Luthia
ACCORDEZ VOS EQUIPES

PROGRAMME DE FORMATION
C1 – Kit de survie d'une communication ajustée

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne qui souhaite acquérir les bases d'une communication professionnelle constructive

PRÉ-REQUIS

- Néant

OBJECTIFS

- Découvrir son style de communication préférentiel
- Mieux comprendre l'autre pour adapter sa communication
- Comprendre et mettre en œuvre les conditions d'une communication ajustée
- Ralentir pour gagner en justesse et expérimenter l'écoute active
- Savoir passer des messages complexes

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction

- Ice-Breaker
- Présentations et attentes

Découvrir son style de communication préférentiel

- Comprendre les différentes préférences en manière de communication
- Identifier son profil MBTI
- Repérer ses forces et ses points de progrès

Journée 2

Adapter sa posture et sa communication pour développer sa justesse

- S'adapter aux préférences de son interlocuteur : trucs et astuces
- Construire un plan de développement personnel

S'engager pour une communication constructive

- Prendre la responsabilité de son message
- Distinguer faits – opinions – sentiments
- Comprendre l'impact du langage non verbal

Journée 3

Ralentir et pratiquer l'écoute active

- Prendre conscience de son état physique et émotionnel
- Ralentir pour mieux gérer la charge
- Identifier les différents niveaux d'écoute
- Pratiquer l'écoute active

Comprendre et pratiquer les feedbacks

- Identifier et comprendre la variété des signes de reconnaissance
- Exprimer et recevoir un feedback positif de manière constructive
- DESC : construire et exprimer un message difficile

Conclusion

- Plan d'action personnel
- Feedbacks sur les 3 jours de formation

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (30% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (30% du temps) – Présence d'un comédien professionnel
- Mises en situation et debriefs (40% du temps) – Présence d'un comédien professionnel
- Support de cours remis à chaque stagiaire

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation tout au long de la formation au travers des situations de jeu et des mises en pratiques
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

MODALITÉS

- Durée : 21h au total
- Horaires : 3 journées de 7h
- Lieu :
  - Dans les locaux de Luthia
  - Possibilité d'organiser la formation dans le lieu choisi par l'entreprise commanditaire
- Effectif : 4 à 10 personnes
- Délai d'accès : 1 semaine en inter-entreprise, environ 1 mois en intra-entreprise
- Date(s) : nous consulter pour toute demande de date
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrons ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

TARIF

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Inter-entreprise : 1275€ HT (non assujetti à la TVA)

INTERVENANTS

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice, diplômée de l'IAE Paris – Sorbonne (Master 2 en ressources humaines et responsabilité sociale de l'entreprise) et de Paris Dauphine (Maîtrise en sciences de gestion), certifiée par le Centre d'Étude de l'Ennéagramme, certifiée par l'École de l'Enfant Intérieur, formée à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 7 ans.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

CONTACT

- Mail : contact@luthia.fr
- Site internet : luthia.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **95%**
- Taux de réussite 2024-25 : **18,87/20**
- **100%** de nos stagiaires recommandent cette formation

Luthia
ACCORDEZ VOS EQUIPES

PROGRAMME DE FORMATION
C2 – Leadership relationnel

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne en activité professionnelle souhaitant développer son impact et son leadership dans ses relations professionnelles

PRÉ-REQUIS

- Néant

OBJECTIFS

- Prendre sa place dans l'échange, oser dire
- Construire et développer à l'oral un argumentaire
- Développer sa répartie dans la confrontation
- Observer, questionner et écouter pour être écouté
- Savoir réagir aux objections et développer un sens de la pédagogie

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction

- Ice Breaker
- Attentes et motivations

Ecouter, questionner et observer

- Jeu / Expérimentation : le Killer – Observer les relations d'influences dans le non-verbal
- Apports théoriques :
    - Communication non verbale et influence
    - Les différents niveaux d'écoute
- Saynète : « Ecouter pour être mieux entendu »
- Mise en pratique :
    - Expérimenter et pratiquer les différents niveaux d'écoute
    - Débrief émetteur et récepteur

Oser, prendre sa place dans l'échange et se positionner clairement

- Jeu / Expérimentation : Exercice des arceaux – prendre conscience de sa tendance face à la nécessité / possibilité de « prendre le lead »
- Apports théoriques :
    - Leadership et assertivité
    - Gestion des émotions et affirmation de soi
- Saynète : « Quand le dominant rencontre le timide »
- Mise en pratique :
    - Jeu du « non » : poser une limite, assumer un refus
    - Training « Prendre sa place dans l'échange » face au comédien

Journée 2

Transformer la contrainte en opportunité : développer sa créativité relationnelle pour plus d'impact

- Jeu / Expérimentation : jeu du « oui, et… » (Improvisation théâtrale) – observer le fonctionnement de son cerveau face à l'imprévu et aux contraintes
- Apports théoriques :
    - Neuroscience et « Bascule » en mode adaptatif (fonctionnement du cerveau)
    - Techniques d'improvisation
- Saynète : « Blocage / déblocage »
- Mise en pratique :
    - Jeux d'improvisation sous contraintes
    - Débrief

Training : prendre sa place, construire un argumentaire et développer sa répartie

- Atelier 1 : sur la base de scénarii construits avec le client
    - Construire un argumentaire, préparer sa prise de position, oser dire
    - Jeu de la saynète face au comédien
    - Debrief collectif
- Atelier 2 : Mise en pratique sur des cas vécus, apportés par les stagiaires
    - Préparation de la saynète
    - Jeu de la saynète
    - Debrief collectif

Conclusion

- Retours en binôme sur les compétences acquises, reprise du plan de progrès individuel
- Feedback de la formation

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Les 2 journées de formation seront co-animées par une formatrice et un comédien afin d'utiliser toutes les techniques du théâtre d'improvisation au service de la prise de conscience et de l'apprentissage.
La formation est construite dans un esprit ludique et résolument pratique, avec une attention toute particulière sur deux niveaux :

- Placer l'apprenant au centre de la démarche, afin qu'il soit co-auteur de ses propres objectifs
- Préserver des temps de « training » afin de faciliter la mise en pratique des notions abordées et d'en maximiser la transférabilité en situation de travail.

Les méthodes pédagogiques utilisées seront les suivantes :

- Apports théoriques et conceptuels (15%)
- Echanges en groupes réduits pour favoriser la coopération et le conflit socio-cognitif (20%)
- Observation de saynètes jouées par les comédiens (15%)
- Jeux pédagogiques et exercices pratiques visant à la prise de conscience et à l'autodiagnostic (15%)
- Entraînements à la mise en pratique, simulations (35%)

A l'issue de la formation, un support de cours sera remis à chaque stagiaire, reprenant les apports théoriques ainsi que les compétences et expériences visées dans chaque exercice.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

MODALITÉS

- Durée : 14h (2 journées de 7h)
- Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h
- Lieu
  - Dans les locaux de Luthia
  - Possibilité d'organiser la formation dans le lieu choisi par l'entreprise commanditaire
- Effectif : de 4 à 12 personnes
- Délai d'accès : 1 semaine en inter-entreprise, environ 1 mois en intra-entreprise
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrons ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

TARIF

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Inter-entreprise : 850€ HT (non assujetti à la TVA)

INTERVENANTS

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice**,** diplômée de l'IAE Paris – Sorbonne (Master 2 en ressources humaines et responsabilité sociale de l'entreprise) et de Paris Dauphine (Maîtrise en sciences de gestion), certifiée par le Centre d'Étude de l'Ennéagramme, certifiée par l'École de l'Enfant Intérieur, formée à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 7 ans.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

CONTACT

- Mail : contact@luthia.fr
- Site internet : www.luthia.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**
- Taux de réussite 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**

Luthia
ACCORDEZ VOS EQUIPES

PROGRAMME DE FORMATION

C3 – Assertivité Professionnelle : quand les outils ne suffisent plus

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne en activité professionnelle souhaitant développer sa justesse relationnelle et sa capacité à s'affirmer en situation difficile

PRÉ-REQUIS

- Néant

OBJECTIFS

- Prendre du recul sur son mode de fonctionnement
- Développer l'estime de soi et la confiance en soi
- Faire face aux comportements difficiles
- Savoir gérer et utiliser ses émotions
- Oser parler vrai (compliment – critique)

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction

- Ice Breaker
- Attentes et motivations

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

- Définir Estime de soi et Confiance en soi
- L'Estime de soi, comment ça marche ?
- Faire le point sur sa gestion des marques de reconnaissance (positives et négatives)

Ajuster son rapport aux autres et à soi même

- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres

Journée 2

Assertivité et affirmation de soi : état des lieux

- Qu'est-ce que l'Assertivité ?
- Identifier ses modes de fonctionnement
- Mieux comprendre les comportements non-assertifs

Accueillir ses émotions et savoir les mobiliser

- Connaître ses émotions
- Savoir communiquer sur ses émotions
- Savoir gérer ses émotions
- Faire taire le critique intérieur

Communiquer avec Assertivité

- Identifier les comportements d'une attitude assertive

- Garder sa justesse face à un comportement non-Assertif
- Formuler une demande
- Savoir dire non

Conclusion

- Retours en binôme sur les compétences acquises, reprise du plan de progrès individuel
- Feedback de la formation

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Les 2 journées de formation seront co-animées par une formatrice et un comédien afin d'utiliser toutes les techniques du théâtre d'improvisation au service de la prise de conscience et de l'apprentissage.
La formation est construite dans un esprit ludique et résolument pratique, avec une attention toute particulière sur deux niveaux :

- Placer l'apprenant au centre de la démarche, afin qu'il soit co-auteur de ses propres objectifs
- Préserver des temps de « training » afin de faciliter la mise en pratique des notions abordées et d'en maximiser la transférabilité en situation de travail.

Les méthodes pédagogiques utilisées seront les suivantes :

- Apports théoriques et conceptuels (15%)
- Echanges en groupes réduits pour favoriser la coopération et le conflit socio-cognitif (20%)
- Observation de saynètes jouées par les comédiens (15%)
- Jeux pédagogiques et exercices pratiques visant à la prise de conscience et à l'autodiagnostic (15%)
- Entraînements à la mise en pratique, simulations (35%)

A l'issue de la formation, un support de cours sera remis à chaque stagiaire, reprenant les apports théoriques ainsi que les compétences et expériences visées dans chaque exercice.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

MODALITÉS

- Durée : 14h (2 journées de 7h)
- Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h
- Lieu
  - Dans les locaux de Luthia
  - Possibilité d'organiser la formation dans le lieu choisi par l'entreprise commanditaire
- Effectif : de 4 à 8 personnes
- Délai d'accès : 1 semaine en inter-entreprise, environ 1 mois en intra-entreprise
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.

- Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrons ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

TARIF

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Inter-entreprise : 850€ HT (non assujetti à la TVA)

INTERVENANTS

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice**,** diplômée de l'IAE Paris – Sorbonne (Master 2 en ressources humaines et responsabilité sociale de l'entreprise) et de Paris Dauphine (Maîtrise en sciences de gestion), certifiée par le Centre d'Étude de l'Ennéagramme, certifiée par l'École de l'Enfant Intérieur, formée à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 7 ans.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

CONTACT

- Mail : contact@luthia.fr
- Site internet : www.luthia.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**
- Taux de réussite 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**