



AS-UMAN

Soyez votre propre leader!

PROGRAMME DE FORMATION 2024
MANAGEMENT&COMMUNICATION

NOS PARCOURS DE FORMATION 100% PERSONNALISÉS

ACTIONS PÉDAGOGIQUES SUR MESURE



Notre objectif : Concevoir avec nos commanditaires des programmes de formation 100% adaptés aux problématiques de leur organisation en fonction :

- Des objectifs stratégiques de l'entreprise
- Des priorités en termes de développement des compétences.
- Des objectifs pédagogiques attendus
- Des modalités d'apprentissage souhaitées : formation en présentiel ou en distantiel, en intra ou en inter etc...
- Des actions de développement déjà mises en œuvre



Avantages pour l'entreprise ?

- **Renforcement des compétences en fonction des besoins :** développer l'adaptabilité et l'agilité de vos collaborateurs vous permettra de gagner en compétitivité et en productivité
- **Regain de motivation et du sentiment d'appartenance des talents :** un collaborateur accompagné et soutenu par son entreprise sera d'autant plus motivé et engagé dans son travail au quotidien
- **Optimisation des coûts :** choisir les modalités d'apprentissage les plus adaptés à vos contraintes optionnelles et budgétaires (présentiel/distantiel en intra ou en inter)
- **Suivi et mesure de l'efficacité** des actions de formations misent en place : évaluation à chaud, à froid et mesure de l'efficacité à 6 mois – 1 an



NOS PARCOURS DE FORMATION 100% PERSONNALISÉS

ACTIONS PÉDAGOGIQUES SUR MESURE

Proposition de Formation/Ateliers sur mesure Exemples de thèmes



Développer l'art du feedback et de la résolution de conflit

- *S'affirmer de manière assertive (position de vie-test de Gordon)*
- *Faire grandir à travers le Feedback constructif (CNV/PCM®)*
- *Prévenir et gérer les situations conflictuelles (outils de médiation-DESC)*



Incarner la posture du Leader porteur de sens

- *Prendre conscience de ses rôles et responsabilités de leader*
- *Utiliser les bons outils de communication et adapter son discours pour être plus impactant (écoute active-PCM®)*
- *Utiliser l'intelligence émotionnelle dans son management au service du collectif*



Développer la QVCT à travers son management

- *Prendre conscience des enjeux de la QVT au travail et du rôle du manager dans son déploiement*
- *Les bonnes pratiques en matière de QVT*
- *Sensibilisation aux Risques Psycho-Sociaux (RPS)*



Renforcer la cohésion d'équipe

- *Techniques et rituels d'animation d'équipe*
- *Les leviers de motivation*
- *Le management de la performance*

NOTRE APPROCHE DE TRAVAIL

ACTIONS PÉDAGOGIQUES INTERACTIVES ET CRÉATIVES



- Notre rôle de Formateur / Coach s'appuie sur une approche interactive et créative avec les stagiaires: les amener à développer l'intelligence relationnelle (prendre conscience de leurs forces et axes de progrès, analyser les pratiques) la responsabilisation, l'autonomie et une juste posture dans la relation à l'autre.



- Nous invitons les personnes à questionner leurs pratiques/comportements, expérimenter des outils avec des situations opérationnelles vécues comme difficiles, définir des plans d'actions individuels de progrès.



- Nous prenons soin d'accompagner le collectif à travers une approche active et dynamique, favorisant les partages, l'échange et l'intelligence collective.



- Proposer un cadre sécurisé, à travers la confidentialité, la transparence et la bienveillance permet à chacun de libérer la parole, partager ses expériences/difficultés et ainsi développer une approche orientée progression et solution



DEVELOPPER L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE des managers dans leur pratique de leader

Dans leur rapport à eux-mêmes et aux autres

*Par l'auto-évaluation, le partage, l'expérimentation, la mise en action
et la construction de plan de progression individuel et/ou collectif*

NOTRE APPROCHE DE TRAVAIL

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES INTERACTIVES ET CRÉATIVES

Alternances des méthodes pédagogiques

Capter l'attention et favoriser les interactions et apprentissages

1

La méthode magistrale

Transmission et acquisition de savoirs ou de connaissances par le formateur validées par des quizz, qcm etc...

2

La méthode interrogative

Le questionnement est le principal moyen utilisé par le formateur avec un feed-back permanent entre les participants et le formateur. Il s'agit d'aller chercher le savoir collectif des apprenants, de favoriser les échanges et les exemples de leur part

3

La méthode active

C'est à partir de l'action qu'un apprenant va engager une réflexion sur un sujet donné. Les participants ancrent leurs apprentissages à travers la mise en pratique (cas pédagogiques correspondants au client)

4

la méthode expérientielle

Il s'agit d'expérimenter les outils présentées pour un apprentissage en conditions réelles.

NOTRE PRIORITÉ / NOS CLIENTS

QUALITÉ ET RÉACTIVITÉ

- Nous accordons une attention particulière à répondre à vos besoins de manière réactive et efficace. Nos formations sur catalogue en intra peuvent être déployées dans un délai de moins d'un mois à compter de la demande du client. Pour les formations intra sur mesure nous engageons à intervenir avant six semaines en prenant en compte vos attentes et besoins spécifiques.
- Notre approche de travail est orientée qualité : de la planification des résultats attendus sous forme d'objectifs SMART en passant par la mesure de l'efficacité des parcours sur le terrain et du niveau de satisfaction des participants avec ajustement si besoin, nous nous inscrivons dans une démarche d'amélioration continue.



SATISFACTION CLIENT



- Nous attachons une importance particulière à la satisfaction et à la fidélisation de nos clients
 - 100% des actions de formations menées à terme
 - 95% de satisfaction concernant la qualité des prestations délivrées et l'atteinte des objectifs fixés

NOTRE PRIORITÉ / NOS CLIENTS

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP



- L'inclusion est dans notre ADN. Aussi proposer une formation accessible à tous est essentiel.
- C'est la raison pour laquelle nous nous engageons à prendre en compte le handicap dans nos offres et, dans la mesure du possible, d'y apporter une réponse adaptée ou de vous orienter vers un organisme en charge du perfectionnement et du maintien dans l'emploi les personnes en situation de handicap.
- Si vous êtes concerné, n'hésitez pas à nous en parler, nous ferons notre possible pour vous guider au mieux.



NOS PROGRAMMES DE FORMATION

FORMATION COMMUNICATION INTERPERSONNELLE/PCM®

Découvrir Process Communication Model®

Apprendre à se connecter au meilleur de soi et des autres afin de développer un environnement propice à la motivation pour plus de performance individuelle et collective

OBJECTIFS

- Découvrir les éléments clés de sa personnalité et ses conditions de réussite
- Savoir identifier le type de personnalité de ses interlocuteurs et s'y adapter pour favoriser relations professionnelles authentiques et coopératives
- Apprendre à nourrir ses besoins et limiter les comportements de stress

 **LIVRABLE** : support de formation et inventaire PCM® individuel

 **EVALUATION DES ACQUIS**: quiz et expérimentation du model tout au long de la formation

 **INTERVENANTS** : Aurélie STRUZYNSKI, Coach et Formatrice certifié PCM®

 **PUBLIC**
Accessible à tous
6 à 12 personnes

 **PRÉ-REQUIS**
Réaliser son inventaire de personnalité PCM®

 **DURÉE**
2 journées

 **TARIF**
À partir de 1500€/jour
Devis sur demande



Tous nos programmes se déclinent
en présentiels ou distanciels.
Ils sont ajustables sur mesure.

Contactez-nous pour créer le vôtre.

PROGRAMME J1 DÉCOUVERTE

- **Découvrir et s'approprier le model**
Histoire et déontologie du modèle : objectif la qualité de la relation
La structure et les 6 types de personnalités
Les réactions sous stress et les besoins psychologiques
- **Deviner son profil et le découvrir**
Exercice d'introspection et « feel good feed back »
Dessiner sa structure de personnalité et découvrir son inventaire PCM

PROGRAMME J2 EXPÉRIMENTATION EN COLLECTIF

- **Connaître le profil du groupe ou de l'équipe pour mieux collaborer**
Quelles ressources disponibles ? Quelles forces ? Quels éléments à développer ? Les clés de résolution
- **S'adapter à son interlocuteur, motiver et renforcer les liens**
Comment répondre à mes besoins et ceux des autres au sein de mon groupe ou équipe ? Comment mieux fonctionner ensemble (team dating)

MÉTHODOLOGIE

- Apports pédagogiques et échanges en sous-groupe
- Mise en situation ludique pour s'approprier le model

MANAGERS BIENVEILLANTS

Développer un leadership authentique pour motiver et engager vos équipes.

OBJECTIFS

- Identifier son style de leadership et savoir l'adapter au contexte et à l'équipe
- Prendre conscience du rôle du manager dans le cadre de la QVCT
- Développer une posture assertive et des relations constructives
- Accompagner la montée en compétence de ses équipes et fidéliser
- Utiliser l'intelligence émotionnelle dans son management au service du collectif

 **LIVRABLE** : support de formation et plan d'action individuel

 **EVALUATION DES ACQUIS**: Questionnaire en début de session et quiz en fin de session. Un second quiz est envoyé J + 30.

 **INTERVENANTS** : Aurélie STRUZYNSKI, Coach et Formatrice en management et communication

PUBLIC



Accessible aux managers
6 à 12 personnes



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

2 journées



TARIF

A partir de 1500€/jour
Devis sur demande



Tous nos programmes se déclinent en présentiels ou distanciels. Ils sont ajustables sur mesure.

Contactez-nous pour créer le vôtre.



PROGRAMME J1 TRAVAILLER SA POSTURE EN MANAGEMENT

- Intégrer les enjeux de la QVCT dans son management
- Savoir adapter son style de leadership à son équipe (les 6 styles de leadership de D. GOLEMAN)
- Adopter la « juste posture » en communication : l'assertivité et l'art du feedback
- Adapter sa communication et son management aux membres de son équipe (Process Com et boîte à outils du manager communiquant)



PROGRAMME J2 ACCOMPAGNER SES ÉQUIPES AU QUOTIDIEN

- Accompagner la montée en compétence et fidéliser ses équipes : intégrer un nouveau collaborateur dans son équipe, manager la performance, déléguer efficacement
- Apprendre à faire face aux situations conflictuelles: prévenir, négocier et gérer un conflit
- Développer l'intelligence émotionnelle dans son management : travailler la conscience de soi et apprendre à se maîtriser



MÉTHODOLOGIE

- Apports pédagogiques et échanges avec le formateur/coach
- Ateliers de mise en situation, jeux de rôle, analyse et debriefing
- Construction de plan d'action individuel et collectif

ATELIER ASSERTIVITÉ

Développer une posture assertive en management

Adopter la juste posture en communication, assoir son leadership, motiver et engager ses équipes

OBJECTIFS

- Prendre conscience de sa responsabilité dans la relation de communication
- Savoir identifier sa posture préférentielle en communication (position de vie)
- Apprendre à faire un feedback constructif (OBSD/DESC)
- Initiation à la process communication:
 - Apprendre à nourrir ses besoins et ceux de son équipes pour retrouver motivation et énergie
 - Adapter son management et son discours en fonction du profil de personnalité individuel de ses équipes

 **LIVRABLE** : support de formation, plan d'action individuel et boîte à outils du manager communicant

 **EVALUATION DES ACQUIS**: Questionnaire en début de session et quiz en fin de session.



PUBLIC

Accessible aux managers
6 à 12 personnes



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

2 demis journées



TARIF

À partir de
750€/atelier

Devis sur demande



Tous nos programmes se déclinent en présentiels ou distanciels. Ils sont ajustables sur mesure.

Contactez-nous pour créer le vôtre.



MODULE 1 TRAVAILLER SA POSTURE DE MANAGER COMMUNIQUANT

- Adopter la « juste posture » en communication : l'assertivité et l'art du feedback
- Apprendre à faire face aux situations conflictuelles: prévenir, négocier et gérer un conflit
- Savoir gérer les sollicitation et savoir dire non



MODULE 2 DÉVELOPPER UN DISCOURS INDIVIDUALISÉ ET IMPACTANT

- Découvrir le Process Communication Model
- Adapter sa communication et son management aux membres de son équipe (Process Com et boîte à outils du manager communicant)
- Expérimenter le model à travers l'entretien de recrutement/le manifeste ou comment développer un discours qui parle à tous



MÉTHODOLOGIE

- Apports pédagogiques et échanges avec le formateur/coach
- Ateliers de mise en situation, jeux de rôle, analyse et debriefing
- Construction de plan d'action individuel



INTERVENANTS :Aurélie STRUZYNSKI, Coach et Formatrice en management et communication

ATELIER COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Communication saine et sereine

Utiliser intelligemment la communication pour une meilleure qualité de vie au travail.



OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de vie au travail pour chacun et avoir collectivement une ambiance de travail saine et sereine
- Mieux gérer ses émotions
- Comprendre les biais cognitifs pour communiquer sainement
- Utiliser intelligemment ses modes de communication



LIVRABLE : support de formation et plan d'action individuel



EVALUATION DES ACQUIS: Questionnaire en début de session et quiz en fin de session. Un second quiz est envoyé J + 30.



INTERVENANTS : Aurélie STRUZYSKI, Coach et Formatrice en management et communication



PUBLIC

Accessible à tous
6 à 12 personnes



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

1,5 journées



TARIF

À partir de
750€/atelier
Devis sur demande



Tous nos programmes se déclinent en présentiels ou distanciels. Ils sont ajustables sur mesure.

Contactez-nous pour créer le vôtre.



MODULE 1 ADOPTER LA BONNE POSTURE EN COMMUNICATION

- Comprendre l'importance d'une communication optimale: la responsabilité du message, les différents modes de communication, les éléments clés pour bien communiquer et les avantages d'une communication ouverte
- Être acteur d'une meilleure QVT grâce à la communication
- Disposer des outils pour faire un feedback et savoir dire non



MODULE 2 COMPRENDRE LES BIAIS COGNITIFS ET LEUR INFLUENCE

- Reconnaître les principaux biais cognitifs présents dans la communication
- Repérer les biais cognitifs qui sont les plus actifs dans son propre fonctionnement
- Agir pour limiter l'effet des biais cognitifs et mieux communiquer



MODULE 3 IDENTIFIER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX LES GÉRER

- Identifier les principales émotions et leurs manifestations
- Adapter son style de communication à son interlocuteur
- Utiliser les outils clés pour une communication efficace



MÉTHODOLOGIE

- Apports pédagogiques et échanges avec le formateur/coach
- Ateliers de mise en situation, jeux de rôle, analyse et debriefing
- Construction de plan d'action individuel

Contact



Aurélie STRUZYNski

Coach Professionnel certifié RNCP & Coach PCM

Consultante RH / Mentor

Formatrice en management et communication



06.19.24.59.82



aureliestruczynski@as-uman.fr



<https://www.linkedin.com/in/aurelie-struczynski-91940b143/>



<http://www.processcommunication.fr/>



AS-UMAN

Soyez votre propre leader!