

# Fortiche

*Vous allez vous surprendre...*



## LES FORMATIONS

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPi, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.

Fortiche

*Vous allez vous surprendre...*

# Formations



Bien-être au travail

# Gagner en sérénité dans son quotidien professionnel et personnel



## Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir des outils simples, concrets et dynamiques pour soulager, soutenir et fédérer les collaborateurs autour du bien vivre ensemble.

- Identifier ce qui peut être source de stress et savoir prendre du recul.
- Découvrir des outils simples et efficaces pour se détendre, gagner en sérénité au quotidien.
- Concevoir un plan d'action individualisé, concret, et durable pour préserver son bien-être au quotidien.
- Partager une expérience agréable, dynamique et positive ensemble, dans un cadre bienveillant.

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Reconnaître les sources de stress
- Renforcer son aptitude à prendre du recul
- Maîtriser des outils de détente et de récupération
- Préserver son énergie au quotidien
- Développer la cohésion d'équipe

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 2 journées (14h), qui peuvent être découpées en plusieurs sessions.

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPi, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.

# Mieux gérer le stress au quotidien.



## Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir des outils simples, concrets et dynamiques pour mieux gérer le stress y compris en situations conflictuelles.

- Développer sa capacité à gérer le stress et les émotions.
- Renforcer la confiance en soi pour gagner en sérénité, même en situation de conflit.
- Mettre en place des outils simples pour faciliter la prise de recul.

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Développer sa capacité d'écoute active pour apaiser une situation de conflit.
- Savoir utiliser sa posture pour gagner en confort et en confiance.
- Maitriser différentes techniques de relaxation simples et faciles à intégrer dans son quotidien.

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 1 journées (7h)

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPI, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.



## *Soutenir la qualité et les conditions de travail.*



### Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir des outils simples, concrets et dynamiques pour accompagner les collaborateurs et soutenir la QVCT.

- Soutenir la cohésion au sein d'une équipe pluridisciplinaire ;
- Découvrir des outils simples, concrets et adaptables pour mieux vivre les situations de stress et les émotions inconfortables ;
- Développer des temps de pause pour respirer, s'apaiser et se détendre, ensemble.

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Comprendre le fonctionnement du stress et savoir comment mieux y faire face.
- Développer sa capacité à se détendre et sa capacité de récupération.
- Identifier les ressources de l'équipe, au niveau individuel et collectif.

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 1 journée (7h)

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPI, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.



# Formations



Relations sereines

# Développer une relation au travail épanouissante, individuelle/collective.



## Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir des outils simples, concrets et dynamiques pour développer une relation au travail épanouissante, de façon individuelle et collective.

- Évaluer et développer son propre potentiel bien-être au sein de l'entreprise
- Développer une relation au travail épanouissante, de façon individuelle et collective
- Concevoir un plan d'action concret pour renforcer durablement la QVCT

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Être acteur de la QVCT pour soi et ses collaborateurs
- Mettre en place une communication efficace facilitant la collaboration
- Développer sa capacité à accueillir sereinement le changement
- Préserver son énergie au quotidien
- Faire évoluer sa capacité d'attention et de concentration

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 2 + 1 journées (21h)

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPI, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.

# Découvrir les outils pour une communication efficace au quotidien.



## Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir les éléments clés pour une communication efficace au quotidien.

- Identifier les freins à la communication.
- Développer sa capacité d'écoute active et de reformulation.
- Définir la différence entre le jugement et la réalité objective.
- Avoir reconnaître et exprimer ses émotions de manière constructive.
- Comprendre les besoins fondamentaux qui motivent nos actions.
- Faire des demandes claires et réalisables.

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Apprendre à communiquer de manière claire, concise et respectueuse.
- Favoriser des relations professionnelles positives et harmonieuses.
- Entretenir la cohésion et la collaboration.
- Gérer les conflits et les désaccords avec bienveillance.
- Développer la cohésion d'équipe

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 3 journées (21h)

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPI, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.



# *Etablir des relations de confiance et créer un environnement propice à la collaboration et à la réussite collective*



## Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir des outils simples, concrets et dynamiques pour établir des relations de confiance et créer un environnement propice à la collaboration et à la réussite collective.

- Identifier ce qui peut être source de stress et savoir prendre du recul.
- Découvrir des outils simples et efficaces pour se détendre, gagner en sérénité au quotidien.
- Concevoir un plan d'action individualisé, concret, et durable pour préserver son bien-être au quotidien.
- Partager une expérience agréable, dynamique et positive ensemble, dans un cadre bienveillant.

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Reconnaître les sources de stress
- Renforcer son aptitude à prendre du recul
- Maîtriser des outils de détente et de récupération
- Préserver son énergie au quotidien
- Développer la cohésion d'équipe

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 2 journées (14h)

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPI, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.

Fortiche

Vous allez vous surprendre...

# Formations



# Posture et leadership

# Renforcer sa posture managériale: Développer sa capacité à communiquer efficacement auprès de ses équipes.



## Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir des outils simples, concrets et dynamiques pour renforcer sa posture managériale.

- Identifier ce qui peut être source de stress et savoir prendre du recul.
- Découvrir des outils simples et efficaces pour se détendre, gagner en sérénité au quotidien.
- Concevoir un plan d'action individualisé, concret, et durable pour préserver son bien-être au quotidien.
- Partager une expérience agréable, dynamique et positive ensemble, dans un cadre bienveillant.

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Reconnaître les sources de stress
- Renforcer son aptitude à prendre du recul
- Maîtriser des outils de détente et de récupération
- Préserver son énergie au quotidien
- Développer la cohésion d'équipe

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 2 journées (14h)

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPi, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.

# Confiance en soi et communication efficace : Maximiser l'impact de votre leadership



## Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir des outils pour renforcer la confiance en soi et améliorer sa communication, facteur de réussite individuelle et collective.

- Identifier les facteurs qui influent sur la confiance en soi et mettre en place des stratégies pour renforcer et cultiver une confiance en soi solide.
- Améliorer les compétences de communication efficace, notamment avec l'écoute active.
- Etablir des relations de confiance et créer un environnement propice à la collaboration et à la réussite collective.
- Acquérir des stratégies et des techniques pour faire face aux défis, maintenir une attitude positive et développer une résilience face à l'adversité.

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Renforcer et à cultiver une confiance en soi solide.
- Communiquer de manière plus empathique.
- Résoudre les conflits.
- Maintenir des relations harmonieuses.

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 2 journées (14h)

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.

Partenaire d'un organisme certifié QUALIOPi, nos formations sont finançables par votre OPCO et/ ou entrent dans le plan de développement des compétences de vos équipes.

# Savoir inspirer, motiver et influencer positivement votre équipe



## Objectifs de la formation et compétences visées :

Découvrir des outils simples et concrets pour savoir inspirer, motiver et influencer positivement votre équipe.

- Savoir encourager la collaboration et favoriser un climat de confiance.
- Découvrir les éléments d'une communication efficace.
- Développer ses compétences en écoute active pour une meilleure compréhension des besoins et des attentes des membres de l'équipe.

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Maintenir un environnement de travail harmonieux.
- Favoriser une communication ouverte et transparente.
- Etablir des relations solides avec les membres de leur équipe.

**Effectif:** formation proposée auprès d'un groupe de 15 collaborateurs

**Durée:** 2 journées (14h)

**Modalités pédagogiques et outils d'évaluation:** Pédagogie active, participative et expérientielle, basée exclusivement sur des méthodes participatives et réflexives, des outils de pédagogie ludique et un travail sur la base des cas concrets des stagiaires.



Marie Lecuyer  
06.73.29.94.63  
contact@fortiche-club.fr

RETROUVEZ-MOI SUR LES RÉSEAUX

