



Stages Inter entreprises

Tous ces stages à thème peuvent aussi se réaliser en intra

www.arthemon.com

 Datadock

UNE BASE DE
DONNÉES

UNIQUE POUR SIMPLIFIER LE
REFFERENCIEMENT DES ORGANISMES DE
FORMATION

Qualification
des Services
Intellectuels
OPQF 

Objectifs de ce stage

- ✓ Repérer ses appuis en situation d'orateur
- ✓ Développer sa capacité à s'exprimer avec aisance et naturel, caractère et originalité
- ✓ Favoriser l'espace d'échange et d'expression entre soi et ses interlocuteurs
- ✓ S'exercer en situation d'orateur à faire passer ses messages, ses intentions avec pertinence, vivacité et plaisir

Déroulement > Les axes de travail

I Entraînement à la prise de parole en public	II Affirmer son propos
Corps et voix dans l'espace <ul style="list-style-type: none">• La respiration, base du travail pour trouver le calme, la concentration, pour mieux gérer son émotivité et modérer son rythme de parole.• L'ancrage au sol, pour trouver la stabilité, l'équilibre de son corps et mettre en valeur sa présence et son autorité naturelles.• La voix, vecteur essentiel de notre message et de nos émotions : son placement, son volume, sa clarté (articulation), son énergie, ses couleurs...• Les regards, la gestuelle, l'utilisation de l'espace tout ce qui, en termes d'attitudes non-verbales, est vu ou ressenti par nos interlocuteurs et qui, mieux maîtrisé, concourent à une meilleure communication.	<ul style="list-style-type: none">• Le contenu et la structuration de la parole• Les 3 registres de la parole (conceptuel, factuel et émotionnel)• Choix et organisation des idées• La part de créativité qui m'appartient et que je mets au service de mon discours III Application sur un sujet professionnel <ul style="list-style-type: none">• Construire et défendre une prise de parole en contexte• Débriefing individuel• Faire le point sur les acquis du stage

Une pédagogie créative et performante

Participatif et pragmatique, le travail est axé sur des exercices ludiques et des techniques de l'acteur. Il permet de traiter le sujet sous trois dimensions : physique (l'aisance face à son public), émotionnelle (apprivoiser son trac et gérer le public) et intellectuelle (analyse de son quotidien, acquisition de solutions d'évolution). Chacun quitte le stage avec des outils simples, individuels et applicables sur le terrain.

Inscriptions Arthémon

Organisme de formation : 11753190775

45-47 rue d'Hauteville
75010 Paris
Tél : 01 40 30 25 71

Nombre de participants : 8 maximum
Pré-requis : aucun
Déjeuners offerts

« Désamorcer son stress, Gérer ses émotions, S'affirmer dans la relation » - 1 600 € HT

Durée / 3 jours soit 21 heures

Objectifs de ce stage

- ✓ Faire le point sur la place du stress dans sa vie professionnelle
- ✓ Trouver des appuis physiques, des solutions simples et concrètes pour mieux s'adapter aux situations difficiles qui génèrent le stress
- ✓ Gagner en tranquillité
- ✓ Être capable de faire (agir) avec ses émotions et celles des autres, de les optimiser plutôt que les subir
- ✓ Savoir prendre du recul pour s'affirmer dans sa singularité

Déroulement > Les axes de travail

J/1 Perception	J/2 Émotion
<p><i>Identifier la place des perceptions et son impact dans sa relation aux autres</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Repérer l'impact du stress dans son corps, et trouver des appuis physiques pour garder l'équilibre• Prendre la mesure de la place des perceptions dans la relation• Nommer ses perceptions (comme je me perçois, comme je perçois les autres) et accepter celles de autres (comme je suis perçu(e))• Repérer et accepter l'impact de son émotivité dans la relation• Prendre appui sur ses perceptions pour affirmer sa présence	<p><i>Trouver « son moyen » de gérer son émotivité</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Identifier les situations, événements et attitudes qui génèrent le stress, ou l'émotivité• Éprouver l'impact des émotions dans sa relation aux autres• Repérer ses automatismes émotionnels afin de découvrir la possibilité de nouvelles réponses• Trouver des appuis pour prendre du recul et être capable d'agir avec ses émotions et celles des autres (les 3 secondes du clown)• Reconnaître et accepter ses émotions et celles des autres pour gagner en écoute et en capacité d'adaptation
<p>J/3 Expression</p> <p><i>Faire avec ses émotions pour s'affirmer dans sa singularité</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Déployer ses capacités d'expressivité• Appréhender et gérer le conflit en maintenant son calme et sa dextérité• Savoir s'adapter à l'émotivité de l'autre ou à un événement imprévu tout en respectant ses propres sensations• Oser s'exprimer librement dans sa personnalité et son émotion : s'affirmer dans sa singularité• Se donner des voies de progrès à expérimenter	

Une pédagogie créative et performante

Participatif et pragmatique, le travail est axé sur des exercices ludiques et des techniques de l'acteur. Il permet de traiter les sujets sous trois dimensions : physique (exercices qui favorisent le bien être), émotionnelle et intellectuelle (analyse de son quotidien, acquisition de solutions d'évolution). Chacun quitte le stage avec des outils simples, individuels et applicables sur le terrain.

Inscriptions Arthémon

Organisme de formation : 11753190775

45-47 rue d'Hauteville
75010 Paris
Tél : 01 40 30 25 71

Nombre de participants : 8 maximum

Pré-requis : aucun

Déjeuners offerts

Objectifs de ce stage

- ✓ Dialoguer de façon fluide et constructive
- ✓ Déléguer avec assurance et autorité naturelle
- ✓ Debriefing avec excellence et efficacité

Déroulement > Les axes de travail

<p>J/1 Manager avec authenticité</p>	<p>J/2 Manager avec charisme</p>
<p><i>Assumer sa fonction</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter et Affirmer simplement sa posture • Reconnaître son potentiel de manager et celui de ses collaborateurs • S'appuyer sur son intelligence sensorielle (ses perceptions) <p><i>Dialoguer de façon constructive</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Parler avec calme et tonicité • Donner du sens et Entraîner son équipe • Générer de la confiance 	<p><i>DEBRIEFER avec excellence et efficacité</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser ses qualités relationnelles (disponibilité, écoute active, ...) • Être en phase avec l'instant, l'événement, l'autre • Reformuler de façon simple et claire • Valider et Valoriser les propositions, les résultats, le « savoir-faire et savoir-être » de chacun. <p><i>Exercer son empathie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le mécanisme de construction des états et des comportements • Savoir se recentrer, aller vers l'autre, revenir vers soi pour prendre une décision juste.
<p>J/3 Manager avec audace</p> <p><i>DELEGUER avec assurance</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Informer et motiver • Confier une mission dans un réel « lâcher prise » • Gérer son stress et Mesurer sa pression sur « ses collaborateurs » <p><i>Gérer l'inattendu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir Rebondir • Exercer son acceptation • Oser faire le premier pas avec conviction 	<p>Tout au long de ce stage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je M'entraîne à parler simplement • Je Debriefe avec pertinence • Je Mets en jeu mon potentiel créatif <p>Conclusion du stage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire le point à chaud sur l'acquis de ce stage • S'assurer de partir avec de nouveaux outils • S'engager sur une « voie de progrès » à exercer.

Une pédagogie créative et performante

Participatif et pragmatique, le travail est axé sur des exercices ludiques et les techniques de l'acteur. Il permet de traiter le sujet sous trois dimensions : physique (trouver son aisance relationnelle), émotionnelle (faire avec ses émotions et celles de ses collaborateurs) et intellectuelle (analyser son quotidien, acquérir des solutions d'évolution). Chacun quitte le stage avec des outils simples, individuels et applicables sur le terrain.

Inscriptions Arthémon

Organisme de formation : 11753190775

45/47 rue d'Hauteville
75010 Paris
Tél : 01 40 30 25 71

Nombre de participants : 8 maximum

Pré-requis : aucun

Déjeuners offerts

« Conduire une réunion » - 1 200 € HT

Comment être efficace pour ne pas passer sa vie en réunion ?

Durée / 2 jours soit 14 heures

Objectifs de ce stage

- ✓ Être à l'aise pour prendre la parole
- ✓ Transmettre un message clair en réunion et commission
- ✓ Gérer son temps de parole
- ✓ Apprendre à animer une réunion
- ✓ Apprendre à utiliser les outils de la dynamique de groupe

Déroulement > Les axes de travail

I Mettre en place des points d'ancrage pour être à l'aise en public	II Préparer et gérer sa réunion
<ul style="list-style-type: none">• Les fondamentaux de la communication• Positions et attitudes• Etablir le contact• Pratique de la respiration• Attitudes non verbales• Visage : outil de communication• Gérer son trac	<ul style="list-style-type: none">• La préparation d'une réunion• Les fondamentaux de la gestion d'un groupe• Définition d'un groupe et de ses caractéristiques• La dynamique de groupe• Devenir un animateur de réunion compétent
III Les outils indispensables pour la réussite d'une réunion / d'une commission	<ul style="list-style-type: none">• L'écoute active• Être stratégique dans sa prise de parole• Gérer les silences• Poser le cadre et tenir les objectifs• Travailler ensemble

Une pédagogie créative et performante

Participatif et pragmatique, le travail est axé sur des exercices ludiques et des techniques de l'acteur. Il permet de traiter les sujets sous trois dimensions : physique (exercices qui favorisent l'aisance), émotionnelle (gérer les tensions et incompréhensions) et intellectuelle (analyse de son quotidien, acquisition de solutions d'évolution). Chacun quitte le stage avec des outils simples, individuels et applicables sur le terrain.

Inscriptions Arthémon

Organisme de formation : 11753190775

Nombre de participants : 8 maximum

Pré-requis : aucun

Déjeuners offerts

« Le leadership au féminin » - 1 200 € HT

Durée / 2 jours soit 14 heures



Objectifs de ce stage

- ✓ Mieux se connaître pour exprimer son leadership
- ✓ Identifier ses valeurs personnelles, son style de communication
- ✓ Gérer ses émotions
- ✓ Définir les spécificités du leadership féminin
- ✓ Communiquer efficacement pour faire passer des messages
- ✓ Appliquer les techniques et stratégie pour convaincre son auditoire
- ✓ Surmonter les obstacles et gérer les conflits

Déroulement > Les axes de travail

I Mieux se connaître pour mieux s'affirmer dans la relation	II Mieux communiquer pour convaincre et faire partager ses idées
<ul style="list-style-type: none">• Utiliser son potentiel physique pour gagner en charisme et mieux gérer son stress• Définir les spécificités du leadership au féminin• Comprendre l'impact de ses émotions dans sa relation aux autres• Savoir faire la différence entre affirmation, autorité et agressivité• Empathie versus fusion	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser sa voix comme outil d'affirmation• Développer une écoute active et constructive• Utiliser les différents registres du langage : les 3 C• Construire un argumentaire simple et efficace• Savoir répondre aux objections, faire face aux déstabilisations <p><u>Éléments de contenu :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Définition du leadership au féminin• L'intelligence émotionnelle• L'affirmation de soi• Stratégie de communication• Gestion des conflits

Une pédagogie créative et performante

Participatif et pragmatique, le travail est axé sur des exercices ludiques et des techniques de l'acteur. Il permet de traiter le sujet sous trois dimensions : physique (l'aisance face à son public), émotionnelle (apprivoiser son trac et gérer le public) et intellectuelle (analyse de son quotidien, acquisition de solutions d'évolution). Chacun quitte le stage avec des outils simples, individuels et applicables sur le terrain.

Inscriptions Arthémon

Organisme de formation : 11753190775

45-47 rue d'Hauteville
75010 Paris
Tél : 01 40 30 25 71

Nombre de participants : 8 maximum

Pré-requis : aucun

Déjeuners offerts

« A la recherche du temps perdu » - 1 200 € HT

Comment mieux gérer son temps et ses priorités

Durée / 2 jours soit 14 heures

Objectifs de ce stage

- ✓ Faire le point sur son rapport au temps professionnel et sur ses conséquences dans son organisation à court et à long terme.
- ✓ Utiliser son potentiel physique pour faire face au stress et à la pression négatifs
- ✓ Mieux gérer ses priorités, faire la différence entre l'urgence et l'importance pour optimiser la planification de ses tâches
- ✓ Gagner en affirmation dans sa relation aux autres pour mieux protéger son temps: gérer les interruptions et apprendre à dire non sans blesser l'autre.
- ✓ Construire « son planning idéal » en fonction des notions abordées et de ses contraintes

Déroulement > Les axes de travail

J/1 Moi et mon temps professionnel

Anticiper les effets du stress, de la pression

- Acquérir des outils physiques simples pour garder du recul
- S'entraîner à des gestes simples de santé quotidienne

Explorer son rapport au temps

- Comment être sûr de mal gérer son temps et de finir sa journée de travail frustré ?
- Lister ses « voleurs de temps »
- Faire le distinguo entre Temps obligé, Temps imprévu et Temps à soi
- Constituer son catalogue du temps (évaluation de ses tâches quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles)
- Hyper important, hyper urgent : comprendre la différence entre l'importance et l'urgence
- Loi Pareto : connaître ses temps forts et ses temps faibles dans la journée.

J/2 Construire et défendre son planning

Construire son planning "idéal"

- En intégrant les éléments travaillés la veille
- Expliquer, défendre son planning idéal en écoutant les remarques et suggestions des autres participants et du formateur

Savoir se poser des limites et en poser aux autres

- S'affirmer pour expliquer, défendre sa position, ses choix
- Négocier avec son interlocuteur des délais réalistes
- Oser dire NON tout en maintenant une relation de qualité

Finaliser et valider son planning "idéalement réaliste"

- Se fixer des objectifs, des pratiques à mettre en place dès le lendemain

Après la formation

Un mois après le stage, le formateur appelle chaque participant pour faire le point sur la mise en pratique et les résultats obtenus..

Une pédagogie créative et performante

Participatif et pragmatique, le travail est axé sur des exercices ludiques et les techniques de l'acteur. Il permet de traiter le sujet sous trois dimensions : physique (garder du recul), émotionnelle (savoir poser ses limites) et intellectuelle (analyser son quotidien, acquérir des solutions d'évolution). Chacun quitte le stage avec des outils simples, individuels et applicables sur le terrain.

Inscriptions Arthémon

Organisme de formation : 11753190775

45-47 rue d'Hauteville
75010 Paris
Tél : 01 40 30 25 71

Nombre de participants : 8 maximum

Pré-requis : aucun

Déjeuners offerts

« La relation écrite » soit 1 200 € HT

Améliorer la qualité de ses écrits professionnels

Durée / 2 jours soit 14 heures

Objectifs de ce stage

- ✓ Acquérir des astuces pour vaincre l'angoisse de « l'écran blanc »
- ✓ Faire naître les idées, les structurer, les présenter en fonction de ses objectifs
- ✓ Utiliser des plans simples, dynamiques et efficaces
- ✓ Capter l'attention du lecteur et lui faciliter la lecture de vos écrits
- ✓ Connaître les règles et fonctions des divers types d'écrits professionnels
- ✓ S'entraîner à écrire vite et bien des écrits professionnels simples et percutants

Déroulement > Les axes de travail

J/1 S'exprimer avec clarté	J/2 Ecrire vite et bien
<p><i>Atelier d'écriture créative</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Se présenter : la première page d'un roman• Stimuler son imagination et sa créativité : le rallye des mots• Littérature et écrits professionnels : les différences et similitudes <p><i>Poser ses idées, décisions avec précision</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Les questions à se poser avant d'agir• L'idée clé : les quatre façons de structurer une idée en fonction de son objectif• Les points forts de l'écriture journalistique : titres, chapeau, inserts, point de vue• Construire un argumentaire cohérent et attrayant	<p><i>Les différents écrits professionnels</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Mails, lettres : les pièges à éviter, les règles de courtoisie• Rapport, compte-rendu : règles et contraintes <p><i>Les plans dynamiques</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Plan F.O.R : savoir défendre ses opinions• Plan S.P.R.I : savoir vendre ses idées, ses produits• Plan Q.C.G. : plan d'action <p><i>Tous les apports théoriques sont accompagnés d'exercices pratiques</i></p>

Une pédagogie vivante

Participatif et pragmatique, le travail est axé sur des exercices ludiques. Divers supports sont utilisés : extraits de roman, articles de journaux, courriers et mails, publicités.

Tous les exercices sont suivis de moments d'échange et d'analyse, afin de permettre à chacun de repartir avec des outils simples, individuels et applicables dans le quotidien professionnel.

Inscriptions Arthémon

Organisme de formation : 11753190775

45-47 rue d'Hauteville
75010 Paris
Tél : 01 40 30 25 71

Nombre de participants : 8 maximum

Pré-requis : aucun

Déjeuners offerts