



# Interventions Conciliendre-pro

# Sommaire

---



01

NOS PROPOSITIONS

PAGE 3

---



02

QUI SUIS-JE ?

PAGE 26

---



03

ILS NOUS FONT CONFIANCE

PAGE 28

---



04

NOUS JOINDRE

PAGE 31

---



# Nos propositions

# OFFRIR AUX COLLABORATEURS LES MOYENS DE PRIVATISER LEUR QVT !



Être bien avec soi pour mieux vivre ensemble en entreprise



Montée en compétences managériale



Conflits, Communication Non-Violente



Positionnement par rapport aux autres et responsabilité



Culture du changement dans un monde VICA



Mieux appréhender les différences inter générationnelles



Ateliers collaboratifs, création de valeurs

# MÉTHODE SACRES: COURONNER L'ÉVOLUTION DE NOTRE VIE PROFESSIONNELLE

- 1  *Sécurité*
- 2  *Accomplissement*
- 3  *Connaissance*
- 4  *Reconnaissance*
- 5  *Environnement*
- 6  *Sens*





# Expertise

Conflits en cours

# Plan d'actions



## AUDIT

### Phase d'audit.

La situation conflictuelle perdure depuis plusieurs mois. Une ambiance malsaine gangrène la santé mentale et la productivité de tout un service.

Nous intervenons pour poser :

- Audit
- Rendu
- Préconisations



## SUIVI

### Phase de stabilisation.

S'installe ensuite le suivi entre 4 heures et 2 jours selon le conflit.

Les collaborateurs se responsabilisent.

- Apport d'outils concrets pour apprendre à :
- Se positionner par rapport aux autres
- Se responsabiliser
- Identifier et gérer son stress, ses émotions
- Agir pour ne pas subir



## EPANOUISSEMENT

### Phase de pérennisation.

Les collaborateurs ont atteint leur vitesse de croisière.

Ils s'autonomisent, s'expriment et se responsabilisent seuls

Chacun verbalise son ressenti et le bien-vivre ensemble s'installe.

Un cercle vertueux est engagé :

- Un engagement commun
- Naissance de valeurs convergentes
- Accroissement de la productivité

**PRIX A PARTIR DE 1500€ HT**

Pour une demande de devis, [www.conciliendre.fr](http://www.conciliendre.fr)



# Accompagnement

Managers en difficultés

# Programme



## AUDIT

### Phase d'audit.

Le collaborateur est un excellent technicien mais manque d'aisance dans son nouveau rôle de manager.

L'équilibre du service vacille et il a besoin d'outils pour appréhender son nouveau poste. Savoir :

- Communiquer (avec clarté, bienveillance, rigueur)
- Impliquer (responsabiliser, prôner autonomie et initiative)
- Motiver (soutenir, challenger, offrir de la reconnaissance)



## SUIVI

### Phase de stabilisation.

Le programme est composé de 16 heures à ventiler selon les besoins.

Le pragmatisme des outils lui permette d'apprendre à :

- Communiquer clairement
- Garder sa juste place au sein du service
- Adapter son management aux collaborateurs
- Canaliser son énergie au bon endroit
- Agir pour ne pas subir



## EPANOUISSEMENT

### Phase de pérennisation.

Le manager s'est approprié tous les outils.

Il est à l'écoute des besoins des collaborateurs en verbalisant clairement les siens. Une alchimie transcende le groupe dans un cercle vertueux :

- Naissance d'un engouement (initiatives, implication, motivation)
- Valeurs communes qui fédèrent le groupe
- Accroissement de la productivité

**PRIX A PARTIR DE 3900 € HT**

15 heures de travail, pour une demande de devis, [www.conciliendre.fr](http://www.conciliendre.fr)

21 NOVEMBRE 2022

TSO

Être bien avec soi pour mieux  
vivre avec les autres



# Conférences

Nombre de participants illimités

# Programme



## CONFLITS ET COMMUNICATION NON-VIOLENTE (CNV) / 1H30

Le conflit n'est pas un accident mais un ingrédient de la vie. C'est aussi une opportunité de redéfinir la relation.

Les formateurs CONCILIENDRE vous expliquent les relations tendues à travers les neurosciences, et surtout comment les limiter, grâce à la Communication Non-Violente, dans le respect des besoins de chacun. Identifier, accueillir et verbaliser les émotions et besoins sont les préambules d'échanges apaisés.



## POSITIONNEMENT PAR RAPPORT AUX AUTRES / 1H30

A force de vouloir faire plaisir, on en oublie son propre épanouissement et de le faire ensuite payer à autrui.

Savoir se positionner, respecter ses valeurs fondamentales pour établir des relations saines est crucial.

Les formateurs CONCILIENDRE vous apprennent comment verbaliser vos ressentis à travers la reformulation et la CNV.



## PRENDRE SES RESPONSABILITÉS/ 1H30

Faire des erreurs est une chose. Les ancrer comme des mécanismes répétitifs est une faute.

Pratiquer des remises en question régulières permet d'éviter une remise en cause de ce que je suis fondamentalement.

Les formateurs CONCILIENDRE vous expliquent les rouages de l'échelle de la responsabilité afin d'abandonner la culpabilité et grandir. Quitter sa zone de confort est plus simple sur un chemin balisé.

## PRIX A PARTIR DE 600 € HT

2 heures de travail, pour une demande de devis, [www.conciliendre.fr](http://www.conciliendre.fr)



# Ateliers collaboratifs

Nombre de participants max : 40

# Thématique personnalisée

---

**Objectif** : Anticiper les risques, purger une situation tendue, faire émerger des propositions, avoir un feedback constructif pour engager sur la suite

**Durée** : 4 heures

**Participants** : Tout public

**Prérequis** : Pas de prérequis spécifique

**Délai de rétractation** : 14 jours après avoir signé le contrat

**Méthode pédagogique** :

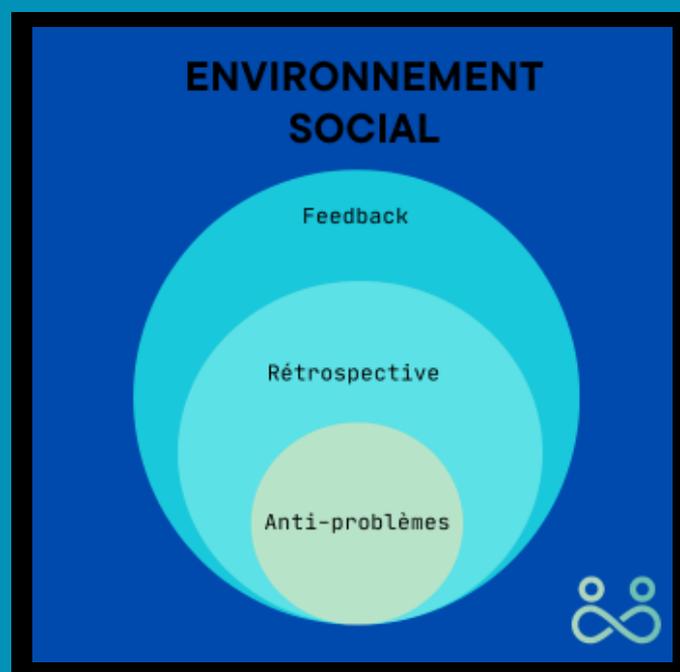
Méthode “1, 3, tous“

Travail individuel, en petit groupe et tous ensemble !

**Modalités d'évaluation** :

Une évaluation qualitative de formation est complétée par le stagiaire  
La validation des acquis sera réalisée par un QCM

Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour d'éventuelles adaptations



# Thématique personnalisée

---

## **PROGRAMME SUR MESURE :**

EX : COMMENT MIEUX COMMUNIQUER ? COMMENT ÊTRE UN BON MANAGER ?

### **INTRODUCTION**

PRÉCISER L'OBJECTIF ET CADRER LE DÉROULEMENT DE LA SESSION

### **ETUDE DE CAS CONCRETS**

MÉTHODOLOGIE "1, 3, TOUS" MÉLANT :

- L'APPROCHE INDIVIDUELLE
- LE TRAVAIL EN PETIT GROUPE
- LE SE SENTIR À SA JUSTE PLACE

### **MÉTHODOLOGIE APPLIQUÉE :**

ATELIER ANTI-PROBLÈMES : ANTICIPER LES RISQUES OU GÉRER UNE TENSION

RÉTROSPECTIVE : FAIRE ÉMERGER DES SOLUTIONS

FEEDBACK : AVOIR UN FEEDBACK CONSTRUCTIF POUR ENGAGER LA SUITE

### **ELABORER UN PROJET COLLABORATIF**

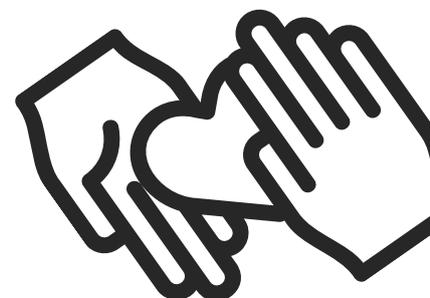
CE SONT LES ÉQUIPES QUI TROUVENT LES SOLUTIONS ET LEUR MISE EN PLACE

### **BILAN, ÉVALUATION ET SYNTHÈSE DE LA FORMATION**

- CONTRÔLE DES ACQUIS MISE EN PLACE D'UN PLAN D' ACTIONS
- REMISE DU DIPLÔME/CERTIFICAT DE REALISATION EN FIN D'ATELIER
- CONTENU DE L'ATELIER SUR UN SUPPORT NUMÉRIQUE

### **PRIX A PARTIR DE : 810€ HT**

4 HEURES DE TRAVAIL, POUR UNE DEMANDE DE DEVIS: [WWW.CONCILIENDRE.FR](http://WWW.CONCILIENDRE.FR)





# Formations

Nombre de participants : JUSQUE 10

# Gagner en légitimité, confiance et méthodologie en tant que manager

---

## **Objectifs :**

- Tenir une communication bienveillante
- Appréhender stress et émotions en entreprise
- Transformer le manager en leader

**Durée :** 1 ou 2 journée(s)

**Participants :** Être manager, responsable de pôle ou le devenir

**Prérequis :** Être responsable de collaborateurs ou le devenir

**Délai d'accès :** 3 semaines sous réserve de disponibilité

**Délai de rétractation :** 11 jours pour les formations en présentielle (14 jours pour les formations à distance) après signature du contrat.

## **Méthode pédagogique :**

Apports théoriques, jeux de rôle, études de cas concrets, ateliers collaboratifs

## **Modalités d'évaluation :**

Une évaluation qualitative est complétée par le stagiaire. La validation des acquis est réalisée par des tests, quizz et QCM

**Accessibilité :** Formations non accessible pour les personnes ayant un handicap rendant l'écoute, la parole et la lecture difficile. Pour les spécificités d'autres handicap, merci de nous contacter (coordonnées en fin de catalogue)

# Gagner en légitimité, confiance et méthodologie en tant que manager

---

## PROGRAMME:

### INTRODUCTION

FAIRE CONNAISSANCE ET CRÉER DU LIEN AVEC “*CONCILIENDRE, LE JEU*”  
DÉFINITION DES OBJECTIFS DE LA SESSION

### APPORTS THÉORIQUES

IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS ET BESOINS  
DÉCRYPTAGE DE LA CNV  
DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTS MODES DE COMMUNICATION  
FOCUS SUR LA PEUR  
QUEL COMPORTEMENT FACE À LA PRESSION ?  
COMPRENDRE LA VISION SÉLECTIVE  
ÊTRE ACTEUR DE MA QVT  
S'ADAPTER ET TENIR SA PLACE DANS LA RELATION  
CONNAITRE SON MODE DE MANAGEMENT DOMINANT  
PRATIQUER LA RECONNAISSANCE

### ETUDE DE CAS CONCRETS

JEU DE RÔLE AUTOUR :  
DES ÉMOTIONS ET BESOINS  
LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE  
CE QUI ME STRESS ET CE QUI EST EPANOUISSANT EN ENTREPRISE  
DE L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

### TESTS :

TYPE DE COMMUNICATION DOMINANT  
MESSAGES CONTRAIGNANTS  
TYPES DE MANAGEMENT  
LANGAGES DE COMMUNICATION ÉMOTIONNEL



# Gagner en légitimité, confiance et méthodologie en tant que manager

---

## ELABORER UN PROJET DE PROGRESSION

QUELS OUTILS UTILISÉS ?

COMMENT RÉALISER UNE AUTO-ÉVALUATION RÉGULIÈRE ?

## BILAN, ÉVALUATION ET SYNTHÈSE DE LA FORMATION

CONTRÔLE DES ACQUIS À TRAVERS DES TESTS ET QCM

REMISE DU DIPLÔME/CERTIFICAT DE REALISATION

CONTENU DE LA FORMATION SUR UN SUPPORT NUMÉRIQUE



**PRIX A PARTIR DE 1500 € HT**

7 heures de travail, pour une demande de devis, [www.conciliendre.fr](http://www.conciliendre.fr)



# Gagner en confiance, anticiper les situations tendues et réapprendre à communiquer

---

## **Objectifs :**

- Tenir une communication bienveillante
- Appréhender stress et émotions en entreprise
- Se sentir à sa place dans la relation

**Durée :** 1 ou 2 journée(s)

**Participants :** Être collaborateur dans l'entreprise

**Prérequis :** Pas de prérequis spécifique

**Délai d'accès :** 3 semaines sous réserve de disponibilité

**Délai de rétractation :** 11 jours pour les formations en présentielle (14 jours pour les formations à distance) après signature du contrat.

## **Méthode pédagogique :**

Apports théoriques, jeux de rôle, études de cas concrets, ateliers collaboratifs

## **Modalités d'évaluation :**

Une évaluation qualitative est complétée par le stagiaire. La validation des acquis est réalisée par des tests, quizz et QCM

**Accessibilité :** Formations non accessible pour les personnes ayant un handicap rendant l'écoute, la parole et la lecture difficile. Pour les spécificités d'autres handicap, merci de nous contacter (coordonnées en fin de catalogue)

# Gagner en confiance, anticiper les situations tendues et réapprendre à communiquer entre collaborateurs

---

## PROGRAMME:

### INTRODUCTION

FAIRE CONNAISSANCE ET CRÉER DU LIEN AVEC “CONCILIENDRE, LE JEU”  
DÉFINITION DES OBJECTIFS DE LA SESSION

### APPORTS THÉORIQUES

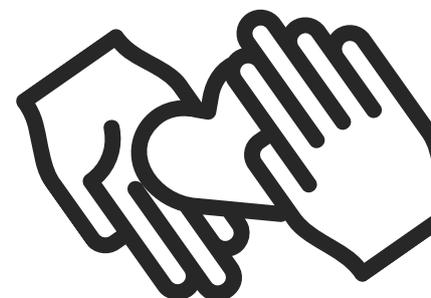
IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS ET BESOINS  
DÉCRYPTAGE DE LA CNV  
DESCRIPTIF DES DIFFÉRENTS MODES DE COMMUNICATION  
FOCUS SUR LA PEUR  
QUEL TYPE DE COMPORTEMENT FACE À LA PRESSION ?  
ÊTRE ACTEUR DE MA QVT  
COMPRENDRE LA VISION SÉLECTIVE  
S'ADAPTER ET TENIR SA PLACE DANS LA RELATION  
PRATIQUER LA RECONNAISSANCE

### ETUDE DE CAS CONCRETS

JEUX DE RÔLE AUTOUR :  
DES ÉMOTIONS ET BESOINS  
LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE  
CE QUI ME STRESS ET CE QUI EST EPANOUISSANT EN ENTREPRISE  
DE L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

### TESTS :

TYPE DE COMMUNICATION DOMINANT  
MESSAGES CONTRAIGNANTS  
TYPES DE MANAGEMENT  
LANGAGES DE COMMUNICATION ÉMOTIONNEL



# Gagner en confiance, anticiper les situations tendues et réapprendre à communiquer entre collaborateurs

---

## ELABORER UN PROJET DE PROGRESSION

QUELS OUTILS UTILISÉS ? COMMENT RÉALISER UNE AUTO-ÉVALUATION RÉGULIÈRE ?

## BILAN, ÉVALUATION ET SYNTHÈSE DE LA FORMATION

CONTRÔLE DES ACQUIS À TRAVERS DES TESTS ET QCM  
REMISE DU DIPLÔME/CERTIFICAT DE REALISATION EN FIN DE FORMATION  
CONTENU DE LA FORMATION SUR UN SUPPORT NUMÉRIQUE



**PRIX A PARTIR DE 1500 € HT**

7 heures de travail, pour une demande de devis, [www.conciliendre.fr](http://www.conciliendre.fr)



# Fluidifier la communication, valoriser les complémentarités et transformer les différences générationnelles en atout

---

## **Objectifs :**

- Favoriser le dialogue intergénérationnel
- Harmoniser les relations entre collaborateurs de différentes générations
- Décoder la compréhension des comportements intergénérationnels

**Durée :** 1 ou 2 journée(s)

**Participants :** Être collaborateur dans l'entreprise

**Prérequis :** Pas de prérequis spécifique

**Délai d'accès :** 3 semaines sous réserve de disponibilité

**Délai de rétractation :** 11 jours pour les formations en présentielle (14 jours pour les formations à distance) après signature du contrat.

## **Méthode pédagogique :**

Apports théoriques, jeux de rôle, études de cas concrets, ateliers collaboratifs

## **Modalités d'évaluation :**

Une évaluation qualitative est complétée par le stagiaire. La validation des acquis est réalisée par des tests, quizz et QCM

**Accessibilité :** Formations non accessible pour les personnes ayant un handicap rendant l'écoute, la parole et la lecture difficile. Pour les spécificités d'autres handicap, merci de nous contacter (coordonnées en fin de catalogue)

# Fluidifier la communication, valoriser les complémentarités et transformer les différences générationnelles en atout

---

## PROGRAMME:

### INTRODUCTION

FAIRE CONNAISSANCE ET CRÉER DU LIEN AVEC “CONCILIENDRE, LE JEU”  
DÉFINITION DES OBJECTIFS DE LA SESSION

### APPORTS THÉORIQUES

LES ÉMOTIONS ET BESOINS

LES INCOMPRÉHENSIONS VIENNENT DE DIFFÉRENCES DE PERCEPTION

ELLES GÉNÈRENT UN SENTIMENT D'AMERTUME ET DE

DÉCOURAGEMENT DE PART ET D'AUTRE

DÉCRYPTAGE DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

FOCUS SUR LA PEUR

QUEL TYPE DE COMPORTEMENT FACE À LA PRESSION ?

CHOISIR SON CONTEXTE DE TRAVAIL

COMPRENDRE LA VISION SÉLECTIVE

S'ADAPTER ET TENIR SA PLACE DANS LA RELATION

### ETUDE DE CAS CONCRETS

JEUX DE RÔLE AUTOUR :

DES ÉMOTIONS ET BESOINS

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

CE QUI ME STRESS ET QUI EST EPANOUISSANT EN ENTREPRISE

ALLER VERS L'INTELLIGENCE DE L'AUTRE, PRATIQUER

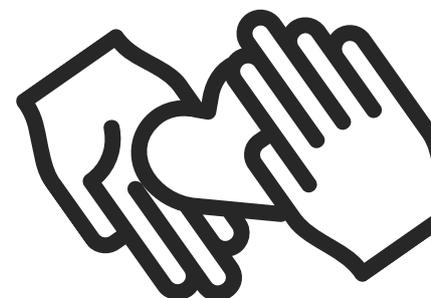
L'ÉTONNEMENT VOLONTAIRE

TESTS :

TYPE DE COMMUNICATION DOMINANT

MESSAGES CONTRAIGNANTS

LANGAGES DE COMMUNICATION ÉMOTIONNEL



# Fluidifier la communication, valoriser les complémentarités et transformer les différences générationnelles en atout

---

## ELABORER UN PROJET DE PROGRESSION

QUELS OUTILS UTILISÉS ? COMMENT RÉALISER UNE AUTO-ÉVALUATION RÉGULIÈRE ?

## BILAN, ÉVALUATION ET SYNTHÈSE DE LA FORMATION

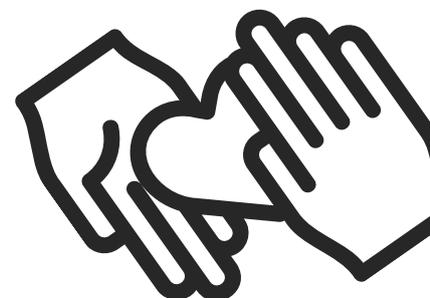
CONTRÔLE DES ACQUIS À TRAVERS DES TESTS ET QCM  
REMISE DU DIPLOME/CERTIFICAT DE REALISATION EN FIN DE FORMATION  
CONTENU DE LA FORMATION SUR UN SUPPORT NUMÉRIQUE

Les **incompréhensions** viennent de **différences de perception** et génèrent de l'**amertume** de part et d'autre



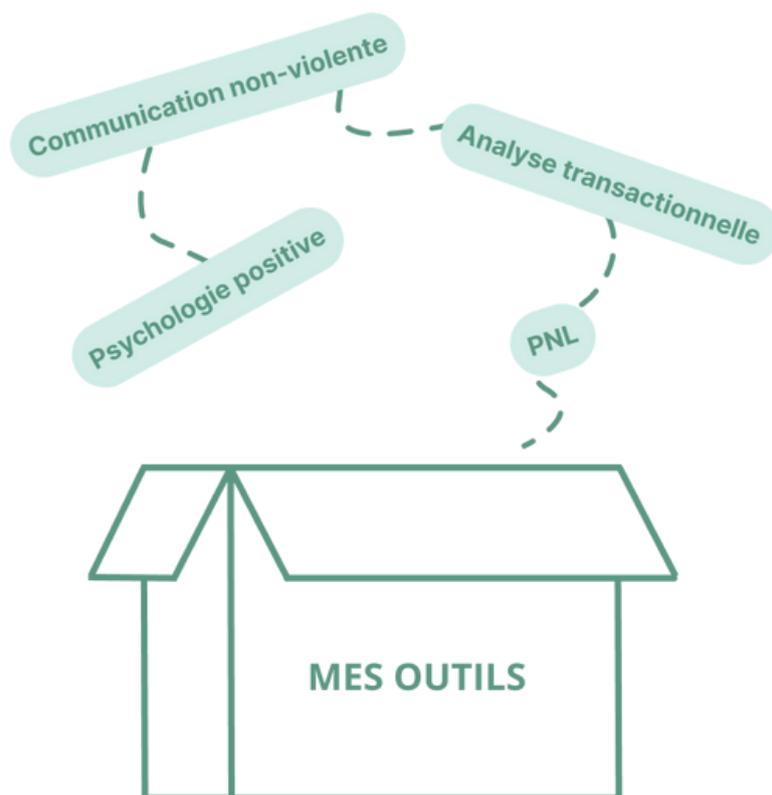
**PRIX A PARTIR DE 1500 € HT**

7 heures de travail, pour une demande de devis, [www.conciliendre.fr](http://www.conciliendre.fr)



# METHODOLOGIE

---



91 % SATISFACTION \*

191 APPRENANTS \*

265H FORMATIONS \*

POUR UN DEVIS SUR MESURE, DES QUESTIONS LIÉES  
AU HANDICAP, DES QUESTIONS : [WWW.CONCILIENDRE.FR](http://WWW.CONCILIENDRE.FR)



Qui sommes nous ?

# Un peu de moi...

---



Je m'appelle Clara Martins, je suis née en 1972 et j'ai passé trente huit ans comme vivant à côté de moi. J'étais dépendante du regard des autres, dans l'incapacité d'accueillir mes émotions et me suradaptais.

Après dix ans de formations en développement personnel :

- Communication non-violente
- Psychologie positive
- Analyse transactionnelle
- Programmation Neuro Linguistique

J'ai capitalisé sur mon expérience pour devenir facilitatrice d'échanges en entreprise.

CONCILIENDRE est aujourd'hui un collectif de formateurs passionnés et engagés qui co-construisent leurs formations autour de trois grands thèmes de l'**intelligence relationnelle**:

➔ Responsabilisation : afin que chaque collaborateur puisse, de façon autonome, privativer sa QVT

➔ **Savoir-être** : notamment pour prévenir le **burn-out** et le **harcèlement**

➔ **Communication** : pour une plus grande **cohésion** et de meilleures **interactions**.

Nous proposons des outils à utiliser au quotidien pour cultiver fidélité, engagement et mieux-vivre ensemble ! Gagner en productivité à travers plus d'humanité!



# Ils nous font confiance

# REFERENCES



**Arnaud Vinsard, directeur postulant Leclerc Auxerre :**  
Merci Clara! Heureux d'avoir pu y assister. Que des retours positifs de la part des équipes.

**Céline Noblet, publicitaire en étalage et communication visuelle Leclerc Auxerre :**  
Un super moment comme j'en souhaite à beaucoup. Une très belle rencontre, vivement la suite.



**Virginie Blosser, Chargée de gestion RH :**  
Avec bienveillance et spontanéité, Clara a su nous faire prendre conscience que se connaître permet d'avoir de bonnes interactions avec les autres.  
En alliant théorie et pratique elle nous a donné plusieurs clés pour se responsabiliser pour une meilleure qualité de vie au travail.



**Kelly Perreira, Responsable projets Team Starter**  
Nous avons été ravi de collaborer avec Clara concernant la conférence sur le thème - « Être bien avec soi pour être mieux avec les autres ». Plus de 60 collaborateurs y ont participé et nous avons eu de très bons retours positifs que ça soit concernant sa prestation et également sa personnalité.  
Ce fut un plaisir de coopérer avec Clara qui est pleine d'enthousiasme et de bonne volonté. A refaire !



**Karine Maceda Taylor, responsable recrutement & développement :**  
Des retours très positifs des participants : Merci pour ton énergie et ton enthousiasme communicatifs !

# REFERENCES



**Fatima Waabach, fondatrice Office E-forma :**

Formation au top ! Mise en application immédiate des exercices liés à l'affirmation de soi et à la gestion du stress.

Mes collaborateurs et moi sommes ravis.

Merci encore à Clara, pour ma meilleure formation 2022 !



**Sophie Werck, Responsable QSE :**

Ta formation a été très positive car les méthodes que tu proposes permettent de mettre en perspective nos attentes et celles des autres. Les outils utilisés, très factuels permettent de débloquer les situations tendues.



**Édith Girard, Responsable ressources humaines :**

Clara a animé une conférence et formation devant 50 personnes, peu habituées à ce genre d'exercice. Elle a capté leur attention par son dynamisme et son enthousiasme.

Les supports présentés et les mises en situation ont permis la prise de conscience qu'une « bonne » communication est essentielle.



Les espèces qui survivent ne sont pas  
les espèces les plus fortes ni les plus  
intelligentes, mais celles qui s'adaptent  
le mieux aux changements

Charles Darwin

Pour nous joindre :



50 rue de la Croix Saint-Loup, 77100 Meaux  
07.81.27.46.00  
[www.conciliendre.fr](http://www.conciliendre.fr)  
[clara.martins@conciliendre.com](mailto:clara.martins@conciliendre.com)