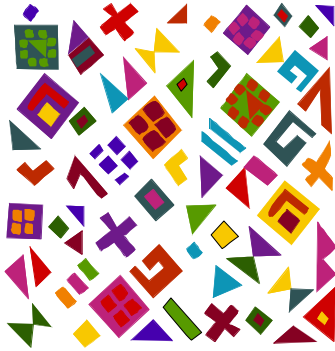


TALENTS ET

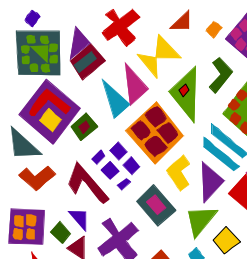


SYNERGIE

39 rue des Moulins  
13002 MARSEILLE

## NOS FORMATIONS

- GROUPES
- COACHING



## **La formation professionnelle continue est de plus en plus concernée par le développement de compétences d'un genre à part entière, les compétences relationnelles et sociales .**

Cela passe par se connaître, se motiver, gérer ses émotions, garder son cap et sa bonne humeur....

Et ensuite, cela s'exprime dans la maîtrise des relations humaines : savoir réussir avec les autres, communiquer et convaincre, inspirer confiance et générer des rapports clairs et harmonieux.

Toutes ces compétences s'apprennent grâce aux outils de développement professionnel et personnel.

Nous sommes spécialisés dans ce champ de la formation et sommes heureux de vous présenter quelques thèmes de modules que nous pouvons mettre à votre disposition, pour des groupes, des équipes, ou pour un travail individuel de coaching.

**Les thèmes suivants sont des indications de notre champ de compétences. Nous élaborons avec vous les contenus de nos formations selon vos objectifs et vos priorités.**

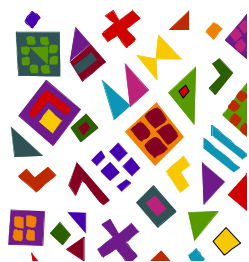
### NOS DOMAINES D'INTERVENTION

- Connaître, comprendre et manager avec l'Ennéagramme : 2 jours P 2
- Cohésion d'équipe : 2 jours P 3
- Formation à la PNL (programmation neuro-linguistique), sessions de 2 jours à 24 jours avec enseignant agréé NLPNL P 4
- Intelligence émotionnelle : 3 jours P 5
- Gestion du stress : 2 jours P 6
- Animer des réunions : 2 jours P 7
- Prendre la parole en public : 2 jours P 8
- Créativité : 2 jours P 9
- Estime de soi : 2 jours P 10
- Look et image de soi : 2 jours P 11
- Préparation au reclassement : 2 jours P 12

[loic.goubert-de-cauville@wanadoo.fr](mailto:loic.goubert-de-cauville@wanadoo.fr) 06 09 42 19 86

[helene.champommier@wanadoo.fr](mailto:helene.champommier@wanadoo.fr) 06 61 33 51 40 Fax 04 90 60 71 62

. Agrément Formation Continue n° 93130909413 SIRET 423 523 174 00013 APE 804 C



# CONNAITRE, COMPRENDRE ET MANAGER AVEC L'ENNEAGRAMME

2 JOURS

Cet outil, issu de très anciennes traditions, nous permet de repérer le pilier central de notre « caractère ». Une possibilité parmi 9 ! Notre personnalité entière y prend racine et s'y articule. Nous avons ainsi appris à faire face aux situations et à la vie. Dans ce sens c'est une ressource. Mais c'est aussi une limite dans notre ouverture aux autres et au monde. C'est, dans tous les cas, une clé essentielle pour se comprendre et comprendre les autres, évoluer et dépasser nos limites.

## DANS CE SEMINAIRE VOUS APPRENDREZ A :

- repérer votre « type de personnalité » et les stratégies de travail qui lui sont propres, vos dynamiques d'évolution.
- comprendre les autres « types de personnalité »
- découvrir en quoi votre type est une aide et en quoi il vous limite
- voir la façon que votre type utilise pour motiver, démotiver, vous même ou les autres
- voir la manière dont vous déléguer et appréhender le temps
- vous adapter aux types de vos collègues et collaborateurs pour obtenir le meilleur dans vos échanges.

## CONTENU ET METHODES DE TRAVAIL :

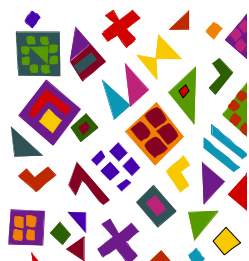
**Ce stage fonctionne sous forme de « panel ».** Les participants, au moins 20 personnes, vont découvrir de l'intérieur, leur mode de fonctionnement privilégié. Pas de test, pas de questionnaire. C'est à l'aide de récits d'expérience que se fait ce voyage à l'intérieur de soi.

Le premier jour, chacun se trouve et se regroupe par type (c'est pourquoi les participants doivent être au moins 20 : pour se répartir selon les « 9 types ») pour démontrer les habitudes dans la vie et au travail. **C'est le « panel », illustration vivante** des « types », plus parlant que de longs discours ou des débats argumentés.

Le deuxième jour, la démonstration continue sur les thèmes spécifiques au travail et aux relations professionnelles (délégation, motivation et structuration du temps).

**DOUBLE ANIMATION :** Hélène Champommier, enseignante PNL et Loïc Goubert de Cauville, tous deux formés à l'Ennéagramme par Franck Stass et Gilda Grillo.

*Un document de synthèse d'une trentaine de pages, résumant les processus propres à chaque type est remis aux participants*



# MODULE COHESION

2 jours

## OBJECTIFS :

- Renforcer la motivation par l'identification des valeurs et l'adhésion aux projets de l'entreprise
- Développer l'esprit d'équipe et le sentiment d'appartenance
- Générer une dynamique de résolution de problèmes.

## CONTENU :

### *1. Etape préliminaire*

Recherche du système de valeurs commun aux salariés, recherche des attentes et besoins satisfaits dans l'entreprise.

- Trois questions progressives

Classement et hiérarchisation des valeurs.

### *2. Etape centrale*

Recherche de tous les partenaires de l'entreprise. Classement en 5 grandes catégories. Pour une entreprise classique, ce sont généralement les cinq catégories suivantes : clients, fournisseurs, salariés, actionnaires, Etat.

En fonction des objectifs de l'entreprise, identification des catégories à traiter.

Examen du point de vue des partenaires en adoptant leur perspective : « Quelles seraient mes attentes et mes besoins si j'étais le partenaire ? »

Liste pour chaque partenaire de sept attentes différentes et hiérarchisation.

### *3. Etape d'engagement du changement*

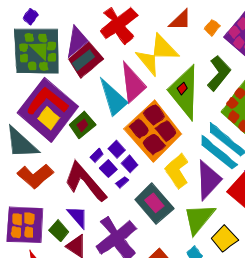
Identification du partenaire principal et de ses attentes. Questionnement par sous-groupe : « Qu'est-ce qui fonctionne, dysfonctionne et comment améliorer »  
Recherche en groupe de solutions précises à chaque problème.

Engagement de chacun sur des plans d'action dans son champ de compétences et de missions.

20% des solutions mises en place résolvent 80% des problèmes

## INTERVENANT :

Loïc Goubert de Cauville



# LA CREATIVITE : TROUVER DES IDEES ET DES SOLUTIONS

2 Jours

## OBJECTIFS :

- Découvrir son potentiel créatif et le plaisir des idées
- Utiliser la créativité pour résoudre des problèmes ou innover : les trois phases : *déconnexion du rationnel, production d'idées, exploitation des idées*
- Adapter les outils de la créativité aux situations des participants
- Décider des choix à retenir et des plans d'action à mettre en place

## CONTENU :

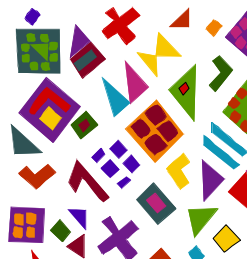
- Présentation créative de chacun
- Exposé cerveau droit et cerveau gauche
- Applications à deux ou trois thèmes pour s'échauffer
- Visualisation pour débloquer les processus de créativité
- « carte mentale » pour explorer les idées
- Séries de jeux pour déconnecter processus de rationalisation (analogie, débridage, changement de perspective dans l'espace et dans le temps...
- Matrice de classement des idées
- Hiérarchisation des idées (« procès et avocats »),
- Les stratégies des grands créateurs :  
Les matrices de Léonard de Vinci, les trois étapes de Walt Disney : rêver, réaliser, critiquer constructivement
- Plan d'action sur les problématiques de départ

## METHODES DE TRAVAIL ET OUTILS :

- 10 % de temps en apport théorique et 90% en exercices de mise en œuvre et d'application.
- Travail en grand groupe et sous-groupe,
- Démonstrations de techniques d'accès à la créativité personnelle issus de la PNL.

## INTERVENANTS :

Loïc Goubert de Cauville et/ou Hélène Champommier



# **FORMATION à LA PNL**

## **PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE**

Sessions de 2 à 24 jours

La PNL est un ensemble d'outils de communication et d'évolution, au confluent de plusieurs approches théoriques. Le génie de ses inventeurs est d'avoir su mettre en « modèles » directement opérationnels et producteurs de changement la quintessence de l'expérience humaine. Ils ont répondu aux questions : « comment ça marche quand ça marche ? Comment reproduire les compétences d'autres personnes ou transférer nos propres compétences à d'autres domaines ? »

Nous sommes ainsi au cœur de l'apprentissage humain et du développement personnel ou professionnel.

**SELON LA DUREE DE LA FORMATION, NOUS EXPLORERONS 4 AXES A DIFFERENTES PROFONDEURS :**

- Les outils de relation, comment créer de la qualité relationnelle
- Les grilles de lecture : repérer nos fonctionnements mentaux, comportementaux et émotionnels. Apprendre à les utiliser au mieux et à utiliser aussi d'autres alternatives.
- Des techniques de questionnement : savoir accéder aux informations pertinentes, savoir quoi chercher et comment le trouver
- Des techniques de changement : comment transférer des ressources personnelles, s'appuyer sur des réussites du passé, gérer les émotions...

**NOUS ABORDERONS LES THEMES SUIVANTS :**

- Quels sont mes objectifs et comment les mettre en forme ? Quelles sont mes stratégies et comment les rendre plus efficaces ? Quelles sont mes motivations, comment être en contact avec mes valeurs, me dynamiser et rester au service de ma mission ?
- Comment utiliser mes représentations mentales pour vivre davantage de ce que je veux et réduire ce qui ne me plaît pas dans ma vie personnelle ou professionnelle, en me respectant moi-même, en respectant l'environnement et les autres.

**INFORMATIONS SPECIALES :**

Quelle que soit la durée du module suivi, il peut être validé dans un cursus certifiant de Praticien PNL, agréé NLPNL.

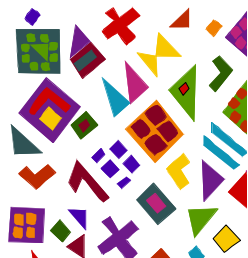
**INTERVENANT :**

Hélène Champommier, enseignante certifiée en PNL agréé NLPNL

[loic.goubert-de-cauville@wanadoo.fr](mailto:loic.goubert-de-cauville@wanadoo.fr) 06 09 42 19 86

[helene.champommier@wanadoo.fr](mailto:helene.champommier@wanadoo.fr) 06 61 33 51 40 Fax 04 90 60 71 62

. Agrément Formation Continue n° 93130909413 SIRET 423 523 174 00013 APE 804 C



# INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

3 JOURS

POUR MIEUX GERER TRAC, COLERE, STRESS ET CONFIANCE

## OBJECTIFS :

- Connaître ses émotions pour les gérer et vivre plus agréablement le quotidien
- Apprivoiser le trac et l'inquiétude
- Savoir évacuer les tensions
- Réagir positivement aux critiques
- Transformer la colère en communiquant
- S'appuyer sur des réussites personnelles (expériences de confiance en soi, d'enthousiasme....) grâce aux ancrages.

## CONTENU :

- La naissance des émotions : les déclencheurs et la transformation par le mental en pensées, dialogues intérieurs, constructions imaginaires.
- Les trois cerveaux : reptilien, limbique et cortical
- « Films intérieurs » : quelle est ma projection ? Ce que je veux voir arriver ou ce que je redoute ? Comment changer ces « films ».
- Exercices simples de respiration, tension-détente et étirement
- Les étapes de transformation de la colère : 7 phases pour la traduire et négocier avec l'autre un nouveau rapport gagnant-gagnant
- L'accès aux ressources personnelles : ré appropriation d'expériences réussies et projection dans l'avenir, transfert de ressources dans des situations « bloquées »
- La dissociation pour exploiter les informations contenues dans les critiques reçues
- L'art de faire une critique constructive et « l'orientation solution »
- Les processus linguistiques qui facilitent la qualité relationnelle : structure d'entente, avocat de l'ange...

## METHODES DE TRAVAIL ET OUTILS UTILISES :

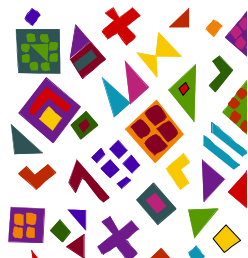
Grilles de lecture issues de la PNL pour décoder les expériences amenées par les participants. Démonstration de techniques et pratique en sous-groupe. Travail individuel sur le vécu. Ce sont les situations « réelles » des participants qui alimentent la formation.

## INTERVENANT : Hélène CHAMPOMMIER

[loic.goubert-de-cauville@wanadoo.fr](mailto:loic.goubert-de-cauville@wanadoo.fr) 06 09 42 19 86

[helene.champommier@wanadoo.fr](mailto:helene.champommier@wanadoo.fr) 06 61 33 51 40 Fax 04 90 60 71 62

. Agrément Formation Continue n° 93130909413 SIRET 423 523 174 00013 APE 804 C



# GERER SON STRESS

2 JOURS

## OBJECTIFS :

- Identifier les situations stressantes et les réactions physiques, mentales et émotionnelles associées.
- Pratiquer des exercices physiques (respiration, étirements, détente...) pour préserver son équilibre et maintenir une bonne santé.
- Repérer les situations qui déclenchent le stress et les processus mentaux générés par le stress : ampleur accrue des difficultés, généralisation de problèmes...
- Gérer les réponses émotionnelles dues au stress : sentiment d'impuissance, dévalorisation et démotivation, en s'appuyant sur des ressources de confiance.

## CONTENU :

- Test de niveau de stress. , méthode de classement des situations et plan d'action personnelle élaboré par chaque participant
- Exercices simples issus de pratiques physiques (art martial, yoga...)
- Reprise de situations stressantes et exploration des représentations et des facteurs déclenchant le stress. Identification des caractéristiques techniques des évocations mentales (par exemple : « je me fais une montagne de... » sera représentée par une image démesurée de la difficulté). Apprentissage de techniques permettant de créer des images mentales plus faciles à gérer.
- Se ré-approprier des expériences positives et les utiliser comme apprentissage pour gérer autrement des situations de stress : ancrage de confiance, accès à des ressources efficaces.

## OUTILS ET METHODES DE TRAVAIL :

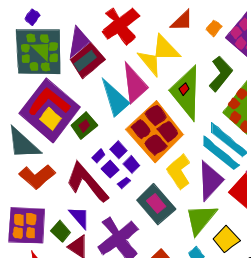
Les outils sont issus des techniques de communication modernes ( programmation neuro-linguistique, travaux de psychologie cognitive...)

Les méthodes de travail alternent des phases d'apports théoriques, de travail personnel (tests, liste de situations...) et des temps de travail en sous-groupes, des jeux de rôle reprenant les situations vécues par les participants. Ces situations peuvent faire l'objet d'un travail en vidéo.

## INTERVENANT :

Hélène Champommier





# ANIMER DES REUNIONS

2 JOURS

## OBJECTIFS :

- Identifier les facteurs de « bonne » et « mauvaise » réunion et les moyens pour conduire une bonne réunion
- Apprendre à définir des objectifs et des plans d'action
- Utiliser des structures linguistiques propices à faciliter l'attitude participative et le traitement des objections
- S'entraîner à visualiser le déroulement d'une animation en restant en contact avec ses compétences de communicateur.

## CONTENU :

- « jeu-cadre » sur les réunions
- travail en grand groupe, « brainstorming » et « outils post-it »
- sous groupe de travail avec les outils de définitions d'objectifs et les plans d'action, production d'un travail collectif sur « comment animer une réunion » sur les axes :
  1. organisation et méthodes
  2. communication et qualité relationnelle
- exercices sur les structures linguistiques :
  1. utiliser les « structures d'entente »
  2. reformulation
  3. faire du « oui »
  4. susciter des images positives et la direction de l'objectif plutôt que celle des obstacles et des inconvénients
  5. Savoir questionner pour obtenir des faits.
- technique de visualisation à partir d'un objectif d'animation

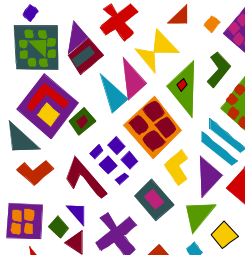
## METHODES DE TRAVAIL ET OUTILS :

Participants en production et jeux de rôle 80% du temps, manipulant des outils et des jeux, en grand groupe, sous-groupe et travail individuel.

Outils issus des techniques de communication et particulièrement de la PNL.

## INTERVENANT :

Hélène Champommier



# PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

2 JOURS

*Ou comment ajuster l'orateur, avec le discours, les informations à transmettre. et avec l'auditoire...*

## OBJECTIFS :

### 1. concernant l'orateur :

- Faire le bilan des sources d'inquiétude et des croyances qui les génèrent « il faut que ce soit parfait..., je ne serais pas à la hauteur.... »
- Modéliser des compétences d'orateur à partir de l'expérience de personnes qui réussissent, par la visualisation
- Optimiser le non verbal : voix, gestes, respiration
- Ancrer des ressources personnelles de réussite et de confiance

### 2. concernant le discours :

- Prévoir un « budget mot » et le temps correspondant
- Structurer son discours : identifier son objectif, produire et classer les idées selon un plan adéquat
- Rendre le style vivant

### 3. concernant le public :

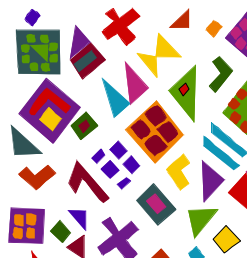
- Traduire par les mots et le non verbal, respect et sympathie
- Impliquer le public
- Savoir éviter les mots tièdes, les justifications, la position « haute »
- Gérer les questions et les critiques

## METHODES DE TRAVAIL ET OUTILS UTILISES :

Participants en production et en simulation 80% du temps. Utilisation de la vidéo avec grille d'appréciation pour l'analyse. Entraînement sur différents thèmes choisis par les participants, pour des applications partielles, puis synthèse finale utilisant tous les outils.

## INTERVENANT :

Hélène Champommier



# **ESTIME DE SOI, AFFIRMATION ET EFFICACITE PROFESSIONNELLE**

2 JOURS

## **OBJECTIFS :**

- Savoir repérer ses besoins et motivations dans le travail.
- Optimiser l'estime et l'affirmation de soi dans le respect des partenaires de communication
- Apprendre des techniques pour résoudre les difficultés en adoptant une orientation solution

## **CONTENU DU MODULE :**

Première partie : les bases de l'estime de soi

- Reconnaître et être reconnu dans ses qualités
- Reconnaître ses valeurs
- Classement des valeurs par rapport aux niveaux logiques.
- Savoir s'affirmer ( respect des territoires, recadrage des rôles de chacun ...)
- Se donner le droit d'être heureux dans le travail

Deuxième partie : entraînement aux techniques

- Repérage par chacun de situations bloquantes ou bloquées. Utilisation d'outils de définition d'objectifs et du schéma des stratégies pour dépasser la difficulté.
- Les techniques d'affirmation de soi
  1. Changer son rapport à soi-même : changer sa pensée : index de computation et restructuration cognitive
  2. Changer son rapport à l'autre : l'écoute empathique, repérer les modes de communication, s'accorder, reformuler.
  3. Changer son rapport à l'action : Transformer les émotions en feed-back et en actions justes.

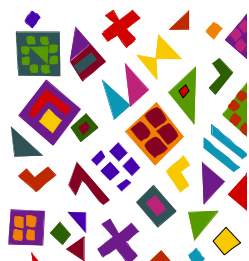
Troisième partie : l'application professionnelle

## **METHODES DE TRAVAIL ET OUTILS UTILISES :**

Jeux de miroir, travail en groupe, en binôme, mise en situation à partir de demandes identifiées.

## **INTERVENANT :**

Loïc Goubert de Cauville



# LOOK ET IMAGE DE SOI

1 JOUR

## OBJECTIFS :

- Valoriser son image en utilisant au mieux couleurs, style, silhouette.
- Mettre en accord son image et son discours et donc améliorer sa communication.

## CONTENUS

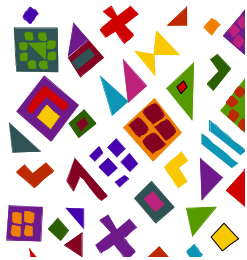
- Recherche de la palette de couleurs qui s'accorde avec chaque participant en fonction de la carnation de sa peau, de sa couleur d'yeux, de sa teinte de cheveux .
- La symbolique des couleurs dans notre représentation culturelle.
- La construction du vêtement ou comment lire ses codes et ceux des autres.
- L'harmonisation de la silhouette en jouant sur les paramètres matière, coupe et couleurs.
- Les conseils de style, avec les avantages et les inconvénients de chaque style au niveau professionnel.

## OUTILS ET METHODES DE TRAVAIL

- Pour les couleurs : test de Johannes Itten.
- Jeux de photos langage et jeux de miroir.

## INTERVENANT

Loïc Goubert de Cauville



# PREPARATION AU RECLASSEMENT

2 jours

## OBJECTIFS :

- Savoir utiliser une communication efficace avec un recruteur : le rassurer (comprendre ses émotions), l'intéresser (l'amener à visualiser positivement ma candidature en mettant mes compétences passées au service de notre avenir commun).
- Savoir repérer les critères du recruteur et les illustrer de manière très concrète, savoir reformuler
- S'entraîner à l'entretien en restant soi-même et en contact avec des ressources de confiance, en gérant son trac
- Utiliser des structures linguistiques facilitant la communication et la qualité relationnelle

## CONTENU :

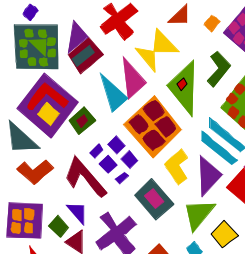
- Décodage des paramètres d'expériences réussies : avoir un objectif, s'appuyer sur des compétences, se parler positivement, avoir des moyens d'évaluation....
- Le fond et la forme dans la communication : tenir compte des deux, entraînement avec le non verbal : gestes, voix et regard
- Naissance des images mentales à partir de mots et comment faire imaginer à l'autre des situations qui servent notre candidature
- Les « bons mots » : les critères de l'autre et comment les reprendre dans notre conversation pour créer de l'empathie
- Les « mauvais mots », ceux qui suscitent des images négatives. Par exemple : déranger, problème, non...
- La ligne du temps ou comment utiliser mon passé et l'avenir pour réussir dans le présent de l'entretien
- Entraînement avec un questionnaire de personnalité issu de la PNL et mise en évidence d'un mode de fonctionnement personnel.

## METHODES DE TRAVAIL ET OUTILS UTILISES :

Grilles de lectures issues de la PNL, mises en situation de recruteur et de recruté à travers des jeux de rôle enregistrés en vidéo et retravaillés.

## INTERVENANT :

Hélène Champommier



## NOS CONSULTANTS

Loïc Goubert de Cauville : Master PNL Certifié, DEA et DESS de Sciences Humaines, depuis 10 ans, formateur auprès de publics en difficulté. Travail en groupe et en accompagnement individuel.

Hélène Champommier : Enseignante PNL certifiée, Coach, DESS de Sciences de l'éducation, titulaire du titre CFIRP (consultant -formateur inscrit au registre professionnel). Intervient pour des groupes ou des individus depuis plus de 15ans, directrice d'une école de PNL depuis 13 ans.

## QUELQUES REFERENCES DE SOCIETES OU ASSOCIATIONS QUI NOUS FONT CONFIANCE :

- Cité Ressources Avignon
- Parcours de femmes Cannes
- Mission locale Cannes
- Des associations intermédiaires (2a2ie, Pied à l'étrier, Allô-service...)
- Conseil Général du 13, 30, 34, 84, ...
- Hôpital d'Avignon, Apt, Gordes, Isle sur Sorgues...
- Ducros
- En grande distribution : des magasins U et des Centrales d'achat Système U
- Des fonds d'assurance formation dans le cadre des plans de formation....