



Format
court
(2 x 2h)

LES AUDACIEUX

Ateliers dédiés aux compétences de l'incertitude



100% à
distance



DES THÉMATIQUES BIEN CIBLÉES...

Quand l'incertitude s'invite dans notre vie, adopter la posture adéquate peut faire toute la différence

01

MOTIVATION

02

STRESS

03

RECU

04

DÉCISION

05

ÉNERGIE

06

ÉMOTION

07

VULNÉRABILITÉ

08

ASSERTIVITÉ

09

FEEDBACK

...POUR RÉPONDRE À DES BESOINS TRÈS ACTUELS...

Rester engagé en travaillant à distance

Avec la distance, il y a un grand besoin de contacts, d'être entouré, de se relier. Les temps collectifs devront faire l'objet de la plus grande attention pour tous. Il faudra prendre le temps de s'enquérir du vécu de chacun, de leurs besoins, de leurs difficultés, tout ce qui pendant trop longtemps a été largement ignoré.

Accueillir les peurs

De nombreuses peurs individuelles et collectives s'invitent au sein de l'entreprise. Qu'elles soient relatives à l'incertitude de la survie de leur entreprise ou de leur emploi, ou à la peur de la maladie, ces questions devront être accueillies avec authenticité et courage.

Prévenir les tensions

Les différentes réalités vécues en ce temps de crise peuvent créer des tensions au sein des équipes. Il faudra faire coopérer des personnes qui n'auront pas expérimenté la même chose, qui pourraient voir des différences de traitement, des injustices (*effort de guerre vs arrêt maladie ou chômage technique vs télétravail*).

Manager par le care et la confiance

Les équipes vont avoir besoin de managers dont le rôle sera de prendre soin des autres, des liens que les membres de l'équipe entretiennent entre eux, et de faire passer le courant au sein de l'équipe en faisant sincèrement confiance à chaque personne et au collectif.

Ateliers à distance - 100% finançables FNE-Formation ou OPCO

... ET À DESTINATION D'UN LARGE PUBLIC

1

Vous êtes un **comité de direction** .
Vous souhaitez montrer l'exemple et renforcer le leadership au sein de votre entreprise

2

Vous êtes **dirigeant, manager, consultant, chef de projet, profession libérale.**
Vous voulez développer votre savoir-être , vos compétences émotionnelles et relationnelles

3

Vous êtes **manager et souhaitez suivre un atelier avec votre équipe** pour renforcer la confiance, l'écoute et l'entraide entre les membres

3 raisons de suivre les ateliers de l'Académie de l'Audace

80% DE PRATIQUE

Un espace de réflexion, de partage d'expériences, d'entraide et d'expérimentation

TEMPS LIMITÉ

Vous avez besoin de ces compétences, mais pas beaucoup de temps : les ateliers sont taillés pour votre agenda

A L'UNITE OU A LA CARTE

Choisissez uniquement les thématiques dont vous avez besoin

Convaincu(e) ? Inscrivez-vous

TARIFS ET MODALITÉS DE FINANCEMENT

Vous êtes plusieurs personnes d'une même
entreprise ?

Formule INTRA

900€ HT / groupe

**100% finançable
FNE-Formation
ou OPCO**

Vous souhaitez vous enrichir des expériences
venant d'autres entreprises ?

Formule INTER

200€ HT / personne



Les budgets de la formation sont un peu obscurs pour vous ?

Appelez-nous et nous éclaircirons ce sujet avec plaisir

ALTERNANCE DES FORMATS POUR FAVORISER LE PLAISIR D'APPRENTISSAGE

Classe virtuelle

(max. 10 personnes)



Temps collectifs ludiques mêlant apports théoriques, cas pratiques, réflexions et échanges

Groupe de pairs

(2/3 personnes)



Espaces privilégiés d'expérimentation, de partage, d'écoute et de soutien

Travail en solo



Temps d'immersion personnelle et de réflexivité

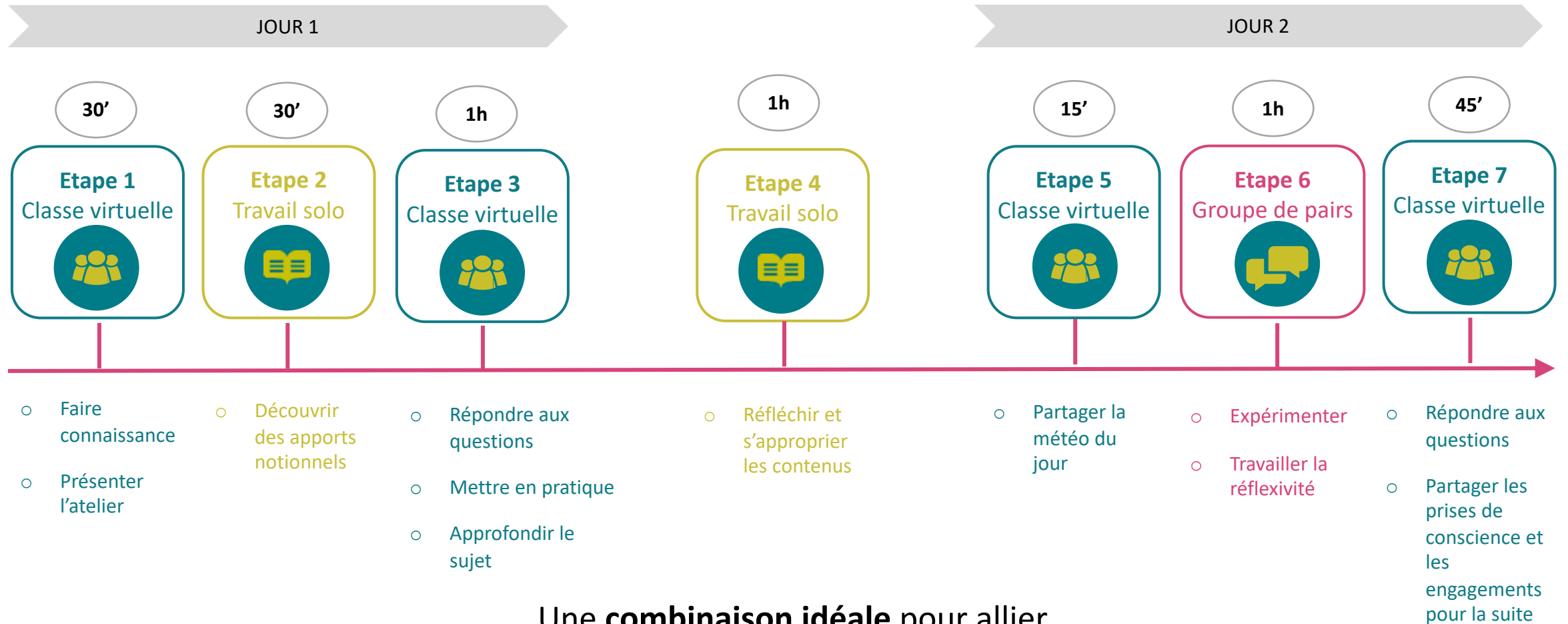
Des séquences **percutantes** et **rythmées**,

accessibles facilement

1 ordinateur + 1 webcam + 1 connexion réseau

DÉROULÉ TYPE D'UN ATELIER

4h de formation réparties en 2 jours (avec un travail d'intersession)



Une **combinaison idéale** pour allier
plaisir, motivation et intégration durable

01 MOTIVATION

Susciter et entretenir la motivation durable







EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- Je suis fatigué par Julien qui alterne motivation et démotivation
- Sofia a des idées mais elle ne passe pas vraiment à l'action. Du coup, les projets prennent du retard.
- Je n'arrive pas à trouver les bons mots pour donner envie à Lucie, rien ne semble l'intéresser.



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Différencier motivation primaire et secondaire
-  Découvrir les 8 dynamiques de motivation primaire et parler la langue de la motivation
-  Injecter du plaisir dans une activité
-  Définir des objectifs atteignables





EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- En période de stress, je modifie mon comportement : je deviens irascible ou je me replie sur moi
- Marie reste démotivée trop longtemps et cela m'agace
- Thierry veut toujours avoir raison et avoir le dernier mot. Je ne sais pas toujours comment réagir face à lui







02 STRESS

Mieux comprendre et gérer le stress



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Découvrir et identifier les 3 types de stress
-  Communiquer et calmer une personne stressée
-  Piloter son stress
-  Utiliser son stress avec intelligence







EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- J'ai du mal à échanger avec certaines personnes qui n'ont pas les mêmes valeurs que moi
- J'ai tendance à me montrer trop affirmatif
- Katia aime savoir qu'elle a pu anticiper toutes les situations possibles. Elle n'aime pas les aléas.



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Découvrir les 6 dimensions de l'intelligence adaptative
-  Revisiter et déconditionner son cadre de référence
-  Expérimenter la bascule
-  Apprendre à mobiliser ses ressources

03 RECU

Prendre du recul et changer de regard



EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- Face à une incertitude, Dido a un comportement récurrent : elle tranche vite ou elle attend
- J'aimerais que le regard des autres ait moins d'influence sur moi
- Véronique a tendance à dire "pourquoi changer quand on a une méthode qui marche"






04 DÉCISION

Prendre des décisions éclairées



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Découvrir la problématique de l'image sociale dans la prise de décision
-  Révisiter sa zone de confort et sa zone de risque
-  Utiliser des outils pertinents pour prendre des décisions éclairées

05

ÉNERGIE

*Gérer ses ressources intérieures
et diminuer la charge mentale*







EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- Quand j'ai fini ma journée de travail, je suis épuisé(e)
- Justine est à prendre avec des pincettes en permanence, elle est connue pour son irritabilité
- Paul est sollicité sur beaucoup de sujets mais ne trouve pas le temps de les approfondir



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Réaliser et analyser son bilan énergétique
-  Partager les bonnes pratiques pour doper son énergie
-  Comprendre et mobiliser l'état de flow
-  Expérimenter des techniques psychocorporelles





EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- Dans mon entreprise, j'entends souvent « il faut savoir séparer vie professionnelle et vie privée »
- Quand je raconte un moment difficile à Leïla, elle me répond « ne t'inquiète pas, ça va s'arranger » et je me sens encore plus mal
- J'ai du mal à trouver les mots quand Sébastien vit une situation douloureuse. J'ai peur de faire plus de mal que de bien







06 ÉMOTIONS

*Créer un environnement de sécurité
psychologique au sein de l'entreprise*



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Connaître et identifier les émotions
-  Apprendre à accueillir mes émotions et celles de l'autre
-  Reconnaître le besoin caché derrière l'émotion
-  Créer des espaces pour exprimer ses émotions au travail







EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- Guillaume refuse de montrer ses faiblesses, l'entreprise n'est pas le lieu pour cela
- Vanessa est terrifiée d'aller présenter au CODIR son nouveau projet qui lui tient à coeur
- En réunion, je n'ose pas donner mon avis car je crains d'être jugé si je ne dis pas ce qu'il faut



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Définir la vulnérabilité
-  Comprendre l'enjeu de la vulnérabilité en entreprise
-  Apprivoiser sa vulnérabilité
-  Aller vers son authenticité

07 VULNÉRABILITÉ

*Oser dire « je ne sais pas où on va
mais je fais de mon mieux »*



EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- Quand Mathilde intervient en réunion, rares sont ceux qui osent la contredire. C'est comme ça, et pas autrement
- Je ne sais jamais ce que Justine pense vraiment, elle est toujours d'accord avec tout le monde
- Marc est méfiant de nature et prend toujours le contrepied de ce qu'on lui propose







08 ASSERTIVITÉ

*Communiquer avec calme,
respect et transparence*



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Cerner la notion d'assertivité
-  Savoir se mettre à la bonne distance
-  Privilégier une attitude de coopération
-  Mettre en place des solutions durables

09 FEEDBACK

*Donner et recevoir
un feedback de qualité*







EST-CE QUE CA VOUS PARLE ?

- Dans mon entreprise, on souligne plus souvent ce qui va mal que ce qui va bien
- Quand Mohammed me convoque pour l'entretien annuel, tout est déjà cadré et j'attends le verdict
- Quand Solange me dit que je devrais être plus gentil(le) avec les gens, je me ferme comme une huître



OBJECTIFS DE L'ATELIER

-  Rappeler les fondamentaux du feedback
-  Créer les conditions favorables pour un feedback de qualité
-  Développer les compétences comportementales adéquates
-  Grandir individuellement et collectivement grâce à la culture du feedback



La rencontre de deux passionnées de l'approche neurocognitive et comportementale

Un duo de professionnelles efficaces, bienveillantes et dynamiques.

PÉDAGOGUE

POSÉE



Nathalie KOCINSKI

Juriste en droit des affaires (BNPP)
Coach Metanature (en cours)
Praticienne certifiée de l'ANC
Equicoach
Formatrice en management et leadership



Véronique PONS

Journaliste TV (France3, M6, TF1)
Réalisatrice documentaires et films d'entreprise
Praticienne de l'ANC (en cours de certification)
Sophrologue
Formatrice prise de parole en public & gestion du stress

BOOSTANTE

ANCRÉE

Ce qui nous rassemble

L'AUDACE D'ÊTRE LE PENSEUR DE SA VIE

OUI, nous avons l'audace de croire que **c'est le moment** d'accepter notre vulnérabilité.

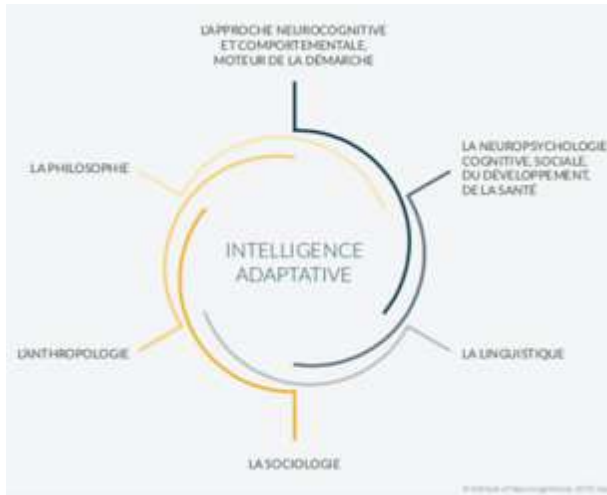
Le moment de nous ouvrir à l'autre et à la conscience de soi pour **dépasser les carcans** qui nous phagocytent.

Le moment de **développer les compétences** pour mieux vivre avec l'incertitude.



Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

Fruit d'une démarche scientifique transdisciplinaire



IINC Institute
of NeuroCognitivism

Approche d'accompagnement issue de travaux de recherche clinique de l'institut de Neurocognitivism (I.N.C.)

Elle permet de :

1. mieux comprendre l'impact de nos mécanismes cérébraux sur nos comportements et nos décisions
2. identifier leur effet sur nos interactions
3. mobiliser des clefs efficaces et durables pour favoriser la coopération



[Voir la vidéo « Neurosciences et sciences cognitives : clés pour le management ».](#)



Initiée par Jacques Fradin,

Docteur en médecine, psychothérapeute comportementaliste et cognitiviste.

Dès la fin de ses études, l'étude des comportements s'est imposé à lui comme le cœur de toute démarche préventive.

Il a fondé l'Institut de Médecine Environnementale en 1987.

Et en 2004, il publie « L'intelligence du stress ».

**POSEZ VOS
QUESTIONS À NOS
AUDACIEUSES**

nathalie@academie-audace.fr
véronique@académie-audace.fr



Académie de l'Audace
4 Le Breuil,
50160 LAMBERVILLE
06.59.30.43.67