Luthia
ACCORDEZ VOS EQUIPES

Eloïse P.
THERAPIE & FORMATIONS

Catalogue des formations
2026 – 2027

Prise de parole et affirmation de soi
Communication & leadership
Ennéagramme & développement personnel

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre de la catégorie d'actions suivante : actions de formation

SOMMAIRE

Prise de parole et affirmation de soi 3

PP1 Les bases de la prise de parole en public 4
PP2 Prise de parole en public : perfectionnement 7
PPA Accorder sa parole – cycle de 6 ateliers 10

Communication & leadership 14

C1 Kit de survie d'une communication ajustée 15
C2 Leadership relationnel 18
C3 Assertivité professionnelle : quand les outils ne suffisent plus 21
C4 Gestion du stress et des émotions 24

Ennéagramme & développement personnel 27

E1 Les bases de l'Ennéagramme 28
E2 Les sous-types de l'Ennéagramme 31
E3 Évoluer avec l'Ennéagramme 34

Conditions tarifaires 37

Informations pratiques 38

Prise de parole et affirmation de soi

PP1 Les bases de la prise de parole en public – 14 h (2 jours)

PP2 Prise de parole en public : perfectionnement – 14 h (2 jours)

PPA Accorder sa parole – cycle de 6 ateliers – 18 h (6 × 3 h)

PROGRAMME DE FORMATION

PP1 – Les bases de la prise de parole en public

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire et souhaitant développer son impact à l'oral

PRÉ-REQUIS

- Néant

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Structurer une prise de parole autour d'un objectif de communication clair.
- Utiliser au moins une technique de gestion du trac avant et pendant une intervention.
- Mobiliser son corps, sa voix et l'espace pour soutenir son propos.
- Adapter son discours aux réactions de l'auditoire.
- Réagir avec répartie à une question ou à une interruption.

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction et diagnostic

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des objectifs individuels
- Diagnostic
  - Ma gestion du stress/ trac
  - Mes forces et difficultés face à la prise de parole en public

Préparer et structurer sa prise de parole en public

- Captiver son auditoire grâce au storytelling et à la « Dramaturgie »
- Construire un discours pour gérer la « tension » et l'attention
- Structurer sa prise de parole autour d'un objectif de communication clair
- ***Exercices d'application***

Comprendre et apprivoiser son stress et son trac

- Stress VS Trac : définitions
- Outils et techniques de gestion du stress / trac

Le corps dans la prise de parole en public

- Ecouter son corps
- Asseoir sa présence
- Utiliser l'espace

Journée 2

La voix dans la prise de parole en public

- Exercices d'échauffement
- Exercices de diction
- Placer sa voix et adresser un propos pour améliorer son impact

Développer son écoute

- « Entendre ce qui n'est pas dit »
- Observer tout en parlant, pour adapter son discours à son auditoire et à ses réactions

Cadrer, orienter et rythmer un échange

- Choisir ses reformulations
- Adopter des techniques de communication efficaces

Conclusion

- Partages d'expériences suite aux deux jours de formation
- Plan d'action individuel

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (30% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (30% du temps)
- Mises en situation et débriefs (40% du temps)
- 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
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

VALIDATION DE LA FORMATION

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

MODALITÉS

- Durée : 14h au total
- Format : en présentiel uniquement
- Horaires : 2 journées de 7h
- Lieu : dans les locaux de Luthia, ou dans le lieu choisi par l'entreprise pour une formation intra
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur www.luthia.fr
- Délai d'accès : 1 semaine en interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Formation professionnelle : 850 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif

- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le théâtre en entreprise depuis plus de 5 ans.

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**
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire important et/ou expert, et souhaitant développer son impact à l'oral ainsi que sa capacité à convaincre en situation difficile

PRÉ-REQUIS

- PP1 ou équivalent

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mettre en œuvre sa propre routine d'entrée en scène.
- Utiliser un micro et l'espace de la scène face à un large public.
- Recevoir et traiter une objection en public.
- Rebondir sur un imprévu à l'aide de techniques d'improvisation.
- Identifier, à partir d'une prise de parole filmée, ses forces et un axe de progrès.

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction et diagnostic

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des objectifs individuels
- Diagnostic : identification et analyse des situations difficiles vécues par les participants

Construire sa propre routine d'entrée en scène

- Gérer son trac
- Soigner son entrée sur scène

Appréhender les outils de la prise de parole face à un public large

- Savoir parler dans différents types de micros
- Utiliser l'espace de la scène dans sa prise de parole
- Training corps et voix

Développer sa créativité dans la prise de parole

- Comprendre les ressorts de l'improvisation
- Expérimenter le jeu des contraintes
- Gérer les accidents

Prise de parole en public et image de soi

- Comprendre l'importance de l'image de soi en situation de prise de parole en public
- Bilan confiance en soi et estime de soi

Journée 2

Recevoir et traiter les objections

- Approfondir sa capacité d'écoute sur scène
- Savoir dire « non »
- Théâtre d'improvisation, ce que nous apprend la règle du « oui »
- S'entraîner et développer sa répartie

Improvisations et discours filmés

- Identifier ses forces
- Travailler et/ou contourner ses difficultés

Conclusion

- Partages d'expériences à la suite des deux jours de formation
- Plan d'action individuel

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (20% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (45% du temps)
- Mises en situation et debriefs (35% du temps)
- 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
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

VALIDATION DE LA FORMATION

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

MODALITÉS

- Durée : 14h au total
- Format : en présentiel uniquement
- Horaires : 2 journées de 7h, de 9h à 17h
- Lieu : dans les locaux de Luthia, ou dans le lieu choisi par l'entreprise pour une formation intra
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur www.luthia.fr
- Délai d'accès : 1 semaine en interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Formation professionnelle : 850 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le théâtre en entreprise depuis plus de 5 ans.

CONTACT

- Mail : contact@luthia.fr
- Site internet : 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**
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

PROGRAMME DE FORMATION

Accorder sa parole

Ateliers de prise de parole · S'affirmer · Rebondir · Rester en lien

Cycle interentreprises 2027

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée, dans son activité professionnelle, à s'adresser à un interlocuteur ou à un groupe : collaborateurs, managers, dirigeants, indépendants.
- Cycle interentreprises : les participants viennent d'organisations différentes, ce qui permet de s'entraîner hors du regard de ses collègues.

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis. Aucune expérience du théâtre n'est nécessaire.

OBJECTIFS

À l'issue du cycle, le participant sera capable de :

- Prendre sa place dans un échange : intervenir sans attendre qu'on lui donne la parole, de manière ajustée au contexte et aux personnes.
- Écouter de façon disponible : percevoir le propos de l'autre, le rythme de l'échange et l'énergie d'un groupe, et s'y ajuster.
- Répondre, argumenter et rebondir face aux objections et aux réactions imprévues.
- Capter et maintenir l'attention d'un interlocuteur ou d'un auditoire.
- S'exprimer sous le regard de l'autre avec aisance et sécurité intérieure.

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME

Programme indicatif. Tous les thèmes ci-dessous sont abordés au cours du cycle. Leur ordre et le temps consacré à chacun sont ajustés aux besoins exprimés par les participants dans le questionnaire de positionnement, puis à ce qui est observé d'un atelier à l'autre.

Les thèmes travaillés

- **Être vu :** Présence, corps, voix : habiter l'espace sous le regard de l'autre.
- **Écouter pour comprendre, pas pour répondre :** Percevoir le contenu, le corps, le rythme et l'énergie de l'autre ou d'un groupe.
- **Accueillir sans adhérer :** Recevoir pleinement la parole de l'autre sans donner le sentiment d'être d'accord.
- **Prendre sa place :** Entrer dans un échange, oser intervenir, trouver le bon moment.
- **Adresser un propos :** Savoir ce que je veux dire, à qui et pourquoi, et l'ajuster à mon interlocuteur.
- **Tenir son propos :** Aller jusqu'au bout de ce que j'ai à dire : affirmer et s'affirmer sans agresser.
- **Argumenter :** Convaincre en restant en lien, faire face à l'objection et au désaccord.
- **La répartie :** Se sortir des pièges relationnels et conversationnels, trouver des portes de sortie, rester créatif quand la communication se tend.

- **Le trac et les émotions :** Les accueillir plutôt que chercher à les contrôler, rester présent sous pression.

Le déroulé d'un atelier

3 heures, de 14h à 17h, en deux temps

Temps de jeu

- Exercices issus du théâtre d'improvisation, dans l'esprit d'un cours d'impro : on joue, on essaie, on se trompe sans enjeu
- Débrief : ce qui s'est passé, ce que chacun a observé et ressenti

Temps de transposition

- Travail sur des situations professionnelles concrètes apportées par les participants
- Mises en situation volontaires, avec l'intervention du comédien
- Débrief collectif : ce que chacun emporte dans son quotidien

Les temps particuliers du cycle

Atelier 1 – Partir de soi

- Cadre de travail et constitution du groupe
- Travail d'introspection : d'où je pars, ce qui me freine, ce que je veux travailler
- Auto-positionnement initial sur les objectifs du cycle

Entre l'atelier 1 et l'atelier 2 – Le journal de bord

- Chaque participant note les situations réelles où il aurait aimé s'exprimer autrement : ce qu'il aurait voulu dire, faire ou vivre, et ce que cela aurait changé concrètement
- Ces situations deviennent la matière de travail des ateliers suivants
- Un groupe d'échange en ligne, ouvert au démarrage du cycle, permet de garder le lien entre les ateliers

Ateliers 2 à 5 – S'entraîner

- Thèmes choisis en fonction des besoins du groupe, selon le déroulé en deux temps

Atelier 6 – Mesurer le chemin parcouru

- Mise en situation de clôture, pensée comme un temps de partage et non comme un examen : chacun montre où il en est
- Auto-positionnement final et regard croisé sur la progression de chacun
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Jeux et exercices d'improvisation (40 % du temps)
- Mises en situation sur des cas réels (35 % du temps)
- Débriefs et échanges d'expériences (15 % du temps)
- Apports et temps d'introspection (10 % du temps)

Un programme indicatif, ajusté au groupe. Plutôt qu'un déroulé figé, le cycle s'appuie sur une liste de thèmes travaillés selon les besoins réels des participants. Ce choix est au cœur de la démarche : on ne travaille pas la même chose avec un groupe qui peine à prendre la parole et avec un groupe qui peine à écouter.

L'improvisation comme terrain d'entraînement. L'improvisation théâtrale développe ce que demandent les situations de communication réelles : écouter, accepter ce qui arrive, rebondir, rester en lien quand rien ne se passe comme prévu. Le jeu permet d'essayer sans enjeu, avant de transposer dans les situations professionnelles.

Pas de recette ni de modèle unique. Le cycle ne cherche pas à former des orateurs qui se ressemblent. Chacun travaille à partir de sa propre manière d'être et de dire, pour gagner en justesse plutôt qu'en technique.

Un cadre sécurisant. Les mises en situation sont toujours volontaires. Le groupe s'engage à la confidentialité de ce qui est partagé.

Un fil entre les ateliers. Le cycle s'étend sur six mois. Le journal de bord et le groupe d'échange relient les ateliers entre eux et ancrent le travail dans le quotidien de chacun. Le journal de bord est un travail personnel, en dehors des 18 heures de formation.

Le dispositif s'appuie sur l'intervention de Jonathan Sansoz, comédien professionnel, présent à chaque atelier.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Évaluation initiale :
- Questionnaire de positionnement envoyé dès l'inscription : besoins, situations vécues, attentes
- Auto-positionnement sur les objectifs pédagogiques en ouverture du cycle

Évaluation continue :
- Observation par la formatrice lors des exercices et des mises en situation
- Débriefs collectifs et feedbacks
- Journal de bord des situations vécues, tenu entre les ateliers

Évaluation finale :
- Mise en situation de clôture lors du 6e atelier
- Auto-positionnement final sur les objectifs, comparé à l'auto-positionnement initial
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

VALIDATION DE LA FORMATION

- Évaluation et synthèse des acquis en fin de cycle
- Attestation de fin de formation

MODALITÉS

- Durée : 6 ateliers de 3h, soit 18h par participant
- Format : en présentiel uniquement
- Horaires : de 14h à 17h
- Dates : les mardis 12 janvier, 23 mars, 6 avril, 4 mai, 1er juin et 29 juin 2027
- Lieu : cabinet Luthia, Saint-Jorioz (Haute-Savoie). Si un participant a besoin d'un lieu accessible aux personnes à mobilité réduite, les ateliers ont lieu dans un lieu accessible à proximité.
- Effectif : 4 à 8 participants
- Inscription : via le formulaire en ligne (https://forms.gle/AV5APsuKdGb6vKbw6), puis envoi de la convention de formation. Le questionnaire de positionnement est envoyé dès réception de l'inscription.
- Délai d'accès : le maintien du cycle est confirmé au plus tard le 11 décembre 2026, sous réserve d'un minimum de 4 inscrits. Les inscriptions restent ouvertes jusqu'au 18 décembre 2026, dans la limite des places disponibles.

- Matériel : salle avec un espace libre pour le jeu. Prévoir une tenue dans laquelle on se sent libre de bouger.
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Formation professionnelle (financement par l'employeur ou un OPCO) : 1 200 € par participant
- Financement personnel (vous financez vous-même votre formation, sans prise en charge de l'employeur ni d'un OPCO) : 720 € par participant, payable en 3 fois, sur attestation sur l'honneur
- TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI
- Aucun frais annexe

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- Avec l'intervention de **Jonathan SANSOZ**, comédien professionnel.

CONTACT

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

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Nouveau cycle : indicateurs communiqués à l'issue de la première session
- Toutes formations Luthia confondues, 2024-25 : 96,44 % de satisfaction, 100 % de nos stagiaires recommandent nos formations
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

Communication & leadership

C1 Kit de survie d'une communication ajustée – 21 h (3 jours)

C2 Leadership relationnel – 14 h (2 jours)

C3 Assertivité professionnelle : quand les outils ne suffisent plus – 14 h (2 jours)

C4 Gestion du stress et des émotions – 14 h (2 jours)

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

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier son style de communication préférentiel, ses forces et ses points de progrès.
- Adapter sa formulation aux préférences d'un interlocuteur, en mise en situation.
- Distinguer faits, opinions et sentiments dans un message.
- Pratiquer l'écoute active (reformuler, questionner) dans un échange.
- Formuler un message difficile ou un feedback avec la méthode DESC.

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) – intervention d'un comédien professionnel
- Mises en situation et debriefs (40% du temps) – intervention 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
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

VALIDATION DE LA FORMATION

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

MODALITÉS

- Durée : 21h au total
- Format : en présentiel uniquement
- 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 interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Formation professionnelle : 1 275 € (TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI)
- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le théâtre en entreprise depuis plus de 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
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

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

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :
- Prendre la parole dans un échange de groupe et exprimer clairement sa position.
- Construire et présenter oralement un argumentaire structuré.
- Répondre à une objection sans perdre le fil de son propos.
- Questionner et écouter pour comprendre la position de l'autre.
- Poser une limite ou formuler un refus de façon claire et respectueuse.

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 sont animées par la formatrice, avec l'intervention d'un comédien professionnel qui joue les saynètes, afin d'utiliser 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 le comédien (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
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la 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)
- Format : en présentiel uniquement
- 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 interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Formation professionnelle : 850 € (TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI)
- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le théâtre en entreprise depuis plus de 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**
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

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

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier ses modes de réaction face aux autres (fuite, attaque, manipulation, assertivité).
- Exprimer une émotion de façon ajustée en situation professionnelle.
- Formuler une demande claire et dire non en préservant la relation.
- Garder une posture assertive face à un comportement difficile, en mise en situation.
- Formuler un compliment et une critique constructive.

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 sont animées par la formatrice, avec l'intervention d'un comédien professionnel qui joue les saynètes, afin d'utiliser 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 le comédien (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
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la 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)
- Format : en présentiel uniquement
- 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 interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- Date(s) : à consulter sur www.luthia.fr
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Formation professionnelle : 850 € (TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI)
- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le théâtre en entreprise depuis plus de 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**
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

PROGRAMME DE FORMATION
C4 – Gestion du stress et des émotions

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne à la recherche d'une meilleure gestion du stress et souhaitant développer son intelligence émotionnelle

PRÉ-REQUIS

- Néant

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :
- Expliquer les mécanismes du stress et repérer ses propres manifestations.
- Identifier ses principaux stresseurs, et ceux sur lesquels il peut agir.
- Utiliser au moins deux techniques de prévention ou de régulation du stress (par exemple le modèle ABC-DE ou la gestion des priorités).
- Exprimer une contrainte ou un refus avec la méthode DESC.
- Construire son plan d'action personnel de prévention du stress.

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1 : Identifier et comprendre les mécanismes et les conséquences du stress

Introduction

Comprendre le stress
- Quelques repères
- Stress : réaction, cause ou conséquence ?
- Les agents stressants les plus fréquents
- L'équilibre subjectif du stress
- Les médiateurs chimiques du stress
- Le syndrome général d'adaptation
- Manifestations psychosomatiques du stress

Auto évaluation : mon niveau de stress

Identifier les sources du stress (professionnel – personnel)
- La pyramide de Maslow
- Les stresseurs en situation professionnelle
- Exercice : quels sont vos stresseurs
- Les conséquences du stress en situation de travail

Journée 2 : AGIR – Prévenir et gérer le stress

Agir sur les stresseurs

- Exercice : lister les stresseurs sur lesquels je peux avoir une action directe

Agir sur le temporel
- Passer d'un temps « subi » à un temps « agi »
- Clarifier ses objectifs de gestion du temps et des priorités

Agir sur l'émotionnel
- Connaître ses émotions
- Comprendre la courbe de l'émotion et identifier les signes précurseurs
- Exprimer ses émotions
- L'intérêt de la méditation et de l'instant présent

Agir sur le mental
- Prendre conscience de ses représentations
- Cultiver une attitude et une pensée positive
- Stopper les pensées bloquantes : modèle ABC -DE

Agir sur le relationnel
- Savoir communiquer pour faire respecter ses contraintes
- Introduction à l'Assertivité
- S'affirmer : le DESC
- Oser dire « non »

Agir sur le corporel
- L'importance du sommeil
- Définition et causes de la fatigue
- Stress et repères nutritionnels
- Activité physique

Conclusion et plan d'actions

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (50%)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (20% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (30% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation tout au long de la formation au travers des échanges et des situations de jeu
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

VALIDATION DE LA FORMATION

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

MODALITÉS

- Durée : 14h au total
- Format : en présentiel uniquement
- Horaires : 2 journées de 7h
- Lieu : dans les locaux de Luthia

- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : nous consulter pour toute demande de date
- Délai d'accès : 1 semaine en interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Formation professionnelle : 1 275 € (TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI)
- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANT

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.

CONTACT

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

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **93%**
- Taux de réussite 2024-25 : **19,21/20**
- **100%** de nos stagiaires recommandent cette formation
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

Ennéagramme & développement personnel

E1 Les bases de l'Ennéagramme – 16 h (2 jours)

E2 Les sous-types de l'Ennéagramme – 16 h (2 jours)

E3 Évoluer avec l'Ennéagramme – 16 h (2 jours)

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne à la recherche d'une meilleure connaissance de soi et des autres et d'une meilleure communication interpersonnelle.

Cette formation pourra s'adresser tout particulièrement aux salariés, managers, personnels RH, thérapeutes ou professionnels dont le métier consiste à être régulièrement dans l'accueil ou la communication avec des patients / clients / collaborateurs, nécessitant une bonne compréhension de l'autre et un recul sur sa propre personnalité.

PRÉ-REQUIS

- Néant

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer les principes du modèle et ses trois centres (instinctif, émotionnel, mental).
- Décrire, pour chacun des 9 types, sa peur centrale, sa motivation et son mode de fonctionnement.
- Reconnaître les comportements typiques d'un type dans une saynète ou une situation décrite.
- Formuler une hypothèse argumentée sur son propre type.
- Proposer une façon concrète d'adapter sa communication à une personne d'un autre type.

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction

- Présentation de l'Ennéagramme
  - Les origines de l'Ennéagramme
  - Fondements et partis pris du modèle
- La personnalité selon l'Ennéagramme
  - Construction de la personnalité
  - Adaptation, structuration par la peur
  - Ego, Compulsion et Essence

Fondamentaux de l'Ennéagramme

- Les 3 centres de perception, modèle de prise de décision :
  - Centre instinctif
  - Centre émotionnel
  - Centre mental
- Qu'est-ce qu'un type de personnalité ?
  - Trait principal et personnalité
  - Dynamique du type : Base, ailes et flèches

Présentation des types 1-4-2

- Saynète d'introduction
- Peur, égo et mécanisme de défense
- Mode de fonctionnement et motivation profonde
- Principales caractéristiques positives et négatives
- Clefs de compréhension et de développement
- Débrief collectif sur chaque type

Journée 2

Présentation des types 8-5-7-3-6-9

- Saynète d'introduction
- Peur, égo et mécanisme de défense
- Mode de fonctionnement et motivation profonde
- Principales caractéristiques positives et négatives
- Clefs de compréhension et de développement
- Débrief collectif sur chaque type

Conclusion

- Positions de stress et de sécurité
- Identification de sa propre structure
- Plan d'action : ce que je vais pouvoir faire

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (40% du temps)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (20% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (30% du temps)
- Saynètes d'illustration de chaque type (10% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

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
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

VALIDATION DE LA FORMATION

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

MODALITÉS

- Durée : 16h au total
- Format : en présentiel uniquement
- Horaires : 2 journées de 8h, de 9h à 18h
- Lieu : dans les locaux de Luthia
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur www.luthia.fr
- Délai d'accès : 1 semaine en interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Financement personnel : 290 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Formation professionnelle : 580€ (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Intra-entreprise : 3 360€ (T.V.A. non applicable – Tarifs hors VHR)
- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le théâtre en entreprise depuis plus de 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 : **95%**
- Taux de réussite 2024-25 : **18,49/20**
- **100%** de nos stagiaires recommandent cette formation
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

PROGRAMME DE FORMATION
E2 – Les sous-types de l'Ennéagramme

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne à la recherche d'une meilleure connaissance de soi et des autres et d'une meilleure communication interpersonnelle.

Cette formation pourra s'adresser tout particulièrement aux salariés, managers, personnels RH, thérapeutes ou professionnels dont le métier consiste à être régulièrement dans l'accueil ou la communication avec des patients / clients / collaborateurs, nécessitant une bonne compréhension de l'autre et un recul sur sa propre personnalité.

PRÉ-REQUIS

- E1 – Les bases de l'Ennéagramme ou toute autre formation de base permettant d'avoir une solide connaissance des 9 types de l'Ennéagramme et de connaître son propre type

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Décrire les trois instincts (autoconservation, social, intime) et leurs comportements caractéristiques.
- Identifier son instinct dominant et l'illustrer par des situations vécues.
- Distinguer deux personnes du même type à partir de leur sous-type.
- Repérer, dans une situation de conflit, les instincts en jeu.
- Décrire son propre processus de montée en tension et une clef pour le désamorcer.

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction

- Révisions des 9 types à partir des témoignages des stagiaires présents
  - Peur et blessure
  - Ego, compulsion et essence
- Précisions et intégration des nuances apportées par les flèches et les ailes de chaque base
- Echanges sur les observations réalisées par chacun pendant l'intersession

Les Sous-Types : notions de base

- Théories de la détermination du sous-type
- Description des trois modes instinctifs :
  - Sous-type auto-préservation
  - Sous-type intime
  - Sous-type social
- Exercices en binôme sur les comportements génériques de chaque sous-type
- Auto-détermination du sous-type dominant pour chaque stagiaire

Mieux comprendre nos comportements et ceux des autres

- Expertises et talents liés à chaque sous-type
- Opinions et jugement : mettre fin aux complexes d'infériorité et de supériorité
- Pistes de développement pour chaque sous-type

Journée 2

Mieux comprendre l'autre : Témoignages en panels

- Pour chacun des 3 sous-type :
  - Exemples d'expression concrète des qualités liées au sous-type
  - Exemples d'expression concrètes des difficultés de chaque sous type
- Erreurs à ne pas commettre, et clef de l'entrée en lien pour chaque sous-type

Articulation type/sous-type

- Comprendre l'importance de la tension psychologique
- Identifier les ressorts de sa propre réactivité / tension

Exercice : identifier son propre processus de montée en tension et trouver des clefs pour le court-circuiter

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (25%)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (30% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (30% du temps)
- Exercices de mise en pratique (15% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

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
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

VALIDATION DE LA FORMATION

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

MODALITÉS

- Durée : 16h au total
- Format : en présentiel uniquement
- Horaires : 2 journées de 8h, de 9h à 18h
- Lieu : dans les locaux de Luthia
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur www.luthia.fr
- Délai d'accès : 1 semaine en interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- 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.

- Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
- Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Financement personnel : 290 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Formation professionnelle : 580€ (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Intra-entreprise : 3 600€ (T.V.A. non applicable – Tarifs hors VHR)
- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le théâtre en entreprise depuis plus de 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 : **99%**
- Taux de réussite 2024-25 : **18,69/20**
- **100%** de nos stagiaires recommandent cette formation
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne à la recherche d'une meilleure connaissance de soi et des autres et d'une meilleure communication interpersonnelle.

Cette formation pourra s'adresser tout particulièrement aux personnels RH, thérapeutes ou professionnels dont le métier consiste à être régulièrement dans l'accueil ou la communication avec des patients / clients, nécessitant une bonne compréhension de l'autre et un recul sur sa propre personnalité.

PRÉ-REQUIS

- E1 – Les bases de l'Ennéagramme ou toute autre formation de base permettant d'avoir une solide connaissance des 9 types de l'Ennéagramme et de connaître son propre type

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Situer les 9 types dans les groupes horneyens et harmoniques, et expliquer ce que ces groupes disent des réactions de chacun.
- Repérer les signaux d'alerte de sa propre réactivité.
- Décrire les niveaux de développement de son type et s'y situer.
- Choisir une pratique adaptée à son type et s'engager sur un premier petit pas.
- Proposer une piste d'accompagnement adaptée au type d'une autre personne.

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction

- Rappel des centres de perception privilégiés : cristallisation de l'Ego et fonctionnement des trois centres d'intelligences
- Témoignages – Partages en panels de types
  - Echanges sur les observations réalisées par chacun pendant l'intersession
  - Partages du chemin parcouru par chacun et des résistances
  - Illustration du rôle social de chaque type

Mieux comprendre sa réactivité et celle des autres

- Groupes Horneviens – Comprendre les attitudes sociales
  - Les Assertifs : 3-7-8
  - Les Conformatifs : 6-1-2
  - Les « En retrait » : 9-4-5
- Groupes Harmoniques – Comprendre les réactions en cas de situation difficiles
  - Les Positifs : 9-2-7
  - Les Compétents : 3-1-5

- Les Réactifs : 6-4-8

Compulsion, Essence et évolution

- Qu'est-ce que l'Evolution dans l'Ennéagramme
- Rappel : l'Ego, la compulsion et l'Essence

Journée 2

Dynamique et niveaux de développement dans l'Ennéagramme

- Intégrer les niveaux de développement de chaque type
- Signal d'alarme et drapeau rouge
  - Repérer les signaux de l'activation de notre réactivité
  - Exercices pour sortir de l'Ego

Vertus et Idées supérieures : Les 9 talents de l'Ennéagramme

- Description des 9 types « au mieux »
- Comprendre les talents que chacun a à apporter au monde
- Conditions de réalisation et d'épanouissement pour chaque type

Devenir présent à soi pour se développer et aider l'autre

- Découvrir la puissance de l'observateur intérieur
  - Exercice : le continuum de la présence
- Passer à l'acte – les outils et pratiques qui aident chaque type
  - Trouver des pistes pour aider l'autre
  - S'engager, la pratique des petits pas

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (25%)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (20% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (40% du temps)
- Exercices de mise en pratique (15% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

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
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation)

VALIDATION DE LA FORMATION

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

MODALITÉS

- Durée : 16h au total
- Format : en présentiel uniquement
- Horaires : 2 journées de 8h, de 9h à 18h
- Lieu : dans les locaux de Luthia
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur www.luthia.fr

- Délai d'accès : 1 semaine en interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles
- 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.
  - Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56
  - Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions)

TARIF

- Financement personnel : 290 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Formation professionnelle : 580€ (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Intra-entreprise : 3 600€ (T.V.A. non applicable – Tarifs hors VHR)
- Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INTERVENANTS

- **Eloïse Lammertsma-Petitjean**, formatrice et thérapeute, 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, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le théâtre en entreprise depuis plus de 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 : **99%**
- Taux de réussite 2024-25 : **18,69/20**
- **100%** de nos stagiaires recommandent cette formation
- Mode de calcul : moyenne des questionnaires de satisfaction remplis en fin de formation et des notes d'évaluation des acquis (sur 20), toutes sessions de l'année 2024-25 confondues.

CONDITIONS TARIFAIRES

Formation	Durée	Tarif par participant (intra : par groupe)
PP1 – Les bases de la prise de parole en public	14 h	Formation professionnelle : 850 € · Intra-entreprise : nous consulter
PP2 – Prise de parole en public : perfectionnement	14 h	Formation professionnelle : 850 € · Intra-entreprise : nous consulter
PPA – Accorder sa parole – cycle de 6 ateliers	18 h	Formation professionnelle : 1 200 € · Financement personnel : 720 €
C1 – Kit de survie d'une communication ajustée	21 h	Formation professionnelle : 1 275 € · Intra-entreprise : nous consulter
C2 – Leadership relationnel	14 h	Formation professionnelle : 850 € · Intra-entreprise : nous consulter
C3 – Assertivité professionnelle : quand les outils ne suffisent plus	14 h	Formation professionnelle : 850 € · Intra-entreprise : nous consulter
C4 – Gestion du stress et des émotions	14 h	Formation professionnelle : 1 275 € · Intra-entreprise : nous consulter
E1 – Les bases de l'Ennéagramme	16 h	Formation professionnelle : 580 € · Financement personnel : 290 € · Intra-entreprise : 3 360 €
E2 – Les sous-types de l'Ennéagramme	16 h	Formation professionnelle : 580 € · Financement personnel : 290 € · Intra-entreprise : 3 600 €
E3 – Évoluer avec l'Ennéagramme	16 h	Formation professionnelle : 580 € · Financement personnel : 290 € · Intra-entreprise : 3 600 €

TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI. Tarifs intra hors frais de déplacement, de repas et d'hébergement. Le détail de chaque tarif figure dans le programme de la formation.

Financement : prise en charge possible par l'employeur, l'OPCO de l'entreprise ou, pour les travailleurs indépendants, leur fonds d'assurance formation (FIFPL, AGEFICE…), selon leurs critères. Contactez-nous pour en parler.

INFORMATIONS PRATIQUES

Format et lieu

- Toutes nos formations ont lieu en présentiel uniquement, dans nos locaux à Saint-Jorioz (Haute-Savoie) ou, pour une formation intra, dans le lieu choisi par l'entreprise.

Inscription et délai d'accès

- Délai d'accès : 1 semaine en interentreprises, environ 1 mois en intra-entreprise, sous réserve de places disponibles. Le cycle Accorder sa parole suit son propre calendrier, précisé dans son programme.
- Les dates des sessions interentreprises sont à consulter sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions).

Évaluation et validation

- Évaluation des acquis tout au long de la formation, selon les modalités décrites dans chaque programme, et synthèse des acquis en fin de formation.
- Questionnaires de satisfaction à chaud (en fin de formation) et à froid (après la formation).
- Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.

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, afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil ou de vous orienter vers les structures spécialisées.
- Référente handicap : Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56.
- Liste de nos partenaires du réseau handicap disponible sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions).

Documents de référence

- Conditions générales de vente, règlement intérieur et certificat Qualiopi : disponibles sur www.luthia.fr (page Dates et inscriptions).

Contact

- Eloïse Lammertsma-Petitjean – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56 – www.luthia.fr