



Jekoach

Le booster de votre agilité professionnelle

Qualiopi
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION
BILAN DE COMPETENCES
ACTIONS PERMETTANT DE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPERIENCE

www.jekoach.fr

688 chemin de Goutte Rouchon 42190 Chandon Siret:50853473200039



Jekoach

Jekoach c'est :

- Un engagement win-win: la compétitivité de votre entreprise par le développement de vos salariés.
- Des formations issues de 20 années de management opérationnel pratiquées dans des secteurs multiculturels: Armée de l'Air (Opérationnel et Soutien), lignes de production dans l'industrie Biomédical.
- Un formateur Process Communication Model®, DISC forces motrices, parce que votre personnalité est l'outil principal le plus pertinent pour évoluer dans votre environnement et réussir dans votre quotidien.
- Du coaching professionnel, pour vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs.

Et également

- Des outils opérationnels sélectionnés parce qu'éprouvés et efficaces
- Des contenus adaptables et modulables à vos besoins
- Des solutions de prise en charge du financement
- Des interventions en entreprise, pour la grande distribution, en CCI et UIMM.

*« Ne choisissez plus entre épanouissement et efficacité,
laissez Votre singularité faire La différence »*

Eric JAVON

Dirigeant

06 61 40 82 43

contact@jekoach.fr

688 chemin de Goutte Rouchon 42190 Chandon Siret:50853473200039



« Ne choisissez plus entre épanouissement et efficacité, laissez Votre singularité faire La différence »

Jekoach



Management

- Les bases du management
- Management sans frontières
- De collègue à manager
- Manager une équipe avec impact
- Leader inspirant
- Développer son leadership avec PCM
- Gestion du temps et des priorités



Communication

- Développer son relationnel avec PCM
- Manager avec le DISC
- Equilibre et affirmation
- Reprendre le contrôle
- Transformer les tensions en opportunités



Règlementaire

- Formateur / tuteur en entreprise
- ...



Coaching

- Programme d'accompagnement professionnel



Eric JAVON
Dirigeant



contact@jekoach.fr

688 chemin de Goutte Rouchon 42190 Chandon Siret:50853473200039

06 61 40 82 43

« Ne choisissez plus entre épanouissement et efficacité, laissez Votre singularité faire La différence »

Jekoach



Management

- Les bases du management
- Management sans frontières
- De collègue à manager
- Manager une équipe avec impact
- Leader inspirant
- Développer son leadership avec PCM
- Gestion du temps et des priorités



pcm

L'outil pour une
différence au quotidien



contact@jekoach.fr

www.jekoach.fr

688 chemin de Goutte Rouchon 42190 Chandon Siret:50853473200039

Eric JAVON

Dirigeant

06 61 40 82 43





Jekoach



Manager avec succès

Les fondamentaux pour diriger et fédérer votre équipe

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondamentaux de l'animation d'équipe.
- Développer les compétences relationnelles pour motiver et fédérer les collaborateurs.
- Gérer les dynamiques de groupe et prévenir les conflits.
- Favoriser la cohésion et l'engagement au sein de l'équipe.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Jour 1: Les fondamentaux du rôle de manager

Matin (3,5h)

- Introduction et attentes des participants.
- Le rôle du manager : Différencier management et leadership.
- Comprendre les responsabilités opérationnelles et relationnelles.
- Connaître son style de management : Autodiagnostic.
- Adapter son style en fonction des situations.

Après-midi (3,5h)

- Fixer des objectifs clairs et motivants : La méthode SMART.
- Communiquer des attentes précises.
- Communiquer efficacement en tant que manager : Techniques d'écoute active. La reformulation et le feedback constructif.

Jour 2 : Gérer et motiver une équipe

Matin (3,5h)

- Créer un climat de confiance : Comprendre les besoins de ses collaborateurs.
- Favoriser une dynamique d'équipe positive.
- Motiver son équipe : Identifier les leviers de motivation.
- Gérer la démotivation.

Après-midi (3,5h)

- Prendre des décisions et gérer les priorités : Techniques de priorisation.
- La prise de décision collaborative.
- Gérer les situations difficiles : Gérer les conflits au sein de l'équipe.
- Conduire un entretien difficile.

Durée: 2 jours

4 à 10 personnes

Public cible: Managers, responsables d'équipe, chefs de projet, et toutes personnes nouvellement promues sur un poste d'encadrement.

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450HT par jour et par personne.
(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.



Jekoach



Management sans frontières

De l'expert au leader quelque soit le profil

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les attentes et responsabilités du rôle de manager.
- Acquérir les fondamentaux du management d'équipe,
- Renforcer ses compétences relationnelles et communicationnelles.
- Savoir motiver, encadrer et développer les membres de son équipe.
- Adapter son management selon les profils et les situations.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Comprendre son rôle et poser les bases du management

- Transition de technicien à manager (option 1) / prise de poste en terrain inconnu (option 2).
- Identifier les attentes des collaborateurs, supérieurs et pairs.
- Différences clés entre management opérationnel et expertise technique.
- Les styles de leadership : identifier son propre style.
- Identifier les compétences à développer dans son contexte (technique vs non-technique).

Communication managériale et relations interpersonnelles

- Techniques pour une communication claire et assertive.
- Gérer les résistances et les tensions dans l'équipe.
- Construire une relation de confiance et maintenir la coopération.
- Identifier et gérer les différents types de personnalités dans l'équipe.

Mobilisation et développement des collaborateurs

- Identifier les leviers de motivation dans l'équipe.
- Accompagner les collaborateurs dans leur progression (feedback constructif et coaching).
- Développer une vision commune et mobiliser autour d'objectifs.
- Gérer la performance et les situations de sous-engagement.

Gérer les situations complexes et développer son leadership

- Gérer les conflits et les situations de crise dans l'équipe.
- Maintenir la cohésion dans un environnement technique ou multiculturel.
- Plan d'action individuel pour consolider les apprentissages.
- Retours d'expériences et mise en perspective.

Durée: 2 à 3 jours

4 à 10 personnes

Public cible:

- Experts techniques promus managers internes.
- Managers recrutés en externe, sans les compétences techniques spécifiques au domaine de l'équipe.

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situation, ateliers collaboratifs, études cas concrets, feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450HT par jour et par personne.
(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.



Jekoach



De collègue à manager

Gérer les défis de la légitimité et de l'autorité pour transformer la relation

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux liés à la transition de collègue à manager.
- Affirmer sa légitimité et son autorité auprès de son équipe.
- Développer une posture managériale efficace et adaptée.
- Apprendre à transformer les relations tout en maintenant un climat de confiance et de coopération.

Comprendre les enjeux et poser les bases

1. Les défis de la transition : identifier les changements et leurs impacts.
 - Analyse des attentes des équipes et des défis personnels.
2. Les clés de la légitimité :
 - Légitimité de statut vs légitimité de compétences.
 - Construire une vision claire de son rôle.
3. Apprendre à affirmer son autorité :
 - Différence entre autorité naturelle et imposée.
 - Outils pour poser un cadre clair dès le départ.
4. Premiers outils de communication pour asseoir sa posture managériale.

Développer sa posture de manager

1. Identifier son style de management : forces et axes d'amélioration.
 - Auto-diagnostic : quel type de manager suis-je ?
2. Clarifier et structurer ses pratiques :
 - Prioriser ses tâches et s'organiser efficacement.
3. Créer des relations équilibrées :
 - Gérer la proximité avec d'anciens collègues sans perdre son autorité.
 - Maintenir une communication bienveillante et respectueuse.
4. Prise de décision et gestion de situations délicates.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Transformer la relation avec son équipe

1. Gérer les attentes contradictoires :
 - Répondre aux besoins de l'équipe et aux objectifs de l'entreprise.
 - Traiter les résistances au changement.
2. Les bases de la délégation :
 - Pourquoi et comment déléguer efficacement ?
3. Gérer les conflits et désamorcer les tensions :
 - Analyse des types de conflits.
 - Techniques de médiation et résolution constructive.
4. Construire un climat de confiance et d'engagement.

Consolider et planifier l'avenir

1. Développer son leadership :
 - Agir comme un leader inspirant et motivant.
 - Construire sa marque managériale.
2. Faire face au stress lié à la transition :
 - Gérer ses émotions et son énergie.

Durée: 2 à 3 jours

4 à 10 personnes

Public cible:

- Experts techniques promus managers en interne.

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450HT par jour et par personne (*Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement*)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.



Jekoach



leader stratégique envers la performance et l'engagement de ses équipes

Manager une équipe avec impact

Objectifs pédagogiques

- Développer des compétences de leadership adaptées à des contextes variés.
- Motiver et engager les équipes vers l'atteinte des objectifs.
- Gérer les conflits et les résistances de manière constructive.
- Favoriser une communication efficace et un climat de confiance.
- Structurer les méthodes de suivi et de pilotage de la performance.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Les fondamentaux du management

Introduction au rôle du manager : attentes et responsabilités.
Identifier son style de management et son impact sur l'équipe.
Comprendre les dynamiques de groupe : motivations, comportements et besoins.
Atelier pratique : diagnostic des forces et axes d'amélioration dans son management.

Communiquer efficacement avec son équipe

Les bases de la communication interpersonnelle : écoute active et feedback constructif.
Adapter son discours aux différentes personnalités et situations.
Gestion des émotions et des non-dits en milieu professionnel.
Atelier pratique : simulations d'entretiens individuels et collectifs.

Mobiliser et fédérer son équipe

Techniques pour motiver et renforcer l'engagement.
Délégation efficace : savoir responsabiliser et valoriser.
Construire une vision commune et fixer des objectifs clairs.
Atelier pratique : création d'un plan d'actions motivant pour une équipe.

Gérer les situations complexes

Gérer les conflits : prévention, analyse et résolution.
Accompagner le changement et lever les résistances.
Faire face aux contre-performances : recadrage et suivi.
Atelier pratique : étude de cas concrets et mise en situation.

Durée: 2 à 3 jours **4 à 10 personnes**

Public cible:

- Managers, responsables d'équipe, chefs de projet

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450€ HT par jour et par personne.
(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.



Jekoach



Leader inspirant

Animer une équipe avec cohésion et dynamisme

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondamentaux de l'animation d'équipe.
- Développer les compétences relationnelles pour motiver et fédérer les collaborateurs.
- Gérer les dynamiques de groupe et prévenir les conflits.
- Favoriser la cohésion et l'engagement au sein de l'équipe.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Les bases de l'animation d'équipe

1. Introduction et enjeux de l'animation d'équipe

- Rôle et responsabilités du leader animateur.
- Identifier les attentes et besoins des collaborateurs.

2. Comprendre les dynamiques d'équipe

- Les stades de développement d'une équipe (modèle de Tuckman).
- Identifier les rôles et personnalités au sein d'un groupe.

3. Communiquer efficacement avec son équipe

- Techniques pour une communication claire et motivante.
- L'écoute active et le feedback constructif.

4. Créer un climat de confiance et de coopération

- Les leviers pour renforcer l'engagement.
- Éviter et désamorcer les tensions.

Perfectionnement et mises en pratique

1. Motiver durablement son équipe

- Identifier les leviers de motivation individuels et collectifs.
- Favoriser l'autonomie et la reconnaissance au travail.

2. Gérer les situations complexes en équipe

- Les clés de l'assertivité
- Anticiper et gérer les conflits.

Maintenir une dynamique positive dans les périodes de changement.

3. Ateliers pratiques et études de cas

- Simulations de réunions d'équipe.
- Résolution collective de problèmes.
- Plan d'action individuel pour améliorer son animation d'équipe.

4. Conclusion et bilan de la formation

- Synthèse des apprentissages.
- Élaboration d'un plan d'actions à mettre en œuvre.

Durée: 2 jours

4 à 10 personnes

Public cible:

- Managers, responsables d'équipe, chefs de projet

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450HT par jour et par personne (Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.



Jekoach



Développer Son leadership

Libérez votre potentiel avec Process Communication Model

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les bases du modèle PCM et son application au leadership.
- Identifier son propre style de communication et ses forces en tant que leader.
- Adapter sa communication pour motiver et fédérer des équipes hétérogènes.
- Reconnaître et gérer efficacement les situations de stress dans le management.
- Créer un environnement de travail propice à la coopération et à la performance.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Jour 1 : Les fondamentaux du leadership avec PCM

1. Introduction au PCM
 - Origines et principes du modèle.
 - Les 6 types de personnalités : caractéristiques et forces.
2. Auto-diagnostic et styles de leadership
 - Réalisation d'un profil de personnalité selon PCM.
 - Identifier son style de leadership naturel.
3. Adapter son leadership aux différentes personnalités
 - Comprendre les besoins psychologiques des membres de son équipe.
 - Stratégies pour motiver efficacement selon les profils.
4. Gestion du stress et des comportements inefficaces
 - Identifier les signaux de stress chez soi et chez les autres.
 - Techniques pour prévenir et gérer les situations conflictuelles.

Jour 2 : Pratique et approfondissement

1. Leadership situationnel et PCM
 - Adapter son style de communication en fonction des contextes.
 - Cas pratiques et mises en situation.
2. Créer une dynamique de groupe efficace
 - Utiliser PCM pour renforcer la collaboration et la cohésion.
 - Exercices en groupe pour construire un climat de confiance.
3. Développer son intelligence émotionnelle en leadership
 - Gérer ses propres émotions et celles des autres.
 - Renforcer l'impact de son leadership grâce à une communication authentique.
4. Plan d'action personnalisé
 - Élaboration d'un plan d'amélioration basé sur les acquis.
 - Engagements pour appliquer PCM dans le quotidien professionnel

Durée: 2 jours

4 à 10 personnes

Public cible:

- Managers, responsables d'équipe, chefs de projet
- Toute personne souhaitant développer son leadership grâce à une meilleure compréhension de soi et des autres.

Pré requis: questionnaire profil PCM

Méthodologie pédagogique: mise en situation, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450HT par jour et par personne.
(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.



Jekoach



Gestion du temps et des priorités

Stratégies et outils pratiques pour optimiser son temps et son efficacité

Objectifs pédagogiques

- Identifier et analyser ses usages du temps pour mieux les optimiser.
- Maîtriser les outils et méthodes pour prioriser ses tâches efficacement.
- Réduire les sources de perte de temps et les interruptions.
- Mettre en place un plan d'action personnel pour une gestion du temps durable et performante.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

1. Accueil et introduction (30 min)

- Présentation des participants et de leurs attentes.
- Tour d'horizon des problématiques liées à la gestion du temps.
- Introduction aux principes clés de la gestion du temps.

2. Analyser sa gestion actuelle du temps (1 h)

- Les grandes lois de la gestion du temps (Pareto, Parkinson, etc.).
- Identifier ses voleurs de temps (internes et externes).
- Diagnostic individuel : auto-évaluation de sa gestion du temps.

3. Prioriser pour être efficace (2 h)

- Apprendre à distinguer l'urgent de l'important (matrice Eisenhower).
- Techniques de priorisation : ABC, Kanban, To-Do List efficace.
- Exercices pratiques et études de cas.

4. Maîtriser les outils pour optimiser son organisation (1 h 30)

- Planifier et organiser ses journées : agenda, rétroplanning.
- Découper les tâches en étapes réalistes (méthode SMART).
- Les techniques pour limiter les distractions et gérer les interruptions.

5. Construire un plan d'action personnalisé (1 h)

- les liens de la gestion du temps face à sa personnalité et ses drivers,
- Identifier 3 axes d'amélioration à court terme.
- Élaboration d'un plan d'action concret et réaliste.
- Partage d'expériences et feedbacks collectifs.

6. Conclusion et engagement (30 min)

- Bilan de la journée et réponse aux questions.
- Clôture et évaluation de satisfaction.

Durée: 1 jour (2x0,5jrs)

4 à 10 personnes

Public cible: Toute personne souhaitant mieux organiser son temps et ses priorités, quel que soit son niveau hiérarchique.

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450HT par jour et par personne.
(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.

« Ne choisissez plus entre épanouissement et efficacité, laissez Votre singularité faire La différence »

Jekoach



Communication

- Développer son relationnel avec PCM
- Manager avec le DISC
- Equilibre et affirmation
- Reprendre le contrôle
- Transformer les tensions en opportunités



pcm

L'outil pour une
différence au quotidien



contact@jekoach.fr

www.jekoach.fr

688 chemin de Goutte Rouchon 42190 Chandon Siret:50853473200039

Eric JAVON

Dirigeant

06 61 40 82 43





Jekoach



Développer son relationnel avec PCM

Maîtrisez l'art de la communication adaptée pour des relations durables et efficaces

Objectifs pédagogiques

Acquérir des outils concrets issus du Process Communication Model (PCM) pour améliorer ses interactions, mieux comprendre les autres et s'adapter à leurs styles de communication afin de renforcer l'efficacité dans la qualité des relations interpersonnelles, et prévenir les malentendus ou conflits.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Jour 1 : Les fondations du PCM et découverte de son profil

Matinée (3h)

Introduction à PCM : Origine, principes fondamentaux et applications pratiques.

Découverte des six types de personnalité : Points forts, besoins psychologiques et styles de communication.

Exercice pratique : Identifier les styles de personnalité à travers des situations courantes.

Après-midi (3h) Analyse de son propre profil de personnalité (à partir du questionnaire préalablement complété).

Identifier ses canaux de communication préférés et ses comportements sous stress.

Atelier interactif : Partage des profils et discussion en sous-groupes sur les implications dans les relations professionnelles.

Jour 2 : Adapter sa communication et gérer les situations de stress

Matinée (3h)

Comprendre le rôle des besoins psychologiques dans les interactions. Savoir détecter et répondre aux attentes des autres pour établir des relations constructives.

Cas pratiques : Scénarios de communication adaptés à chaque type de personnalité.

Après-midi (3h)

Les mécanismes du stress :

- Signes avant-coureurs et impacts sur la communication.

Stratégies de gestion du stress pour soi-même et pour les autres.

Mises en situation : Apprendre à désamorcer des tensions en s'appuyant sur PCM.

Durée: 2 jours

4 à 10 personnes

Public cible: Managers, responsables d'équipe, chefs de projet, et toute personne souhaitant développer son relationnel grâce à une meilleure compréhension de soi et des autres.

Pré requis: questionnaire profil PCM (inclus dans le tarif)

Méthodologie pédagogique: mise en situation, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks, plans d'actions.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 350€ et 550HT par jour et par personne.

(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : inventaire de personnalité, supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.

Le booster de votre agilité professionnelle

Jekoach



Manager avec le DISC

Mieux se connaître pour mieux mobiliser son équipe

Objectifs pédagogiques

- Identifier son profil DISC et ses moteurs d'action.
- Comprendre les comportements et motivations de ses collaborateurs.
- Ajuster sa posture managériale en fonction des situations.
- Mieux gérer les relations interpersonnelles et les dynamiques d'équipe.
- Renforcer son efficacité organisationnelle grâce à une meilleure connaissance des profils.

Programme détaillé (ajutable au besoin)

Mieux se connaître pour mieux manager

- Introduction à la méthode DISC et aux forces motrices Les 4 grands styles comportementaux DISC : Dominant, Influent, Stable, Conforme.
- Les 7 forces motrices : ce qui nous pousse à agir.
- Découverte de leurs profils DISC + forces motrices.

Débriefing personnalisé et prise de conscience.

- Lecture et analyse de son propre profil.
- Identifier ses zones de confort et ses tensions potentielles dans la posture managériale.

Décoder les autres profils et adapter son management

- Reconnaître les styles de ses collaborateurs.
- Adapter sa communication (demandes & feedbacks).
- Gérer les situations de tension ou d'incompréhension liées aux différences de style.

Ajuster sa posture managériale

- Posture directrice, participative, délégative...
- Lien entre motivation, style comportemental et niveau d'autonomie.

Manager dans la complexité avec les profils DISC

- Répartition des rôles et missions : points de vigilance.
- Comment optimiser son équipe en s'appuyant sur les points forts de chacun.
- Optimiser les rituels d'équipe selon les profils.

Coopération et intelligence collective

- Comment fédérer une équipe hétérogène.
- Prévenir les tensions et désamorcer les conflits.

Cas pratiques, ateliers et simulations

- Études de cas de situations managériales réelles ou simulées, réflexion en sous-groupes et échanges croisés.

Durée: 2 à 3 jours

4 à 10 personnes

Public cible: Managers, responsables d'équipe, chefs de projet encadrants de proximité ou toute personne exerçant une fonction d'encadrement.

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : 350€ HT par jour et par personne.

(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.

Eric JAVON

06 61 40 82 43

contact@jekoach.fr



Jekoach



Equilibre et Affirmation

Gagner en assertivité pour mieux exprimer ses idées avec confiance et impact

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes et les bénéfices de l'assertivité.
- Identifier son style de communication dominant et ses impacts.
- Développer des techniques pour s'affirmer de manière respectueuse et efficace.
- Gérer les situations conflictuelles avec assurance grâce à des outils concrets comme la méthode OSBD ou le triangle de Karpman.

Matinée :

1. Introduction à l'assertivité

- **Définition** : comprendre l'assertivité et ses bénéfices dans la communication interpersonnelle.
- **Différenciation des styles de communication** : passivité, agressivité, manipulation et assertivité.
- **Auto-diagnostic** : analyse de son style dominant.

2. Les bases d'une communication assertive

- **Les droits assertifs** : comprendre ses droits et respecter ceux des autres.
- **L'importance de la posture, de la voix et du langage non verbal** dans une communication assertive.

3. Le triangle de Karpman

- Description du triangle dramatique
- Changer sa posture par le triangle vertueux

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Après-midi :

4. Utiliser la méthode OSBD pour s'affirmer

- **Observation (O)** : Décrire les faits de manière objective, sans jugement.
- **Sentiment (S)** : Exprimer ses émotions et ressentis liés à la situation.
- **Besoins (B)** : Identifier et communiquer ses besoins essentiels.
- **Demande (D)** : Formuler une demande claire, réalisable et sans exigence.
- **Cas pratiques** : mise en œuvre de la méthode OSBD dans des situations professionnelles ou personnelles.

5. Personnalisation

- **Approche par profils de personnalité.**
- **régulation émotionnelle** : Exercices pour maîtriser ses émotions en situation de tension.
- **Discussion sur les obstacles et les solutions pour appliquer l'assertivité au quotidien.**
- **Élaboration d'un plan d'action individuel pour pérenniser l'assertivité.**

Durée: 1 jour (2x0,5jrs) 4 à 10 personnes

Public cible: toute personne souhaitant mieux s'affirmer dans son quotidien, mieux gérer ses émotions, assurer respect et efficacité dans la relation avec les autres.

Pré requis: aucun.

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450HT par jour et par personne
(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.



Jekoach



Reprendre le contrôle

« Gérer son stress, booster sa confiance »

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à le réguler.
- Identifier ses sources d'énergie et maintenir un équilibre physique et mental.
- Développer son affirmation de soi dans les relations professionnelles et personnelles.
- Renforcer son estime et sa confiance en soi pour une meilleure prise de décision et un épanouissement durable

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Comprendre le stress et ses impacts

- Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Différence entre stress aigu et stress chronique.
- Auto-diagnostic : identifier ses sources de stress.

Techniques pour réguler le stress au quotidien

- Exercices de respiration et de relaxation rapide.
- Introduction à la pleine conscience (mindfulness).
- Savoir prendre du recul face aux situations stressantes.

Optimiser son énergie pour une meilleure résilience

- Identifier les activités énergivores et énergisantes.
- Mettre en place des routines pour maintenir son énergie.
- Gestion du temps et des priorités pour limiter la surcharge mentale.

Pratiquer le lâcher-prise

- Apprendre à relativiser pour réduire la pression interne.
- Techniques pour canaliser les pensées négatives.

Renforcer son estime de soi

- Comprendre les bases de l'estime de soi : se connaître et s'accepter.
- Identifier et dépasser ses croyances limitantes.
- Auto-évaluation : reconnaître ses réussites et ses compétences.

Développer la confiance en soi

- Techniques pour cultiver une image positive de soi.
- S'appuyer sur ses points forts pour surmonter ses doutes.

S'affirmer dans ses relations

- Les principes de l'assertivité : s'exprimer clairement et respectueusement.
- Savoir dire "non" sans culpabiliser.
- Gérer les critiques et conflits de manière constructive.

Durée: 1 à 2 jours **4 à 10 personnes**

Public cible: Toute personne souhaitant mieux gérer son stress, optimiser son énergie et renforcer son estime et sa confiance en soi, tant dans la vie professionnelle que personnelle.

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif entre 300€ et 450HT par jour et par personne.
(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.



Jekoach



Transformer les tensions en opportunité

Stratégies gagnantes pour des relations apaisées

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes des conflits en milieu professionnel.
- Identifier les différents types de conflits et leurs causes.
- Acquérir des outils et techniques pour gérer efficacement les conflits.
- Développer des compétences relationnelles pour maintenir un climat constructif.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

1. Introduction à la gestion des conflits

- Qu'est-ce qu'un conflit ?
- Les impacts des conflits sur les relations et la performance.
- Les différents types de conflits (interpersonnels, hiérarchiques, culturels).
- Les réaction types.

2. Comprendre les causes des conflits

- Identifier les sources fréquentes de tensions.
- Les rôles des émotions et des perceptions dans l'escalade des conflits.
- Autodiagnostic : analyse des situations vécues.

3. Techniques de communication pour désamorcer les tensions

- L'écoute active : techniques et mise en pratique.
- Reformuler et clarifier les besoins des parties en conflit.
- Utiliser des outils de communication assertive.

4. Gérer les conflits avec méthode

- Les étapes de résolution des conflits : diagnostic, négociation, compromis.
- Adapter son style de gestion selon les profils et les contextes.
- Cas pratiques : simulations de gestion de conflits.

Durée: 1 jour

4 à 10 personnes

Public cible: Managers, responsables d'équipe, chefs de projet, et toutes personnes cherchant à améliorer ses relations interpersonnelles.

Pré requis: aucun.

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif : entre 300€ et 450€ HT par jour et par personne.
(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.

« Ne choisissez plus entre épanouissement et efficacité, laissez Votre singularité faire La différence »

Jekoach



Réglementaire

- Formateur / tuteur en entreprise
- ...



pcm

L'outil pour une
différence au quotidien



contact@jekoach.fr

www.jekoach.fr

688 chemin de Goutte Rouchon 42190 Chandon Siret:50853473200039

Eric JAVON

Dirigeant

06 61 40 82 43





Jekoach



Formateur/tuteur en entreprise

Méthodes et pratiques essentielles pour une transmission efficace

Objectifs pédagogiques

- Concevoir des formations adaptées aux besoins des apprenants et aux exigences réglementaires des entreprises.
- Maîtriser les techniques d'animation engageantes et interactives.
- Gérer les dynamiques de groupe et s'adapter aux différents profils des apprenants.
- Évaluer l'impact de la formation et optimiser son processus.

Programme détaillé (ajustable au besoin)

Fondations de la formation en entreprise

Comprendre les enjeux de la formation en entreprise

- Les exigences réglementaires de l'entreprise dans la formation des employés
- Formation d'adultes: spécificités et enjeux

Construire une formation efficace

- Définir des objectifs pédagogiques clairs et mesurables
- Structurer son contenu avec la méthode "3A" (Accroche, Apport, Application)
- Modes opératoires ou PowerPoint efficace

Ajuster sa posture relationnelle

- Rôle et posture du formateur
- Comprendre les styles d'apprentissage
- Adapter son approche en fonction des participants

Techniques d'animation et gestion de groupe

Techniques d'animation engageantes

- Utiliser les méthodes pédagogiques
- Gérer le temps et le rythme pour maintenir l'attention

Maîtriser la communication du formateur

- La voix, le regard et le langage corporel
- Développer l'écoute active

Gérer les situations difficiles et les résistances

- Réagir aux objections et aux comportements perturbateurs

- Maintenir un climat de confiance et de bienveillance

Mise en pratique : animation d'une séquence pédagogique

- Chaque participant anime une courte séquence avec feedback collectif

Évaluation et amélioration continue

Mesurer l'efficacité de sa formation

- Outils et techniques d'évaluation des acquis
- Recueillir et exploiter les feedbacks des participants

Plan d'action personnalisé

- Élaborer une feuille de route pour perfectionner ses formations
- Conseils pour optimiser son activité de formateur

Durée: 2 à 3 jours

4 à 10 personnes

Public cible:

- Managers, responsables d'équipe, chefs de projet, Méthodes, R&D, Techniciens experts.

Pré requis: aucun

Méthodologie pédagogique: mises en situations, ateliers collaboratifs, études cas concrets feedbacks et plans d'actions personnalisés.

Lieu : En présentiel (dans vos locaux ou en salle dédiée) ou à distance.

Tarif entre 300€ et 450€ HT par jour et par personne.

(Les tarifs peuvent varier selon le nombre de participants, les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement)

Inclus dans le tarif : Supports de formation, outils pratiques, exercices et certificat de participation.

« Ne choisissez plus entre épanouissement et efficacité, laissez Votre singularité faire La différence »

Jekoach



Coaching • Programme d'accompagnement professionnel



pcm

L'outil pour une
différence au quotidien



contact@jekoach.fr

www.jekoach.fr

688 chemin de Goutte Rouchon 42190 Chandon Siret:50853473200039

Eric JAVON

Dirigeant

06 61 40 82 43





Jekoach



Acteur de votre réussite

Accompagnement sur mesure, atteinte d'objectifs et résultats durables

Objectifs pédagogiques

Un accompagnement sur-mesure pour permettre aux participants de relever des défis professionnels spécifiques, développer leurs compétences comportementales et opérationnelles, et atteindre leurs objectifs en alignement avec leurs valeurs et celles de l'entreprise

Thématiques possibles (ajustable au besoin)

1. Développement du leadership

Définir son style de leadership et ses forces.

Mobiliser et inspirer ses équipes.

Gérer les résistances au changement et fédérer autour d'une vision commune.

2. Gestion des conflits et communication interpersonnelle

Identifier et désamorcer les tensions.

Améliorer sa communication en contexte difficile.

Construire des relations basées sur la confiance et la coopération.

3. Augmenter son efficacité professionnelle

Gestion des priorités et du stress.

Prise de décision en contexte incertain.

Développer son assertivité et poser des limites.

4. Transition ou repositionnement professionnel

Clarifier ses objectifs professionnels à court et long terme.

Renforcer la confiance en soi dans un nouveau poste ou une nouvelle mission.

Valoriser son expertise et son potentiel relationnel dans son réseau.

5. Optimisation de la relation client ou de la prospection commerciale

Comprendre les attentes et besoins des clients.

Développer une posture orientée solutions.

Gérer les objections et maintenir la motivation dans la prospection.

6. Gestion des émotions et intelligence relationnelle

Comprendre ses déclencheurs émotionnels.

Réguler ses émotions pour rester efficace et calme.

S'adapter aux différentes personnalités pour mieux collaborer.

Durée: 5 à 7 séances de 1h30

Public cible: toutes personnes ayant besoin d'être accompagnées pour sécuriser leur parcours et garantir l'atteinte des objectifs fixés

Pré requis: aucun.

Périodicité: toutes les 2 à 3 semaines

Lieu :

- Entretien préliminaire et final en présentiel
- Séances en présentiel (à privilégier) dans vos locaux, en salle dédiée ou à distance.

Tarif : entre 200€ et 400€ HT par séance et par personne.
(Les tarifs peuvent varier selon les modalités spécifiques, et les frais de fonctionnement).

Formation et accompagnement professionnel



L'outil pour une différence au quotidien



Jekoach

Le booster de votre agilité professionnelle

Pour toute demande:



06 61 40 82 43



contact@jekoach.fr



www.jekoach.fr



Jekoach 688 chemin de Goutte Rouchon
42190 Chandon

*« A très vite avec
Jekoach »*



Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION
BILAN DE COMPETENCES
ACTIONS PERMETTANT DE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPERIENCE