AGENCE TEAM TONIC
2024/2025

Team Tonic Formation

talents BILAN Compétences

CATALOGUE DE FORMATIONS

BILAN DE COMPÉTENCES

Qualiopi processus certifié

AGENCE TEAM TONIC

pn

EMBARQUEZ AVEC L'AGENCE TEAM TONIC POUR UN VOYAGE INNOVANT, UNE VALISE LÉGÈRE ET PLEINE D'ESPACE, ACCUEILLANT CHAQUE INSTANT UNE NOUVELLE POSSIBILITÉ D'APPRENDRE, D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ, D'ÊTRE CRÉATEUR DE SON EXISTENCE, ACTEUR DE SA SANTÉ, RÉVÉLATEUR DE TALENTS ET DE POTENTIELS EN ÉVEILLANT VOS SENS POUR QUE LA MAGIE OPÈRE.

NOTRE CONCEPT PARTICIPATIF, COLLABORATIF S'OFFRE À VOUS POUR AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE AVEC POUR INGRÉDIENTS :

L'ENVIE, L'ESPRIT COLLECTIF, LA MONTÉE EN COMPÉTENCES, LE PARTAGE, L'INNOVATION, LE MIEUX-ÊTRE ET LE MENTAL GAGNANT.

NOS FORMATIONS OU ATELIERS SONT ORGANISÉS:

- EN INTER-ENTREPRISES. VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE SELON LES PLACES DISPONIBLES PAR LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION
- EN INTRA-ENTREPRISE. SESSIONS PRIVÉES. CONTACTEZ-NOUS
- EN DISTANCIEL: CONTACTEZ-NOUS
- NOUS VOUS RECONTACTERONS SOUS 72 H PAR MAIL , SMS OU TÉLÉPHONE POUR VALIDER VOTRE INSCRIPTION SELON LES DISPONIBILITES

FORMATIONS

SOMMAIRE

01 PÔLE EFFICACITE /DEVELOPPEMENT PERSONNEL

02 PÔLE MARKETING/COMMUNICATION

03 PÔLE MANAGEMENT/RH

04 PÔLE PREVENTION/SANTE/SPORT

05 PÔLE EVENEMENTIEL

1. PÔLE EFFICACITE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

- ***ZEN SOYONS ZEN :***
  GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS
- ***PRÉSERVER SA SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET ÉMOTIONELLE EN TÉLÉTRAVAIL***
- ***SE LIBÉRÉR DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR***
- ***ADOPTER UNE POSTURE MANAGÉRIALE ANCRÉE***
- ***CULTIVER L'ART DU LÂCHER-PRISE***

GRAND CHELEM 1

Dans un monde en constante évolution, la gestion du stress et des émotions devient une compétence essentielle pour préserver notre bien-être mental et physique.

Contenu **:**

1. **Gestion du stress et des émotions :** Apprendre à identifier et à gérer les sources de stress, développer des stratégies de relaxation et de respiration pour favoriser un état d'esprit calme et équilibré.
2. **Préserver sa santé en télétravail :** Explorer les défis spécifiques du télétravail et découvrir des moyens de maintenir une santé physique, mentale et émotionnelle optimale tout en travaillant à distance.
3. **Se libérer du syndrome de l'imposteur :** Identifier les pensées négatives et les croyances limitantes liées au syndrome de l'imposteur, et développer des outils pour renforcer la confiance en soi et valoriser ses compétences.
4. **Adopter une posture managériale ancrée :** Explorer les principes d'une gestion bienveillante et assertive, favorisant un environnement de travail positif et productif, tout en maintenant des limites saines et en encourageant le développement personnel de chaque membre de l'équipe.
5. **Cultiver l'art du lâcher-prise :** Apprendre à accepter ce qui est hors de notre contrôle, à lâcher prise sur les attentes irréalistes et à vivre dans le moment présent avec plus de légèreté et de détachement.

Public cible : Ces formations s'adressent à tous ceux qui souhaitent développer leurs compétences en gestion du stress, en préservation de la santé en télétravail, en renforcement de la confiance en soi, en management bienveillant et en pratique du lâcher-prise.

Objectifs :

- Acquérir des outils pratiques pour gérer le stress et les émotions au quotidien.
- Adopter des habitudes favorables à la santé physique, mentale et émotionnelle en milieu professionnel.
- Développer une confiance en soi solide et résiliente.
- Améliorer ses compétences en gestion d'équipe et en communication.
- Cultiver une attitude de détachement et de sérénité face aux défis de la vie professionnelle et personnelle.

Cette présentation donne un aperçu complet des sujets abordés et des objectifs visés par la formation. Bien sûr, elle peut être adaptée en fonction des besoins spécifiques du public cible et des objectifs de l'organisation.

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

APPRENDRE A GERER SON STRESS

La formation " Apprendre à gérer son stress " va permettre une prise de conscience des situations provoquant un stress chez chacun afin d'accueillir ses émotions et les assimiler dans son mode de fonctionnement. Des outils et méthodes seront expérimentées pour vous donner la capacité de faire face au stress avec plus de sérénité.

Durée: 6.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants

- Toutes personnes ressentant des situations de stress et ayant des difficultés à le gérer

Prérequis

- aucun

Accessibilité et délais d'accès

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

80 %

Objectifs pédagogiques

- Mettre des mots sur ses maux et pouvoir s'apaiser
- Connaitre et reconnaitre les émotions
- Etre sensibiliser aux origines du stress et avoir la capacité à l'accepter et le gérer
- Adopter une attitude positive
- Reconnaitre l'impact dans la communication
- Acquérir les fondamentaux d'une communication non violente

Contenu de la formation

- EXPLORATION DES SITUATIONS VECUES QUI SUSCITENT LE STRESS
  - Observons comment il se manifeste
  - Explorons une journée dans votre semaine
  - exercices de relaxation
- LE MODE DE FONCTIONNEMENT DU STRESS
  - Les 3 phases
  - Apprivoiser ses émotions
  - Gérer les situations qui génèrent stress et tensions
- LES TYPES DE PROFILS EMOTIONNELS
  - Les différents types
  - exprimer ses émotions
  - Les effets sur la santé physique et mentale
  - La respiration
- DEVELOPPER UNE COMMUNICATION NON-VIOLENTE POUR S'EXPRIMER ET S'APAISER

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- Se préparer à un évènement
- Visualiser l'évènement
- Vivre en sérénité

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés. Powerpoint
Exposés théoriques
Etude de cas concrets
Exercices de relaxation- méditation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
Feuilles de présence.
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.
Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 1250.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

COMMENT PRESERVER SA SANTE MENTALE , PHYSIQUE ET EMOTIONNELLE EN TELETRAVAIL

Une journée de formation pour mesurer les risques psychosociaux liés au télétravail, découvrir les bonnes pratiques d'un accompagnement efficace.
La pandémie aura signé l'explosion du travail à distance, déjà rendu possible par les nouvelles technologies, mais que la plupart des managers rechignaient jusqu'alors à mettre en place. Pendant longtemps, dans la culture professionnelle occidentale, rassembler les employés dans des bureaux durant les heures de travail a été considéré comme une nécessité. Non seulement cela les aide à socialiser et à collaborer, mais cela permet également aux employeurs de les surveiller de plus près. La généralisation des open spaces au cours des deux dernières décennies - malgré la répugnance qu'ils suscitent chez la plupart des travailleurs - ne pourrait pas mieux exposer combien les employeurs veulent exercer un contrôle accru sur leur main-d'oeuvre.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

DRH, RRH et collaborateurs des services RH, intervenants en sécurité/prévention, membres du CSE/CSSCT, ergonomes, responsables HSE QSE, managers de proximité, directeurs d'établissement, médecins et infirmier(e)s du travail, assistantes sociales

Prérequis

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid assurée par la solution LearnEval

Objectifs pédagogiques

- Respecter le droit à la déconnexion.
- Identifier les salariés à risque et les accompagner.
- Mettre en place des modalités de télétravail qui contribuent à la QVT des salariés.
- Identifier les bonnes pratiques pour un télétravail équilibré.

Contenu de la formation

- Télétravail et obligations de l’entreprise
  - L'obligation de protéger la santé mentale des collaborateurs son contenu légal
  - les implications concrètes
  - Le droit à la déconnexion

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

comment adapter l'organisation du travail au télétravail ? Zoom sur les accords télétravail
cible Évaluer | quiz sur les notions clés
- Identifier les risques potentiels du télétravail pour la santé mentale et accompagner les collaborateurs
  Typologie de risques : Risques émotionnels et relationnels, cognitifs, comportementaux
  Comment détecter les collaborateurs en difficulté et les accompagner ?
  Renforcer la sécurité psychologique des collaborateurs
  Maintenir le soutien social
  mécanisme Comprendre | Atelier de réflexion en sous-groupes
- Impulser des bonnes pratiques pour favoriser un télétravail équilibré et motivant
  Concilier vie privée et vie professionnelle
  Repérer et réguler la surcharge mentale en télétravail
  Identifier les contraintes et irritants professionnels et personnels
  Renforcer ses ressources, son énergie et son intelligence adaptative
  Maintenir de bons liens, de la coopération et sa motivation
- Prévenir pour bien vieillir
  mental
  alimentation
  sommeil
  activité physique

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés.
Exposés théoriques
Etude de cas concrets
Quiz en salle
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
Un questionnaire sur les attentes des participants est adressé 15 jours avant le début de la formation. Les méthodes pédagogiques incluent des apports théoriques et pratiques, un travail sur des cas concrets et des exemples d'application. Un support pédagogique est remis à chaque participant, et un accès personnel en ligne permet d'accéder à des e-ressources à l'issue de la formation. Nos consultants sont sélectionnés pour leur expertise métier, leurs compétences pédagogiques et leurs expériences professionnelles.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
Feuilles de présence. Feuille d'émargement et attestation de fin de formation Évaluation à chaud et à froid assurée par la solution LearnEval
Questions orales ou écrites (QCM).
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.
Certificat de réalisation de l'action de formation.
Une journée de formation pour mesurer les risques psychosociaux liés au télétravail, découvrir les bonnes pratiques d'un accompagnement efficace. Inclus : le module e-learning "Environnement juridique des RPS"

Prix : 4250.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

SE LIBERER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Ce programme de formation est destiné aux personnes désirant opérer un changement mais qui éprouvent surtout de nombreuses peurs et appréhensions
Les bénéfices de cette session seront surtout une mise en action qui permettra de franchir les barrières pour agir, et acquérir une légitimité.
On va vous permettre de vous approprier des techniques pour vous autoriser à être soi, à accepter et vivre positivement le changement et vous offrir un dispositif d'accompagnement.

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants
Personnes en reconversion
Changement de poste
Personnes ne parvenant à combattre la peur de réussir

Prérequis
aucun

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats
taux de satisfaction des stagiaires
nombre de stagiaires
taux et causes d'abandon

Objectifs pédagogiques

- APPRENDRE A DETECTER UN EVENTUEL SYNDROME DE L'IMPOSTEUR
- APPRENDRE E REPERER ET DECONSTRUIRE LES CROYANCES LIMITANTES ET AUTO-DESTRUCTRICES
- PRENDRE CONSCIENCE QUE VOUS N'ETES PAS UN CAS ISOLE
- COMBATTRE LA PEUR DE LA REUSSITE
- SAVOIR S'AFFRANCHIR ET LIBERER SES TALENTS

Contenu de la formation

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?
Définition
Les symptômes
Je me reconnecte à moi-même
IDENTIFIER VOTRE CONCEPT D'AUTO-SABOTAGE
La procrastination
Les croyances limitantes
Lâchons les idées reçues
METTRE EN LUMIERE VOS VALEURS
Qui suis-je?

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- Vos atouts-vos faiblesses
  - Démasquer votre tyran intérieur/Processus d'auto-guérison
- CONSTRUIRE SA MISSION
  - Assumer et oser prendre sa place
  - Trouver la confiance en vous/Renforcer l'estime de soi
  - Mantras, affirmations positives, mentor, force intérieure
- JE PASSE A L'ACTION
  - Oser dire OUI !
  - Adopter la théorie "KAIZEN"
  - Qui suis-je pour refuser d'offrir au monde mes dons?

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation
Kiné-Thérapeute Manuelle Master Staps
Coach en entreprise et santé
Formatrice
Facilitatrice
Passeur du bonheur au travail

Ressources pédagogiques et techniques
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- travail sur paperboard
- jeux de créativité collective

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Plan d'action à réaliser

Prix : 820.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

CULTIVER L'ART DU LACHER-PRISE ET PRENDRE DU RECUL

Lâcher prise, au départ, peut faire peur. Pourtant on ne parle pas ici de tout lâcher et de ne rien contrôler. Au contraire ! Dans un monde en perpétuelle agitation où les sollicitations sont continues et où il est vain de prétendre tout gérer, l'idée est de savoir quand et comment prendre du recul pour gagner en tranquillité et maîtrise de soi et de son poste.
Accepter de ne pas être « parfait » et de ne pas tout contrôler pour ne pas s'épuiser inutilement
Développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle
Prendre du recul et de la distance face aux aléas professionnels pour gagner en sérénité

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

Toute personne souhaitant prendre de la distance et de la hauteur dans ses tâches au quotidien pour gagner en sérénité
Prendre du recul et canaliser son énergie sur les idées et projets choisis

Prérequis

Être en poste et se sentir fréquemment submergé par l'activité

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Lâcher prise, au départ, peut faire peur. Pourtant on ne parle pas ici de tout lâcher et de ne rien contrôler. Au contraire ! Dans un monde en perpétuelle agitation où les sollicitations sont continues et où il est vain de prétendre tout gérer, l'idée est de savoir quand et comment prendre du recul pour gagner en tranquillité et maîtrise de soi et de son poste.

Contenu de la formation

- Lâcher prise et prendre du recul
  - Définir le lâcher prise : pourquoi est-ce si compliqué ? Qu'est-ce qu'on cherche à « tenir » ?
  - Se connaître face au lâcher-prise
  - Prendre de la distance pour ne pas se laisser submerger : impératifs, imprévus…
  - Se libérer de l'envie de tout contrôler Accepter ce qui ne peut être changé, sans se résigner ni s'avouer vaincu
  - Partage d'expériences : les freins au lâcher prise
- Réviser son niveau d'exigence
  - S'affranchir de la volonté de réussir à tout prix et en finir avec les messages contraignants
  - Ne plus « lutter contre » mais « composer avec » son entourage et les événements pour ne pas s'épuiser inutilement
  - Accepter ses limites pour avancer et s'alléger
  - Faire preuve de bienveillance envers soi et les autres
  - Autodiagnostic : ses messages contraignants « type » et son niveau d'exigence associé Exercice d'application : mise en place d'une stratégie pour « assouplir » sa conduite pour un quotidien plus léger

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email:
teamtonicformations@gmail.com Tel:
0671009133 ou 6013262633

Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

ADOPTER UNE POSTURE MANAGERIALE ANCREE

État des lieux de mon management pour faire le point sur mes succès et mes difficultés
Pédagogie pratique avec des mises en situation filmées et débriefées
Approche centrée sur les collaborateurs pour un management plus performant et plus humain

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

Tout Manager souhaitant s'affirmer dans son rôle et entretenir des relations constructives avec son équipe Tout Manager souhaitant obtenir le meilleur de son équipe
Tout Manager souhaitant obtenir le meilleur de son équipe

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Accessibilité et délais d'accès

4 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

taux de satisfaction des apprenants

Objectifs pédagogiques

- • Identifier les points forts de mes collaborateurs et valoriser leurs savoirs et savoir-faire
- • Bâtir un plan d'actions pour sécuriser mes collaborateurs
- • Adapter ma communication et mon engagement à différentes situations rencontrées

Contenu de la formation

1. Diagnostiquer ma posture managériale
   - mieux me connaître en tant que manager
   - faire le point sur mes compétences et mes talents
   - m'interroger sur ma capacité à me former et former les autres
   - interroger les ressorts de l'influence pour entrainer
   - Autodiagnostic et partage d'expériences : réaliser l'état des lieux de mon management et échanger autour des expériences de chacun
2. Me positionner avec assertivité
   - adopter la bonne attitude en toute situation
   - appréhender tous mes interlocuteurs avec justesse : collaborateurs, pairs, hiérarchie
   - identifier les points forts de mes collaborateurs
   - être identifié comme un intermédiaire indispensable
   - gérer plus efficacement les interactions, faciliter les accords, déclencher les décisions
   - Partage de pratiques (co-coaching) : identifier des solutions pour améliorer ma posture managériale
3. Communiquer et m'engager
   - placer le collaborateur au cœur de la relation
   - intégrer les clés de la communication dans mon management

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email:
teamtonicformations@gmail.com Tel:
0671009133 ou 6013262633

Exposés théoriques
Etude de cas concrets
Quiz en salle
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles de présence.
Questions orales ou écrites (QCM).
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.
Certificat de réalisation de l'action de formation.

2.PÔLE MARKETING COMMUNICATION

- **DÉCODER LES COMPORTEMENTS, EMOTIONS ET POSTURES DE SES INTERLOCUTEURS**
- **DEVELOPPER UNE COMMUNICATION POSITIVE**
- **COMMENT REFLECHIR SUR SOI**

GRAND CHELEM 2

La communication efficace repose sur une compréhension profonde des signaux verbaux et non verbaux émis par nos interlocuteurs. Ces formations proposent d'explorer les mécanismes sous-jacents aux comportements, émotions et postures, tout en développant des compétences pour établir des relations interpersonnelles positives et constructives.

Contenu :

1. **Déchiffrer les comportements :** Apprendre à reconnaître les signaux verbaux et non verbaux pour interpréter les intentions, les émotions et les besoins des autres de manière précise et empathique.
2. **Explorer les émotions :** Comprendre le rôle des émotions dans la communication et développer des stratégies pour gérer les siennes et celles des autres de manière constructive, en favorisant un climat de confiance et de collaboration.
3. **Analyser les postures :** Décoder les postures corporelles et les expressions faciales pour percevoir les attitudes cachées et les sentiments sous-jacents, afin d'adapter sa communication et de favoriser une relation authentique et harmonieuse.
4. **Développer une communication positive** : Explorer les principes de la communication positive, tels que l'écoute active, la reformulation, l'empathie et la rétroaction constructive, pour favoriser des interactions efficaces et enrichissantes**.**
5. **Réflexion sur soi** : Engager un processus de réflexion personnelle pour mieux se connaître, identifier ses propres schémas de communication et ses zones d'amélioration, afin de cultiver une communication authentique et alignée avec ses valeurs.

Public cible : Ces formations s'adressent à toute personne désireuse d'améliorer ses compétences en communication interpersonnelle, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel.

Objectifs :

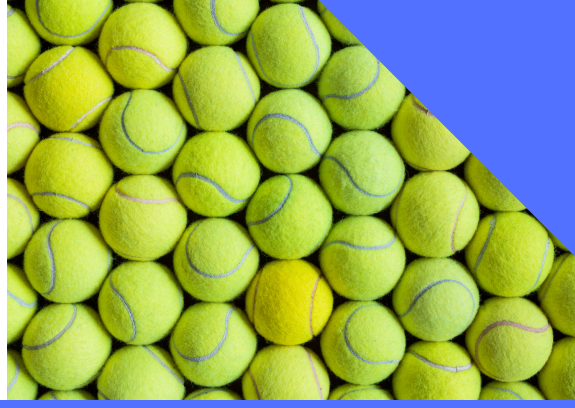
- Acquérir des compétences pour décoder les comportements, émotions et postures de ses interlocuteurs.
- Développer une communication empathique et positive basée sur une compréhension profonde des autres.
- Cultiver des relations interpersonnelles harmonieuses et constructives.
- Réfléchir sur ses propres modes de communication et favoriser un développement personnel continu.

Cette présentation met en avant l'importance de la compréhension des comportements et des émotions dans la communication, tout en soulignant l'importance de la réflexion personnelle pour améliorer ses compétences relationnelles.

3.PÔLE MANAGEMENT RH

- **MANAGER FLEX**
- **MANAGER EN DEVELOPPANT VOTRE AGILITE EMOTIONNELLE**
- **BOOSTER L'EXPERIENCE COLLABORATEUR**
- **PANSER LE MANAGEMENT A DISTANCE**
- **GAGNER EN LEADERSHIP ET RENFORCER SON CHARISME**

GRAND CHELEM 3



les managers doivent faire preuve d'agilité émotionnelle pour inspirer, motiver et guider leurs équipes vers le succès. Ces formations offrent des outils pratiques et des stratégies efficaces pour développer des compétences de leadership flexibles et adaptatives.

Contenu :

1. **Manager en développant votre agilité émotionnelle :** Explorer les principes de l'intelligence émotionnelle et apprendre à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions ainsi que celles des autres pour favoriser des relations interpersonnelles harmonieuses et une communication efficace.
2. **Booster l'expérience collaborateur :** Découvrir des techniques pour créer un environnement de travail positif et inclusif, où les membres de l'équipe se sentent valorisés, engagés et motivés à donner le meilleur d'eux-mêmes.
3. **Panser le management à distance :** Identifier les défis spécifiques du management à distance et développer des stratégies pour maintenir la cohésion d'équipe, favoriser la communication efficace et assurer le bien-être des collaborateurs dans un environnement virtuel.
4. **Gagner en leadership et renforcer son charisme :** Explorer les qualités essentielles du leadership, telles que la vision, l'authenticité, la confiance et l'inspiration, et développer des compétences pour renforcer son charisme et influencer positivement les autres.

Public cible : Ces formations s'adressent aux managers de tous niveaux souhaitant améliorer leurs compétences en leadership, en gestion d'équipe et en communication, afin de réussir dans un monde professionnel en évolution constante.

Objectifs :

- Développer une agilité émotionnelle pour gérer efficacement les émotions et les relations interpersonnelles.
- Créer un environnement de travail positif et inclusif, favorisant l'engagement et la motivation des collaborateurs.
- Acquérir des compétences pour manager efficacement à distance et maintenir la cohésion d'équipe.
- Renforcer son leadership et son charisme pour inspirer et influencer positivement les autres.

Cette présentation met en avant l'importance de l'agilité émotionnelle, du leadership et de la gestion d'équipe dans un environnement professionnel en constante évolution. Elle propose des solutions concrètes pour relever les défis du management moderne et pour développer des compétences de leadership flexibles et adaptatives.

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

MANAGER EN DEVELOPPANT VOTRE AGILITE EMOTIONNELLE

Etre ou devenir un manager innovant et performant consiste désormais à savoir mixer exigence et bienveillance et faire preuve d'agilité émotionnelle

La complexité est la norme. Pour piloter la performance, le manager doit "faire avec" la complexité, gérer les paradoxes, motiver et contrôler, attendre une grande adaptabilité.

Dans le même temps, les équipes sont en recherche de sens, d'écoute, de qualité de vie au travail et l'autoritarisme ne fonctionne plus.

La réussite des managers repose sur leur capacité à mettre en œuvre des compétences d'écoute, d'attention et de présence qui reposent sur une posture nouvelle.
La notion de bien-être au travail recouvre des aspects multidimensionnels. Avoir des clefs pour se détendre, savoir remettre au calme son esprit, faire circuler le souffle sont des alliés précieux pour traverser certains moments de nos vies professionnelle et personnelle.

Ce stage apportera des pistes pour développer la qualité de son attention, se rendre disponible mentalement, mieux gérer votre énergie au quotidien.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

Prérequis

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

Contenu de la formation

- APPRENDRE A SE PRESERVER
  - Evaluez votre agilité émotionnelle
  - Si on parlait mal être?
  - Faites une pause
  - soyez bienveillant envers vous -même
  - Sachez que l'épanouissement peut se matérialiser en dehors du travail

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- réussir tous mes échanges : avant, pendant, après faire preuve de courage, m'engager relationnellement agir et piloter Mises en situation filmées : simuler différentes situations de communication managériale et mettre en place des solutions correctives individualisées
- faire preuve de courage, m'engager relationnellement agir et piloter Mises en situation filmées : simuler différentes situations de communication managériale et mettre en place des solutions correctives individualisées
- agir et piloter
- Mises en situation filmées : simuler différentes situations de communication managériale et mettre en place des solutions correctives individualisées

4. Sécuriser mes collaborateurs
- partager une vision de long terme pour donner du sens
- m'appuyer sur leurs points forts et les valoriser
- bâtir un plan d'actions
- agir et piloter entretenir un climat serein et sécurisant Exercice de synthèse : construire mon plan d'actions individualisé
- entretenir un climat serein et sécurisant
- Exercice de synthèse : construire mon plan d'actions individualisé

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l’action de formation.

Prix : 3290.00

4.PÔLE PREVENTION SPORT-SANTE

- REPERER ET PREVENIR LE BURN OUT
- GESTES POSTURES: BATIMENT/LOGISTIQUE/BUREAUTIQUE/COIFFURE
- HAPPY ERGONOMIE “COUTURIERE”
- PREVENTION DES TMS ET DES RPS
- OFFREZ DES VACANCES A VOTRE MENTAL
- RE-BOOSTER L’ESTIME DE SOI APRES UN CANCER
- RE-BOOSTER L’ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI APRES UN CANCER DU SEIN
- REPARTIR DU BON PIED
- FAIRE FACE AU RISQUE DE BURN-OUT DES COLLABORATEURS

GRAND CHELEM 4

Dans un monde professionnel exigeant, la santé mentale et physique des collaborateurs est essentielle pour assurer leur bien-être et leur productivité. Ces formations proposent des outils pratiques et des conseils spécialisés pour prévenir et surmonter les défis liés au stress, à l'ergonomie, aux maladies graves et au burn-out

Contenu :

1. **Repérer et prévenir le burn-out :** Apprendre à reconnaître les signes précurseurs du burn-out et développer des stratégies pour favoriser un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, ainsi que des techniques de gestion du stress pour prévenir l'épuisement professionnel.
2. **Gestes et postures adaptés à chaque métier :** Explorer les bonnes pratiques ergonomiques spécifiques aux métiers du bâtiment, de la logistique, de la bureautique, de la coiffure et de la couture pour prévenir les blessures et les troubles musculo-squelettiques (TMS).
3. **Happy ergonomie pour couturière :** Mettre en avant des recommandations ergonomiques pour les couturières afin de prévenir les tensions musculaires, les douleurs articulaires et les troubles de la posture, tout en favorisant le bien-être au travail.
4. **Prévention des TMS et des RPS :** Identifier les risques liés aux troubles musculo-squelettiques et aux risques psychosociaux, et proposer des solutions adaptées pour prévenir ces problèmes de santé au sein de l'entreprise.
5. **Offrez des vacances à votre mental :** Explorer des techniques de gestion du stress, de relaxation et de développement personnel pour favoriser le bien-être mental et émotionnel des collaborateurs, afin qu'ils puissent aborder leur travail avec sérénité et efficacité.
6. **Re-booster l'estime de soi après un cancer :** Proposer un accompagnement personnalisé pour aider les personnes touchées par le cancer à retrouver confiance en elles, à surmonter les obstacles psychologiques et à reprendre leur vie en main avec optimisme et détermination.
7. **Re-booster l'estime et la confiance en soi après un cancer du sein :** Mettre en place des ateliers et des séances de soutien spécifiques pour les femmes ayant survécu à un cancer du sein, afin de les aider à retrouver leur féminité, leur confiance en leur corps et leur estime de soi.
8. **Repartir du bon pied :** Fournir des conseils pratiques et des ressources pour accompagner les collaborateurs après une période de maladie, de congé prolongé ou de rétablissement, afin de faciliter leur réintégration professionnelle en douceur et avec confiance.
9. **Faire face au risque de burn-out des collaborateurs :** Sensibiliser les managers et les équipes RH aux risques de burn-out, proposer des outils de prévention et d'accompagnement pour soutenir les collaborateurs en difficulté et favoriser un environnement de travail sain et équilibré.

Public cible : Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs et managers soucieux de préserver leur santé mentale et physique, ainsi qu'à ceux désireux de mieux accompagner leurs équipes dans la prévention et la gestion du stress, du burn-out et des maladies graves.

Objectifs :

- Sensibiliser les collaborateurs et les managers aux enjeux de santé mentale et physique au travail.
- Fournir des outils pratiques pour prévenir le burn-out, les TMS et les RPS.
- Proposer un soutien spécifique pour les personnes ayant survécu à un cancer.
- Renforcer l'estime de soi, la confiance en soi et le bien-être au travail.
- Favoriser un environnement de travail sain, équilibré et respectueux de la santé de chacun.

Cette présentation met en lumière l'importance de la prévention et du soutien pour préserver la santé mentale et physique des collaborateurs dans un environnement professionnel exigeant. Elle propose des solutions concrètes pour répondre aux besoins spécifiques de chaque personne et de chaque métier, tout en favorisant un climat de travail positif et bienveillant.

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

REPERER ET PREVENIR LE BURN OUT

Dans les nouveaux contextes de travail : réorganisations, restructurations, incertitudes, management uniquement par les processus, le travail en entreprise peut épuiser, voire rendre malade. C'est pourquoi il est important de détecter les symptômes du burn-out et d'en analyser les causes pour agir sans délai. L'accompagnement du salarié est primordial, c'est l'objectif de cette formation.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- DRH, RRH, Médecin du travail, Membre de la CSSCT, du CSE.

Prérequis

- aucun

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

nombre d'apprenants

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out.
- Détecter les symptômes et repérer les changements de comportement.
- Accompagner les salariés en souffrance.
- Définir les plans de prévention et d'actions.

Contenu de la formation

- 1 - Prendre en compte la complexité des facteurs de burn-out
  - Les manifestations du syndrome d'épuisement professionnel :
  - lien entre burn-out et les autres facteurs de risques ;
  - les contextes qui induisent des risques de burn-out.
  - Les populations sensibles : histoire professionnelle, catégorie d'âge, CSP...
- 2 - Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel
  - Identifier les premiers signes pour agir préventivement.
  - Évaluer les facteurs de stress au travail d'un collaborateur.
  - Détecter les étapes et les manifestations d'un risque de burn-out.
  - Mesurer les impacts sur la santé physique et psychologique du salarié.
- 3 - Accompagner le salarié en souffrance au travail
  - Mesurer le niveau de burn-out d'un salarié.
    - Mettre en place un accompagnement en posant le cadre : confidentialité, devoir d'alerte, besoin de soutien.
  - Créer des groupes d'échange.
  - Faire appel aux professionnels externes. Alerter les acteurs : DRH, médecins du travail, services sociaux.
- 4 - Définir les plans de prévention et d'actions

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- Conséquences du burn-out : coûts et obligation de résultats de l'employeur.
- Identifier tous les indicateurs et mesurer leur gravité.
- Mener un entretien d'accompagnement.
- Informer pour faciliter la prévention.
- Sensibiliser les managers à leur rôle.
- Faire face aux situations à risque.
- Construire un plan de prévention.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
STAFF TEAM TONIC

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés.
Exposés théoriques
De nombreux partages d'expériences. Outils et méthodes pour prévenir et faire face au burn-out. Élaboration d'un plan d'actions individuel.
Quiz en salle
Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out. Détecter les symptômes et repérer les changements de comportement. Accompagner les salariés en souffrance. Définir les plans de prévention et d'actions.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
Feuilles de présence.
Questions orales ou écrites (QCM).
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.
Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 2450.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

HAPPY ERGONOMIE GESTES ET POSTURES

La formation HAPPY ERGONOMIE" GESTES ET POSTURES va permettre aux apprenants de découvrir le fonctionnement de leur corps à travers des notions d'anatomies, la gestion des émotions, l'hygiène de vie et les pathologies les plus rencontrées dans le domaine professionnelle. On étudiera l'aspect préventif et curatif des maux grâce à des notions de postures et d'ergonomie selon les postes de travail

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants
- BUREAUTIQUE
  - Métiers en station assise prolongée

Prérequis
- AUCUN

Accessibilité et délais d'accès
3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats
90%

Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés aux différentes activités du service
- Apprendre des notions essentielles d'anatomie, hygiène de vie et de pathologies
- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents de travail
- Optimiser les postes et postures en appliquant les principes d'ergonomie
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée et optimale
- Améliorer la QVCT
- Adopter une hygiène de vie préventive
- Maitriser des techniques d'échauffement

Contenu de la formation

- NOTIONS D'ANATOMIE ET DE BIOMECANIQUE
  - La colonne vertébrale
  - Les muscles et les fascias
- LES DIFFERENTES PATHOLOGIES
  - Les tendinites
  - Les douleurs
  - Comprendre et prévenir les pathologies
  - Le mental et les émotions
  - Hygiène de vie: le sommeil, la nutrition, l'activité physique
- LA STATION ASSISE PROLONGEE

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- Les postures
- l'ergonomie
- La méthode TRAINING: corps-mental
- Pratiquez la routine d'échauffements
- Boostez votre énergie et votre immunité

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés.Powerpoint
Exposés théoriques
Etude de cas concrets
Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
Feuilles de présence.
Questions orales ou écrites (QCM).
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.

Prix : 1100.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

Happy Ergonomie "Textile "

Les métiers de la couture sont des métiers exigeants au niveau du poste de travail. Répétition, monotonie, station assise, contraintes et fatigue visuelle ou mauvais équipement peuvent entraîner des douleurs physiques, psychiques et émotionnelles. La formation GPT visera à comprendre le fonctionnement du corps humain et prévenir les pathologies afin de construire ensemble et améliorer les gestes et postures de l'activité. On abordera également l'importance des 4 facteurs indispensables que sont, le sommeil, la nutrition, l'interaction sociale et l'activité physique pour générer un "mieux être". Nous mettrons en place une routine d'échauffement afin de mobiliser le corps et l'esprit et renforcer la notion de cohésion d'équipe. L'essentiel étant de concilier Prévention -Santé-Efficacité et développer et promouvoir le savoir-faire

Durée: 7.00 heures (jours)

Profils des apprenants

- Personnes travaillant dans le domaine de la couture
- Personnes travaillant dans la maroquinerie

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

taux de satisfaction des apprenants

Objectifs pédagogiques

- Apprendre les notions essentielles d'anatomie, pathologies et hygiène de vie
- Identifier les risques liés aux contraintes de l'activité
- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et accidents de travail
- Optimiser les postes de travail, les gestes et postures en appliquant les principes d'ergonomie
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée
- Réfléchir à une QVCT de façon collaborative
- Apprendre et maîtriser la routine d'échauffement

Contenu de la formation

- Notions d'anatomie et biomécanique
  - oLa colonne vertébrale et les articulations
  - oLes muscles , tendons et fascias
  - oLes pathologies liées à l'activité

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- oNotions d'hygiène de vie
- Ergonomie et motricité
  - oGestes et mouvements: Comprendre cette différence
    - oLes TMS: les composantes biomécaniques, psychologiques et cognitives
  - oLa station assise prolongée
- Etude du poste de travail
  - oLa chaise
  - oLe poste de travail
  - o L'éclairage
  - oLa table de coupe
- La méthode "training"
  - oLe brain Gym pour améliorer la concentration
  - oRituels pour booster énergie et immunité
  - oLa routine d'échauffements

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Moyens pédagogiques et techniques
- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l’action de formation.

Prix : 920.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

PREVENTION DES TMS ET DES RPS POUR UNE MEILLEURE QVT

Comment créer une dynamique positive faisant du travail un facteur de santé, d'épanouissement personnel et collectif et de performance pour l'entreprise ?
Comment concilier par le travail réalisation de soi, engagement et valorisation sociale ?
Comment, au-delà de la simple prévention des risques psychosociaux, garantir le bien-être des salariés et promouvoir la santé au travail ?
Comment permettre à chaque collaborateur de s'appuyer sur ses propres ressources et potentiels pour s'épanouir dans son environnement quotidien ?

Ces notions, aujourd'hui labellisées qualité de vie au travail, loin d'être accessoires, se révèlent primordiales et apparaissent de plus en plus au cœur des préoccupations sociales et managériales de l'entreprise.
Pour répondre à ces préoccupations nouvelles et mener des initiatives efficaces et durables, les entreprises ont besoin de compétences multidisciplinaires, internes et/ou externes. (...)

Durée: 42.00 heures (7.00 jours)

Profils des apprenants

Concerne tous les professionnels, intervenants ou référents en entreprise, concernés par le stress et la santé psychologique au travail, la qualité de vie et les risques psychosociaux en milieu professionnel. Sont donc concernés :

FORMATION ET CONSEIL Formateurs Coachs Consultants Éducateurs et travailleurs sociaux RESSOURCES HUMAINES ET MANAGEMENT DRH et responsables des ressources humaines Cadres manager, cadres dirigeant Membres des organisations syndicales Membres du CHSCT RECONVERSION Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement en entreprise, il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Prérequis

Il n'y pas de pré-requis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Connaître les outils et méthodes d'évaluation des risques psychosociaux et de la qualité de vie au travail. Identifier, clarifier, comprendre ce que recouvrent les notions de stress au travail et de prévention des risques psychosociaux. Savoir aborder les situations psychologiques de souffrance sous l'angle de la clinique psychiatrique et de la psychodynamique du travail. Connaître les aspects réglementaires et législatifs les plus récents sur les risques psychosociaux et la qualité de vie au travail. Etre à même de définir les étapes d'une démarche de prévention : sensibilisation, groupes de travail, observation sur site, entretien, diagnostic, solutions, évaluation des actions. Connaître les solutions individuelles et collectives que l'entreprise peut proposer à partir de la santé au travail, du management et de l'innovation. Comprendre le système entreprise : paramètres managériaux et économiques, valeurs et aspirations des acteurs, jeux relationnels. Savoir se positionner pour développer son offre dans les organisations. Savoir travailler en réseau et orienter vers d'autres spécialistes. Proposer un module

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

structuré de gestion du stress au monde de l'entreprise. Maîtriser une boîte à outils opérationnels et être à même de les transmettre aux salariés dans leur pratique professionnelle afin d'obtenir des effets positifs et durables.

Contenu de la formation

- Prévention des risques psychosociaux au travail
  - La première dimension se penche sur les fondamentaux et concepts des risques psychosociaux (RPS) que nous aborderons au travers de 5 Certificats pratiques représentant 15 jours : Prévention des risques psychosociaux : le cadre juridique et les outils d'évaluation qualitative et quantitative- 4 jours voir ici Gestion du stress au travail : les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels - 3 jours voir ici Burn-out, dépression, suicide : repérage et de gestion des troubles psychologiques au travail - 3 jours voir ici Conflits et agressivité : repérer, comprendre, sécuriser et transformer - 3 jours voir ici Psychologie de la crise et stress en situations dégradées : les outils d'évaluation et d'accompagnement - 2 jours voir ici
- Promotion de la qualité de vie au travail
  - La seconde dimension se penche sur les principaux outils opérationnels de la qualité de vie au travail que nous aborderons au travers de 5 Certificats pratiques représentant 13 jours : Potentiel et schémas psycho-physiologiques : réguler et optimiser par des routines - 3 jours voir ici Psychologie positive : les outils pratiques et expérientiels 3 jours voir ici Affirmation de soi : approche par les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels- 2 jours voir ici Activité physique et santé : démarche, comportements et outils - 2 jours voir ici Les compétences émotionnelles : identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser - 2 jours voir ici
- Prévention des TMS

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.

Prix : 4500.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

RE-BOOSTEZ L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI APRES UN CANCER DU SEIN

La formation Re-boostez l' estime et la confiance en soi après un cancer du sein vise à faciliter le reprise d'une activité professionnelle à l'issue ou au cours du traitement selon votre état de santé. Elle permet également d'aider à se libérer du regard des autres en agissant sur des facteurs essentiels que sont: l'authenticité, apprendre à lâcher le contrôle, l'importance de rester focus sur ses priorités, la lucidité quand à nos qualités et nos défauts, d'avoir de l'empathie pour soi, oser le changement et redevenir inspirante.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Femmes ayant eu un cancer du sein

Prérequis

- aucun

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de satisfaction des stagiaires
nombre de stagiaires
taux et causes d'abandons
taux d'interruptions en cours de prestation

Objectifs pédagogiques

- Percer le mystère de l'estime de soi
- Faire à nouveau connaissance avec soi
- Apprendre à s'accepter après la maladie
- Développer un nouveau regard positif sur soi
- S'aimer et se sentir aimer à nouveau
- Reprendre confiance en soi
- Oser effectuer des changements de vie
- S'affirmer pour reprendre une activité professionnelle

Contenu de la formation

- A LA DECOUVERTE DE MOI ET SOI
  - LES COMPOSANTES DE L'ESTIME DE SOI
  - LE PROCESSUS D'EVOLUTION DE SOI
  - COMPRENDRE ET ANALYSER LE MANQUE D'ESTIME DE SO
  - LES SYMPTOMES
  - COMMENT RECONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- S' ACCEPTER TELLE QUE L'ON EST
- AUTOANALYSE OBJECTIVE
- SAVOIR S'ÉCOUTER ET ÉCOUTER SES INTERLOCUTEURS
- LA ROUE DE LA CONFIANCE
- S' ACCEPTER EN TANT QU'ETRE FAILLIBLE
- LES DROITS
- LES DIFFERENTS PROFILS
- LA PERSONNE PASSIVE
- LA PERSONNE AGRESSIVE
- LA PERSONNE MANIPULATRICE
- LA PERSONNE ASSERTIVE
- MISE EN SITUATION
- LES CROYANCES
- LES PERCEPTIONS ET LES IMPACTS
- LES PEURS DE DIRE OU DE S'EXPRIMER
- LE REGARD DES AUTRES
- PRENDRE DES ENGAGEMENTS
- SE RECONSTRUIRE
- S'AFFIRMER
- CHANGER SA POSTURE
- LA REPRISE DE L'ACTIVITE PROFESSIONNELLE
- L'AMENAGEMENT DU TEMPS DE TRAVAIL
- LA FATIGUE
- LES COLLEGUES
- ADOPTEZ LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
- LES CHEMINS QUI MENENT AU BIEN-ETRE
- LE TROUSSEAU DE CLEFS DU BONHEUR
- MEDITATION DE CONFIANCE ET D'ESTIME DE SOI

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
STAFF TEAM TONIC

Ressources pédagogiques et techniques
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 3500.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

REPARTIR DU BON PIED

La peur du changement est notre vieille et indésirable amie! Elle se manifeste sous différents visages, à différents moments de notre existence. Parfois elle nous empêche d'avancer, nous fait procrastiner ou nous envoie dans la mauvaise direction.
Le sac à dos est lourd à porter sur nos épaules et provoque tensions et douleurs. Cette peur qui nous induit souvent en erreur est avant tout un réflexe de pensée qui n'a pas lieu d'être et dont il est possible de se débarrasser
Nous allons apprendre : Qui es-tu ?

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants
Tout public

Prérequis
aucun

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats
Nombre de stagiaires
taux de satisfaction
Nombre de stagiaires

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à faire le bilan et oser ouvrir une nouvelle voie
- Trouver son parcours personnel pour avancer en sortant de sa zone d'inconfort
- Découvrir comment se servir de nos 5 sens de base
- Apprendre à déjouer les obstacles, les erreurs d'itinéraire, sortir de l'abîme et des traversées du désert
- Se délester pour voyager léger
- Accepter de ralentir
- Retrouver la confiance en soi
- S'ancrer pour soi et se tourner vers les autres

Contenu de la formation

- Dans les starting-blocks
  - La prise de conscience
  - La prise de décision
  - Sortir de sa zone d'inconfort
  - Apprendre à se sécuriser, se respecter et rêver
- Activer une posture d'ouverture
  - S'ouvrir

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- Ecouter la petite voix de ses envies

Se révéler à soi-même

- S'ancrer dans le moment présent

En mode pause
Activer le lâcher-prise
Dans le rétroviseur
La roue des 5 sens

- Canaliser et raisonner ses peurs
  - Quelle est cette émotion?
  - Vos croyances, vos limites
  - Changement de direction

Au fond de l'abîme et rebondir

- Adopter un nouveau rythme et s'alléger

Slow attitude
Abandonner le superflu
En mode déconnexion

- La culture de l'optimisme

La positive attitude
Les pensées positives
Oser se récompenser

- A la rencontre de l'autre
  - Symboliser les notions de partage

Se donner la main
Restons humains!

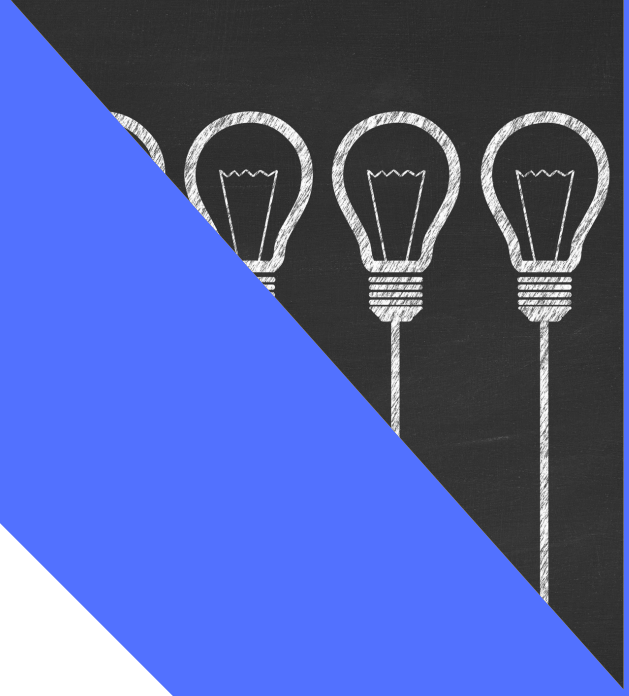
Organisation de la formation

Équipe pédagogique
STAFF TEAM TONIC

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés.
Exposés théoriques
Etude de cas concrets
Quiz en salle
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
Feuilles de présence.
Questions orales ou écrites (QCM).
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.
Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 980.00



5.PÔLE EVENEMENTIEL

- **COMMENT CREER UN EVENEMENT SPORT**
- **MANAGEMENT ET GESTION DES BENEVOLES**

GRAND CHELEM 5

Organiser un événement sportif implique de nombreux aspects, dont la gestion efficace des bénévoles est l'un des piliers essentiels. Ces formations proposent des stratégies pratiques et des conseils éprouvés pour planifier, coordonner et diriger avec succès un événement sportif, tout en mobilisant et en motivant une équipe de bénévoles dévoués.

Contenu :

1. **Création d'un événement sportif :** Identifier les étapes clés de la planification d'un événement sportif, définir les objectifs, le budget, les ressources nécessaires et établir un plan d'action stratégique pour assurer le succès de l'événement.
2. **Recrutement des bénévoles :** Développer des stratégies de recrutement efficaces pour attirer des bénévoles motivés et compétents, en utilisant des canaux de communication variés et en mettant en valeur les avantages de l'engagement bénévole.
3. **Formation et encadrement des bénévoles** : Mettre en place un programme de formation adapté aux besoins des bénévoles, fournir des instructions claires et précises sur leurs rôles et responsabilités, ainsi que des outils pour les guider tout au long de l'événement.
4. **Motivation et engagement des bénévoles :** Créer un environnement positif et stimulant pour les bénévoles, reconnaître et valoriser leur contribution, encourager la communication ouverte et la collaboration, afin de favoriser un fort sentiment d'appartenance à l'équipe.
5. **Gestion des équipes de bénévoles :** Organiser efficacement les équipes de bénévoles, assigner les tâches en fonction des compétences et des intérêts de chacun, assurer une coordination fluide entre les différents groupes pour garantir le bon déroulement de l'événement.
6. **Communication et résolution de problèmes :** Développer des compétences en communication pour gérer les situations délicates ou imprévues, résoudre les conflits, et maintenir un haut niveau de professionnalisme et d'efficacité tout au long de l'événement.

Public cible : Cette formation s'adresse aux organisateurs d'événements sportifs, aux responsables d'associations sportives, aux gestionnaires d'installations sportives, ainsi qu'à toute personne impliquée dans la planification et la coordination d'événements impliquant des bénévoles.

Objectifs :

- Acquérir les compétences nécessaires pour planifier et organiser un événement sportif réussi.
- Savoir recruter, former et motiver une équipe de bénévoles dévoués.
- Développer des stratégies efficaces de gestion des bénévoles pour assurer le bon déroulement de l'événement.
- Renforcer la cohésion d'équipe et favoriser un environnement de travail positif et collaboratif.
- Gérer les défis et les situations imprévues avec calme, professionnalisme et efficacité.

ATELIERS

SOMMAIRE

01 QVCT : MANAGER EN BIENVEILLANCE

02 ECHAUFFEMENT EN ENTREPRISE

03 SOMMEIL ET HYPERVIGILANCE

04 ANIMATEURS PREVENTION DES TMS

05 CREER UN PARCOURS SANTE EN ENTREPRISE

06 ELABORER UN PROJET SQVCT

07 LUTTER CONTRE LA FATIGUE VISUELLE

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

Gestion du stress, les clés pour gagner en sérénité et efficacité et éviter le burn out ?

L'atelier-formation offre de nombreux bénéfices aux apprenants, Il va permettre d'acquérir des compétences pour gérer le stress de manière proactive, prévenir le burn out et maintenir un équilibre sain entre leur vie professionnelle et personnelle.
L'atelier-formation leur permettra également d'acquérir des compétences utiles pour leur carrière professionnelle, telles que la gestion du temps, la communication assertive et la résolution de conflits. En somme, cet atelier-formation offre aux apprenants les clés pour améliorer leur bien-être personnel, leur efficacité professionnelle et leur capacité à gérer les défis de manière positive.

Durée: 4.00 heures (jours)

Profils des apprenants

- Tous profils désirant gérer son stress et éviter le burn out

Prérequis

- aucun

Accessibilité et délais d'accès

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

taux de satisfaction
nombre d'apprenants

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les causes et les conséquences du stress au travail, ainsi que les différents types de stress.
- Acquérir des techniques de gestion du stress telles que la respiration, la relaxation, la méditation, la visualisation, la gestion du temps et des priorités, les exercices physiques et la communication assertive.
- Comprendre les signes et les symptômes du burn out et les stratégies pour l'
- Acquérir des compétences pour gérer son stress de manière proactive, prévenir le burn out et maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle.
- Améliorer la productivité et l'efficacité du travail grâce à une gestion plus efficace du stress.
- Renforcer la résilience face aux défis professionnels et personnels.
- Développeur des compétences utiles pour la carrière professionnelle, telles que la gestion du temps, la communication assertive et la résolution de conflits.
- Favoriser un environnement de travail plus sain et des relations interpersonnelles plus positives.

Contenu de la formation

- PRESENTATION(15 min)

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- LE CONCEPT DU MANAGEMENT BIENVEILLANT
  - Savoir consacrer du temps à ses équipes
  - Protégez ses collaborateurs
  - un juste équilibre entre exigence et bienveillance
  - Créer du fun dans vos équipes
  - Traquez les émotions
- OSER IMPULSER LES EMOTIONS POSITIVES
  - l'écoute active
  - l'empathie
  - la confiance
  - Votre totem bien-être
  - la contagion émotionnelle
  - Oser la gratitude
- OSER ETRE SOI
  - Se défaire du regard des autres
  - Attention au "toujours plus"
  - C'est quoi la réussite?
  - Apprendre à dépasser ses peurs et se montrer capable
  - Faire de son mieux
- CULTIVEZ L'OPTIMISME
  - Questionner le sens de ses actions
  - Se remplir d'optimisme
  - Se protéger du stress
  - Y a de la joie!
- APPRENNEZ L'EPANOUISSEMENT
  - La théorie PERMA
  - Les habitudes positives
  - l'intelligence émotionnelle
- MISEZ SUR DES RELATIONS QUI BOOSTENT L'ENERGIE
  - Devenez le CHO de votre service
  - Valorisez la marque employeur
  - le concept de bienveillance
- OPTEZ POUR LA METHODE "ENCOURAGEMENT ET RECONNAISSANCE"
  - Insistez sur le pouvoir des petites victoires
  - La reconnaissance , un levier majeur du bien-être du collaborateur et catalyseur de performance
  - Cultivez la résilience
- L'ESPRIT D'EQUIPE
  - De l'individuel au collectif
  - Acceptez le Feed-Back
  - Adoptez l'équité, outil idéal pour motiver
- BIEN DANS SA TETE, BIEN DANS SON CORPS
  - Méditation
  - Améliorer sa posture
  - Apprendre à se faire confiance
- UN MENTAL DE GAGNANT
  - Le syndrome de l'imposteur,
  - Bannir ses doutes
  - Accepter ses compétences
- ETRE FLEXIBLE ET RESILIENT
  - Tout un art
  - Apprenez à lâcher-prise

EXERCICES DE RECONNEXION

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés.
Exposés théoriques
Etude de cas concrets
Quiz en salle
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
Feuilles de présence.
Questions orales ou écrites (QCM).
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.
Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 3650.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

Lutter contre la fatigue visuelle

-- Symptômes de la fatigue visuelle
- Conséquences de la fatigue visuelle et facteurs aggravants
- Actions de prévention de la fatigue visuelle
- Rappels sur l'installation au poste informatique
- L'éclairage
- Les astuces anti-fatigue
- Le cas de la lumière bleue
- La rééducation orthoptique

Durée: 4.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à rester de façon statique travailler sur écran

Prérequis

aucun

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Approfondir ses connaissances en anatomie pour prévenir la fatigue visuelle
- Former les stagiaires sur les manifestations de la fatigue visuelle et sur ces conséquences
- Sensibiliser les stagiaires sur les actions de prévention de la fatigue visuelle - Améliorer les conditions et la qualité de vie des collaborateurs

Contenu de la formation

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés. Participation permanente du stagiaire
Exposés théoriques
Etude de cas concrets- Mise en situation des participants -(Situations à Résolution de Problèmes)
Quiz en salle

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 750.00

NOS ATELIERS

Team Tonic Formation

CONTACTEZ-NOUS
TEAMTONICFORMATIONS@GMAIL.COM

TOUTES NOS FORMATIONS SONT PERSONNALISABLES ET ADAPTABLES A TOUS LES STAGIAIRES ET PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email:
teamtonicformations@gmail.com Tel:
0671009133 ou 6013262633

ECHAUFFEMENTS-RENFORCEMENT-ETIREMENTS AU TRAVAIL

Donner la possibilité de devenir acteur de la prévention des TMS et intégrer à son quotidien une routine d'exercices visant à améliorer l'action, la récupération et la performance et le bien-être.

Durée: heures (jours)

Profils des stagiaires
TOUS LES SALARIES
- ACCESSIBLES AUX PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

Prérequis
AUCUN

Objectifs pédagogiques

- ETRE CAPABLE DE REALISER UNE SEANCE D'ECHAUFFEMENT
- CREER DES CONDITIONS DE PRISE DE POSTE EFFICACE, BIENVEILLANTE EY SECURITAIRE
- METTRE EN PLACE DES EXERCICES DE RECUPERATION POUR LA PAUSE OU APRES LE TRAVAIL

Contenu de la formation

- ETRE ACTEUR DE LA PREVENTION DES TMS AU QUOTIDIEN
  - oNOTIONS DE TMS
    - oDEMONSTRATION D'UNE ROUTINE D'ECHAUFFEMENT
    - oPREPARATION A L' ACTIVITE PROFESSIONNELLE
  - oMISE EN SITUATION
- LES EXERCICES
  - oRENFORCEMENT MUSCULAIRE
  - o ETIREMENTS
  - oEXERCICES ADAPTES AU POSTE DE TRAVAIL
  - oEXERCICES DE RECUPERATION
- CONSEILS
  - o NUTRITION
  - o SOMMEIL
  - oACTIVITE PHYSIQUE
  - o MENTAL

Organisation de la formation

Equipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Moyens pédagogiques et techniques
Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés.

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email:
teamtonicformations@gmail.com Tel:
0671009133 ou 6013262633

ANIMATEURS D'ECHAUFFEMENTS-RENFORCEMENTS-ETIREMENTS AU TRAVAIL

L'animateur va devenir un acteur majeur de la prévention santé au travail et booster de l'efficacité et de la récupération

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires
tous les salariés
 accessible aux personnes en situation d'handicap

Prérequis
avoir des qualités d'animateur
envie de transmettre

Objectifs pédagogiques

 L'animateur sera capable de diriger une séance d'échauffement
 l'animateur sera formé pour donner des conseils sur le poste de travail en phase avec la sécurité et l'efficacité
 il saura prodiguer des exercices de renforcements et de récupération

Contenu de la formation

COMPRENDRE ET PREVENIR LES TMS
oQU'EST-CE QUE LES TMS?
oETABLIR LES FACTEURS DE RISQUES
oIDENTIFIER LA LOCALISATION ET LE TYPE DE DOULEURS PHYSIQUES ET MENTALES
oLES PATHOLOGIES PRINCIPALES
PEDAGOGIE POUR MAITRISER LES EXERCICES
oLE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
oLES ETIREMENTS
oROUTINE D'EXERCICES
oSAVOIR CREER UNE COHESION ET DYNAMIQUE D'EQUIPE
METTRE EN PLACE UN ECHAUFFEMENT DANS SON ENTREPRISE
oS'ECHAUFFER POUR SE PREPARER A L'ACTIVITE
oMISE EN SITUATION
oSTRATEGIE DE RECUPERATION PENDANT LES PAUSES OU APRES L'ACTIVITE
ACTIONS DE PREVENTION
oEXERCICES ADAPTES AU POSTE DE TRAVAIL
oEXERCICES PREVENTIFS
oCONSEILS D'HYGIENE DE VIE
o RELAXATION-MEDITATION

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email:
teamtonicformations@gmail.com Tel:
0671009133 ou 6013262633

Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

Animateur prévention des TMS

Suite à une introduction sur le fonctionnement du corps, et les troubles musculo-squelettiques, la formation s'orientera sur la prévention et les actions à mettre en place. En fonction des contraintes des postes de travail, on envisagera les principes d'économie d'effort et de sécurité physique pour prévenir les TMS.
Au travers de notions d'hygiène de vie, de renforcement musculaire, de gainage, d'étirements, il sera mise en place une routine d'échauffements pour parfaire et entrainer aux gestes corrects spécifiques de l'activité. L'animateur sera alors capable de réaliser les échauffements et prodiguer des conseils à ses collaborateurs.

Durée: 4.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants
Les personnes susceptibles d'être identifier pour devenir animateur d'échauffement et récupération
Tout collaborateur qui a un poste contenant du travail physique qui souhaite devenir référent échauffement au travail.

Prérequis
notions sportives
Motivation

Accessibilité et délais d'accès
3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats
RECYCLAGE CONSEILLÉ
TOUS LES 2 ANS - 4H

Objectifs pédagogiques

- -Comprendre , étudier et prévenir les principaux TMS et les facteurs de risques dans l'activité
- - Savoir appliquer les principes d'ergonomie et aider ses collaborateurs dans une gestuelle optimale et réflexe
- -Comprendre les bienfaits de l'échauffement
- Apprendre à animer des séances d'échauffements et de récupération pour ses collaborateurs
- Pouvoir aider et conseiller ses collaborateurs pour soulager des tensions ou douleurs au travail
- Contribuer à améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

Contenu de la formation

- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS) et état des lieux des TMS en France
  - Notions d'anatomie/ physiologie pour mieux comprendre son corps
  - Les facteurs de risque des TMS
  - Notions d'hygiène de vie: sommeil, nutrition, mental, activité physique adaptée

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- Notions d'exercices
  - démonstration d'exercices ludiques et sans matériel
  - Gainage
  - Etirements
- Démonstration des différents exercices d'échauffements et correction des postures
  - Routine collective en musique
    - Mise en situation: encadrement d'un groupe et correction des postures des collaborateurs
  - Mise en situation pratique d'encadrement d'étirements au travail

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés.- Interaction permanente entre les participants et le formateur
Exposés théoriques- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
Etude de cas concrets: Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entrainer les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats pour prévenir les TMS
Quiz en salle
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
Feuilles de présence.
Questions orales ou écrites (QCM).
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.
Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 599.00

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

Horaires décalés, gestion du sommeil et de la vigilance

Les missions de travail en horaires décalés, notamment en soirée ou de nuit perturbent les rythmes biologiques et la santé des salariés.
Apprendre à gérer la prévention et la récupération de ces perturbations, c'est assurer l'efficacité et la bonne santé de ses équipes pour garantir un travail performant.
Les horaires atypiques mixés à un travail souvent pénible qui nécessite une vigilance accrue, perturbent le cycle repos-activité et augmentent les risques d'accidents, d'absentéismes et de maladies physiques et psychiques.
Un cycle de sommeil réparateur est essentiel pour la santé. Notre corps, nos organes et notre cerveau ont besoin de sommeil pour se régénérer,
traiter, éliminer ou mémoriser de nouvelles informations. Cet atelier sur la gestion du sommeil aura un impact positif et différents bienfaits sur le bien-être et la santé des salariés:

•Comprendre comment ménager ses capacités physiques et mentales lors d'horaires atypiques
•Connaître les cycles du sommeil et préserver sa santé à long terme
• Réduire le nombre d'erreurs ou d'accidents dus aux endormissements ;
• Améliorer la concentration et la vigilance pour mieux effectuer ses missions
• Accroitre son efficacité, les modes de travail et sa performance.
•Renforcer la de marque employeur de l'entreprise en sensibilisant ainsi et en donnant une image innovante et soucieuse du bien-être de ses salariés.
La formation donne aux participants des techniques et outils pratiques directement applicables dans leur quotidien.

Durée: 4.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants

Cet atelier sur le travail posté de nuit est particulièrement recommandé dans les secteurs où les horaires sont dits « atypiques » (logistique)

Prérequis

aucun

Accessibilité et délais d'accès

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

EURL TEAM TONIC
510 RUE GEORGES CLEMENCEAU
60750 CHOISY AU BAC
Email :
teamtonicformations@gmail.com Tel :
0671009133 ou 6013262633

- • Sensibiliser aux mesures de prévention permettant de bien vivre le travail posté : temps de sommeil suffisant, hygiène du sommeil, utilisation de la lumière et de la sieste. Comprendre les bases de la physiologie du sommeil ;
- • Former au fonctionnement et au rôle du rythme veille/sommeil pour qu'ils puissent agir efficacement : grâce à une meilleure compréhension des mécanismes de la vigilance et de ses impacts sur la sécurité et la performance au travail ; et par le transfert d'outils et de techniques leur permettant de mieux maîtriser leur vigilance. Appliquer des pratiques pour bien gérer le travail de nuit ;
- • ETRE« acteurs » en tant travailleurs postés (en horaires décalés) de la gestion de la vigilance, en provoquant une prise de conscience sur les risques de l'hypovigilance en termes d'accidentologie de façon individuelle et collective. Développer des connaissances sur les spécificités du travail de nuit ;
- • Apprendre à identifier, anticiper et gérer ces situations dans une logique de prévention. Identifier l'impact du travail de nuit sur soi pour prendre soin de soi et prévenir les effets négatifs du travail de nuit sur la santé
- Connaître le cercle vicieux entre stress et sommeil ;

Contenu de la formation

- TYPOLOGIE DU SOMMEIL, SES RYTHMES, SES TROUBLES
  Les cycles du sommeil
  L'importance des caractéristiques individuelles (les différents chronotypes, le volume de sommeil...)
  Le rythme veille-sommeil
  Perturbations, troubles et dettes de sommeil
- LES FACTEURS D'INFLUENCES SUR LE SOMMEIL ET LES RISQUES EN LIEN AU TRAVAIL DE NUIT
  Les perturbateurs du sommeil
  Les risques d'un manque de sommeil
  Prévenir les risques du manque de sommeil sur le travail et sur la santé ;
  - Les règles d'hygiène du sommeil au quotidien (les horaires de lever, de coucher, la durée idéale de sommeil, la pratique sportive, l'impact de la lumière , l'alimentation, la sieste…)
- CONSEILS POUR ORGANISER ET GERER UN TRAVAIL DE NUIT EFFICACE
  Recommandations et conseils pour bien gérer le travail de nuit (sieste, rythmes, luminothérapie, etc.) ;
  Mise en pratique : technique d'induction au sommeil, micro-sieste, méditation, relaxation
  Applications participatives: détection de situations à risques, mise en place d'actions de prévention auprès des équipes
  Un support pédagogique permettra de prolonger les effets bénéfiques de l'atelier

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Marie-Pierre Degage MANAGER Responsable formation

Ressources pédagogiques et techniques
Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
Documents supports de formation projetés.
Exposés théoriques
Etude de cas concrets
Quiz en salle
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
Feuilles de présence.
Questions orales ou écrites (QCM).
Mises en situation.
Formulaires d'évaluation de la formation.
Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 920.00

BILANS DE TALENTS ET DE COMPÉTENCES

SOMMAIRE

01 **LE SLICE:** *effet rétro donné à la balle au moment de la frappe:*

- 12 h de formation dont 8 h d'entretiens personnalisés
- 4 h d'entrainements tutorés

02 **LE PASSING-SHOT:** *coup gagnant qui passe sur la ligne à côté de l'adversaire monté au filet*

- *16 h de formation dont 10 h d'entretiens personnalisés*
- *6 h d'entrainements tutorés*

03 **LE BREAK:** gagner le jeu quand l'adversaire est au service

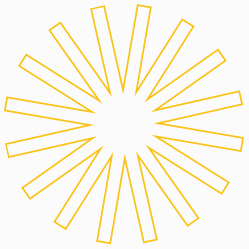
- 24 h de formation dont 16 h d'entretiens personnalisés
- 6 h d'entrainements tutorés

TOUTES NOS FORMATIONS SONT PERSONNALISABLES ET ADAPTABLES A TOUS LES STAGIAIRES ET PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

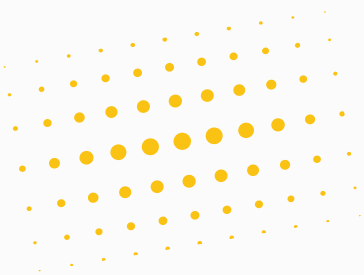
CONTACTEZ-NOUS
TEAMTONICFORMATIONS@GMAIL.COM

BILAN DE COMPETENCES

LE SLICE



LE PASSING-SHOT



LE BREAK

BILAN DE
"TALENTS ET COMPÉTENCES"

LE SLICE

1. OBJECTIFS

LE BILAN DE COMPÉTENCES A POUR OBJECTIF DE PERMETTRE AUX SALARIÉS(ÉES), AUX DEMANDEURS (EUSES) D'EMPLOI ET AUX CHEFS (FFES) D'ENTREPRISE DE FAIRE LE POINT SUR SA VIE PROFESSIONNELLE ET/OU PERSONNELLE.

IL OFFRE LA POSSIBILITÉ :
- D'IDENTIFIER SA PERSONNALITÉ, SES VALEURS, SES BESOINS ET SES ASPIRATIONS
- D'ANALYSER SES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES, SES MOTIVATIONS
- DE DÉCOUVRIR LES MÉTIERS ET ANALYSER LE MARCHÉ DE L'EMPLOI
- DE DÉFINIR UN PROJET PROFESSIONNEL COHÉRENT, RÉALISTE ET ÉPANOUISSANT
- D'ÉLABORER LE PLAN D'ACTION PERMETTANT DE METTRE EN ŒUVRE SON PROJET

2. PUBLICS VISES PRE-REQUIS

LE BILAN DE COMPÉTENCES S'ADRESSE À TOUS LES PUBLICS : SALARIÉS DU SECTEUR PUBLIC ET PRIVÉ, DEMANDEURS D'EMPLOI, CHEFS D'ENTREPRISE.
LA MAÎTRISE DE LANGUE FRANÇAISE EST REQUISE POUR RÉALISER LES TESTS.

3. DEROULEMENT

A: ENTRETIEN DECOUVERTE-INSCRIPTION AU TOURNOI

CHOIX DU COÉQUIPIER

LE DÉROULEMENT **DU BILAN DE COMPÉTENCES** RÉPOND AUX TROIS PHASES RÉGLEMENTAIRES DÉFINIES DANS LE CODE DU TRAVAIL.

1- PHASE PRÉLIMINAIRE – ECHAUFFEMENT
- ANALYSE DE LA DEMANDE ET DU BESOIN DU BENEFICIAIRE
- PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE ET DÉTERMINATION DU FORMAT ADAPTÉ À LA DEMANDE ET AU BESOIN
- VALIDATION CONJOINTE DES MODALITÉS ET DU DEROULEMENT

2- PHASE D'INVESTIGATION – LE MATCH

-1ER SET – RETOUR GAGNANT
- ANALYSE DU PARCOURS PERSONNEL ET PROFESSIONNEL DU BÉNÉFICIAIRE
- IDENTIFICATION DES ELEMENTS DECLENCHEURS DU PROCESSUS DE CHANGEMENT

-**2ÈME SET** – QUEL (LLE) JOUEUR (EUSE) ÊTES-VOUS ?
- IDENTIFICATION DE LA PERSONNALITÉ, DES VALEURS, DES BESOINS ET DES ASPIRATIONS DU BÉNÉFICIAIRE
- ANALYSE DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES, DES MOTIVATIONS DU BÉNÉFICIAIRE

-TIE-BREAK – JEU DÉCISIF
- IDENTIFICATION DES PROJETS POSSIBLES OU PROBABLES
- 3ÈME SET : JEU SET ET MATCH ! EN TROIS SETS GAGNANTS
- ANALYSE MÉTIERS, MARCHÉ DE L'EMPLOI, RECHERCHE DOCUMENTAIRE

3- PHASE DE CONCLUSION : ON REFAIT LE MATCH
- APPROPRIATION DES RESULTATS DE LA PHASE D'INVESTIGATION
- VALIDATION DU OU DES PROJETS : FAISABILITÉ, COHÉRENCE, RÉALISME
- DÉFINITION DU PLAN D'ACTION À COURT, MOYEN ET LONG TERMES
- REDACTION CONJOINTE ET REMISE DU DOCUMENT DE SYNTHESE
- FINALISATION ET REMISE DE LA SYNTHÈSE
- PLANIFICATION D'UN ENTRETEIN DE SUIVI

4- ACCOMPAGNEMENT, MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

DURANT TOUTE LA DURÉE DU BILAN DE COMPÉTENCES LE BÉNÉFICIAIRE EST ACCOMPAGNÉ PAR UN CONSULTANT DE LA FAÇON SUIVANTE:

- **4 ENTRETIENS PERSONNALISÉS** D'UNE DURÉE DE 2 HEURES SOIT **8 HEURES DE FORMATION**
- **4 HEURES DE TRAVAIL TUTORÉ À DISTANCE** (EXERCICES, TESTS, ENQUÊTES-MÉTIERS)
- SOIT 12 **HEURES DE FORMATION** DURANT LESQUELLES LE CONSULTANT POURRA MOBILISER LES TECHNIQUES SUIVANTES :

  - *TESTS DE PERSONNALITÉ,*
  - *CONNAISSANCE DE SOI*
  - *COMPÉTENCES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES*
  - *SOFT SKILLS*
  - *GUIDES D'ENTRETIENS DIRIGÉS*
  - *APPORTS DE CONNAISSANCES* : MARCHÉ DE L'EMPLOI, MÉTIERS, FORMATIONS, DISPOSITIFS DE FINANCEMENT
  - *ENQUÊTES-MÉTIERS* : MISE EN RELATION AVEC DES PROFESSIONNELS DES SECTEURS VISÉS

- **RÉDACTION DE LA SYNTHÈSE** : LA SYNTHÈSE EST LE FIL ROUGE DE LA PRESTATION ELLE REPREND LES ASPIRATIONS DU BÉNÉFICIAIRE, SES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES, LE PROJET ET SON PLAN D'ACTION.

5- SUIVI DE L'EXECUTION DE LA PRESTATION ET DE SES RESULTATS

- A CHAQUE SÉANCE LE BÉNÉFICIAIRE SIGNE UNE FEUILLE D'ÉMARGEMENT
- A L'ISSUE DU BILAN :

  - LE CONSULTANT REMET UNE SYNTHÈSE ÉCRITE AU BÉNÉFICIAIRE
  - LE BÉNÉFICIAIRE REMPLIT UN QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION LUI PERMETTANT D'ÉVALUER LA PRESTATION ET PERMETTANT AU PRESTATAIRE D'APPORTER DES MESURES CORRECTIVES
  - SIX MOIS APRÈS LE DERNIER ENTRETIEN ET LA REMISE DE LA SYNTHÈSE, LE CONSULTANT REPREND CONTACT AVEC LE BÉNÉFICIAIRE ET LUI PROPOSE UN ENTRETIEN PHYSIQUE OU TÉLÉPHONIQUE POUR FAIRE UN POINT SUR LE PROJET ET SA MISE EN ŒUVRE

6- ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

LA PRESTATION D'ADRESSE À TOUS PUBLICS ET NOTAMMENT AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP. SI TOUTEFOIS, IL S'AVÉRAIT QUE L'ORGANISME N'AVAIT LA COMPÉTENCE MATÉRIELLE OU HUMAINE POUR FAIRE FACE À UNE SITUATION PARTICULIÈRE, ALORS IL ORIENTERAIT LE BÉNÉFICIAIRE VERS UNE STRUCTURE COMPÉTENTE.

7- MODALITES, DUREE ET TARIF

- LA DEMANDE DE PRESTATION FERA L'OBJET DE LA REMISE D'UN DEVIS TTC ET D'UN PLANNING DE RÉALISATION.
- APRÈS ACCEPTION DU DEVIS UN CONTRAT OU CONVENTION DE FORMATION SERA SIGNÉ.
- LA FORMATION POURRA DÉBUTER DANS UN DÉLAI MINIMUM DE 15 JOURS.
- LA PRESTATION EST D'UNE DURÉE DE 12 HEURES RÉPARTIES DE LA FAÇON SUIVANTE : **8 HEURES D'ENTRETIENS PERSONNALISÉS ET 4 HEURES DE TRAVAIL À DISTANCE TUTORÉ.**
- LE COÛT DE LA PRESTATION EST DE **1200 € TTC.**

8- DEONTOLOGIE

- CONSENTEMENT : TOUT BILAN EFFECTUÉ À LA DEMANDE DE L'EMPLOYEUR REQUIERT LE CONSENTEMENT DU SALARIÉ
- CONFIDENTIALITÉ : LE CONSULTANT EST ASTREINT AU SECRET PROFESSIONNEL POUR TOUT LE CONTENU DES ENTRETIENS RÉALISÉS AVEC LE BÉNÉFICIAIRE. LE DOCUMENT DE SYNTHÈSE EST EXCLUSIVEMENT REMIS AU BÉNÉFICIAIRE. LE CONSULTANT DÉTRUIRA L'INTÉGRALITÉ DES TRACES ÉCRITES APRÈS LA RÉALISATION DU BILAN.
- NEUTRALITÉ : LE CONSULTANT ADOPTE UNE POSTURE NEUTRE ET S'APPUIE SUR DES TESTS RECONNUS ET VALIDÉS.

BILAN DE
"TALENTS ET COMPÉTENCES"

LE PASSING SHOT

1. OBJECTIFS

LE BILAN DE COMPÉTENCES A POUR OBJECTIF DE PERMETTRE AUX SALARIÉS(ÉES), AUX DEMANDEURS (EUSES) D'EMPLOI ET AUX CHEFS (FFES) D'ENTREPRISE DE FAIRE LE POINT SUR SA VIE PROFESSIONNELLE ET/OU PERSONNELLE.

IL OFFRE LA POSSIBILITÉ :
- D'IDENTIFIER SA PERSONNALITÉ, SES VALEURS, SES BESOINS ET SES ASPIRATIONS
- D'ANALYSER SES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES, SES MOTIVATIONS
- DE DÉCOUVRIR LES MÉTIERS ET ANALYSER LE MARCHÉ DE L'EMPLOI
- DE DÉFINIR UN PROJET PROFESSIONNEL COHÉRENT, RÉALISTE ET ÉPANOUISSANT
- D'ÉLABORER LE PLAN D'ACTION PERMETTANT DE METTRE EN ŒUVRE SON PROJET

2. PUBLICS VISES PRE-REQUIS

LE BILAN DE COMPÉTENCES S'ADRESSE À TOUS LES PUBLICS : SALARIÉS DU SECTEUR PUBLIC ET PRIVÉ, DEMANDEURS D'EMPLOI, CHEFS D'ENTREPRISE.
LA MAÎTRISE DE LANGUE FRANÇAISE EST REQUISE POUR RÉALISER LES TESTS.

3. DEROULEMENT

A: ENTRETIEN DECOUVERTE-INSCRIPTION AU TOURNOI

CHOIX DU COÉQUIPIER

LE DÉROULEMENT **DU BILAN DE COMPÉTENCES** RÉPOND AUX TROIS PHASES RÉGLEMENTAIRES DÉFINIES DANS LE CODE DU TRAVAIL.

1- PHASE PRÉLIMINAIRE – ECHAUFFEMENT
- ANALYSE DE LA DEMANDE ET DU BESOIN DU BENEFICIAIRE
- PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE ET DÉTERMINATION DU FORMAT ADAPTÉ À LA DEMANDE ET AU BESOIN
- VALIDATION CONJOINTE DES MODALITÉS ET DU DEROULEMENT

2- PHASE D'INVESTIGATION – LE MATCH

-1ER SET – RETOUR GAGNANT
- ANALYSE DU PARCOURS PERSONNEL ET PROFESSIONNEL DU BÉNÉFICIAIRE
- IDENTIFICATION DES ELEMENTS DECLENCHEURS DU PROCESSUS DE CHANGEMENT

-**2ÈME SET** – QUEL (LLE) JOUEUR (EUSE) ÊTES-VOUS ?
- IDENTIFICATION DE LA PERSONNALITÉ, DES VALEURS, DES BESOINS ET DES ASPIRATIONS DU BÉNÉFICIAIRE
- ANALYSE DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES, DES MOTIVATIONS DU BÉNÉFICIAIRE

-TIE-BREAK – JEU DÉCISIF
- IDENTIFICATION DES PROJETS POSSIBLES OU PROBABLES
- 3ÈME SET : JEU SET ET MATCH ! EN TROIS SETS GAGNANTS
- ANALYSE MÉTIERS, MARCHÉ DE L'EMPLOI, RECHERCHE DOCUMENTAIRE

3- PHASE DE CONCLUSION : ON REFAIT LE MATCH
- APPROPRIATION DES RESULTATS DE LA PHASE D'INVESTIGATION
- VALIDATION DU OU DES PROJETS : FAISABILITÉ, COHÉRENCE, RÉALISME
- DÉFINITION DU PLAN D'ACTION À COURT, MOYEN ET LONG TERMES
- REDACTION CONJOINTE ET REMISE DU DOCUMENT DE SYNTHESE
- FINALISATION ET REMISE DE LA SYNTHÈSE
- PLANIFICATION D'UN ENTRETEIN DE SUIVI

4- ACCOMPAGNEMENT, MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

DURANT TOUTE LA DURÉE DU BILAN DE COMPÉTENCES LE BÉNÉFICIAIRE EST ACCOMPAGNÉ PAR UN CONSULTANT DE LA FAÇON SUIVANTE:

- **5 ENTRETIENS PERSONNALISÉS** D'UNE DURÉE DE 2 HEURES SOIT 10 **HEURES DE FORMATION**
- **6 HEURES DE TRAVAIL TUTORÉ À DISTANCE** (EXERCICES, TESTS, ENQUÊTES-MÉTIERS)
- SOIT 16 **HEURES DE FORMATION** DURANT LESQUELLES LE CONSULTANT POURRA MOBILISER LES TECHNIQUES SUIVANTES :

  - *TESTS DE PERSONNALITÉ,*
  - *CONNAISSANCE DE SOI*
  - *COMPÉTENCES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES*
  - *SOFT SKILLS*
  - *IKIGAI*
  - *MARCHE INITIATRICE*
  - *GUIDES D'ENTRETIENS DIRIGÉS*
  - *APPORTS DE CONNAISSANCES* : MARCHÉ DE L'EMPLOI, MÉTIERS, FORMATIONS, DISPOSITIFS DE FINANCEMENT
  - *ENQUÊTES-MÉTIERS* : MISE EN RELATION AVEC DES PROFESSIONNELS DES SECTEURS VISÉS

- **RÉDACTION DE LA SYNTHÈSE** : LA SYNTHÈSE EST LE FIL ROUGE DE LA PRESTATION ELLE REPREND LES ASPIRATIONS DU BÉNÉFICIAIRE, SES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES, LE PROJET ET SON PLAN D'ACTION.

5- SUIVI DE L'EXECUTION DE LA PRESTATION ET DE SES RESULTATS

- A CHAQUE SÉANCE LE BÉNÉFICIAIRE SIGNE UNE FEUILLE D'ÉMARGEMENT
- A L'ISSUE DU BILAN :

  - LE CONSULTANT REMET UNE SYNTHÈSE ÉCRITE AU BÉNÉFICIAIRE
  - LE BÉNÉFICIAIRE REMPLIT UN QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION LUI PERMETTANT D'ÉVALUER LA PRESTATION ET PERMETTANT AU PRESTATAIRE D'APPORTER DES MESURES CORRECTIVES
  - SIX MOIS APRÈS LE DERNIER ENTRETIEN ET LA REMISE DE LA SYNTHÈSE, LE CONSULTANT REPREND CONTACT AVEC LE BÉNÉFICIAIRE ET LUI PROPOSE UN ENTRETIEN PHYSIQUE OU TÉLÉPHONIQUE POUR FAIRE UN POINT SUR LE PROJET ET SA MISE EN ŒUVRE

6- ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

LA PRESTATION D'ADRESSE À TOUS PUBLICS ET NOTAMMENT AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP. SI TOUTEFOIS, IL S'AVÉRAIT QUE L'ORGANISME N'AVAIT LA COMPÉTENCE MATÉRIELLE OU HUMAINE POUR FAIRE FACE À UNE SITUATION PARTICULIÈRE, ALORS IL ORIENTERAIT LE BÉNÉFICIAIRE VERS UNE STRUCTURE COMPÉTENTE.

7- MODALITES, DUREE ET TARIF

- LA DEMANDE DE PRESTATION FERA L'OBJET DE LA REMISE D'UN DEVIS TTC ET D'UN PLANNING DE RÉALISATION.
- APRÈS ACCEPTION DU DEVIS UN CONTRAT OU CONVENTION DE FORMATION SERA SIGNÉ.
- LA FORMATION POURRA DÉBUTER DANS UN DÉLAI MINIMUM DE 15 JOURS.
- LA PRESTATION EST D'UNE DURÉE DE 16 HEURES RÉPARTIES DE LA FAÇON SUIVANTE :**10 HEURES D'ENTRETIENS PERSONNALISÉS ET 6 HEURES DE TRAVAIL À DISTANCE TUTORÉ.**
- LE COÛT DE LA PRESTATION EST DE **1600 € TTC.**

8- DEONTOLOGIE

- CONSENTEMENT : TOUT BILAN EFFECTUÉ À LA DEMANDE DE L'EMPLOYEUR REQUIERT LE CONSENTEMENT DU SALARIÉ
- CONFIDENTIALITÉ : LE CONSULTANT EST ASTREINT AU SECRET PROFESSIONNEL POUR TOUT LE CONTENU DES ENTRETIENS RÉALISÉS AVEC LE BÉNÉFICIAIRE. LE DOCUMENT DE SYNTHÈSE EST EXCLUSIVEMENT REMIS AU BÉNÉFICIAIRE. LE CONSULTANT DÉTRUIRA L'INTÉGRALITÉ DES TRACES ÉCRITES APRÈS LA RÉALISATION DU BILAN.
- NEUTRALITÉ : LE CONSULTANT ADOPTE UNE POSTURE NEUTRE ET S'APPUIE SUR DES TESTS RECONNUS ET VALIDÉS.

BILAN DE
"TALENTS ET COMPÉTENCES"

LE BREAK

1. OBJECTIFS

LE BILAN DE COMPÉTENCES A POUR OBJECTIF DE PERMETTRE AUX SALARIÉS(ÉES), AUX DEMANDEURS (EUSES) D'EMPLOI ET AUX CHEFS (FFES) D'ENTREPRISE DE FAIRE LE POINT SUR SA VIE PROFESSIONNELLE ET/OU PERSONNELLE.

IL OFFRE LA POSSIBILITÉ :
- D'IDENTIFIER SA PERSONNALITÉ, SES VALEURS, SES BESOINS ET SES ASPIRATIONS
- D'ANALYSER SES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES, SES MOTIVATIONS
- DE DÉCOUVRIR LES MÉTIERS ET ANALYSER LE MARCHÉ DE L'EMPLOI
- DE DÉFINIR UN PROJET PROFESSIONNEL COHÉRENT, RÉALISTE ET ÉPANOUISSANT
- D'ÉLABORER LE PLAN D'ACTION PERMETTANT DE METTRE EN ŒUVRE SON PROJET

2. PUBLICS VISES PRE-REQUIS

LE BILAN DE COMPÉTENCES S'ADRESSE À TOUS LES PUBLICS : SALARIÉS DU SECTEUR PUBLIC ET PRIVÉ, DEMANDEURS D'EMPLOI, CHEFS D'ENTREPRISE.
LA MAÎTRISE DE LANGUE FRANÇAISE EST REQUISE POUR RÉALISER LES TESTS.

3. DEROULEMENT

A: ENTRETIEN DECOUVERTE-INSCRIPTION AU TOURNOI

CHOIX DU COÉQUIPIER

LE DÉROULEMENT **DU BILAN DE COMPÉTENCES** RÉPOND AUX TROIS PHASES RÉGLEMENTAIRES DÉFINIES DANS LE CODE DU TRAVAIL.

1- PHASE PRÉLIMINAIRE – ECHAUFFEMENT
- ANALYSE DE LA DEMANDE ET DU BESOIN DU BENEFICIAIRE
- PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE ET DÉTERMINATION DU FORMAT ADAPTÉ À LA DEMANDE ET AU BESOIN
- VALIDATION CONJOINTE DES MODALITÉS ET DU DEROULEMENT

2- PHASE D'INVESTIGATION – LE MATCH

-1ER SET – RETOUR GAGNANT
- ANALYSE DU PARCOURS PERSONNEL ET PROFESSIONNEL DU BÉNÉFICIAIRE
- IDENTIFICATION DES ELEMENTS DECLENCHEURS DU PROCESSUS DE CHANGEMENT

-**2ÈME SET** – QUEL (LLE) JOUEUR (EUSE) ÊTES-VOUS ?
- IDENTIFICATION DE LA PERSONNALITÉ, DES VALEURS, DES BESOINS ET DES ASPIRATIONS DU BÉNÉFICIAIRE
- ANALYSE DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES, DES MOTIVATIONS DU BÉNÉFICIAIRE

-TIE-BREAK – JEU DÉCISIF
- IDENTIFICATION DES PROJETS POSSIBLES OU PROBABLES
- 3ÈME SET : JEU SET ET MATCH ! EN TROIS SETS GAGNANTS
- ANALYSE MÉTIERS, MARCHÉ DE L'EMPLOI, RECHERCHE DOCUMENTAIRE

3- PHASE DE CONCLUSION : ON REFAIT LE MATCH
- APPROPRIATION DES RESULTATS DE LA PHASE D'INVESTIGATION
- VALIDATION DU OU DES PROJETS : FAISABILITÉ, COHÉRENCE, RÉALISME
- DÉFINITION DU PLAN D'ACTION À COURT, MOYEN ET LONG TERMES
- REDACTION CONJOINTE ET REMISE DU DOCUMENT DE SYNTHESE
- FINALISATION ET REMISE DE LA SYNTHÈSE
- PLANIFICATION D'UN ENTRETEIN DE SUIVI

4- ACCOMPAGNEMENT, MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

DURANT TOUTE LA DURÉE DU BILAN DE COMPÉTENCES LE BÉNÉFICIAIRE EST ACCOMPAGNÉ PAR UN CONSULTANT DE LA FAÇON SUIVANTE:

- **4 ENTRETIENS PERSONNALISÉS** D'UNE DURÉE DE 2 HEURES SOIT **8 HEURES DE FORMATION**
- **4 HEURES DE TRAVAIL TUTORÉ À DISTANCE** (EXERCICES, TESTS, ENQUÊTES-MÉTIERS)
- SOIT12 **HEURES DE FORMATION** DURANT LESQUELLES LE CONSULTANT POURRA MOBILISER LES TECHNIQUES SUIVANTES :

  - *TESTS DE PERSONNALITÉ,*
  - *CONNAISSANCE DE SOI*
  - *COMPÉTENCES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES*
  - *SOFT SKILLS*
  - *IKIGAI*
  - *MARCHE INITIATRICE*
  - *TRAVAIL DE POSTURE ET D'ANCRAGE*
  - *GUIDES D'ENTRETIENS DIRIGÉS*
  - *APPORTS DE CONNAISSANCES* : MARCHÉ DE L'EMPLOI, MÉTIERS, FORMATIONS, DISPOSITIFS DE FINANCEMENT
  - *ENQUÊTES-MÉTIERS* : MISE EN RELATION AVEC DES PROFESSIONNELS DES SECTEURS VISÉS

- **RÉDACTION DE LA SYNTHÈSE** : LA SYNTHÈSE EST LE FIL ROUGE DE LA PRESTATION ELLE REPREND LES ASPIRATIONS DU BÉNÉFICIAIRE, SES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES, LE PROJET ET SON PLAN D'ACTION.

5- SUIVI DE L'EXECUTION DE LA PRESTATION ET DE SES RESULTATS

- A CHAQUE SÉANCE LE BÉNÉFICIAIRE SIGNE UNE FEUILLE D'ÉMARGEMENT
- A L'ISSUE DU BILAN :

  - LE CONSULTANT REMET UNE SYNTHÈSE ÉCRITE AU BÉNÉFICIAIRE
  - LE BÉNÉFICIAIRE REMPLIT UN QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION LUI PERMETTANT D'ÉVALUER LA PRESTATION ET PERMETTANT AU PRESTATAIRE D'APPORTER DES MESURES CORRECTIVES
  - SIX MOIS APRÈS LE DERNIER ENTRETIEN ET LA REMISE DE LA SYNTHÈSE, LE CONSULTANT REPREND CONTACT AVEC LE BÉNÉFICIAIRE ET LUI PROPOSE UN ENTRETIEN PHYSIQUE OU TÉLÉPHONIQUE POUR FAIRE UN POINT SUR LE PROJET ET SA MISE EN ŒUVRE

6- ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

LA PRESTATION D'ADRESSE À TOUS PUBLICS ET NOTAMMENT AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP. SI TOUTEFOIS, IL S'AVÉRAIT QUE L'ORGANISME N'AVAIT LA COMPÉTENCE MATÉRIELLE OU HUMAINE POUR FAIRE FACE À UNE SITUATION PARTICULIÈRE, ALORS IL ORIENTERAIT LE BÉNÉFICIAIRE VERS UNE STRUCTURE COMPÉTENTE.

7- MODALITES, DUREE ET TARIF

- LA DEMANDE DE PRESTATION FERA L'OBJET DE LA REMISE D'UN DEVIS TTC ET D'UN PLANNING DE RÉALISATION.
- APRÈS ACCEPTION DU DEVIS UN CONTRAT OU CONVENTION DE FORMATION SERA SIGNÉ.
- LA FORMATION POURRA DÉBUTER DANS UN DÉLAI MINIMUM DE 15 JOURS.
- LA PRESTATION EST D'UNE DURÉE DE 24 HEURES RÉPARTIES DE LA FAÇON SUIVANTE : **16 HEURES D'ENTRETIENS PERSONNALISÉS ET 8 HEURES DE TRAVAIL À DISTANCE TUTORÉ.**
- LE COÛT DE LA PRESTATION EST DE **2200 € TTC.**

8- DEONTOLOGIE

- CONSENTEMENT : TOUT BILAN EFFECTUÉ À LA DEMANDE DE L'EMPLOYEUR REQUIERT LE CONSENTEMENT DU SALARIÉ
- CONFIDENTIALITÉ : LE CONSULTANT EST ASTREINT AU SECRET PROFESSIONNEL POUR TOUT LE CONTENU DES ENTRETIENS RÉALISÉS AVEC LE BÉNÉFICIAIRE. LE DOCUMENT DE SYNTHÈSE EST EXCLUSIVEMENT REMIS AU BÉNÉFICIAIRE. LE CONSULTANT DÉTRUIRA L'INTÉGRALITÉ DES TRACES ÉCRITES APRÈS LA RÉALISATION DU BILAN.
- NEUTRALITÉ : LE CONSULTANT ADOPTE UNE POSTURE NEUTRE ET S'APPUIE SUR DES TESTS RECONNUS ET VALIDÉS.

AGENCE TEAM TONIC

510 rue Georges Clemenceau
60750 choisy au bac

www.agenceteamtonic.fr
teamtonicformations@gmail.com

Qualiopi
processus certifié