VICARIANCE®

Catalogue de formation 2026

Prévention et conditions de travail

Management

Lyon · octobre 2026
contact@vicariance.fr · 09.87.71.50.79

PRÉSENTATION

Vicariance en bref



Relier ce que l'on sépare trop souvent :
le travail, ceux qui le font, ceux qui l'organisent.

≈ 600
clients, tous secteurs

2 000+
personnes formées

95 %
des clients poursuivent après un premier projet

20 ans
d'expérience terrain pour nos consultants

NOTRE CONVICTION

On ne transforme durablement les conditions de travail qu'en agissant aussi sur la manière dont le travail est organisé, piloté et managé.

Prévention, conditions de travail, management et organisation ne sont pas quatre sujets distincts : ce sont les composantes d'un même système, le travail.

Cabinet indépendant créé à Lyon en 2011, issu de la prévention et de la santé au travail, Vicariance intervient au plus près du travail réel. L'entreprise qui performe durablement est celle qui prend soin de son travail autant que de ses équipes.

CERTIFICATION QUALITÉ

Certifié Qualiopi au titre de la catégorie « actions de formation » *(certificat Certifopac n° 326712-2, valable du 12/07/2024 au 11/07/2027)*.

Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 11665 69 (préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes).

RECONNAISSANCES INSTITUTIONNELLES

Référencé par la Carsat pour la prévention des TMS et RPS.

Formateurs référencés par le Fare Propreté pour former des Animateurs de prévention des TMS (APTMS).

Référencé par l'INRS pour dispenser la formation « Devenir Personne Ressource en prévention des TMS ».

RÉFÉRENCES

Industrie, transport et logistique, énergie, banque et assurance, distribution, luxe, services et collectivités.

RÉACTIVITÉ

Réponse sous 48 heures ouvrées, interlocuteurs stables, taille humaine.

Organisation du catalogue

Comme sur vicariance.fr : deux grands domaines, chacun entré par des « portes » numérotées.

PRÉVENTION ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Former les acteurs de l'entreprise pour mieux comprendre le travail, prévenir les risques et agir sur les situations concrètes.

- **01 · TMS & ergonomie :** comprendre les contraintes, prévenir l'usure, concevoir des situations de travail plus adaptées.
- **02 · RPS & santé mentale :** repérer les facteurs de risque, agir sur les causes, renforcer les ressources.
- **03 · Culture de prévention :** intégrer la prévention dans les décisions du quotidien.
- **04 · Travail réel & dialogue professionnel :** mettre le travail en discussion pour construire des solutions avec les équipes.

MANAGEMENT

Faire évoluer les pratiques et les postures, pour un management plus juste, plus collectif et plus adapté aux réalités du travail. Nos formations sont, pour la plupart, inscrites dans des dispositifs internes permettant de suivre et d'évaluer les progrès des stagiaires.

- **01 · Manager & leadership :** prendre sa place, décider, communiquer, mobiliser.
- **02 · Équipe & dynamique collective :** créer de la confiance, de la coopération et du mouvement.
- **03 · Connaissance de soi et impact relationnel :** renforcer sa confiance, son équilibre et son impact.

CHAQUE FICHE SUIT LE MÊME PLAN

01	02	03	04	05	06
Informations clés	À l'issue, les participants sauront…	Objectifs pédagogiques	Contenu de la formation	Modalités pédagogiques	Dispositif d'évaluation

RETROUVER LE DÉTAIL DE CHAQUE FORMATION

Chaque fiche porte un code (PRV pour la prévention, MGT pour le management), la durée, le public, les prérequis, l'effectif, le lieu, le délai d'accès et la validation. Le sommaire des pages suivantes indique la page de chaque fiche ; l'équipe pédagogique est présentée page 7.

Aucune formation n'est standard : nous partons du travail réel de vos équipes, et tout est modulable (contenus, durée, exemples, rythme).

ORIENTATION

Quelle formation selon votre situation ?

Dix situations que nous rencontrons en entreprise, et les formations qui y répondent.

- **Codes PRV : prévention**
- **Codes MGT : management**

01 Un nouveau manager prend son poste

MGT-01-02	Prise de poste ou nouvelle fonction
MGT-01-01	Les essentiels du rôle de manager
MGT-01-03	S'affirmer dans son rôle de manager
MGT-01-04	Manager transversal hors hiérarchie
PRV-03-02	Culture prévention : encadrants

02 TMS, arrêts en hausse (dont propreté)

PRV-01-01	Gestes & postures 2.0
PRV-01-07	Piloter son projet de prévention TMS
PRV-01-08	Personne ressource du projet TMS
PRV-01-04	Ergonomie niveau 2 pour les encadrants
PRV-01-09	TMS propreté : volet dirigeant
PRV-01-10	Animateur prévention des TMS (APTMS)
MGT-01-09	Manager le travail de son équipe

03 RPS, mal-être, sexisme et harcèlement

PRV-02-01	RPS : sensibilisation en 3 heures
PRV-02-02	RPS : comprendre la démarche
PRV-02-03	RPS managers : repérer et réagir
PRV-02-04	Évaluer les RPS et les intégrer au DUERP
PRV-02-05	Prévenir les RPS : devenir référent
PRV-02-06	Secourisme santé mentale (PSSM)
MGT-03-04	Lâcher prise et régulation du stress
MGT-02-11	Sexisme et comportements associés

04 Réorganisation, fusion ou croissance

MGT-03-01	Gestion du changement
MGT-02-07	Soutenir une équipe face au changement
MGT-02-05	Réaligner autour d'un projet
MGT-02-04	Accompagner une équipe en croissance

05 Une équipe en tension ou sortie de crise

MGT-02-03	Cohésion d'équipe grâce au MBTI
MGT-02-10	Amélioration des relations de travail
MGT-02-06	Restaurer la confiance après une crise
MGT-02-02	Clarifier rôles et responsabilités
MGT-03-09	Conversations difficiles et conflits
MGT-03-02	Gérer les conflits grâce à la CNV

06 La direction doit s'engager ou s'aligner

PRV-03-01	Culture prévention : direction et CODIR
PRV-03-03	QVCT : piloter la démarche
MGT-02-01	Communication en CODIR

07 Vous concevez ou améliorez des postes

PRV-01-05	Fondamentaux de l'ergonomie
PRV-01-03	Ergonomie niveau 1 : les contraintes
PRV-01-02	Ergonomie au poste bureautique
PRV-01-06	Ergonomie et projets de conception

08 Développer sa posture et son leadership

MGT-03-03	Confiance et estime de soi
MGT-03-10	Intelligence émotionnelle
MGT-01-08	Affirmation de soi et leadership
MGT-03-05	Assertivité
MGT-01-06	Leadership féminin : oser sa place
MGT-01-07	Alignement et leadership féminin
MGT-01-05	Culture du feedback

09 Équilibre, charge et objectifs

MGT-03-06	Équilibre vie pro / vie perso
MGT-02-08	Épuisement collectif et résilience
MGT-03-07	Fixation et atteinte d'objectifs
MGT-02-09	Innovation et créativité en équipe

10 Le dialogue sur le travail s'est perdu

MGT-03-08	Communication et écoute active
PRV-04-01	Ateliers participatifs (méthode DÉCLIC)
PRV-04-02	Dialogue professionnel (ateliers TOP)

Chaque formation se construit à partir de votre situation.

Les contenus, la durée, les exemples et le rythme sont adaptés à votre contexte, à vos besoins et à vos métiers. Parlez-nous de vous : nous vous proposons le parcours le plus utile. Contactez-nous : **contact@vicariance.fr**.

Sommaire · Prévention

21 formations, 4 entrées.

Code	Formation	Durée	Page
Prévention 01 · TMS & ergonomie			
PRV-01-01	Gestes & postures 2.0	1 jour (7 h) ou 0,5 jour (3,5 h)	**9**
PRV-01-02	Ergonomie au poste de travail bureautique	1 jour (7 h)	**10**
PRV-01-03	Ergonomie niveau 1 : repérer les contraintes au poste	1 jour (7 h)	**11**
PRV-01-04	Ergonomie niveau 2 pour les encadrants	1,5 jour (10,5 h)	**12**
PRV-01-05	Fondamentaux de l'ergonomie et de la santé au travail	2 jours (14 h)	**13**
PRV-01-06	Intégrer l'ergonomie dans les projets de conception	1 jour (7 h)	**14**
PRV-01-07	Initier, piloter et manager son projet de prévention des TMS	1 jour (7 h)	**15**
PRV-01-08	Devenir personne ressource du projet de prévention des TMS	6 jours (42 h)	**16**
PRV-01-09	Prévention des TMS dans la propreté : volet dirigeant	2,5 jours (17,5 h)	**17**
PRV-01-10	Animateur prévention des TMS (APTMS) dans la propreté	6 jours (42 h)	**18**
Prévention 02 · RPS & santé mentale			
PRV-02-01	RPS : sensibilisation en 3 heures	0,5 jour (3 h)	**19**
PRV-02-02	Prévenir les RPS : comprendre la démarche et son rôle	1 jour (7 h)	**20**
PRV-02-03	RPS managers : repérer les signaux d'alerte et réagir	1 jour (7 h)	**21**
PRV-02-04	Évaluer les RPS et les intégrer au DUERP	2 jours (14 h)	**22**
PRV-02-05	Prévenir les RPS : devenir référent	5,5 jours (38,5 h)	**23**
PRV-02-06	Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)	2 jours (14 h)	**24**
Prévention 03 · Culture de prévention			
PRV-03-01	Culture prévention : direction et comité de direction	1 jour (7 h)	**25**
PRV-03-02	Culture prévention : encadrants et managers	1 jour (7 h)	**26**
PRV-03-03	QVCT : piloter la démarche	2 jours (14 h)	**27**
Prévention 04 · Travail réel & dialogue professionnel			
PRV-04-01	Animer des ateliers participatifs (méthode DÉCLIC)	1 jour (7 h)	**28**
PRV-04-02	Développer le dialogue professionnel au sein de l'entreprise (ateliers TOP)	2,5 jours (17,5 h)	**29**

Sommaire · Management

30 formations, 3 entrées.

Code	Formation	Durée	Page
Management 01 · Manager & leadership			
MGT-01-01	Les essentiels du rôle de manager	2 jours (14 h)	**30**
MGT-01-02	Prise de poste ou nouvelle fonction	2 jours (14 h)	**31**
MGT-01-03	S'affirmer dans son rôle de manager et gagner en confiance	2 jours (14 h)	**32**
MGT-01-04	Manager transversal : mobiliser et fédérer hors hiérarchie	3 jours (21 h)	**33**
MGT-01-05	Oser dire, savoir dire, savoir entendre : la culture du feedback	1 jour (7 h)	**34**
MGT-01-06	Oser prendre sa place : leadership féminin	6 jours (42 h)	**35**
MGT-01-07	Alignement et leadership féminin	2 jours (14 h)	**36**
MGT-01-08	Affirmation de soi et développement de son leadership	2 jours (14 h)	**37**
MGT-01-09	Manager le travail de son équipe	2,5 jours (17,5 h)	**38**
Management 02 · Équipe & dynamique collective			
MGT-02-01	Fluidifier la communication au sein d'un comité de direction	1 jour (7 h)	**39**
MGT-02-02	Clarifier les rôles et responsabilités au sein d'un collectif	1 jour (7 h)	**40**
MGT-02-03	Développer la cohésion d'équipe grâce au MBTI	2 jours (14 h)	**41**
MGT-02-04	Accompagner une équipe en période de forte croissance	4 jours (28 h)	**42**
MGT-02-05	Réaligner une équipe autour d'un projet stratégique	2 jours (14 h)	**43**
MGT-02-06	Restaurer la confiance après une crise	2 jours (14 h)	**44**
MGT-02-07	Soutenir une équipe dans la gestion du changement	12 jours (84 h)	**45**
MGT-02-08	Prévenir l'épuisement collectif et renforcer la résilience	2 jours (14 h) + 1 jour (7 h) optionnel	**46**
MGT-02-09	Stimuler l'innovation et la créativité en équipe	1 jour (7 h)	**47**
MGT-02-10	Amélioration des relations de travail	2 jours (14 h)	**48**
MGT-02-11	Sexisme et comportements associés	1 jour (7 h) ou 0,5 jour (3,5 h)	**49**
Management 03 · Connaissance de soi et impact relationnel			
MGT-03-01	Gestion du changement	2 jours (14 h)	**50**
MGT-03-02	Anticiper et gérer les conflits grâce à la CNV	2 jours (14 h)	**51**
MGT-03-03	Confiance et estime de soi	2 jours (14 h)	**52**
MGT-03-04	Lâcher prise et régulation du stress	2 jours (14 h)	**53**
MGT-03-05	Assertivité	2 jours (14 h)	**54**
MGT-03-06	Équilibre vie professionnelle / vie personnelle	2 jours (14 h)	**55**
MGT-03-07	Fixation et atteinte d'objectifs	2 jours (14 h)	**56**
MGT-03-08	Communication et écoute active	2 jours (14 h)	**57**
MGT-03-09	Conversations difficiles et gestion des conflits	2 jours (14 h)	**58**
MGT-03-10	Intelligence émotionnelle	2 jours (14 h)	**59**

Notre équipe pédagogique

Des regards différents sur une même réalité : le travail et les humains qui le font vivre.

Nos formateurs sont consultants en activité : ils interviennent chaque semaine en entreprise, ce qui nourrit les cas pratiques et les mises en situation. Ergonomie, prévention, management, coaching, formation, dialogue social : nos compétences se croisent pour appréhender chaque situation dans sa globalité.



Frédéric Darmon

Fondateur · 25 ans d'expérience
Consultant, formateur, ergonome
Coach professionnel certifié

Master 2 d'ergonomie et changements technologiques ; coach professionnel certifié RNCP 7 (individuel, équipe et organisation) ; HEC Paris, Executive Management ; diplôme d'État d'ergothérapeute ; certifié INRS TMS Pros et APTMS ; référencé TMS et RPS CARSAT ; DISC Arc en Ciel ; Design Thinking.



Karim Bennouri

Responsable technique et scientifique · 15 ans d'expérience
Consultant, formateur, posturologue

Formateur accrédité Premiers Secours en Santé Mentale ; formateur cohérence cardiaque ; certifié APTMS ; coaching d'organisation. Posturologue certifié (méthode Dr Vallier) ; thérapeute orthokinésiste certifié ; préparateur physique.



Élodie Lévêque

Directrice du Pôle Conditions de travail · 20 ans d'expérience
Consultante, formatrice, ergonome

Master 2 d'ergonomie, conception des systèmes de travail et santé ; formation ergonomie et conception des espaces ; certifiée INRS TMS Pros et APTMS ; référencée TMS et RPS CARSAT ; DISC Arc en Ciel ; Design Thinking ; coaching d'organisation.



Anna Ashington

Directrice du pôle Management · 25 ans d'expérience
Consultante, formatrice, coach professionnelle certifiée, ingénieure pédagogique

Coach professionnelle certifiée (individuel, équipe, organisation), certifiée MBTI, praticienne en communication non violente, en psychologie, intelligence émotionnelle et relationnelle ; ingénierie pédagogique niv 4.



Nathalie Veloso

Assistante d'équipe

Premier contact pour vos demandes, devis et suivi administratif des formations.

PRATIQUE

Informations pratiques

Devis, délais, lieux et formats, accessibilité, évaluation.

48 h
ouvrées pour une réponse à votre demande

15 jours
pour recevoir votre devis après l'analyse

3 à 6 sem.
de délai d'accès à la formation

4 à 8
participants par session (8 à 16 pour les PSSM)

DU PREMIER ÉCHANGE À LA FORMATION

01 — 02 — 03 — 04

Analyse de la demande
Chaque devis est réalisé après une analyse préalable de votre besoin.

Devis détaillé
Devis, modalités et contenus de formation transmis au plus tard 15 jours après l'analyse.

Calendrier
Calendrier prévisionnel établi avec le devis, validé à la signature du bon de commande.

Formation
Démarrage dans un délai de 3 à 6 semaines, au lieu et au format convenus.

LIEUX ET FORMATS

Intra ou inter-entreprise, en présentiel ou en distanciel.

Nous essayons au maximum de pratiquer toutes les modalités : se reporter au contenu de chaque fiche de formation.

CONDITIONS

Tarif.....sur devis

Dates.....nous consulter

Délai d'accès.....3 à 6 semaines

Effectif.....4 à 8 participants

8 à 16 pour les Premiers Secours en Santé Mentale

ACCUEIL DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les publics présentant une déficience (physique, sensorielle, psychique), un point spécifique est réalisé avec les acteurs concernés (stagiaire, RH, encadrement de proximité, référent handicap) pour vérifier la compatibilité entre la déficience et le déroulé de la formation. Les adaptations sont mises en place avec les ressources internes de l'entreprise ou de Vicariance, ou avec des prestataires extérieurs. Nos lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Nous avons un partenariat avec un prestataire spécialisé (CARPACCESS), quelle que soit la déficience ; sa prise en charge financière reste à la charge du client. Référent Handicap pour Vicariance : Frédéric Darmon (Ergothérapeute D.E.).

ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après formation, quiz, études de cas, mises en situation, grilles d'évaluation des acquis, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois). Le bilan, avec résultats quantitatifs et qualitatifs et verbatim des participants, est réalisé par session, par thématique et par animateur. Les données clients sont anonymisées avant toute communication ; les coordonnées d'autres clients peuvent être transmises sur demande, sous réserve de leur accord préalable.

Une question, un devis ?

contact@vicariance.fr · 09.87.71.50.79 · réponse sous 48 heures ouvrées

CODE FORMATION

PRV-01-01

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h) ou 0,5 jour (3,5 h)

Public
Personnes exposées à des contraintes physiques dans leur travail

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Gestes & postures 2.0

Théorie, visite terrain, travaux pratiques et mise en pratique sur les postes de travail.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Prendre conscience des contraintes physiques de leur environnement de travail, de leurs gestes et postures, et adopter des stratégies de prévention adaptées aux situations réelles de travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience des contraintes physiques de son environnement de travail, de ses gestes et de ses postures.
- Adopter des stratégies de prévention adaptées aux situations réelles de travail.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Théorie :** rappels anatomiques, installation des TMS, bases des gestes et postures, nouvelles routines.
- **Visite terrain :** prise de conscience des contraintes et des habitudes, premières pistes d'actions.
- **Travail en salle :** pistes de solutions favorisant la prévention.
- **Mise en pratique terrain :** application et optimisation des solutions vues en salle. Identification des actions à leur main pour optimiser leurs techniques et leur environnement de travail.
- **Prévention individuelle :** mise en pratique d'une solution d'automassage.
- **Évaluation :** bilan de la journée, suivi de l'efficacité de la formation et rôle des managers sur l'organisation et l'environnement de travail.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Supports projetés, exposés théoriques, études de cas, échanges et retours d'expérience, visite et mise en pratique sur le terrain. Variante de 0,5 jour : sensibilisation de type « minute prévention ».

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Bilan de la journée et des actions, auto-positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par une grille du formateur, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-01-02

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Salariés sur poste informatisé

Prérequis
Aucun

Effectif
Jusqu'à 15 personnes par jour

Lieu
En entreprise, sur les postes de travail

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Ergonomie au poste de travail bureautique

Sensibilisation et mise en pratique : prendre soin de soi au travail.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Régler leur poste de travail sur écran (siège, bureau, écran, clavier, souris, téléphone, documents), repérer les contraintes et adopter des habitudes qui préviennent les TMS.

Les participants repartent avec : un poste repensé, un mémo recto verso et la balle d'automassage Vicariance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les liens entre travail sur écran, corps et TMS.
- Connaître les risques du travail sur écran et les leviers de prévention.
- Observer sa situation de travail et aménager son poste.
- Devenir acteur de sa santé : positions, étirements, automassage.

CONTENU DE LA FORMATION

- **En amont :** connaissance des métiers, brief avec la direction.
- **Temps collectif (1 h 15) :** TMS, réglages du poste, étirements, automassage. Donner du sens à l'action.
- **Accompagnement individuel (20 à 30 min) :** réglages, solutions concrètes. Prise en compte des éventuelles restrictions d'aptitudes et RQTH.
- **Bilan (2 h) :** synthèse des modifications, identification de besoins spécifiques.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Support projeté en salle, cas pratiques, accompagnement individuel au poste de chaque volontaire.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis à partir des modifications réalisées au poste, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-01-03

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Tout public (encadrement, fonctions support, opérateurs), tous secteurs

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra : mise en pratique sur vos postes

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Ergonomie niveau 1 : repérer les contraintes au poste

Développer un œil d'analyse ergonomique et trouver des solutions.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier rapidement les contraintes au poste de travail, développer un œil d'analyse ergonomique, réaliser des Visites Santé Sécurité Tous Acteurs (VISSTA) et identifier des leviers d'action à court, moyen et long terme.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les repères fondamentaux en ergonomie.
- Savoir identifier les facteurs de contraintes au poste de travail.
- Être en capacité de réaliser des Visites Santé Sécurité Tous Acteurs.
- Être capable d'identifier des leviers d'action à court, moyen et long terme.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Temps théorique (matin) :** langage commun, TMS (définition, facteurs de risque), repères fondamentaux : angles de confort, zones d'atteinte, ambiances de travail.
- **Les VISSTA :** modalités et outils, illustration vidéo d'une VISSTA réalisée.
- **Mise en pratique (après-midi) :** VISSTA réalisée dans l'entreprise, par binôme ou trinôme, sur des postes choisis au cadrage, avec l'appui du formateur.
- **Retour d'expériences :** partage du rendu, premières améliorations rapides (quick wins), modalités de déploiement.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques, études de cas concrets, expérimentation sur le terrain, quiz, documents supports en ligne après la formation. Variante recyclage de 3,5 h pour réaliser et animer les VISSTA.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-évaluation en début et fin de stage, grille du formateur (objectifs acquis ou non), questions orales ou écrites, mises en situation, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-01-04

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
1,5 jour (10,5 h) : 3 demi-journées + 2 intersessions

Public
Encadrants, responsables de secteur, de production

Prérequis
Fonction d'encadrement, niveau 1 conseillé

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra : observations sur les postes

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Ergonomie niveau 2 pour les encadrants

Formation-action : de l'observation du travail réel au plan d'actions de prévention.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Observer le travail réel de leur équipe, passer des symptômes aux causes (facteurs de risque et déterminants), co-construire des solutions et piloter un plan d'actions de prévention.
Les participants repartent avec : des grilles de repérage et d'analyse et un modèle de plan d'actions.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier son rôle d'encadrant dans la prévention et ses enjeux réglementaire, humain et économique.
- Observer une situation de travail avec une méthode simple et repérer les facteurs de risque de TMS.
- Relier symptômes, facteurs de risque et déterminants du travail.
- Co-construire des solutions réalistes avec les équipes, rédiger et suivre un plan d'actions.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Demi-journée 1 · enjeux et notions d'ergonomie :** rôle de l'encadrant, prescrit et réel, facteurs de risque de TMS, pratique terrain.
- **Intersession 1 :** repérer les facteurs de risque par phase de travail sur un ou plusieurs postes.
- **Demi-journée 2 · du constat à l'analyse :** du symptôme à la cause, déterminants du travail, posture de l'encadrant.
- **Intersession 2 :** compléter la grille d'analyse : déterminants invisibles, quantification.
- **Demi-journée 3 · pistes d'actions :** animer un groupe de travail, rédiger et suivre le plan d'actions.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Sous-groupes, apports théoriques, vidéos, mises en pratique terrain avec débriefing, travaux d'intersession présentés au groupe.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après, grille du formateur sur les travaux d'intersession, bilan et engagement individuel, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-01-05

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Personnes en charge de l'ergonomie ou de la prévention

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Fondamentaux de l'ergonomie et de la santé au travail

Acquérir une base solide et un outil d'analyse des postes de travail.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier les enjeux de l'ergonomie, réaliser une analyse de situation de travail et prendre en compte l'ergonomie et la santé au travail sur leur périmètre de responsabilité.
Les participants repartent avec : un outil d'analyse des situations de travail et un outil d'évaluation des postes (cartographie).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les enjeux de l'ergonomie.
- Réaliser une analyse de situation de travail.
- Prendre en compte l'ergonomie et la santé au travail sur son périmètre de responsabilité.

CONTENU DE LA FORMATION

- L'ergonomie et ses enjeux.
- Les troubles musculosquelettiques : mieux comprendre pour agir.
- **Analyser une situation de travail :** méthodes et outils d'analyse.
- **Cartographie des postes de travail :** l'apport des outils de mesure et leurs limites.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance de temps théoriques et pratiques sur le terrain, travail sur les documents et process de l'entreprise, outils de mesure.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par une grille du formateur, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois) et temps de bilan.

CODE FORMATION

PRV-01-06

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Personnes en charge de la conception des postes et des organisations de travail

Prérequis
Fondamentaux de l'ergonomie (fiche PRV-01-05)

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Intégrer l'ergonomie dans les projets de conception

Concevoir des postes et des organisations de travail sans créer de contraintes.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Améliorer l'ergonomie en intégrant les enjeux de productivité et de qualité, et prendre en compte la santé-sécurité dans la conception des postes et des organisations de travail.
Les participants repartent avec : une feuille de route pour intégrer l'ergonomie à leurs process et une « caisse à outils » très opérationnelle (outils d'évaluation, de cotation, normes, guides pratiques…).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Améliorer l'ergonomie en intégrant les enjeux de productivité et de qualité.
- S'approprier les méthodes et outils d'analyse et de conception des situations de travail.
- Prendre en compte la santé-sécurité dans la conception des postes et des organisations de travail.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Ergonomie et amélioration continue (dont Lean) :** clés d'arbitrage entre productivité et conditions de travail.
- **Normes :** identifier celles à appliquer et savoir les utiliser.
- **Méthodologie de projet :** implication de la production : qui, comment, quand, pour quoi faire.
- **Capitalisation :** standardisation des méthodes de travail.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance de temps théoriques et pratiques sur le terrain, travail sur les documents et process de l'entreprise.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par une grille du formateur, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois) et temps de bilan.

CODE FORMATION

PRV-01-07

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Chef d'entreprise ou d'établissement, ou son délégataire

Prérequis
Engagement dans une démarche de prévention des TMS

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter-entreprise

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Initier, piloter et manager son projet de prévention des TMS

Poser le cadre, s'engager et choisir son relais terrain.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Définir, initier et piloter le projet de prévention des TMS de leur établissement, formaliser leur lettre d'engagement et choisir leur relais terrain.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir, initier et piloter un projet de prévention des TMS dans le cadre du programme TMS Pros.
- Formaliser la lettre d'engagement de l'établissement.
- Définir le profil et choisir la personne ressource.
- Identifier les repères d'une note de cadrage : ressources, moyens, objectifs, suivi.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Enjeux et responsabilité :** enjeux humains, financiers et juridiques, responsabilité du chef d'établissement, sinistralité de la profession.
- **Le phénomène TMS :** modèle plurifactoriel, démarche de prévention et d'évaluation des risques.
- **Engagement de l'entreprise :** mobilisation des acteurs, lettre d'engagement, critères de choix de la personne ressource.
- **Pilotage du projet :** rôle du pilote, points structurants d'une note de cadrage.
- **Articulation avec TMS Pros :** programme de la Cnam, « fiche bilan » du relais terrain.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exposés didactiques, mises en situation, échanges.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Évaluations formatives tout au long de la journée, quiz facultatif, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation délivrée par Vicariance.

CODE FORMATION

PRV-01-08

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
6 jours (42 h) : 5 j + 2 demi-j

Public
Personne ressource nommée par le chef d'établissement

Prérequis
Lettre d'engagement du dirigeant, bases en prévention

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter + 2 accompagnements sur site

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Certification
Certification nominative TMS

↑ Retour au sommaire

Devenir personne ressource du projet de prévention des TMS

Animer en mode projet une démarche de prévention des TMS, du cadrage au plan d'actions.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Organiser et animer avec leur direction le projet de prévention des TMS, conduire le repérage, l'analyse et l'évaluation des situations à risque, puis animer la recherche d'actions de prévention.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Élaborer et animer un projet de prévention des TMS avec les acteurs concernés.
- Mettre en œuvre le repérage, l'analyse et l'évaluation des situations de travail à risque.
- Établir un diagnostic reliant les facteurs de risque et leurs déterminants.
- Participer à la recherche d'axes de prévention et à l'élaboration d'un plan d'actions.
- Accompagner la mise en œuvre et le suivi des mesures, et assurer une veille dans la durée.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Parcours :** 3 modules (2 j + 2 j + 1 j), 2 accompagnements sur site de 3 h 30 avec le dirigeant, retour d'expérience inter-entreprises offert.
- **Méthodologie de projet :** démarche de prévention des TMS, facteurs de risque biomécaniques, psychosociaux et d'ambiance.
- **Repérage, analyse et évaluation :** méthodes et outillage appliqués aux situations de travail.
- **Plan d'actions :** pistes de transformation des situations de travail, indicateurs de veille.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exposés didactiques, études de cas, mises en situation, accompagnement du formateur en établissement, échanges et retours d'expérience, fiche bilan en ligne.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Positionnement à l'entrée, épreuve sur le risque TMS, évaluation des deux accompagnements (échelle de 1 à 10), évaluation à chaud et à froid (à 6 mois). Certification nominative (hors RNCP/RS) avec attestation de validation des acquis.

CODE FORMATION

PRV-01-09

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
2,5 jours (17,5 h)

Public
Dirigeants d'entreprises de propreté et services associés

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter-entreprise

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Prévention des TMS dans la propreté : volet dirigeant

Piloter la démarche de prévention des TMS en s'appuyant sur son APTMS.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Piloter la démarche de prévention des TMS et organiser la prévention dans leur entreprise, en s'appuyant sur leur APTMS.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Piloter la démarche et organiser la prévention dans l'entreprise.
- S'informer des niveaux de risque TMS, des chantiers et des personnes exposées.
- Définir les moyens matériels et humains du plan d'actions interne de prévention.
- Veiller à la prise en compte des conditions de travail des agents lors de l'établissement des marchés.
- Gérer les relations institutionnelles : CSE/CSSCT, Carsat, inspection du travail.

CONTENU DE LA FORMATION

- **J0 · atelier dirigeants (0,5 j) :** enjeux et engagements, qu'est-ce qu'un TMS, responsabilités et rôles, choix du chantier pilote, autodiagnostic simplifié.
- **Intersession 1 (0,5 j) :** rôle de pilote dans l'entreprise et d'accompagnateur de l'APTMS.
- **Intersession 3 (0,5 j) :** présentation du plan d'actions du chantier pilote, outils de branche en santé et sécurité.
- **J5 avec l'APTMS (1 j) :** retours d'expérience, pérennisation de la démarche, feuille de route.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Atelier dirigeants puis points d'étape en intersession : apports structurés, cas concret, autodiagnostic simplifié, retours d'expérience avec l'APTMS lors de la journée commune J5.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Validation des compétences sur la base des travaux réalisés par le dirigeant pour pérenniser la démarche. Évaluation à chaud en J0, appréciation générale du dispositif en J5, évaluation à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-01-10

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
6 jours (42 h) + 1 h sur 8 mois

Public
Animateurs de prévention des entreprises de propreté et services associés

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter-entreprise

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Certificat
Certificat APTMS (hors RNCP/RS)

↑ Retour au sommaire

Animateur prévention des TMS (APTMS) dans la propreté

Animer et mettre en œuvre la prévention des TMS dans l'activité propreté.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Animer et mettre en œuvre la politique de prévention des TMS de leur entreprise de propreté : mobiliser les acteurs, analyser les situations de travail, proposer des mesures, concevoir et suivre le plan d'actions interne.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Élaborer avec la direction et coordonner le plan d'actions interne de prévention des TMS.
- Analyser les facteurs de risque de TMS et assurer l'interface avec les intervenants externes.
- Associer les agents exposés à la recherche de solutions, suivre les indicateurs et rendre compte.
- Communiquer en interne sur les enjeux de la prévention des TMS.

CONTENU DE LA FORMATION

- **J1 et J2 :** TMS et enjeux de la branche, état des lieux, analyse du travail, chantier pilote.
- **J3 · épreuve certificative n°1 :** animation d'un groupe de travail, plan d'actions.
- **J4 :** enrichissement des plans d'actions, outils de branche.
- **Intersessions :** suivi du chantier pilote, épreuve certificative n°2 : présentation du plan d'actions.
- **J5 avec les dirigeants :** retours d'expérience, pérennisation de la démarche, feuille de route.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation-action alternant journées collectives et intersessions : apports structurés, retours d'expérience, chantier pilote, suivi individualisé par le formateur.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-évaluation avant et après, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois), deux épreuves certificatives (diagnostic du chantier pilote, plan d'actions), avis du formateur certifié.

CODE FORMATION

PRV-02-01

CATÉGORIE

PRÉVENTION

RPS & santé mentale

INFOS CLÉS

Durée
0,5 jour (3 h)

Public
Tout public : salariés, managers, représentants du personnel

Prérequis
Aucun

Effectif
8 à 16 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

RPS : sensibilisation en 3 heures

Comprendre, repérer les signaux d'alerte, savoir vers qui se tourner.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Définir les risques psychosociaux, repérer les signaux d'alerte dans leur environnement de travail et connaître les relais pour agir ou alerter.

Les participants repartent avec : un mémo des signaux d'alerte et des relais de l'entreprise.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les RPS (stress, violences, harcèlement…) et leurs effets sur la santé.
- Repérer les facteurs de risque liés au travail et les signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Identifier les relais internes et externes et savoir comment agir ou alerter.

CONTENU DE LA FORMATION

- **1 · Comprendre :** stress, épuisement, violences internes et externes, harcèlement, effets sur la santé.
- **2 · Repérer :** facteurs de risque liés au travail réel, signaux d'alerte.
- **3 · Agir :** réflexes, relais (encadrement, RH, médecin du travail, représentants du personnel), confidentialité.
- **4 · Mise en situation :** un cas inspiré des situations de l'entreprise.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports courts, quiz, étude de cas, échanges, mémo remis aux participants.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Quiz en début et fin de séance, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-02-02

CATÉGORIE

PRÉVENTION

RPS & santé mentale

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Direction, managers, équipes, instances représentatives du personnel

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Prévenir les RPS : comprendre la démarche et son rôle

Comprendre les enjeux, les outils et le pilotage d'une démarche de prévention des RPS.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Maîtriser les enjeux des RPS, appréhender les outils d'une démarche de prévention des RPS et identifier les indicateurs de pilotage.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les enjeux des RPS.
- Appréhender les outils d'une démarche de prévention des RPS.
- Identifier les indicateurs de pilotage.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Les RPS, de quoi parle-t-on ? :** définition et enjeux.
- **La démarche de prévention :** pilotage, communication, confidentialité.
- **Méthodologie et outils :** entretiens, observation du travail réel.
- **De la synthèse au plan d'actions :** analyse et élaboration du plan.
- **Facteurs clés de réussite :** gouvernance, animation, suivi.
- **Posture en cas de diagnostic interne :** éthique et transparence.
- **Déploiement en interne :** rôles, instances représentatives, indicateurs.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, échanges à partir des situations de l'entreprise, outils et supports remis aux participants.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par une grille renseignée par le formateur, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-02-03

CATÉGORIE

PRÉVENTION

RPS & santé mentale

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Managers et encadrants

Prérequis
Exercer une fonction d'encadrement

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

RPS managers : repérer les signaux d'alerte et réagir

Passer de la réaction à la prévention dans son équipe.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Repérer les signaux d'alerte dans leur équipe, réagir de façon adaptée à une situation sensible et agir sur les facteurs de risques psychosociaux liés au travail réel de leur équipe.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les RPS (stress, violences, harcèlement), leurs effets sur la santé et les enjeux pour le manager.
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs dans son équipe.
- Réagir à une situation sensible : entretien avec un salarié en difficulté, situations de risque avéré, relais à mobiliser.
- Identifier les facteurs de risque à partir du travail réel de son équipe et agir sur ce qui relève de son rôle.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Comprendre :** stress, violences, harcèlement, effets sur la santé, cadre réglementaire et responsabilité du manager.
- **Repérer :** signaux d'alerte, travail prescrit et réel, facteurs de risque (classification Gollac).
- **Agir – Réagir : posture du manager**, entretien avec un salarié en difficulté, relais (RH, médecin du travail, représentants du personnel), confidentialité.
- **Prévenir dans son équipe :** organisation du travail, fonctionnement de l'équipe, place du manager dans la démarche.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, études de cas, jeux de rôle sur les entretiens, travail en sous-groupes, outils remis aux stagiaires.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par une grille du formateur (dont les mises en situation), évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-02-04

CATÉGORIE

PRÉVENTION

RPS & santé mentale

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Préventeurs, RH, responsables QVCT, direction, représentants du personnel

Prérequis
Bases sur les RPS (PRV-02-02 conseillée)

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Évaluer les RPS et les intégrer au DUERP

Passer des indicateurs et du ressenti à une évaluation fondée sur le travail réel, puis à un DUERP vivant. Approche ludique.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Évaluer les risques psychosociaux à partir du travail réel, les intégrer au document unique (DUERP) et en déduire un plan d'actions suivi.

Les participants repartent avec : un support dédié pour animer le recueil de la parole (plateau de jeu, cartes, règle d'or…), une trame d'évaluation et un modèle de fiche DUERP.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Situer l'obligation d'évaluer les RPS et le rôle du DUERP.
- Repérer les facteurs de risque à partir des indicateurs et du travail réel.
- Animer le recueil de la parole des salariés avec un support dédié, en préservant la confidentialité.
- Intégrer les RPS au DUERP et construire un plan d'actions priorisé, suivi et mis à jour.

CONTENU DE LA FORMATION

- **1 · Cadre :** obligations de l'employeur, DUERP et mise à jour, rôle des instances et du service de santé au travail.
- **2 · Repérer :** indicateurs (absentéisme, rotation, accidents), facteurs de risque (modèle Gollac).
- **3 · Recueillir la parole :** travail réel, support dédié (plateau de jeu, cartes, règle d'or), restitution, confidentialité.
- **4 · Intégrer au DUERP :** unités de travail, cotation, hiérarchisation des risques.
- **5 · Agir et suivre :** plan d'actions (prévention primaire, secondaire, tertiaire), indicateurs, mise à jour.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, études de cas, prise en main du support en sous-groupes, exercice de cotation sur un DUERP type.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après, grille du formateur, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-02-05

CATÉGORIE

PRÉVENTION

RPS & santé mentale

INFOS CLÉS

Durée
5,5 jours (38,5 h) : salle + entreprise

Public
Personnes ressources RPS : RH, santé-sécurité, encadrement, élus

Prérequis
Bases en prévention (formation INRS ou équivalent)

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Prévenir les RPS : devenir référent

Conduire une démarche de prévention des RPS, de la préparation au suivi.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Conduire dans leur entreprise une démarche de prévention des risques psychosociaux, de la préparation au suivi, en s'appuyant sur le travail réel et une gouvernance paritaire.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les RPS, repérer leurs effets sur la santé et situer les enjeux juridiques et humains.
- Identifier les facteurs de risque à partir du travail réel et distinguer les trois niveaux de prévention.
- Préparer la démarche : état des lieux par les indicateurs, cadrage, règles de fonctionnement.
- Analyser les situations de travail réel par entretiens individuels et collectifs.
- Élaborer un plan d'actions intégré au DUERP, le piloter, l'évaluer et le pérenniser.

CONTENU DE LA FORMATION

- **J1-J2 · bases RPS et préparer :** effets sur la santé, cadre réglementaire, facteurs de risque, cadrage de la démarche.
- **Intersession 1 (0,5 j) :** structure projet, mobilisation de la direction.
- **J3 · analyser :** méthodes d'analyse du travail réel, entretiens individuels et collectifs en jeux de rôle.
- **J4 · agir :** plan d'actions, pilotage, communication ; intersession 2 : intégration au DUERP.
- **J5 · pérenniser (0,5 j) :** suivi et évaluation, feuille de route, gouvernance et CSE, réaction aux alertes.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation-action alternant temps collectifs et suivis en entreprise : sous-groupes, études de cas, films INRS, jeux de rôle, outils fournis.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après, grille du formateur (dont livrables d'intersession), évaluation à chaud et à froid (à 6 mois), bilan de fin de parcours.

CODE FORMATION

PRV-02-06

CATÉGORIE

PRÉVENTION

RPS & santé mentale

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Tout public

Prérequis
Aucun

Effectif
8 à 16 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Certificat

Certificat de secouriste PSSM (PSSM France)

↑ *Retour au sommaire*

Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Module standard : apporter une première aide à une personne en difficulté psychique.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Apporter une première aide à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration ou une crise, jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse intervenir ou que la crise soit résolue.
Les participants repartent avec : un livret stagiaire.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances de base sur les troubles de santé mentale.
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale.
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer, donner une information adaptée.
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Introduction :** santé mentale en France, facteurs de risque, conséquences ; plan d'action AERER.
- **Dépression et crise suicidaire :** signes, symptômes, interventions, plan d'action.
- **Troubles anxieux :** attaques de panique, chocs post-traumatiques.
- **Troubles psychotiques :** dont la crise psychotique sévère.
- **Utilisation de substances :** crise liée aux substances, crise d'agressivité, urgence médicale.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démarche pédagogique participative, exposés théoriques, études de cas concrets, documents supports projetés, livret stagiaire.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Post-test et questionnaire de satisfaction en clôture (programme PSSM France), complétés par l'auto-positionnement avant et après la formation, puis une évaluation à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-03-01

CATÉGORIE

PRÉVENTION

Culture de prévention

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Direction, membres du comité de direction, toute instance décisionnaire

Prérequis
Faire partie d'une instance décisionnaire ou en devenir

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Culture prévention : direction et comité de direction

Dépasser le rappel à la règle : piloter ensemble sécurité et santé au travail.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Expliquer pourquoi le rappel des règles ne suffit plus à réduire les accidents du travail, situer la maturité prévention de leur périmètre, piloter sécurité et santé au travail (TMS, RPS) et bâtir leur feuille de route.
Les participants repartent avec : une feuille de route à partager avec leur hiérarchie, les RH et les préventeurs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre pourquoi le rappel aux règles ne suffit plus à réduire les accidents du travail.
- Situer la maturité prévention de son périmètre et ses leviers prioritaires.
- Intégrer la santé au travail (TMS, RPS) au pilotage, comme la sécurité.
- Arbitrer entre coût, qualité et prévention, et définir sa feuille de route.

CONTENU DE LA FORMATION

- **1 · Enjeux :** humains, organisationnels, économiques, responsabilité du dirigeant.
- **2 · Pourquoi la règle ne suffit plus :** prescrit et réel, neurosciences (automatismes, habituation au risque, fatigue, stress), effet de l'exemple.
- **3 · Sécurité et santé au travail :** santé physique, mentale et sociale, TMS et RPS, signaux faibles.
- **4 · Maturité et pilotage :** niveaux de maturité, auto-diagnostic, leadership, rituels, indicateurs.
- **5 · Feuille de route :** priorités, actions, responsables, indicateurs, échéances.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exposés illustrés par des vidéos, partage d'expériences, auto-diagnostic, world café.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après, auto-diagnostic de maturité, feuille de route, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-03-02

CATÉGORIE

PRÉVENTION

Culture de prévention

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Encadrants, responsables d'équipe, de site ou de service

Prérequis
Exercer une fonction d'encadrement, ou être en devenir

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Culture prévention : encadrants et managers

Passer du rappel à la règle à des rituels qui changent les pratiques, en sécurité comme en santé.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Expliquer pourquoi le rappel des règles ne suffit plus, repérer les écarts qui s'installent, animer les rituels de prévention et agir sur les signaux de santé au travail.

Les participants repartent avec : un plan d'action articulé avec la feuille de route de leur hiérarchie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre pourquoi les règles ne suffisent plus : prescrit et réel, mécanismes cognitifs.
- Repérer les signaux faibles de sécurité et de santé : TMS, fatigue, stress, charge.
- Animer les rituels de prévention et adopter une posture exemplaire.
- Établir un plan d'action articulé avec celui de sa hiérarchie.

CONTENU DE LA FORMATION

- **1 · Enjeux et cas pratiques :** incontournables santé-sécurité, rôle de l'encadrant, retours d'expérience.
- **2 · Pourquoi la règle ne suffit plus :** prescrit et réel, neurosciences (automatismes, habituation au risque, fatigue, stress), influence du groupe.
- **3 · La santé au travail dans l'équipe :** santé physique, mentale et sociale, TMS et RPS, signaux faibles, quand alerter.
- **4 · Rituels et posture :** rituels clés, équilibre coûts-qualité-prévention, posture managériale.
- **5 · Plan d'action :** à articuler avec la feuille de route de sa hiérarchie.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exposés illustrés par des vidéos, études de cas issus des participants, sous-groupes (world café), retours d'expérience.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après, plan d'action, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-03-03

CATÉGORIE

PRÉVENTION

Culture de prévention

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h) + intersession

Public
DRH, responsables QVCT ou santé-sécurité, direction, représentants du personnel

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

QVCT : piloter la démarche

Passer d'actions ponctuelles à une démarche pilotée, au service du travail et de la performance.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Situer la QVCT dans la stratégie de l'entreprise, réaliser un diagnostic partagé à partir du travail réel, mobiliser les acteurs et piloter un plan d'actions avec des indicateurs.

Les participants repartent avec : une feuille de route de la démarche QVCT, avec gouvernance et indicateurs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Situer la QVCT, ses enjeux et son cadre (dont la négociation sur la qualité de vie et des conditions de travail).
- Réaliser un diagnostic partagé à partir des indicateurs et du travail réel.
- Organiser la gouvernance : direction, encadrement, RH, représentants du personnel, salariés.
- Construire, piloter et évaluer un plan d'actions articulé avec la prévention des risques.

CONTENU DE LA FORMATION

- **J1 · enjeux et diagnostic :** de la qualité de vie au travail à la QVCT, cadre, diagnostic partagé (indicateurs, travail réel, parole des salariés).
- **Intersession (4 à 6 semaines) :** chaque participant lance le diagnostic dans son entreprise et esquisse la gouvernance.
- **J2 · gouvernance et plan d'actions :** retour d'expérience, comité de pilotage, articulation avec les instances et le DUERP, priorités, indicateurs, feuille de route.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, études de cas, travail sur la situation de l'entreprise entre les deux jours, world café, retours d'expérience.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après, grille du formateur sur le travail d'intersession et la feuille de route, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-04-01

CATÉGORIE

PRÉVENTION

Travail réel & dialogue professionnel

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Personnes en situation d'encadrement

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Animer des ateliers participatifs (méthode DÉCLIC)

Animer des ateliers participatifs réguliers pour reconstruire du sens collectif.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Animer avec leur équipe des ateliers participatifs réguliers pour identifier les irritants du quotidien, co-construire des solutions concrètes et reconstruire du sens collectif.

Les participants repartent avec : le kit complet des supports, un plan de lancement et un binôme de co-développement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Adopter la posture de facilitateur, complémentaire de la posture directive.
- Conduire un atelier DÉCLIC de bout en bout, du recueil des irritants au plan d'action.
- Utiliser les supports Vicariance : charte d'équipe, support d'analyse, plan d'action.
- Pratiquer l'écoute active, la reformulation et l'accueil des émotions.
- Inscrire l'atelier dans ses routines managériales et le lancer avec son équipe.

CONTENU DE LA FORMATION

- **S1 · Ouverture et cadrage :** climat de travail, complémentarité entre décider et faire émerger.
- **S2 · Méthode et démonstration :** méthode DÉCLIC, supports, démonstration d'un atelier complet.
- **S3 · Mise en pratique :** animation en binôme sur cas réalistes, observation croisée, débrief.
- **S4 · Ancrage et projection :** plan de lancement daté, atelier dans les routines, binôme de co-développement.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Démonstration commentée, jeux de rôle, observation croisée, débriefs. Point de suivi avec les acteurs ressources à J+30.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après, grille du formateur (dont l'animation en S3 et le plan de lancement en S4), évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

PRV-04-02

CATÉGORIE

PRÉVENTION

Travail réel & dialogue professionnel

INFOS CLÉS

Durée
2,5 jours (17,5 h) : 2 jours + accompagnement individuel (3,5 h)

Public
Comité de direction, managers et encadrants

Prérequis
Être en situation d'animer une équipe

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Dans votre entreprise (intra)

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Développer le dialogue professionnel au sein de l'entreprise

Les ateliers TOP : faire du dialogue sur le travail une démarche collective.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Situer les ateliers TOP dans la démarche de prévention, animer un atelier avec leur équipe et installer un espace de dialogue sur le travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Situer les ateliers TOP (Travail Organisation Partagés) dans la démarche de prévention de l'entreprise : espace d'échange sur le travail, travail prescrit et travail réel.
- Préparer et animer un atelier TOP avec leur équipe, faire remonter les points bloquants que le service ne peut résoudre.
- Adapter sa communication aux profils de communication de l'équipe (DISC) et gérer les tensions avec la communication non violente.
- Relier conditions de travail et performance, et construire la feuille de route de déploiement dans son périmètre.

CONTENU DE LA FORMATION

- **J1 · fondations :** rôles du manager, travail réel et prescrit, ce qu'est un atelier TOP, mise en situation : participer puis animer.
- **Intersession (4 à 6 semaines) :** chaque participant lance un atelier TOP avec son équipe et revient en J2 avec les sujets prioritaires pour son équipe.
- **J2 · construction :** retour d'expérience, profils DISC, atelier TOP en jeu de rôle, communication non violente, feuille de route, quiz.
- **Accompagnement individuel (0,5 j) :** lors du premier atelier TOP en entreprise, ou suivi à distance d'1 h.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active : ice-breakers, cas pratiques, vidéos, jeux de rôle, jeux de cartes, outil TOP, fiche d'intersession, support de présentation pour l'équipe.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-évaluation début et fin, atelier d'intersession débriefé, quiz, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

CODE FORMATION

MGT-01-01

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Managers de proximité ou nouveaux managers

Prérequis
Être manager ou en prise de poste

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Les essentiels du rôle de manager

Développer sa posture, créer l'inflexion, faire grandir ses équipes.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Incarner pleinement leur rôle de manager, ajuster leur posture, influencer positivement les dynamiques d'équipe et créer les conditions d'engagement, de confiance et de performance durable.
Les participants repartent avec : un plan d'actions individuel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Passer de l'expert au leader et asseoir sa légitimité relationnelle.
- Mieux se connaître : postures, forces et vulnérabilités.
- Passer du « je sais » au « je fais faire » et fédérer l'équipe.
- Structurer son action : prioriser, cadrer, décider, installer des rituels.
- Communiquer avec impact, donner du feedback utile, recadrer avec justesse.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Cohésion et dynamique collective :** cohérence managériale, diversité des motivations, complémentarité des profils.
- **Connaissance de soi et posture managériale :** forces et vulnérabilités, travail autour des « drivers ».
- **Outillage concret du manager :** réunions, priorisation, recadrage, gestion des tensions, posture adaptée (leader, coach, facilitateur).

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, discussions interactives, exercices pratiques, études de cas issues du terrain, mises en situation, jeux de rôle, analyse des « drivers » comportementaux et plan d'actions individuel. En option : une journée de retour d'expérience (REX).

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue (exercices pratiques, mises en situation), questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-01-02

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Nouveaux managers, managers changeant de périmètre, collaborateurs promus

Prérequis
Prise de poste en cours ou depuis moins de 6 mois

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Prise de poste ou nouvelle fonction

Réussir ses 100 premiers jours, poser son cadre, gagner sa légitimité.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Réussir leur arrivée dans une nouvelle fonction, clarifier les attentes, poser un cadre lisible, construire leur légitimité relationnelle et installer une dynamique de confiance avec leur équipe, leur hiérarchie et leurs partenaires.
Les participants repartent avec : un plan des 100 premiers jours.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les enjeux, attentes et contraintes de la nouvelle fonction.
- Réaliser un diagnostic d'arrivée : équipe, organisation, parties prenantes.
- Passer d'expert ou de pair à responsable, et asseoir une légitimité relationnelle.
- Installer des rituels et des règles du jeu lisibles, négocier sa feuille de route.
- Engager des premières actions visibles et utiles.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Les enjeux d'une prise de poste :** ce qui change, pièges classiques, de pair à manager, succéder à un prédécesseur.
- **Le diagnostic d'arrivée :** cartographie des parties prenantes, rapport d'étonnement, entretiens d'arrivée, culture de l'équipe.
- **Connaissance de soi et posture :** forces et vigilances, « drivers », pression des premières semaines.
- **Le plan des 100 premiers jours :** attentes de la hiérarchie, cadre, premiers rituels, premières victoires.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, exercices pratiques, études de cas, mises en situation, jeux de rôle, outils de diagnostic, plan des 100 premiers jours.
En option : retour d'expérience (REX) à 6 semaines.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-01-03

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h) consécutifs

Public
Managers de proximité, nouveaux managers, managers techniques en transition

Prérequis
Être manager ou en prise de poste

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

S'affirmer dans son rôle de manager et gagner en confiance

Posture, estime de soi et management comportemental.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Assumer pleinement leur rôle de manager, adopter une posture claire et stable, s'affirmer avec justesse, renforcer leur estime personnelle et passer d'un management technique à un management fondé sur la qualité relationnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se reconnaître dans ses qualités, sortir de l'autodévalorisation et se sentir légitime.
- Oser décider, s'exprimer face à l'équipe, gagner en assurance.
- Trouver sa juste place entre proximité et cadre.
- Dire non, poser un cadre clair, recadrer sans abîmer la relation.
- Donner des feedbacks constructifs, passer du « je contrôle » au « je fais grandir ».

CONTENU DE LA FORMATION

- **Estime et confiance en soi :** légitimité, regard des autres, besoin de reconnaissance, doute dans la fonction.
- **Se positionner dans son rôle :** de l'expert au manager, face à d'anciens pairs, tensions internes.
- **Assertivité managériale :** clarté, cadre sécurisant, dire non, recadrer, conversations difficiles.
- **Management comportemental :** créer l'inflexion, exemplarité, cohérence posture, parole et action.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle : apports structurés, exercices d'introspection guidée, mises en situation, jeux de rôle, études de cas du quotidien managérial. Journées co-construites à partir des situations réelles des participants.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation formative, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-01-04

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
3 jours (21 h)

Public
Managers transverses, chefs de projet, responsables de mission, experts coordonnant sans lien hiérarchique

Prérequis
Piloter des projets ou coordonner des acteurs sans lien hiérarchique direct

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Manager transversal : mobiliser et fédérer hors hiérarchie

Influence, posture et coopération sans autorité formelle.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Mobiliser des acteurs sans lien hiérarchique, développer une posture d'influence juste et crédible, créer de l'engagement autour d'objectifs communs et fédérer des équipes transverses.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Trouver sa légitimité sans autorité formelle et développer une présence crédible.
- S'affirmer face à des interlocuteurs de niveaux hiérarchiques variés.
- Créer de l'adhésion, donner du sens, embarquer sans imposer.
- Formuler des demandes claires et gérer les résistances.
- Recadrer sans autorité et maintenir la relation sous tension.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Se positionner sans autorité hiérarchique :** leviers de légitimité, posture, sentiment d'illégitimité.
- **Estime et confiance en soi :** oser demander, coordonner, relancer, poser un cadre.
- **Influence relationnelle :** confiance, écoute active, reformulation, adaptation aux interlocuteurs.
- **Mobiliser dans la durée :** donner du sens, adhésion, valoriser les contributions.
- **Situations délicates en transversal :** résistances, désengagement, recadrer sans lien hiérarchique.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle : mises en situation, jeux de rôle, études de cas du terrain, exercices d'introspection guidée, échanges collectifs. Journées co-construites à partir des situations réelles des participants.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation formative, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-01-05

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Managers, collaborateurs, équipes

Prérequis
Aucun prérequis technique

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Oser dire, savoir dire, savoir entendre : la culture du feedback

Installer un dialogue professionnel clair, respectueux et constructif (approche CNV).

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Oser exprimer ce qu'ils pensent avec justesse, formuler des feedbacks clairs et constructifs, accueillir les retours avec recul et contribuer à installer une culture du feedback dans leur équipe.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Exprimer un ressenti ou un besoin clairement, sortir des non-dits.
- S'appuyer sur les fondamentaux de la CNV (OSBD).
- Donner un retour utile et respectueux.
- Accueillir un retour avec recul, sans réaction défensive.
- Développer l'écoute active et créer un climat de confiance.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Les enjeux du feedback :** difficulté d'oser dire, impact des non-dits.
- **La posture individuelle :** légitimité à s'exprimer, freins internes.
- **Les fondamentaux de la CNV :** le modèle OSBD.
- **Donner et recevoir un feedback :** retour constructif et accueil.
- **Une culture du feedback collective :** habitudes de dialogue.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et participative : mises en situation, jeux de rôle, exercices de formulation, échanges guidés, cas concrets. En option : retour d'expérience (REX) à un mois.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, exercices de formulation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-01-06

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
6 jours (42 h) : 3 x 2 jours

Public
Femmes managers, futures managers, collaboratrices à potentiel

Prérequis
Aucun prérequis technique, volonté de travailler sa posture

Effectif
4 à 8 participantes

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Oser prendre sa place : leadership féminin

Posture, estime de soi et confiance en situation.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Adopter une posture plus affirmée et alignée, prendre pleinement leur place, renforcer durablement leur estime personnelle, développer leur confiance en situation et exercer un leadership relationnel authentique.
Les participantes repartent avec : un plan d'actions individuel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se reconnaître dans ses qualités, sortir de l'autodévalorisation.
- Oser s'exprimer, prendre des initiatives, s'engager dans les décisions.
- Prendre sa place dans les échanges et asseoir sa légitimité relationnelle.
- Dire non avec justesse, poser des limites, exprimer un désaccord avec respect.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Estime et confiance en soi :** ce qui fragilise l'estime personnelle, autocritique, rapport à la légitimité.
- **Se connaître pour mieux s'affirmer :** valeurs, moteurs, forces naturelles, freins internes et croyances limitantes.
- **Posture de leadership féminin :** trouver sa place, assumer sa singularité, sortir de la suradaptation.
- **Assertivité et confiance relationnelle :** dire non sans culpabilité, prendre la parole en réunion, oser demander.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle : exercices pratiques, mises en situation, introspection guidée, échanges collectifs, études de cas.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation formative, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-01-07

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Femmes managers confirmées, cadres dirigeantes, expertes et cheffes de projet

Prérequis
Exercer une fonction de responsabilité (managériale, projet ou expertise)

Effectif
4 à 8 participantes

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Alignement et leadership féminin

Diriger en cohérence avec ce que l'on est, ce que l'on veut, ce que l'on vaut.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Clarifier leurs valeurs et leurs ambitions, exercer un leadership cohérent avec leur personnalité, gagner en visibilité et en influence, en déjouant les stéréotypes et doubles injonctions.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses valeurs, ses moteurs et sa vision, clarifier ses ambitions et ses limites.
- Repérer les stéréotypes et biais de genre, sortir de la double contrainte.
- Limiter la suradaptation, le perfectionnisme et la charge invisible.
- Gagner en visibilité et en influence, négocier pour soi, activer son réseau.

CONTENU DE LA FORMATION

- **L'alignement, socle du leadership :** valeurs, moteurs, cohérence entre penser, dire et faire, signature de leader.
- **Le leadership féminin en contexte :** stéréotypes, plafond de verre, double contrainte, freins silencieux, alliés.
- **Influence, visibilité et choix :** prise de parole en CODIR, négocier poste, moyens et rémunération, réseau, choix de carrière.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exercices d'introspection guidée, codéveloppement entre pairs, mises en situation (prise de parole, négociation), études de cas. En option : journée de retour d'expérience (REX) en codéveloppement.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-01-08

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Collaborateurs à potentiel, experts, chefs de projet, managers

Prérequis
Aucun prérequis technique, volonté de s'impliquer dans les mises en situation

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Affirmation de soi et développement de son leadership

Oser s'exprimer, s'affirmer avec justesse, exercer son influence.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

S'affirmer avec assurance et respect, défendre leurs idées, poser des limites et développer un leadership personnel qui permet d'influencer et d'entraîner les autres, avec ou sans responsabilité hiérarchique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses comportements sous tension : fuite, attaque, manipulation, affirmation.
- Exprimer une demande, un refus, un désaccord avec justesse, recevoir une critique.
- Prendre la parole avec assurance et tenir sa position face à la contradiction.
- Influencer sans autorité hiérarchique, mobiliser autour d'un projet.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Les bases de l'affirmation de soi :** assertivité, « drivers », méthode DESC, dire non sans culpabilité.
- **Présence et impact :** non-verbal, prise de parole en réunion, objection, critique, trac.
- **Du « je » au « nous » :** leadership de statut et de posture, vision, leviers de l'influence.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Autodiagnostic d'assertivité, exercices pratiques, mises en situation filmées ou observées, jeux de rôle, études de cas. En option : journée de retour d'expérience (REX).

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-01-09

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Manager & leadership

INFOS CLÉS

Durée
2,5 jours (17,5 h) : 2 jours + accompagnement individuel (3,5 h)

Public
Managers et encadrants, responsables d'équipe

Prérequis
Être en situation d'animer une équipe

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Manager le travail de son équipe

Ajuster sa posture et ses routines de manager face au travail réel de son équipe.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Ajuster leur posture de manager face au travail réel de leur équipe, installer des routines de dialogue sur le travail et arbitrer entre exigences de production, de qualité et de santé-sécurité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Repérer ce que le travail demande réellement à son équipe et ce qui l'aide ou la freine, au-delà du travail prescrit.
- Ajuster sa posture de manager : écouter, arbitrer, soutenir, laisser des marges de manœuvre.
- Installer dans ses routines des temps de dialogue sur le travail (points d'équipe, atelier TOP).
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs (DISC) et traiter les tensions avec la communication non violente.

CONTENU DE LA FORMATION

- **J1 · la posture du manager** : travail prescrit et réel, rôle de régulation, arbitrer entre production, qualité et santé, latitudes…
- **L'atelier TOP, un outil du manager** : principe, déroulé, mise en situation : participer puis animer.
- **Intersession (4 à 6 semaines)** : chaque participant anime un atelier TOP avec son équipe.
- **J2 · ancrer ses routines** : retour d'expérience, profils DISC, communication non violente, rituels d'équipe, feuille de route propre.
- **Accompagnement individuel (0,5 j)** : lors du premier atelier TOP en entreprise, ou suivi à distance d'1 h.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active et participative : ice-breakers, cas pratiques, vidéos sur le travail réel, jeux de rôle, outil TOP, fiche d'intersession. En option : une journée de retour d'expérience (REX).

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-évaluation en début et fin de stage, atelier d'intersession débriefé en J2, quiz et grille du formateur, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-01

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Comités de direction, COMEX, top management

Prérequis
Faire partie d'une même instance de direction

Effectif
Selon la taille de l'équipe

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Fluidifier la communication au sein d'un comité de direction

Alignement, qualité relationnelle et performance collective.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Communiquer avec plus de clarté, aborder les sujets sensibles avec maturité relationnelle, réduire les non-dits, fluidifier la prise de décision et développer un fonctionnement collectif aligné dans la durée.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'exprimer avec clarté et authenticité, mieux s'écouter et se comprendre.
- Oser aborder les sujets sensibles, créer un climat de sécurité relationnelle.
- Trouver sa place au sein du comité et développer une parole juste.
- Clarifier les modes de fonctionnement et faciliter la décision collective.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Créer un espace de dialogue sécurisé :** cadre de confiance, non-dits, qualité d'écoute, parole authentique.
- **Dynamiques relationnelles du comité :** modes de communication, incompréhensions fréquentes, tensions implicites.
- **Fluidifier au quotidien :** attentes, échanges en réunion, prise de décision.
- **Posture individuelle au service du collectif :** positionnement entre pairs, dire avec justesse, désaccord.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Coaching d'équipe et d'organisation : échanges guidés, réflexion collective, mises en situation inspirées du réel, temps de recul. En option : REX à 1 mois et journée d'ancrage à 3 mois.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes en amont, évaluation formative, bilan collectif, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-02

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Équipes constituées, en réorganisation ou projet, managers et collaborateurs

Prérequis
Faire partie d'un collectif nécessitant de clarifier rôles et fonctionnement

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Clarifier les rôles et responsabilités au sein d'un collectif

Donner de la lisibilité, structurer, sécuriser le fonctionnement d'équipe.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Mieux comprendre leur rôle et celui des autres, clarifier leurs responsabilités, réduire les zones de flou organisationnel et fluidifier la coopération.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier la contribution de chacun, réduire chevauchements et zones de flou.
- Comprendre qui décide, qui agit, qui contribue (RACI).
- Renforcer la responsabilisation individuelle et partagée.
- Trouver sa place, exprimer ses besoins et ses limites.
- Mieux coordonner les actions et réduire les tensions.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Impacts du flou organisationnel :** tensions, surcharge, désengagement, attentes implicites.
- **Mettre à plat rôles et responsabilités :** qui fait quoi, qui décide, qui contribue, qui coordonne (RACI).
- **Renforcer la posture individuelle :** estime dans son rôle, sentiment d'utilité.
- **Structurer un fonctionnement lisible :** interactions, coordination, responsabilité collective.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche participative : échanges guidés, exercices collectifs, réflexion structurée, mises en situation inspirées du réel. Journée co-construite à partir des situations réelles du collectif.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, bilan collectif, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-03

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Équipes constituées, managers avec leur équipe, comités de direction, équipes projet

Prérequis
Aucun prérequis technique, questionnaire MBTI passé en amont

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Développer la cohésion d'équipe grâce au MBTI

Mieux se connaître pour mieux comprendre l'autre et mieux travailler ensemble.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Comprendre leur mode de fonctionnement et celui des autres, fluidifier les relations de travail et utiliser le MBTI comme outil de lecture des dynamiques humaines pour renforcer la cohésion.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses préférences naturelles : décision, communication, organisation.
- Prendre du recul sur ses réactions, sortir des jugements rapides.
- Comprendre les différences de perception, de rythme et de communication.
- Adapter sa communication selon les profils et valoriser les complémentarités.
- Réduire les malentendus et créer un climat de confiance.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Se connaître grâce au MBTI :** modèle, lecture de son profil, forces et points de vigilance.
- **Comprendre les différences :** profils du groupe, perceptions, complémentarités naturelles.
- **Développer la cohésion :** dynamiques de l'équipe, forces collectives, zones de friction.
- **Mieux travailler ensemble :** communication, réunions, décision collective.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et participative : restitution individuelle des profils MBTI, exercices interactifs, mises en situation, études de cas du terrain.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation formative, participation aux exercices, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-04

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
4 jours (28 h) : 2 x 2 jours

Public
Équipes en forte croissance ou transformation rapide

Prérequis
Équipe en croissance ou en structuration

Effectif
Selon la taille de l'équipe

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Accompagner une équipe en période de forte croissance

Donner du cadre, faire grandir et fidéliser pendant le changement d'échelle.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Se repérer dans un contexte de croissance rapide, clarifier leur rôle et leurs priorités, renforcer la coopération et préserver la qualité relationnelle malgré l'intensité des transformations.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les impacts de la croissance sur les dynamiques d'équipe.
- S'adapter aux évolutions et garder une posture stable sous pression.
- Clarifier la place de chacun, renforcer responsabilisation et entraide.
- Préserver la qualité relationnelle et le sentiment d'appartenance.
- Installer des modes de fonctionnement adaptés et clarifier les priorités.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Impacts humains de la croissance :** phases d'évolution, pertes de repères, charge émotionnelle.
- **Rôles et organisation :** qui fait quoi, coordination, attentes implicites.
- **Qualité relationnelle sous pression :** maintenir le lien, surcharge, communication consciente.
- **Posture individuelle :** estime de soi, trouver sa place, stabilité intérieure.
- **Repères collectifs durables :** priorités, vision commune, cohésion.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Coaching collectif sur plusieurs mois, en 2 phases de 2 jours : échanges guidés, réflexion collective, mises en situation. En option : REX à 1 mois et journée de consolidation à 3 mois.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, bilan collectif à chaque étape, REX éventuel, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-05

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Équipes concernées par un projet stratégique

Prérequis
Équipe concernée par un changement de cap

Effectif
Selon la taille de l'équipe

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Réaligner une équipe autour d'un projet stratégique

Redonner du sens, recréer de la cohérence, mobiliser le collectif.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Comprendre les enjeux du projet stratégique, clarifier leur rôle et leur contribution, se réaligner autour d'une vision commune et renforcer la cohésion et l'engagement collectif de façon durable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux du projet, donner du sens à sa contribution.
- Identifier la contribution de chacun, réduire les zones de flou.
- Partager une vision commune, clarifier les priorités.
- Se sentir acteur du projet et renforcer la motivation collective.
- Mettre à plat les incompréhensions et renforcer la confiance.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Enjeux du projet stratégique :** sens du changement, impacts sur l'équipe, inquiétudes, attentes implicites.
- **Réalités du terrain :** ce qui fonctionne, points de blocage, besoins du collectif.
- **Rôles, contributions et priorités :** qui fait quoi, qui porte quoi.
- **Alignement collectif :** objectif commun, cohérence d'équipe, responsabilité partagée.
- **Posture individuelle :** sentiment d'utilité, oser s'engager davantage.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Coaching collectif : échanges guidés, réflexion individuelle et collective, prise de recul, mises en situation inspirées du réel. En option : REX à 1 mois.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, bilan collectif, REX éventuel, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-06

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Équipes ayant traversé une tension, un conflit, une réorganisation ou une fusion

Prérequis
Faire partie d'une équipe ayant vécu une tension ou une rupture relationnelle

Effectif
Selon la taille de l'équipe

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Restaurer la confiance après une crise

Réparer, recréer du lien, sécuriser, remobiliser le collectif.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Rétablir un climat de confiance, exprimer leurs perceptions avec justesse, dépasser les incompréhensions et reconstruire des bases relationnelles solides pour travailler ensemble plus sereinement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Exprimer ses perceptions dans un cadre sécurisé et clarifier les incompréhensions.
- Réinstaurer respect et écoute, sortir des tensions implicites.
- Retrouver une posture stable et reprendre sa place avec justesse.
- Se reconnecter à un objectif commun et redonner de l'élan au collectif.
- Clarifier les attentes et sécuriser les interactions futures.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Impacts humains de la crise :** émotions, ressentis, pertes de repères, blessures relationnelles.
- **Espace de parole sécurisé :** expression des vécus, non-dits, écoute mutuelle.
- **Restaurer la confiance :** ce qui l'abîme, ce qui la reconstruit.
- **Posture individuelle :** estime après une période difficile, reprendre sa place.
- **Repères collectifs :** attentes, modes de fonctionnement, dynamique constructive.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Coaching collectif : temps de parole structurés, échanges guidés, réflexion collective, prise de recul, mises en situation adaptées au contexte. En option : REX à 1 mois.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, bilan collectif, REX éventuel, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-07

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
12 jours (84 h) sur 6 mois

Public
Équipes en transformation ou restructuration

Prérequis
Équipe engagée dans une transformation

Effectif
Selon la taille de l'équipe

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Soutenir une équipe dans la gestion du changement

Accompagner, sécuriser, structurer, ancrer dans la durée.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Mieux comprendre et vivre les transformations, s'adapter plus sereinement, maintenir la qualité des relations malgré l'incertitude et développer des repères collectifs solides dans la durée.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les impacts humains des transformations, nommer les résistances et les peurs.
- Développer l'estime de soi dans un contexte mouvant.
- Trouver des repères et se repositionner face à l'incertitude.
- Maintenir le lien malgré les tensions, développer écoute et coopération.
- Clarifier les rôles et les priorités, installer des modes de fonctionnement adaptés.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Impacts humains du changement :** réactions face à la transformation, pertes de repères, résistances.
- **Réalités du terrain :** ce qui change, ce qui inquiète, ce qui mobilise.
- **Posture individuelle :** estime, légitimité, capacité à se repositionner.
- **Qualité relationnelle :** réactions des autres, prévenir les tensions, communication.
- **Structurer et ancrer :** rôles, fonctionnement, coopération, consolidation des repères.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Coaching collectif dans la durée : 2 jours d'accompagnement par mois, échanges guidés, réflexion individuelle et collective, mises en situation inspirées du réel, espaces réguliers de prise de recul.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, bilans collectifs réguliers, observation de l'évolution de l'équipe, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-08

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h) + 1 jour (7 h) optionnel

Public
Équipes sous forte pression ou en surcharge

Prérequis
Aucun prérequis technique

Effectif
Selon la taille de l'équipe

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Prévenir l'épuisement collectif et renforcer la résilience

Préserver l'énergie, soutenir les équipes, stabiliser le collectif.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier les signaux d'alerte de la fatigue collective, comprendre l'usure professionnelle, préserver leur énergie et développer des ressources individuelles et collectives favorisant la résilience.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Repérer les signes de fatigue mentale et émotionnelle et leurs facteurs.
- Comprendre les impacts de l'intensité sur les comportements et l'équipe. Repérer les causes organisationnelles. Prendre en charge les comportements individuels.
- Sortir de l'auto-exigence excessive, préserver son sentiment de valeur.
- Mieux gérer stress et charge mentale, préserver son énergie.
- Soutenir le collectif dans les périodes difficiles.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Mécanismes de l'épuisement collectif :** usure professionnelle, signaux faibles, pertes d'énergie.
- **Réalités du terrain :** ce qui pèse, zones de tension, charge mentale.
- **Posture individuelle :** poser des limites, se sentir légitime malgré la fatigue.
- **Ressources individuelles :** sources d'énergie, limites, leviers pour récupérer.
- **Résilience collective :** entraide, lien dans les périodes difficiles.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et sécurisante : échanges guidés, réflexion collective, prise de recul, introspection, mises en situation inspirées du réel. Journée optionnelle d'approfondissement.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, bilan collectif, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-09

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Équipes constituées, équipes projet, services en amélioration continue

Prérequis
Aucun prérequis technique, volonté de développer la créativité

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Stimuler l'innovation et la créativité en équipe

Libérer les idées, oser proposer, développer l'intelligence collective.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Développer une posture ouverte à l'innovation, oser proposer des idées, sortir des schémas habituels de pensée et contribuer à une dynamique collective créative.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer une posture créative : curiosité, ouverture, oser proposer.
- Renforcer la confiance dans l'expression des idées, dépasser la peur du jugement.
- Stimuler l'intelligence collective et la coopération créative.
- Créer un environnement propice à l'innovation et à l'expérimentation.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Freins à la créativité :** blocages individuels et collectifs, peur du jugement, poids des habitudes.
- **Créativité individuelle :** imaginer, sortir des cadres, oser penser autrement.
- **Créativité collective :** s'appuyer sur les idées des autres, écoute ouverte, co-construction.
- **Climat favorable à l'innovation :** cadre sécurisant, valoriser les contributions.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche participative et expérientielle : ateliers créatifs, exercices collectifs, réflexion guidée, mises en situation inspirées du réel. Journée co-construite à partir des enjeux de l'équipe.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Recueil des attentes, évaluation formative, bilan collectif, questionnaires de satisfaction à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-10

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Équipes constituées, services en interface, collectifs en tension

Prérequis
Aucun, entretien de cadrage avec le commanditaire en amont

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra recommandé ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Amélioration des relations de travail

Mieux travailler ensemble au quotidien.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier ce qui abîme ou nourrit les relations dans leur équipe, comprendre la diversité des fonctionnements, sortir des jeux relationnels improductifs et construire des règles de coopération durables. Agir concrètement pour la prévention des risques psychosociaux.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Faire l'état des lieux : irritants et ressources, organisation ou relation ?
- Mieux se comprendre : diversité des fonctionnements, sortir des jeux relationnels.
- Développer la sécurité psychologique.
- Mieux coopérer : désaccord constructif, reconnaissance, charte de coopération.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Diagnostic relationnel :** irritants et ressources, relations et santé au travail, travail réel.
- **Diversité et dynamiques :** « drivers », triangle dramatique (Karpman), sécurité psychologique.
- **Construire la coopération :** communication non violente, feedback, reconnaissance, charte, rituels d'équipe.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, ateliers collaboratifs et d'intelligence collective, exercices pratiques, études de cas du vécu de l'équipe. 2 jours espacés de 2 à 3 semaines. En option : ½ journée de REX à 1 mois.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-02-11

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Équipe & dynamique collective

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h) ou 0,5 jour (3,5 h)

Public
Collaborateurs, managers, RH, référents harcèlement, membres du CSE

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel de préférence

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Sexisme et comportements associés

Comprendre, repérer, réagir : agir ensemble contre le sexisme au travail.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Reconnaître les formes de sexisme au travail, connaître le cadre légal, réagir de façon adaptée en tant que victime, témoin ou manager et contribuer à un environnement respectueux.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir le sexisme et ses formes, mesurer ses effets sur la santé et la performance.
- Distinguer agissement sexiste, harcèlement sexuel et agression sexuelle.
- Connaître les obligations de prévention de l'employeur et les acteurs ressources.
- Réagir comme personne visée, témoin actif ou manager.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Le sexisme aujourd'hui :** état des lieux, sexisme hostile et paternaliste, sexisme ordinaire, stéréotypes et biais.
- **Cadre légal et responsabilités :** agissement sexiste, harcèlement sexuel, obligation de l'employeur, référents, signalement.
- **Réagir et prévenir :** victime, témoin (méthode des 5D), manager, règles collectives de respect.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, quiz, analyse de situations du terrain, sous-groupes, mises en situation (témoin, manager), cas réels anonymisés. Attention particulière à la sécurité émotionnelle et à la confidentialité.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-01

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Collaborateurs et managers concernés par une transformation (réorganisation, fusion, IA...)

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Gestion du changement

Traverser le changement, retrouver sa capacité d'agir.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Comprendre leurs réactions face au changement, mieux vivre les périodes d'incertitude, identifier leur zone d'influence et redevenir acteur des transformations qui les concernent.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes humains du changement, subi, choisi ou imposé.
- Reconnaître ses émotions et ses besoins en transition, transformer les résistances en informations utiles.
- Distinguer ce qui dépend de soi de ce qui n'en dépend pas.
- Construire un plan d'action personnel d'adaptation.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Mécanismes humains du changement :** courbe du changement, pertes et gains, besoins fondamentaux en transition.
- **Connaissance de soi :** profil de réaction, résistances, « drivers », ressources et réussites passées.
- **Agir dans le changement :** cercles d'influence et de préoccupation, oser questionner, plan d'adaptation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, exercices d'introspection guidée, études de cas du terrain, mises en situation, analyse des « drivers » comportementaux. En option : ½ journée de REX à 1 mois.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-02

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Managers, responsables d'équipe, collaborateurs

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Anticiper et gérer les conflits grâce à la Communication Non Violente

Transformer les tensions en espaces de clarification et de coopération.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier les signaux faibles de tension, adopter une posture stable face au conflit, communiquer avec justesse grâce à la Communication Non Violente et transformer les situations difficiles en dialogue.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du conflit et repérer les signaux faibles.
- Rester stable dans les situations tendues et maintenir la qualité de la relation.
- Exprimer un désaccord avec respect, formuler une demande claire, écouter sans juger.
- Désamorcer une tension, conduire une conversation difficile.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Mécanismes du conflit :** sources de tension, non-dits, réactions automatiques, déclencheurs personnels.
- **Estime de soi, émotions et posture :** se positionner sans se sentir menacé, prise de recul.
- **Fondamentaux de la CNV :** observer, ressentir, identifier ses besoins, formuler une demande.
- **Anticiper et gérer :** signaux faibles, conversation difficile, désamorcer une escalade.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et sécurisante : mises en situation réalistes, jeux de rôle, études de cas du terrain, exercices de communication guidés, échanges collectifs.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation formative, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-03

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Collaborateurs, managers ou experts freinés par le doute, l'autocritique ou le syndrome de l'imposteur

Prérequis
Aucun, volonté de travailler sur soi

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Confiance et estime de soi

Reconnaître sa valeur, oser agir, s'autoriser à réussir.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Distinguer estime et confiance en soi, repérer les mécanismes qui freinent, porter un regard plus juste sur leur valeur et oser davantage dans leurs situations professionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Distinguer estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi.
- Reconnaître ses qualités, ses ressources et ses réussites.
- Apaiser son dialogue intérieur, se libérer des croyances limitantes.
- Oser sortir de sa zone de confort, accueillir l'erreur, recevoir une critique.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Les trois piliers :** estime, confiance, affirmation de soi ; compétent mais doutant.
- **Se connaître et se reconnaître :** dialogue intérieur, croyances limitantes, « drivers », syndrome de l'imposteur.
- **Passer à l'action :** zones de confort et de panique, petits pas, reconnaissance, journal de progrès.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Exercices d'introspection guidée, échanges en binômes et en groupe, mises en situation, défis individuels entre les sessions, journal de progrès. En option : journée de REX.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-04

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Managers, collaborateurs soumis à une forte pression ou à une charge mentale importante

Prérequis
Aucun, être en activité professionnelle

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Lâcher prise et régulation du stress

Retrouver stabilité intérieure, clarté et capacité d'action.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Comprendre les mécanismes du stress, prendre du recul face à la pression, lâcher prise sur ce qui ne dépend pas d'eux et retrouver une posture plus sereine, stable et efficace.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses sources de pression et ses signaux d'alerte.
- Sortir de l'auto-exigence excessive et se reconnecter à ses ressources.
- Distinguer ce qui dépend de soi de ce qui n'en dépend pas.
- Acquérir des outils concrets de régulation et préserver son énergie.
- Réagir avec plus de recul sous pression.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Comprendre le stress :** stress ponctuel et chronique, déclencheurs personnels, signes précurseurs d'épuisement, physiologie du stress.
- **Estime de soi, pression et charge mentale :** besoin de bien faire, de plaire, de tout contrôler.
- **Apprendre à lâcher prise :** contrôle, influence, non-contrôle ; accepter l'imperfection.
- **Réguler au quotidien :** moments critiques, micro-stratégies de récupération.
- **Préserver son équilibre :** charge mentale, priorités, limites.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et bienveillante : exercices pratiques, introspection guidée, mises en situation inspirées du vécu professionnel, échanges collectifs.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation formative, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-05

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Collaborateurs et managers souhaitant gagner en assurance, difficulté à dire non ou à prendre leur place

Prérequis
Aucun, volonté de travailler sur sa posture

Effectif
4 à 8 participants maximum

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Assertivité

S'affirmer avec justesse dans sa posture et sa communication.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Adopter une posture plus affirmée, sereine et alignée, exprimer leurs besoins avec clarté, poser des limites avec justesse et communiquer de manière constructive au quotidien.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses blocages relationnels et développer une posture plus stable.
- Gagner en confiance et en estime de soi, reprendre sa place dans la relation.
- Oser s'exprimer, dire non sans culpabilité, exprimer un désaccord avec respect.
- Clarifier ses messages et réguler ses émotions.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Comprendre l'assertivité :** passivité, agressivité, assertivité ; trouver sa juste place.
- **Confiance et estime de soi :** forces, zones de fragilité, freins au passage à l'action.
- **Blocages personnels :** peur du conflit, du rejet, sentiment d'illégitimité, questionnaire de personnalité.
- **Communication assertive :** exprimer un besoin, formuler une demande, dire non, poser des limites.
- **Régulation émotionnelle :** identifier ses réactions, prendre du recul.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche expérientielle et sécurisante : exercices pratiques, mises en situation, apports ciblés, questionnaires de personnalité, débriefs collectifs, travail individuel guidé.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, observation des évolutions, exercices pratiques, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-06

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Collaborateurs et managers, télétravail ou organisation hybride, forte charge de travail

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Poser ses frontières, préserver son énergie, choisir ses priorités.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier ce qui déséquilibre leur quotidien, poser des frontières claires entre sphère professionnelle et personnelle, mieux gérer priorités et énergie, construire un équilibre durable et réaliste.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Évaluer son équilibre actuel, identifier ses « voleurs » de temps et d'énergie.
- Définir ses règles de connexion et de déconnexion.
- Dire non ou « pas maintenant » avec justesse.
- Prioriser selon ses valeurs, gérer son énergie autant que son temps.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Comprendre les déséquilibres :** hybridation, sollicitations permanentes, charges de travail, mentale et émotionnelle, droit à la déconnexion.
- **Se connaître pour mieux s'organiser :** style de frontière (segmenteur ou intégrateur), « drivers », valeurs et priorités.
- **Outils et pratiques :** prioriser, protéger sa concentration, rituels de transition, gérer son énergie, oser dire non.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, autodiagnostics, exercices pratiques, mises en situation, études de cas du terrain. 2 jours espacés de 2 à 3 semaines pour tester ses nouvelles pratiques. En option : ½ journée de REX.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-07

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Managers fixant des objectifs, collaborateurs, chefs de projet

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Fixation et atteinte d'objectifs

Donner du sens, passer à l'action, tenir dans la durée.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Formuler des objectifs clairs et motivants, les décliner en plan d'action réaliste, surmonter les obstacles et, pour les managers, fixer et suivre des objectifs d'équipe qui engagent.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Distinguer objectif, résultat, moyens et comportement.
- Formuler des objectifs SMART sans perdre le sens.
- Décomposer un objectif en étapes et dépasser la procrastination.
- Suivre ses progrès et rebondir ; pour les managers, négocier et suivre des objectifs d'équipe.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Le sens avant la méthode :** motivation, objectifs individuels, d'équipe et stratégie de l'organisation.
- **Méthodes et outils :** SMART et ses limites, OKR, prioriser, indicateurs et points d'étape.
- **Tenir dans la durée :** procrastination, dispersion, « drivers », habitudes ; entretien de fixation d'objectifs.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, exercices sur les objectifs réels des participants, travail en binômes, études de cas, mises en situation. 2 jours espacés de 2 à 3 semaines. En option : ½ journée de REX.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-08

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Collaborateurs de tous services, managers, fonctions en relation client ou usager

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Communication et écoute active

Mieux écouter pour mieux se comprendre.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Comprendre les mécanismes de la communication, pratiquer l'écoute active, adapter leur message à leurs interlocuteurs et au canal utilisé (oral, écrit, visio) et limiter les malentendus.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les filtres qui déforment le message.
- Distinguer faits, opinions, ressentis et interprétations.
- Pratiquer la reformulation, le questionnement ouvert et le silence.
- Structurer un message clair, choisir le bon canal.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Mécanismes de la communication :** émetteur, récepteur, filtres, verbal, paraverbal, non-verbal.
- **L'écoute active :** niveaux d'écoute, reformulation, questions ouvertes, attitudes de Porter, empathie.
- **S'exprimer avec clarté :** structurer son message, parler en « je », communication à distance et écrit professionnel.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, discussions interactives, exercices en binômes et trinômes (écoutant, parlant, observateur), études de cas, mises en situation.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-09

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Managers et encadrants, chefs de projet, RH, collaborateurs confrontés à des échanges tendus

Prérequis
Aucun, venir avec une ou deux situations réelles

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Conversations difficiles et gestion des conflits

Oser les échanges sensibles, les conduire avec justesse, préserver la relation.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Préparer et conduire les conversations redoutées (recadrage, refus, mauvaise nouvelle, désaccord), garder leur calme face aux réactions émotionnelles et transformer une tension en solution.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre pourquoi on évite certaines conversations et ce que cela coûte.
- Clarifier son intention et structurer l'échange.
- Formuler un message ferme sur le fond et respectueux sur la forme.
- Rester stable face à la colère, aux pleurs, au déni ou au silence, construire un engagement concret.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Ce qui rend une conversation difficile :** faits, émotions, identité ; coût de l'évitement ; « drivers ».
- **Préparer et structurer :** intention, trames (recadrer, dire non, annoncer), méthode DESC, apports de la CNV.
- **Tenir la conversation :** écoute sous tension, réactions émotionnelles, désamorcer l'escalade, suivi.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, mises en situation intensives sur les situations des participants, jeux de rôle, trames de préparation, retours individualisés. 2 jours espacés de 2 à 3 semaines. En option : ½ journée de REX.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

CODE FORMATION

MGT-03-10

CATÉGORIE

MANAGEMENT

Connaissance de soi et impact relationnel

INFOS CLÉS

Durée
2 jours (14 h)

Public
Managers et encadrants, collaborateurs en relation forte avec les autres

Prérequis
Aucun

Effectif
4 à 8 participants

Lieu
Intra ou inter, présentiel ou distanciel

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ *Retour au sommaire*

Intelligence émotionnelle

Comprendre ses émotions, celles des autres, et en faire une ressource.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Identifier et comprendre leurs émotions, les réguler en situation professionnelle, percevoir celles des autres avec justesse et utiliser l'intelligence émotionnelle au service de la relation et de la coopération.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et nommer ses émotions, repérer ses déclencheurs.
- Se réguler sous pression avec des techniques de régulation rapide.
- Transformer une émotion en information utile.
- Développer son empathie et accueillir l'émotion d'un interlocuteur.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Comprendre les émotions :** fonction, émotions de base, émotions et besoins, cinq compétences de Goleman.
- **Conscience et régulation de soi :** déclencheurs, « drivers », respiration, recul, recadrage, ancrage corporel.
- **Intelligence émotionnelle relationnelle :** empathie, contagion émotionnelle, rôle du manager, expression ajustée.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports structurés, autodiagnostics, exercices d'introspection guidée, études de cas, mises en situation, analyse des « drivers » comportementaux. En option : journée de REX.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Test de positionnement en amont, évaluation continue, exercices et mises en situation, questionnaires à chaud et à froid (à 6 mois), attestation de fin de formation.

VICARIANCE®

L'entreprise qui performe durablement est celle qui prend soin de son travail autant que de ses équipes.

CONSEIL · FORMATION · COACHING