STAGES INTER-ENTREPRISES

Stages à thèmes également réalisables en intra-entreprises

Arthémon
L'ART DE LA FORMATION

Inscriptions Arthémon **01 40 30 25 71**
Site web **www.arthemon.com**

QUI EST ARTHÉMON ?

Arthémon est un organisme de formation certifié Qualiopi,
qui intervient dans les domaines de la formation continue,
de l'animation de séminaires et de la réalisation de conventions .
**Nos formateurs maîtrisent un savoir-faire pédagogique,
qui s'appuie sur les techniques artistiques de
l'acteur.**

**Vous êtes en situation de handicap (visible ou non-visible)
n'hésitez pas à nous consulter.**

Datadock

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre
de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

les acteurs de
la compétence

Arthémon
L'ART DE LA FORMATION

Formation 1

PARLER AUX AUTRES, AFFIRMER SON PROPOS

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

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.

3 jours (soit 21h)

1600€ HT

8 maximum

Aucun pré-requis

Déjeuners offerts

Inscriptions Arthémon
Organisme de formation
11753190775

45-47 rue d'Hauteville
75010 Paris

01 40 30 25 71

DÉROULEMENT, AXES DE TRAVAIL

JOUR 1
Entraînement à la prise de parole en public

› CORPS ET VOIX DANS L'ESPACE

- **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.**
- **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.

JOUR 2
Affirmer son propos

- **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

JOUR 3
Application sur un sujet professionnel

- **Construire et défendre une prise de parole en contexte**
- **Débriefing individuel**
- **Faire le point sur les acquis du stage**

Arthémon
L'ART DE LA FORMATION

Formation 2

DÉSAMORCER SON STRESS, GÉRER SES ÉMOTIONS, S'AFFIRMER DANS LA RELATION

3 jours (soit 21h)

1600€ HT

8 maximum

Aucun pré-requis

Déjeuners offerts

Objectifs de ce stage

- ✓ Trouver des appuis physiques, des solutions simples et concrètes pour mieux s'adapter aux situations difficiles qui génèrent le stress
- ✓ 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
- ✓ Faire le point sur la place du stress dans sa vie professionnelle
- ✓ Gagner en tranquillité

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

01 40 30 25 71

DÉROULEMENT, AXES DE TRAVAIL

JOUR 1
Perception

› IDENTIFIER LA PLACE DES PERCEPTIONS ET SON IMPACT DANS SA RELATION AUX AUTRES

- **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 des 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

JOUR 2
Émotion

› TROUVER « SON MOYEN » DE GÉRER SON ÉMOTIVITÉ

- **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

JOUR 3
Expression

› FAIRE AVEC SES ÉMOTIONS POUR S'AFFIRMER DANS SA SINGULARITÉ

- **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**

Formation 3

MANAGER EN «3D»
De l'expertise au leadership

- 3 jours (soit 21h)
- 1600€ HT
- 8 maximum
- Aucun pré-requis
- Déjeuners offerts

Objectifs de ce stage

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

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

01 40 30 25 71

DÉROULEMENT, AXES DE TRAVAIL

JOUR 1
Manager avec authenticité

› ASSUMER SA FONCTION

- **Accepter et affirmer** simplement sa posture
- **Reconnaître son potentiel de manager** et celui de ses collaborateurs
- **S'appuyer sur son intelligence sensorielle** (ses perceptions)

› DIALOGUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE

- **Parler** avec calme et tonicité
- **Donner du sens et entrainer** son équipe
- **Générer de la confiance**

Tout au long de ce stage

- ✓ Je m'entraîne à parler simplement
- ✓ Je debriefe avec pertinence
- ✓ Je mets en jeu mon potentiel créatif

Conclusion du stage

- ✓ 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.

JOUR 2
Manager avec charisme

› DEBRIEFER AVEC EXCELLENCE ET EFFICACITÉ

- **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.

› EXERCER SON EMPATHIE

- **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.

JOUR 3
Manager avec audace

› DÉLÉGUER AVEC ASSURANCE

- **Informer et motiver**
- **Confier une mission** dans un réel « lâcher prise »
- **Gérer son stress et mesurer sa pression** sur ses collaborateurs

› GÉRER L'INATTENDU

- **Savoir rebondir**
- **Exercer** son acceptation
- **Oser faire le premier pas** avec conviction

2 jours (soit 21h)

1200€ HT

8 maximum

Aucun pré-requis

Déjeuners offerts

Formation 4

CONDUIRE UNE RÉUNION

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

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

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

01 40 30 25 71

DÉROULEMENT, AXES DE TRAVAIL

JOUR 1
Mettre en place des points d'ancrage pour être à l'aise en public

- Les fondamentaux de la communication
- Positions et attitudes
- Établir le contact
- Pratique de la respiration
- Attitudes non verbales
- Visage : outil de communication
- Gérer son trac

JOUR 2
Préparer et gérer sa réunion

- 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

JOUR 3
Les outils indispensables pour la réussite d'une réunion / commission

- L'écoute active
- Être stratégique dans sa prise de parole
- Gérer les silences
- Poser le cadre et tenir les objectifs
- Travailler ensemble

Arthémon
L'ART DE LA FORMATION

Formation 5

LE LEADERSHIP AU FÉMININ

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

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.

2 jours (soit 21h)

1200€ HT

8 maximum

Aucun pré-requis

Déjeuners offerts

Inscriptions Arthémon
Organisme de formation
11753190775

45-47 rue d'Hauteville
75010 Paris

01 40 30 25 71

DÉROULEMENT, AXES DE TRAVAIL

JOUR 1
Mieux se connaître pour mieux s'affirmer dans la relation

- 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»**

JOUR 2
Mieux communiquer pour convaincre et faire partager ses idées

- **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**

Eléments de contenu :

- ✓ Définition du leadership au féminin
- ✓ L'intelligence émotionnelle
- ✓ L'affirmation de soi
- ✓ Stratégie de communication
- ✓ Gestion des conflits

Arthémon
L'ART DE LA FORMATION

2 jours (soit 21h)

1200€ HT

8 maximum

Aucun pré-requis

Déjeuners offerts

Formation 6

À LA RECHERCHE DU TEMPS PERDU

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
- ✓ Construire « son planning idéal » en fonction des notions abordées et de ses contraintes
- ✓ 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

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

01 40 30 25 71

DÉROULEMENT, AXES DE TRAVAIL

JOUR 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.

JOUR 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 des délais réalistes** avec son interlocuteur
- **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**

2 jours (soit 21h)

1200€ HT

8 maximum

Aucun pré-requis

Déjeuners offerts

Formation 7

LA RELATION ÉCRITE

Améliorer la qualité de ses écrits professionnels

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

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

01 40 30 25 71

DÉROULEMENT, AXES DE TRAVAIL

JOUR 1
S'exprimer avec clarté

› ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

- **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

› POSER SES IDÉES, DÉCISIONS AVEC PRÉCISION

- **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**

JOUR 2
Écrire vite et bien

› LES DIFFÉRENTS ÉCRITS PROFESSIONNELS

- Mails, lettres : **les pièges à éviter, les règles de courtoisie**
- Rapport, compte-rendu : règles et contraintes

› LES PLANS DYNAMIQUES

- **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

À noter :

✓ Tous les apports théoriques sont accompagnés d'exercices pratiques

Arthémon
L'ART DE LA FORMATION