRES TECHNIQUES LUDIQUES

- Illustration : mise en action d'une des techniques ludique
- Construction d'une séquence de formation sur la base d'une technique ludique
- Les autres techniques

### CLÔTURE :

- La déclusion en action

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### Méthodes pédagogiques

- Exposés, jeux de rôles, exercices
- Chaque participant créera et animera au moins une séquence de formation

### Moyens pédagogiques

- Mise à disposition de notre formation : supports de cours, quiz, exercices
- Suivi pédagogique
- Communication entre pairs et avec l'équipe pédagogique

### Modalités d'évaluation

- Evaluations des acquis en cours de formation (ECF) : exercices d'évaluation des connaissances

## SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.

## LES

- Programme centré sur vos besoins
- Flexibilité d'organisation
- Pratique sous forme de mises en situations
- Approche particulièrement centrée sur l'accompagnement de l'autre



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# OFFRE CO-DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



# Co-développement professionnel

Progresser ensemble

Développer une culture de coopération

Consolider l'identité de l'entreprise

## OBJECTIF

En tant qu'organisation, vous avez besoin de **créer des liens de confiance, des connexions entre les entités, de consolider l'identité de l'entreprise.**

Vous voulez mettre en œuvre un atelier pragmatique et innovant pour travailler sur des problématiques concrètes.

En tant que professionnel, vous avez envie d'apprendre de vos expériences pour **aborder autrement votre rôle, votre légitimité, votre périmètre d'influence, vos modes d'action.**

Et/ou vous souhaitez mettre en œuvre un **nouveau mode de collaboration** avec vos pairs ou vos collègues.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout groupe de **6 à 8 personnes** ayant un **métier, un secteur d'activité ou un rôle en commun.**



## PRINCIPE

Le groupe de 6 à 8 personnes se réunit à un rythme choisi (une fois pas mois par exemple) et aborde chacun à tour de rôle un sujet de préoccupation.

**La facilitatrice vous guide à travers un processus bien expérimenté et réglé qui va faire émerger des prises de conscience ainsi que tout un panel de solutions.**

Les participants, chacun dans leur unicité ont cette capacité de compréhension du problème énoncé et pourront suggérer leur propre résolution du point en question.

L'énergie du groupe et la coopération fera progresser le groupe tout entier.

Une dernière session permet à chacun de présenter ce qu'il a mis en place suite à sa propre séance et à ce qu'il a appris du groupe.

## PRÉ-REQUIS

Une **envie de progresser** et régler des problèmes en groupe.

## CONDITIONS DE RÉUSSITE

Motivation et ouverture

Engagement et présence de chacun

Climat de confiance

Bienveillance et confidentialité

## PLANNING

Séances de 4 heures

Fréquence à déterminer (par ex. mensuelle)



cap Intelligence  
Émotionnelle

# PROGRAMME DE FORMATION co-développement

## LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Présentation de l'esprit et de la structure
- Mise en place de l'organisation

## SÉANCE 1 À N :

- avec N le nombre de participants
- Préparation préalable de la séance avec le participant désigné
- Processus en 7 étapes\* de travail sur le problème du participant désigné

## SÉANCE DE CLÔTURE :

- Debriefing sur toutes les solutions mises en place

Identification de besoins



## LE PROCESSUS EN 7 ÉTAPES :

1. Préparation en amont
2. Exposé de la problématique
3. Clarification de la problématique
4. Contrat de consultation
5. Réactions
6. Synthèse et plan d'action
7. Conclusion : évaluation et intégration des apprentissages par chacun

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### Méthodes pédagogiques

- **Accompagnement à la réflexion**
- Guidage du processus en 7 étapes

### Moyens pédagogiques

- Mise à disposition des supports de réflexion et préparation de la séance
- Suivi pédagogique
- Communication entre pairs et avec l'équipe pédagogique

### Modalités d'évaluation

- **Pas d'Evaluation** mais une séance de retour sur les acquis

## SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.

## LES

- Votre formatrice est formée à l'écoute active, au coaching ainsi qu'à la formation
- Programme centré sur vos besoins
- Flexibilité d'organisation
- Outils du distanciel et du présentiel



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# OFFRE GESTION DE PROJET NIVEAU 1



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



cap Intelligence  
Émotionnelle



# Gestion de projet

Identifier les différentes étapes d'un projet

Gérer les risques

Suivre le planning

## PRINCIPE

Ici, nous allons expérimenter d'abord !

La gestion de projets est une compétence clé dans le monde professionnel contemporain.

Que vous soyez un professionnel expérimenté ou que vous débutiez dans votre carrière, maîtriser les principes fondamentaux de la gestion de projets peut faire la différence entre le succès et la stagnation.

Ce sera l'outil de mise en valeur de vos compétences.

Dans cette proposition de formation sur 2 jours, nous vous donnons les premiers outils nécessaires afin de planifier, exécuter et contrôler vos projets avec succès.

Pendant 2 jours, vous allez expérimenter un vrai premier projet et ainsi intégrer les outils qui vous conviennent

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout groupe de **3 à 12 personnes** ayant un **projet à mener** ensemble ou séparément.



## OBJECTIFS

- Cerner les enjeux :

Comprendre les enjeux de la gestion de projet et les différentes méthodes de base.

- Optimiser la Productivité :

Apprendre à optimiser les ressources, à planifier efficacement les tâches et à gérer les échéances de manière stratégique. La gestion de projets vous permettra de maximiser la productivité individuelle et collective au sein de votre équipe, en créant une structure claire pour atteindre les objectifs fixés.

- Réduire les Risques et les Erreurs :

Une gestion de projet efficace permet de minimiser les risques liés à l'incertitude et d'anticiper les éventuels obstacles. Apprenez à identifier, évaluer et atténuer les risques potentiels pour assurer la réussite de vos projets, tout en évitant les erreurs coûteuses.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## CONDITIONS DE RÉUSSITE

Assiduité

Validation des tests

Présentation d'un plan de projet

## PLANNING

2 jours d'affilée ou séparés



cap Intelligence  
Émotionnelle

# PROGRAMME DE FORMATION

## Gestion de projet

### LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Présentation de l'esprit et de la structure de la formation "Gestion de projet"

### MODULE 1 : NOTIONS FONDAMENTALES

- Les différentes étapes d'un projet
- Les différentes parties-prenantes
- Les aspects fondamentaux de la gestion de projet

### MODULE 2 : LES DIFFÉRENTES PARTIE-PRENANTES

- Les identifier
- Comment les prendre en charge ?
- Quelle réponse leur apporter ?

### MODULE 3 : PLANIFICATION

- Comment construire un planning ?
- Les différents outils de gestion de planning
- Les pièges dans lesquels ne pas tomber

### MODULE 4 : GESTION DES RISQUES

- Qu'est-ce qu'un risque ?
- Comment les envisager, méthode pour n'en oublier aucun
- Quelle réponse donner aux risques

### MODULE 5 : LA CLÔTURE

- Qu'est-ce qu'un livrable ?
- Les lessons learned (retours d'expérience)

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### Méthodes pédagogiques

- Exposés, jeux de rôles, exercices
- Pédagogie inversée

### Moyens pédagogiques

- Mise à disposition de notre formation : supports de cours, quiz, exercices
- Suivi pédagogique
- Communication entre pairs et avec l'équipe pédagogique

### Modalités d'évaluation

- Evaluation du plan projet réalisé pendant la formation (corrigé distribué en fin)
- Jeux de rôle

## SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.

## LES

- Programme centré sur vos besoins
- Flexibilité d'organisation
- Pratique sous forme de mises en situations
- Outils et méthodes
- Approche particulièrement centrée sur l'accompagnement de l'autre



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# OFFRE GESTION DE PROJET NIVEAU 2



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



cap Intelligence  
Émotionnelle



# Gestion de projet

Identifier les différentes étapes d'un projet

Gérer les risques

Suivre le planning

## PRINCIPE

Pendant les 2 jours consacrés au niveau 1 de la formation "Gestion de projet", nous avons expérimenté : créé un vrai plan sur la base d'un scénario donné. Puis, nous avons passé en revue les outils.

Ici, nous reprenons le même plan projet, le complexifions, ajoutons des paramètres et nous rentrons dans les détails et les décortiquons.

les modules sont organisés en phase projet pour bien permettre de structurer les apprentissages.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout groupe de **3 à 12 personnes** ayant un **projet à mener** ensemble ou séparément et ayant les premières bases de la gestion de projet.



## OBJECTIFS

- Cerner les enjeux :

Comprendre les enjeux de la gestion de projet et les différentes méthodes de base.

- Optimiser la Productivité :

Apprendre à optimiser les ressources, à planifier efficacement les tâches et à gérer les échéances de manière stratégique. La gestion de projets vous permettra de maximiser la productivité individuelle et collective au sein de votre équipe, en créant une structure claire pour atteindre les objectifs fixés.

- Réduire les Risques et les Erreurs :

Une gestion de projet efficace permet de minimiser les risques liés à l'incertitude et d'anticiper les éventuels obstacles. Apprenez à identifier, évaluer et atténuer les risques potentiels pour assurer la réussite de vos projets, tout en évitant les erreurs coûteuses.

## PRÉ-REQUIS

Avoir suivi le niveau 1 ou préparer en amont le plan projet du niveau 1

## CONDITIONS DE RÉUSSITE

Assiduité

Validation des tests

Présentation d'un plan de projet

## PLANNING

3 jours d'affilée ou séparés



cap Intelligence  
Émotionnelle

# PROGRAMME DE FORMATION

## Gestion de projet

### LANCEMENT DE LA FORMATION

- Présentation de l'objectif pédagogique, du programme & des outils
- Présentation de l'esprit et de la structure de la formation "Gestion de projet"

### MODULE 1 : NOTIONS FONDAMENTALES

- Les différentes étapes d'un projet
- Les différentes parties-prenantes
- Les aspects fondamentaux de la gestion de projet

### MODULE 2 : LA PHASE D'INITIATION

- Le cahier des charges
- Les objectifs du projet
- La réalisation du project charter

### MODULE 3 : LA PHASE DE PLANIFICATION

- Décrire le périmètre détaillé
- Qu'est-ce que le Work Breakdown Structure (WBS) et comment l'utiliser ?
- Les différents plans projet (communication, qualité, changement, risques, ...)

### MODULE 4 : LA PHASE D'EXÉCUTION

- Le pilotage de l'équipe
- Les différents suivis
- aux risques

### MODULE 5 : LA PHASE DE CONTRÔLE

- Les différents KPI (indicateurs clé)
- Le tableau de bord projet
- Le reporting

### MODULE 6 : LA PHASE DE CLÔTURE

- Les livrables
- La recette
- Les lessons learned (retours d'expérience)

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### Méthodes pédagogiques

- Exposés, jeux de rôles, exercices
- Pédagogie inversée

### Moyens pédagogiques

- Mise à disposition de notre formation : supports de cours, quiz, exercices
- Suivi pédagogique
- Communication entre pairs et avec l'équipe pédagogique

### Modalités d'évaluation

- Evaluation du plan projet réalisé pendant la formation (corrigé distribué en fin)
- Jeux de rôle

## SUIVI DE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

L'assiduité des apprenant(e)s est attestée par :

- les feuilles d'émargement
- le certificat de réalisation.

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux apprenant(e)s à l'issue de la formation.

## LES

- Programme centré sur vos besoins
- Flexibilité d'organisation
- Pratique sous forme de mises en situations
- Outils et méthodes
- Approche particulièrement centrée sur l'accompagnement de l'autre



cap Intelligence  
Émotionnelle



## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

**Vos besoins deviennent nos objectifs ! Quasiment toutes les formations sont personnalisables.**

C'est dans l'ADN de cap Intelligence Émotionnelle de s'adapter et de personnaliser. Car toute entreprise, toute école, toute institution est unique et tout groupe en leur sein est unique.

La plaquette est faite pour vous donner une première idée de ce que je pratique régulièrement. Nous commençons par nous rencontrer afin que je puisse mieux vous connaître et mieux cerner vos besoins et désirs.

Je vous accueille dans mes locaux ou dans les vignes de Dahlenheim ou je me déplace partout en France. Nous décidons ensemble de ce qui est le plus adapté. Ainsi, nous co-créons la formation ensemble : taille du groupe, durées, organisation, lieu, moyens pédagogiques, modalités d'évaluation.

**Vos besoins sont devenus nos objectifs !**

## QUI SUIS-JE ?

**Claudie SELIG**

*Après 24 ans passés chez IBM où j'ai exploré différents métiers, avec une grande partie de ma carrière en tant que cheffe puis directrice de projets et manager, j'ai décidé de rejoindre les métiers de l'accompagnement de l'humain : formation, coaching et bilan de compétences. Chez IBM, j'ai eu la chance travailler pour de grands noms comme Airbus, Danone, Carlsberg, L'oréal, Crédit Mutuel, Nokia et sur des projets à haute visibilité et internationaux.*

*Gérer une équipe multiplaques, collaborer avec des profils variés et interculturels m'aura ouverte à de nouveaux horizons.*

**Les valeurs de cap Intelligence Émotionnelle :**

**Authenticité, Adaptabilité, Inclusion.**

## ON SE CONTACTE !



35 rue principale à DAHLENHEIM



[cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)



[contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



06.74.03.34.89



## QU'EST-CE QUI NOUS DIFFÉRENCIE ?

### **Nous nous voulons atypique.**

Pédagogie inversée, intelligence collective, jeux, fresques, jeux de rôle et intervention de mes facilitateurs (cavaliers king charles ou chats) nous permettent d'aborder différemment des sujets très sérieux et importants comme la gestion du conflit, l'intelligence émotionnelle, l'écoute active, la gestion de projet, le management, la santé mentale, les profils neuroatypiques. Nous formons en visioconférence, en salle ou ... dans les vignes.

Bien sur, les slides powerpoint sont encore présents lorsque c'est nécessaire mais dans une proportion réfléchie.

Les neurosciences le disent, jouer et interagir en formation :

- Améliore l'engagement et la motivation,
- Renforce les connexions neuronales par l'utilisation de différentes zones du cerveau,
- Réduit le stress et augmente la résilience,
- Favorise la cohésion d'équipe en créant de nouvelles expériences émotionnelles.

L'expérience et nos profils font que nous avons cette capacité à nous adapter, que nous avons la culture de la performance et c'est d'ailleurs notre but ultime : permettre à vos équipes de performer !

Pour cela, un maître-mot : la flexibilité et plutôt que de vous imposer notre contenu et nos déroulements pédagogiques, nous vous les proposons et co-créons avec vous.



A la formation s'ajoutent le coaching personnel et professionnel et les bilans de compétences.

Et la boucle est bouclée !

**Vos besoins sont devenus nos objectifs !**





**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# OFFRE BIEN-ÊTRE DU MANAGER



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



cap Intelligence  
Émotionnelle



# Bien-être du manager

Etre bien avec soi pour être bien avec les autres  
Intégrer l'intelligence émotionnelle  
Gérer son stress

## DÉFINITION

Un programme sur le long cours avec des séances d'une heure trente chacune réparties toutes les 2 semaines par exemple où nous irons travailler des sujets de fond pour poser les bases du bien-être et donc de la performance du manager.

Une autre manière d'aller chercher la performance : faciliter le "bien-savoir-être" pour permettre à chacun de déployer plus naturellement toutes ses capacités et toutes ses forces dans les aspects purement techniques de son travail.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout groupe de **3 à 5 personnes** ayant l'envie d'améliorer son quotidien et sa performance.



## OBJECTIFS

- Comprendre et intégrer son profil :  
Sur la base d'un questionnaire psychométrique, nous irons mieux comprendre les besoins de la personne.

- Utiliser la puissance de l'intelligence Émotionnelle :

Apprendre et comprendre la théorie sur l'intelligence émotionnelle puis intégrer la pratique avec soi et avec les autres

- Trouver les leviers du bien-être pour soi :  
Commencer par travailler sur son propre bien-être pour favoriser le bien-être et donc la performance de son équipe.

- Gérer son stress :

Comprendre les fonctionnements du stress et trouver ses propres moyens de le limiter et de se servir du bon stress. Connaître la différence entre bon et mauvais stress.

## PRÉ-REQUIS

Bienveillance et capacité de garder la confidentialité

## CONDITIONS DE RÉUSSITE

Assiduité

Réalisation des exercices

## PLANNING

12 Séances de 1h30 à répartir



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# COHÉSION D'ENTREPRISE EXEMPLE D'OFFRE SUR-MESURE



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](http://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



# Action cohésion d'entreprise

**Créer des liens entre les membres de l'équipe**

**Encourager la collaboration et l'entraide**

**Créer un climat de confiance et de respect mutuel**

## OBJECTIF

La cohésion d'équipe est bien plus qu'un simple concept : c'est une force qui fait la différence dans la réussite collective. Elle repose sur des relations solides entre les collaborateurs, une communication fluide et un climat de confiance propice à la collaboration. Une équipe soudée est plus résiliente face aux défis, plus créative dans ses solutions et plus engagée dans l'atteinte des objectifs communs.

Favoriser la cohésion d'équipe, c'est investir dans le bien-être au travail. Cela passe par des moments de partage, des activités qui renforcent les liens et des échanges authentiques qui valorisent les singularités de chacun. Ces instants permettent de créer un environnement où chacun se sent écouté, reconnu et intégré, peu importe son âge, ses compétences ou son parcours.

C'est aussi un levier à l'engagement de chacun et à la réduction d'arrêts maladie.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute entreprise qui souhaite investir dans sa cohésion



## PRINCIPE

Conçue sur l'objectif du bien-être et de la découverte de chacun, une session de cohésion s'articule autour d'exercices simples et accessibles.

Ces derniers seront conçus pour encourager les échanges, les rires et le plaisir d'être ensemble.

Nous privilégions des jeux interactifs où chacun peut participer à son rythme, sans pression, tout en favorisant les interactions et la découverte de l'autre.

Nous prendrons aussi en compte la diversité présente dans l'équipe, notamment les âges de chacun.

Cela peut s'articuler sous différentes formes : jeu de piste, séminaire, sortie.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## CONDITIONS DE RÉUSSITE

**Motivation et ouverture**

**Engagement et présence de chacun**

**Climat de confiance**

**Bienveillance et confidentialité**

## PLANNING

A déterminer ensemble selon vos besoins



# EXEMPLE DE PROGRAMME

## Cohésion d'équipe

### LANCEMENT DE LA SÉANCE

- Dans la salle de réunion
  - Pose du cadre
  - Explications de ce à quoi s'attendre
  - Durée : 5 minutes

### ÉTAPE 1 : JEU DE DÉCOUVERTE

- Dans la salle de réunion
  - Exercice de découverte de l'autre
  - Utilisation des tables
  - Tout le monde debout autour des tables
  - Durée : 15 minutes

### ÉTAPE 2 : JEU DE PISTE

- Dans la salle de stockage
  - Jeu de piste nécessitant la collaboration
  - Chaque défi gagné remporte une lettre
  - Durée 15 minutes

### ÉTAPE 3 : LE MESSAGE

- Dans la salle de stockage
  - On réunit toutes les lettres et on forme un message. ex : "Ensemble, on est plus forts"
  - Durée : 10 minutes

### ÉTAPE 4 : MINI JEUX

- Dans l'établissement de plaisir (ici lancé de hâches)
  - des minis jeux ultra simples
  - à chaque réussite, on gagne un ticket
  - à la fin, on échange tous les tickets de tout le monde contre une coupe
  - Durée : sur le temps de lancé des hâches
  - Exemple de trophée :



## MÉTHODES & MOYENS

### Méthodes

- Jeux favorisant l'inclusion et le bien-être de tous

### Moyens

- Cartes
- Indices pour jeu de piste
- Petits jeux maison
- Tickets
- Trophée

## ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DE LA FORMATION

Afin d'améliorer nos prestations en continu, un questionnaire portant sur l'évaluation de la formation est soumis aux participant(e)s après la session

## LES

- Un échange de qualité avec le dirigeant pour préparer la session
- Du sur-mesure
- De l'adaptabilité
- Des horaires appropriés



**cap Intelligence  
Émotionnelle**

Vos besoins deviennent nos objectifs

# AUDIT AMBIANCE DE TRAVAIL ET SANTÉ MENTALE



**CLAUDIE SELIG**

📍 35 rue principale à DAHLENHEIM

🌐 [cap-intelligence-emotionnelle.com](https://cap-intelligence-emotionnelle.com)

✉ [contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



cap Intelligence  
Émotionnelle



# Audit Ambiance au travail et Santé Mentale

Questionner les membres de l'équipe  
Détecter d'éventuelles formes de mal-être

Renforcer le sentiment de prise en compte des collaborateurs

## OBJECTIF

Dans un environnement de travail en constante évolution et truffé de challenges, il est essentiel d'évaluer régulièrement l'ambiance et le bien-être des collaborateurs.

La santé mentale au travail est un enjeu majeur, influençant directement la motivation, l'engagement et la performance des équipes ... ainsi que l'absentéisme.

Offrir un espace d'expression permet de mieux comprendre les besoins des collaborateurs et d'anticiper d'éventuelles difficultés avant qu'elles ne deviennent des freins à la productivité et au bien-être collectif. L'analyse des retours permettra de proposer des recommandations concrètes et adaptées aux besoins de l'équipe.

L'objectif final est de créer un environnement de travail plus serein, motivant et propice à la performance collective.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute entreprise qui souhaite investir dans sa cohésion



## PRINCIPE

À travers des entretiens individuels de 30 minutes, chaque collaborateur pourra exprimer ses perceptions sur son travail, ses interactions et son équilibre professionnel. Nous aborderons des sujets comme le management, la charge de travail, le niveau de stress, mais aussi la qualité des locaux et les ressources pour travailler.

Cette démarche vise à mieux comprendre les dynamiques d'équipe, à prévenir les risques psychosociaux et à renforcer la cohésion.

En tant que formatrice et coach spécialisée en intelligence émotionnelle et en santé mentale au travail, j'apporte un regard extérieur neutre et bienveillant.

Un rapport avec la synthèse des rencontres et des préconisations est ensuite fourni.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## CONDITIONS DE RÉUSSITE

Motivation et ouverture

Engagement et présence de chacun

## PLANNING

A déterminer ensemble selon vos besoins



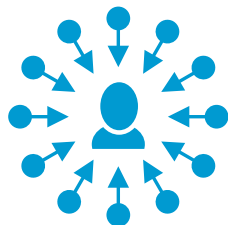
cap Intelligence  
Émotionnelle

## D'autres offres :

- La génération Z, comment l'attirer, comment la retenir ?
- Séminaire Intelligence Emotionnelle et Leadership
- Formation écoute active
- Le changement, comment ne pas le subir ?
- Aie, aie, comment faire avec mon stress ?

## Mes sujets d'expertise :

- Neuroatypie (HPI, TDAH, TSA, Dys) et Hypersensibilité
- Intelligence Emotionnelle
- Leadership et management d'équipe
- Management de projets
- Coaching : Ecoute active, posture du manager-coach, etc ...
- Agilité comportementale
- Médiation par l'animal



## QUELLE ADAPTATION À VOS BESOINS ?

**cap Intelligence Émotionnelle s'adapte à vos besoins en modulant le séminaire tout en vous guidant vers la solution la plus adaptée.**

Vous souhaitez mettre l'accent sur un sujet spécifique ? Dites-le nous !

Vous souhaitez faire sortir vos apprenants de vos locaux ? Nous vous accueillons à Dahlenheim ou ailleurs. Vous préférez limiter les déplacements ?

Vous souhaitez mixer présentiel et distanciel ? Pas de problème !

Vous souhaitez un format teambuilding avec un jeu de piste ou des jeux d'intelligence collective ? Vous préférez un format plus traditionnel ? Nous concevons le séminaire selon vos demandes !

La durée du séminaire et son organisation varient selon vos besoins. Les durées indiquées dans les descriptifs sont indicatives.

Commençons par définir vos attentes ensemble et un devis vous sera fourni.

## POURQUOI ÇA FONCTIONNE ?

Nous pratiquons de la veille sur les méthodes de formation.

Nous nous formons nous-même régulièrement.

Nous nous intéressons de très près aux neurosciences et avons à cœur de ne laisser personne au bord du chemin : les différents styles d'apprentissages sont pris en compte. Les différentes personnalités sont accueillies et tout est fait pour que tous se sentent à l'aise et impliqués.

Nous ajoutons à ce savant mélange une petite touche d'émotions.

## ON SE CONTACTE !



35 rue principale à DAHLENHEIM



[cap-intelligence-emotionnelle.com](https://cap-intelligence-emotionnelle.com)



[contact@cap-intelligence-emotionnelle.com](mailto:contact@cap-intelligence-emotionnelle.com)



06.74.03.34.89