

CATALOGUE FORMATION



Oz'Alizés

Donnons des ailes à vos projets



“

L'urgence qui accompagne toute transformation et qui ébranle de plus en plus souvent les entreprises, fragilisant leurs forces vives et augmentant les risques liés au stress, à la perte de sens, de motivation et ainsi de performance.

L'urgence qui permet de mobiliser les forces, et en même temps met chacun face à sa vulnérabilité.

J'ai souhaité mettre à votre disposition mes expertises en sciences cognitives et comportementales.

J'interviens dans toutes vos situations d'urgence, pour établir un diagnostic et vous proposer l'intervention la plus adaptée, selon vos enjeux et vos objectifs et selon différentes modalités : formations, ateliers et aussi coaching, accompagnements individuels ou d'équipe. Puisse nous placer non seulement l'humain au cœur de l'entreprise et aussi l'entreprise au cœur de l'humain.

Parce que « Notre union fait votre force, ensemble, donnons des ailes à vos projets ! »

”

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, ces formations s'inscrivent dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances. Elles relèvent également des actions de promotion individuelle, des actions de conversion, ainsi que celles d'accompagnement, d'information et de conseil dispensées aux créateurs d'entreprises individuelles.

L'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

L'innovation en neurosciences et sciences du comportement au service du management, des RH et du coaching

Développée par le Dr Jacques Fradin de l'Institut de Médecine Environnementale (www.fonds-ime.org), l'ANC est une approche innovante, fruit de plus de 30 années de recherches interdisciplinaires en psychologie, neurosciences, sciences cognitives et comportementales, et d'expérience sur le terrain des entreprises et des institutions médicosociales.

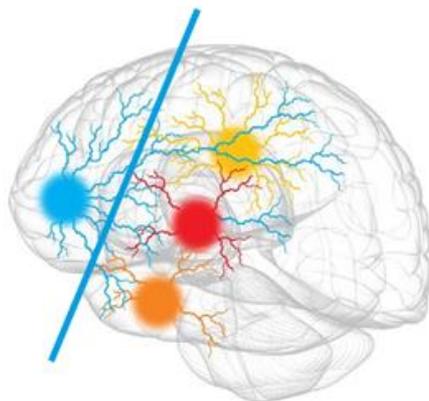
L'ANC permet de décoder les comportements individuels et collectifs pour mieux les gérer, grâce à des méthodes et outils pratiques, particulièrement adaptés à toutes situations, y compris les plus complexes, incertaines, inconnues, évolutives (crise, urgence, changement, transformation...).

Oz'alizés intègre l'ANC tout au long de son processus d'accompagnement : écoute et analyse de vos enjeux, construction d'une réponse ajustée, pédagogie de ses formations et ateliers...

Intelligence
Adaptative

versus

Gouvernances
"automatiques"



Gouvernance instinctive
Instinct de vie et de survie - Stress

Gouvernance grégaire
Rapports de force - Confiance en soi

Gouvernance émotionnelle
Motivations - Valeurs - Intolérances

Gouvernance adaptative
Autonomie - Flexibilité - Créativité

Oser gérer autrement, de façon plus sereine et performante, les situations rencontrées en ou hors contexte d'urgence



- Leadership & Management
- Communication
- Adaptabilité
- Performance
- Optimisation des ressources
- Inclusion
- Epanouissement personnel

Deux types de formations pour mieux répondre à vos enjeux

Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées

- Intelligence relationnelle
- Intelligence adaptative
- Intelligence motivationnelle
- Intelligence émotionnelle





Nos formations thématiques professionnelles

Leadership & Management

- S'engager et travailler ensemble
- Pour plus de satisfaction et d'engagement au travail ? Renouez avec les motivations profondes, puissantes et durables !
- L'intelligence collective au service du mieux être mieux vivre et mieux travailler ensemble. De la cohésion d'équipe.

Communication

- Oser dire non tout en préservant la relation

Adaptabilité

- Notre cerveau cet inconnu et pourtant notre meilleur allié en situation complexe

Libération des ressources

- Charge mentale : reprendre son souffle avant de le perdre

Inclusion

- Femmes, osez vos ambitions : votre cerveau est votre meilleur allié

“

Donnons des ailes à vos projets

”

LEADERSHIP & MANAGEMENT



Oser travailler ensemble

Comment « faire travailler ensemble » vers un objectif commun dans la sérénité ? Comment dépasser les préjugés, les sources de tension ? Comment reconnaître et valoriser ce qui nous fait agir et fait agir autrui pour plus de cohésion, de bien-être et de réussite individuelle et collective ? Comment créer un climat favorable aux échanges ?

Basé sur 30 ans de recherches pluridisciplinaires en neurosciences et sciences du comportement, cette formation, team-building de nouvelle génération, permet à chacun de développer son agilité mentale pour oser et mieux travailler ensemble, mieux se connaître et mieux comprendre l'autre, et développer une communication assertive au-delà des rapports de force.

En amont de la formation, chaque participant passe l'inventaire de motivations, d'assertivité et de d'adaptabilité (profil'INC) : ces dimensions de la personnalité seront expliquées en formation*.

En fonction de vos besoins et de votre contexte, deux jours optionnels peuvent vous être proposés :

- une journée pour travailler ensemble sur vos problématiques ou enjeux, sous forme d'ateliers de travail en collectif,
- une journée à thématique spécifique (intergénérationnel, handicap, interculturel...), réalisée avec l'un de nos partenaires

La formation disponible en français et en anglais.



OBJECTIFS

- Comprendre la dynamique de motivation individuelle et son impact sur les comportements : mieux se comprendre et comprendre les autres
- Développer son agilité mentale pour mieux travailler ensemble
- Favoriser une communication assertive au-delà des rapports de force



PUBLICS

- Groupe de 15 personnes maximum, ayant pour objectif de mieux travailler ensemble.
- Pour de plus grandes équipes, nous contacter.



BÉNÉFICES

- Augmenter la qualité du travail en prenant les décisions ensemble
- Mélanger les forces complémentaires pour obtenir un résultat unique
- Diminuer les tensions et ainsi la qualité de vie au travail
- Obtenir une adhésion accrue de la direction et du Management

*Chaque participant recevra son rapport de synthèse individuel pendant l'atelier. Aucune information relative au participant ne sera divulguée ni conservée par le formateur.

Oser travailler ensemble



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active
- Exposés, exercices, jeux de rôle, simulations organisées en formation pour valider les acquis

Prérequis pédagogiques

- Personnes amenées à travailler en collectif

Durée

- 1 jour (7 heures) + option éventuelle : 1 jour sur vos problématiques ou sur des thématiques spécifiques (intergénérationnel, handicap, interculturel...)

Formatrice

- Muriel Janoir Bessioud - Coach Consultante Formatrice - Activatrice de bien-être au travail

Plus de satisfaction et d'engagement au travail ? Osez les motivations profondes, puissantes et durables !

Pourquoi certains gardent la force de gravir des montagnes malgré les difficultés alors que d'autres perdent espoir au milieu du chemin ?

Pour se mettre en action au quotidien ou pour réussir sa carrière nous savons obéir aux obligations externes (les contraintes de la vie). Nous pouvons aussi nous appuyer sur nos rêves de statut social, de richesse ou sur nos envies du moment. La carotte ou le bâton. Mais il est des sources de motivations plus puissantes car plus durables, celles qui viennent du plus profond de soi.

Les neurosciences nous apprennent que tout comportement est « motivé », induit par une motivation qui pousse à agir, et qu'il existe plusieurs formes de motivations. Savoir les distinguer permet de définir les stratégies d'action les plus puissantes. Trouver du sens active les réseaux motivationnels plus fortement et plus durablement que les récompenses immédiates. Les études de terrain confirment l'efficacité de ces stratégies en termes de succès professionnels et de satisfaction personnelle.

Les retours terrain des managers comme les chiffres des études menées auprès des entreprises montrent que le principal défi au travail est la motivation des individus et des équipes. La recherche de sens est la clé de cette motivation. Elle suppose la définition d'objectifs partagés et l'adhésion par consentement. Au niveau personnel elle s'appuie sur les motivations intrinsèques : progresser, se dépasser, tisser des liens de qualité, apprendre, réaliser une œuvre, une action, acquérir de l'autonomie, agir selon ses valeurs, trouver du sens, de la transcendance. Comment découvrir celles qui vous font aller de l'avant ?

Fondée sur les dernières recherches appliquées en neurosciences et psychologie cognitives cette formation vous propose une approche novatrice pour comprendre, identifier et mettre en œuvre les forces intérieures qui animent, engagent et renforcent face aux difficultés et aux contraintes.



OBJECTIFS

- Identifier les principales motivations intrinsèques pour soi et ses co-équipiers
- Les mettre en application dans le contexte professionnel individuel
- Définir des objectifs partagés, en phase avec les moteurs identifiés
- Relayer ces démarches auprès de ses collaborateurs et les dynamiser



PUBLICS

- Toute personne souhaitant (faire) progresser (ses équipes) en efficacité, agilité mentale, persévérance, résistance au stress, adaptation au changement et satisfaction au travail



BÉNÉFICES

- Se positionner soi et autrui en situation de réussite et d'atteinte des objectifs
- Favoriser l'engagement
- Faciliter la persévérance

Plus de satisfaction et d'engagement au travail ? Osez les motivations profondes, puissantes et durables !



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de tests et de cas pratiques (Bases : modèle PERMA Seligman, Self determination Deci & Ryan, Acceptance and commitment Hayes).
- Les participants sont invités à nourrir la journée de leurs propres expériences professionnelles
- En fin de journée, un programme engageant est mis en place pour introduire des changements dans les jours et semaines à venir.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formateur

- Muriel Janoir - Bessioud - Coach Consultante Formatrice - Activatrice de bien-être au travail

L'intelligence collective au service du mieux être, vivre et travailler ensemble, de la cohésion d'équipe

« Seul.e on va plus vite, ensemble on va plus loin » Proverbe africain.

Mettre en place des pratiques collaboratives entre pairs ou entre personnes d'horizons divers permet à un collectif de travail ou plus « naturel » de croiser les expertises,

Bénéficier d'autres points de vue, ouvrir ses perspectives, faire émerger de nouvelles solutions.

L'apprentissage en petits groupes qui collaborent par exemple pour faire face à une situation de travail ou pour résoudre un problème donné permet de se poser des questions et de chercher des réponses ensemble dans le but de prendre une décision.

En effet, l'intelligence d'un groupe issue d'interactions organisées est bien plus efficace que celle des individus qui la composent, s'exprimant de façon isolée.

La créativité, la compassion, la collaboration, la communication et la réflexion collective en sont les composantes majeures.

Elles ne s'inventent pas. Je vous transmets les outils lors d'ateliers interactifs ou anime vos séances collaboratives en vue de mieux être, mieux vivre et mieux travailler ensemble



OBJECTIFS

- Trouver des solutions et développer la performance collective
- Comprendre l'intelligence collective et développer son propre potentiel
- Créer de la confiance, impliquer et mobiliser la créativité de son entourage, de son équipe
- Comprendre la puissance de la diversité cognitive au service de l'intelligence collective
- Maîtriser des méthodes et outils collaboratifs et les adapter selon le défi à relever ou la problématique à traiter



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite comprendre la posture et les outils d'intelligence collective, les Managers, les professionnels de l'accompagnement, notamment les coachs et toute personne travaillant dans les RH et la relation d'aide. Le co-développement est particulièrement adapté à toute personne souhaitant échanger avec des pairs et améliorer leurs pratiques, donner de l'élan à leurs projets ou résoudre des situations difficiles
- En résidentiel, groupe de 10 personnes maximum. Pour de plus grandes équipes, nous contacter.



BÉNÉFICES

Par la découverte de démarches et outils issus de l'intelligence collective et des sciences du comportement, (CODEV®, ANC) la formation / sensibilisation proposée vous permettra :

- D'adopter la posture favorisant la cohésion de groupe, la coopération et la collaboration
- D'appréhender les méthodes et les postures pour faciliter le travail collaboratif
- De trouver des solutions et développer la performance collective.

L'intelligence collective au service du mieux être, vivre et travailler ensemble, de la cohésion d'équipe



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de mises en situation et de cas pratiques
- Découverte et utilisation des outils de l'Intelligence Collective et de l'ANC
- Mise en situation sous forme de jeux de rôle et de créativité
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formatrice

- Muriel Janoir - Bessioud, Coach formatrice a fondé le collectif Oz'Alizés, spécialistes des sciences du comportement et du terrain de l'urgence (www.ozalizes.fr) : Suite à 20 années au service de la formation et des RH et 6 années à la Direction du développement d'un institut de recherche et formation en sciences du comportement, Muriel accompagne aujourd'hui en coaching professionnel la connaissance de soi; les transitions de vie et les reconversions professionnelles. En entreprise, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement au changement en période de transformation.
- L'intelligence collective est au cœur de ses pratiques professionnelles depuis plus de 20 ans. Fondatrice de plusieurs réseaux, collectifs et associations, elle aime animer les équipes ou membres de ces collectifs en ayant recours aux outils et apports du travail collaboratif. Certifiée en 2021 au Codev® auprès de la CECODEV, elle affectionne particulièrement cette approche au service de la quête de solutions en intelligences plurielles.

COMMUNICATION



Oser dire non tout en préservant la relation

Vous arrive-t-il de dire oui alors que vous vouliez dire non ? Vous arrive-t-il de vous trouver embarrassé(e), débordé(e) et même de mettre d'autres personnes dans l'embarras parce-que vous avez dit oui, alors qu'il aurait mieux fallu que vous disiez non ? Vous aimeriez poser des limites aux demandes que l'on vous fait, mais comment oser le faire ? Comment dire non sans compromettre la relation et tout en maintenant une qualité de service optimale ?

Basée sur des découvertes récentes en neurosciences et sciences du comportement, cette formation vous apportera des éclairages sur vos capacités et ressources pour enfin oser dire non, quand vous pensez non.

Lors de cette formation très pratique, vous découvrirez comment dépasser vos peurs en faisant appel au bon état d'esprit pour oser. Vous apprendrez comment dire non de manière assumée et constructive, quelle que soit la manière dont la demande vous est formulée, tout en préservant le lien avec la personne.



OBJECTIFS

- Identifier et lever ses freins à dire non
- Acquérir des outils pratiques pour dire non tout en préservant la relation
- Savoir dire non face à la pression : gérer les exigences et le rapport de force



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite gagner en confiance pour oser dire non et gagner en assertivité tout en préservant la relation



BÉNÉFICES

- Gagner en sérénité dans l'affirmation de ses idées et oser la créativité
- Augmenter la prise de risque mesurée (innovation)
- Augmenter la Qualité de Vie au Travail et les bénéfices liés (productivité, performance...)
- Fluidifier la communication au sein des équipes par un état d'esprit constructif et non défensif
- Participer à l'égalité de la parole (meilleure gestion du *mansplaining* et du *maninterrupting*)
- Créer des espaces de créativité, sans frein ni peur, grâce à la liberté de penser en sérénité

Oser dire non tout en préservant la relation



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- La méthode utilisée est principalement active à partir de situations professionnelles vécues par les participants
- Nombreuses mises en situation et jeux de rôle.
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formateur

- Muriel Janoir ou Karinne - Coach, Consultante et Formatrice - Activatrices de bien-être au travail

ADAPTABILITÉ



Notre cerveau cet inconnu et pourtant notre meilleur allié en situation complexe

Mettre l'autre ou soi-même en mouvement, faire sauter ses blocages, se lancer dans son projet, exprimer et exploiter son plein potentiel ... ce défi de toujours - aujourd'hui exacerbé par la crise que nous traversons - passe par une compréhension fine du comportement humain, un diagnostic précis de la marge de manœuvre de chacune des personnes accompagnées (pour les accompagnants de l'humain) ou de soi-même.

En partant du principe que tout individu dispose en lui des ressources pour atteindre ses objectifs, tout à chacun, le coach ou encore l'accompagnant en entreprise a besoin pour obtenir des résultats durables d'outils fiables et performants, légers, efficaces et adaptés à chaque situation, à chaque personnalité.

Vous tourner vers les sciences du comportement vous offrira de trouver les meilleurs leviers du progrès pour vos clients vos collaborateurs ou vous-même, d'identifier et de traiter les causes profondes des difficultés au-delà des seuls effets visibles.

Vous appliquerez des outils nouveaux et très opérationnels pour faire émerger des solutions à toute difficulté immédiate, tout en aidant à améliorer durablement la confiance en soi, à développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle, à adopter des attitudes et des comportements en phase avec soi-même, l'environnement, le vécu et le ressenti.

La conduite de la formation s'adaptera en fonction de vos besoins et de votre contexte.



OBJECTIFS

- Définir une stratégie d'efficacité personnelle dans la décision et dans l'action en diminuant le stress et mieux faire face aux situations complexes et difficiles
- Identifier et gérer le stress relationnel pour mieux communiquer / vivre et travailler ensemble
- Comprendre et réguler nos émotions pour entrer en action selon nos valeurs et nos motivations
- Comprendre et réguler les interactions au sein du groupe
- Différencier les motivations profondes issues du tempérament de celles issues du caractère



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite comprendre les comportements (les siens et ceux d'autrui), les professionnels de l'accompagnement, notamment les coaches, les managers et toute personne travaillant dans les RH et la relation d'aide.
- En résidentiel, groupe de 10 personnes maximum. Pour de plus grandes équipes, nous contacter.



BÉNÉFICES

Par la découverte de démarches et outils issus des sciences du comportement, (ANC, CNV, ACT) la formation / sensibilisation proposée vous permettra :

- D'enrichir vos compétences en diversifiant votre outillage d'intervention pour vous-même ou pour les personnes accompagnées dans le cadre des métiers de l'accompagnement / d'aide
- D'actualiser et développer vos connaissances et compréhension des comportements humains sur 4 aspects : l'intelligence adaptative, motivationnelle, relationnelle, émotionnelle.
- D'affiner vos diagnostics grâce à la compréhension pointue de quelques causes structurelles des difficultés et souffrances rencontrées

Notre cerveau cet inconnu et pourtant notre meilleur allié en situation complexe



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de tests et de cas pratiques
- Découverte et utilisation des outils de l'ANC, CNV, ACT
- Mise en situation sous forme de jeux de rôle et de créativité
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 4 jours (28 heures)

Formateur

- Muriel Janoir, Coach formatrice, fondatrice Oz'Alizés : Suite à 20 années au service de la formation et des RH et 6 années à la Direction du développement d'un institut de recherche et formation en sciences du comportement, Muriel accompagne aujourd'hui la connaissance de soi; les transitions de vie et les reconversions professionnelles. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles..



Datadock

Oz'Alizés : www.ozalizes.fr

Muriel Janoir Bessoud : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr



Oz'Alizés

Donnons des ailes à vos projets

OPTIMISATION DES RESSOURCES



Charge mentale, hyper investissement : reprendre son souffle avant de le perdre

La charge mentale est devenue un thème à la mode, même si le terme n'est pas récent. Jongler avec des emplois du temps très chargés, gérer la vie professionnelle et la sphère domestique ; la charge mentale touche de nombreuses femmes. Mais pas que... les hommes aussi en sont victimes. La sociologue française Monique Haicault (1984) la définit comme le fait de devoir penser à un domaine alors qu'on se trouve physiquement dans l'autre. Et s'il y a bien une chose que le cerveau n'aime pas, c'est le « multi-tasking ».

Dès lors, comment parvenir à se détacher de ce mental en ébullition afin de retrouver la sérénité ? Comment déconstruire les croyances qui nous animent depuis la nuit des temps ? Comment se concentrer sur ce que l'on fait, plutôt que sur ce que l'on ne fait pas ? En bref, comment savoir (se) dire stop ?

Basée sur la synthèse entre les sciences cognitives et comportementales et les neurosciences, cette formation est conçue pour une mise en application facile et durable. Elle vous permettra d'améliorer votre relation à vous-même et aux autres, aussi bien dans la sphère professionnelle que personnelle.



OBJECTIFS

- Apprendre à utiliser la partie la plus 'intelligente' de notre cerveau et à déjouer le stress
- Expérimenter de façon très participative à l'aide d'exemples concrets et d'exercices pratiques
- Equilibre entre apports théoriques et pratiques liés à la vie quotidienne au travail, en se basant sur des situations opérationnelles vécues par les participants
- Acquérir des outils pragmatiques et faciles à utiliser, basés sur une approche scientifique multidisciplinaire



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite favoriser pour elle et autour d'elle des conditions relationnelles qui contribuent au bien-être et - de façon induite - à la performance



BÉNÉFICES

- Déconstruire les croyances
- Apprendre à vivre dans la présence de l'instant
- Clarifier ses objectifs
- Renouer avec l'estime de soi
- Apprendre à alléger le sentiment d'hyper-responsabilisation
- Etablir des priorités
- Différencier l'important, l'urgent de l'accessoire
- Gérer son temps

Charge mentale, hyper investissement : reprendre son souffle avant de le perdre



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Cette journée alternera exposés théorico-pratiques (recherches scientifiques vulgarisées – études sur des cas réels) et expérimentation individuelle ou en groupe, sur base de situations vécues par les participants.
- Des exercices aideront à intégrer les informations échangées.
- La conclusion, sous forme d'atelier, permettra de définir un plan d'action individuel afin d'intégrer les acquis durablement dans la pratique.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 2 jours (14 heures)

Formateur

- Muriel Janoir-Bessioud, Coach Consultante Formatrice – Activatrice de bien-être au travail

Discernez entre l'urgent et l'important

Quelle est notre ressource la plus importante ? C'est notre temps. Notre temps, c'est notre vie. Et pourtant, dans ce monde de sollicitations permanentes, de pression, de surcharge d'informations... il est de plus en plus difficile de bien gérer notre temps. On ne sait plus distinguer entre l'urgent et l'important. Dans le tamis de notre vie, l'urgent se faufile toujours, alors que l'important, souvent, est négligé.

Dans le monde du travail, cette confusion génère du stress, un mal-être et une difficulté à atteindre ses objectifs. Il devient essentiel de développer cette compétence de discernement, au service de la performance et de l'engagement.

L'urgent s'impose, et l'important s'ose. Cette audace s'apprend, s'apprivoise, en entraînant son attention, en cultivant son discernement, et en activant son pouvoir de décision. Ces trois piliers sont essentiels pour que chacun puisse aborder avec confiance l'environnement si complexe et incertain dans lequel les entreprises évoluent aujourd'hui.

Cette formation propose une approche innovante de la « gestion du temps », qui fait appel à la responsabilité individuelle, pour plus d'impact dans le collectif. Elle s'appuie sur la méditation de pleine conscience et la psychologie positive, et est étayée par les neurosciences, afin de développer les nouvelles ressources nécessaires aux managers et collaborateurs aujourd'hui.



OBJECTIFS

- Entraîner son attention, outil indispensable pour faire face aux exigences nouvelles du monde du travail.
- Savoir discerner entre l'urgent et l'important, en bonne « intelligence émotionnelle » (et en sachant gérer le stress)
- Oser prendre des décisions sur les actions à mener, pour plus de justesse et d'efficacité



PUBLICS

- Toute personne qui ressent cette tension autour du temps, et est prête à expérimenter de nouvelles approches pour une transformation profonde



BÉNÉFICES

- Apprendre à discerner et à opter pour l'important
- Reprendre sa liberté de choix et d'action
- Se désinvestir de l'hyperengagement voire de l'addiction

Discernez entre l'urgent et l'important



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie alternant apports théoriques, pratiques simples et exercices (psychologie positive et ANC)
- Les participants sont invités à nourrir la journée de leurs propres expériences professionnelles
- En fin de journée, des engagements sont pris pour introduire des changements dans les jours et semaines à venir.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 1 jour (7 heures)

Formatrice

- Muriel Janoir-Bessioud, Coach, spécialistes des transitions

INCLUSION



Femmes, osez vos ambitions : votre cerveau est votre meilleur allié

Des barrières subsistent dans la progression professionnelle des femmes et la mixité est loin d'être une réalité dans tous les domaines. Or, la recherche le démontre : il y a autant voire plus de différences entre le cerveau de deux individus, quel que soit leur genre, qu'entre le cerveau d'un homme et d'une femme. Si les biais cognitifs, préjugés, stéréotypes de genre existent tant chez les hommes que chez les femmes, ces dernières oseraient-elles moins ?

Permettre aux femmes d'oser leurs ambitions, en leur offrant une meilleure connaissance de leurs ressources, modes de fonctionnement et capacités, telle est la vocation de ce programme. Fondée sur 30 ans de recherches pluridisciplinaires en neurosciences et sciences du comportement, cette formation de quatre jours offre d'abord une grille de lecture des comportements humains, hommes et femmes confondus. Puis, des outils pour lever les obstacles conscients ou inconscients dont pâtissent les femmes dans le monde du travail sont proposés et permettent à chacune d'oser déployer leur plein potentiel.



OBJECTIFS

- Lutter contre les stéréotypes, préjugés et autres biais cognitifs en développant son agilité mentale grâce à la Gestion des Modes Mentaux
- Identifier ses motivations intrinsèques, sources de talents et de performance durable
- Lutter contre le syndrome de la femme parfaite
- Développer sa confiance en soi et son assertivité



PUBLICS

- Toute femme souhaitant s'accomplir et s'épanouir dans sa vie professionnelle



BÉNÉFICES

- Gagner en sérénité dans l'affirmation de ses idées et oser la créativité
- Augmenter la prise de risque mesurée (innovation)
- Augmenter la Qualité de Vie au Travail et les bénéfices liés (productivité, performance...)
- Fluidifier la communication au sein des équipes par un état d'esprit constructif et non défensif
- Participer à l'égalité de la parole (meilleure gestion du *mansplaining* et du *maninterrupting*)
- Créer des espaces de créativité, sans frein ni peur, grâce à la liberté de penser en sérénité

Femmes, osez vos ambitions : votre cerveau est votre meilleur allié



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie interactive
- Nombreux exercices et mises en situation
- Méthodes et outils issus de l'Approche Neurocognitive et Comportementale

Prérequis pédagogiques

- Avoir une activité ou un projet professionnel

Durée

- 4 jours (28 heures)

Formatrice

- Muriel Janoir Bessioud, Coach, consultante, conférencière, Spécialiste des sciences du comportement et des transitions, fondatrice Oz'Alizés

LES ESSENTIELLES DE L'ANC



Les Essentielles de l'ANC

Exemples à dimensionner ensemble.

Intelligence adaptative

- Stimuler l'innovation, la créativité
- Accompagner la transformation dans la complexité
- Faciliter la prise de décision pour passer à l'action
- Rester serein dans les situations difficiles en période de changement

Intelligence relationnelle

- Renforcer les liens, la cohésion et mieux communiquer
- Engager ses collaborateurs et libérer les potentiels
- S'affirmer et gérer les comportements difficiles
- A chacun son leadership : trouver le votre !
- Gérer son stress et celui de notre interlocuteur dans la communication
- Poser un regard système sur les situations complexes

Intelligence motivationnelle

- Lever les freins, libérer les potentiels pour motiver et fédérer son équipe
- S'épanouir dans son Management avec les dynamiques de motivation
- Développer son Savoir Être et le mieux-être au travail
- Mieux connaître ses motivations et celles d'autrui pour mieux communiquer

Intelligence émotionnelle

- Réguler ses émotions et celles d'autrui
- Gérer le perfectionnisme
- Accompagner l'hypersensibilité, la souffrance
- (se) donner un nouveau souffle – être acteur de son évolution
- Passer de l'hyper investissement à l'engagement
- La reconnaissance : d'un besoin naturel à un manque d'estime de soi

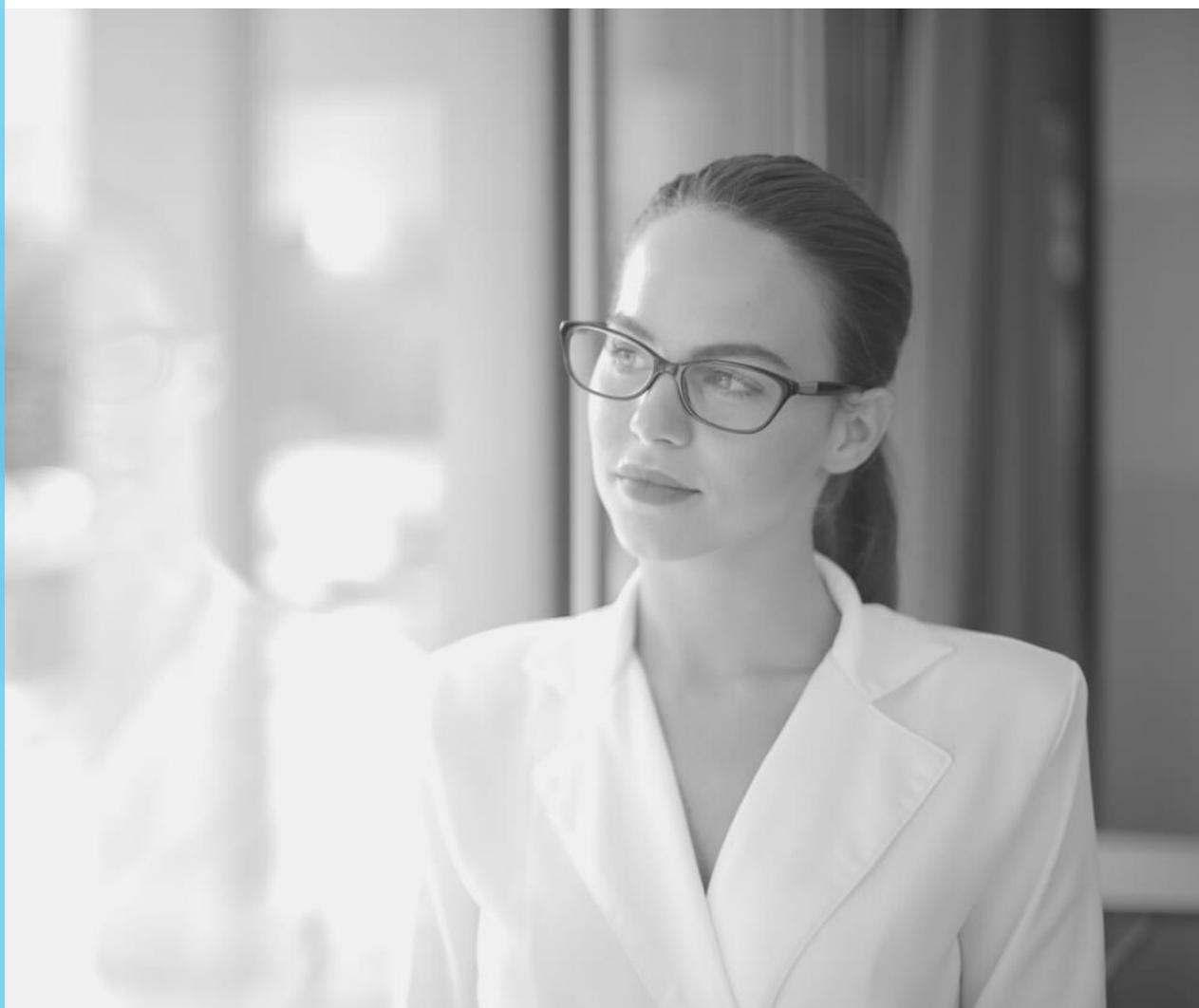
“

Ensemble,
donnons des
ailes à vos
projets !

”



L'UNIVERSELLE OZ'ALIZES



Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées

Mettre l'autre ou soi-même en mouvement, faire sauter ses blocages, se lancer dans son projet, exprimer et exploiter son plein potentiel... Ce défi de toujours – aujourd'hui exacerbé par la crise que nous traversons – passe par une compréhension fine du comportement humain, un diagnostic précis de la marge de manœuvre de chacune des personnes accompagnées (pour les accompagnants de l'humain) ou de soi-même.

En partant du principe que tout individu dispose en lui des ressources pour atteindre ses objectifs, tout à chacun, le coach ou encore l'accompagnant en entreprise a besoin pour obtenir des résultats durables d'outils fiables et performants, légers, efficaces et adaptés à chaque situation, à chaque personnalité.

Vous tourner vers les sciences du comportement vous offrira de trouver les meilleurs leviers du progrès pour vos clients vos collaborateurs ou vous-même, d'identifier et de traiter les causes profondes des difficultés au-delà des seuls effets visibles.

Vous appliquerez des outils nouveaux et très opérationnels pour faire émerger des solutions à toute difficulté immédiate, tout en aidant à améliorer durablement la confiance en soi, à développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle, à adopter des attitudes et des comportements en phase avec soi-même, l'environnement, le vécu et le ressenti.

La conduite de la formation s'adaptera en fonction de vos besoins et de votre contexte.



OBJECTIFS

- Définir une stratégie d'efficacité personnelle dans la décision et dans l'action en diminuant le stress et mieux faire face aux situations complexes et difficiles
- Distinguer les différentes natures de motivation et savoir mobiliser les motivations profondes et durables, sources d'énergie
- Identifier et gérer le stress relationnel pour mieux communiquer / vivre et travailler ensemble
- Comprendre et réguler les interactions au sein du groupe
- Comprendre et réguler nos émotions pour entrer en action selon nos valeurs et nos motivations



PUBLICS

- Toute personne qui souhaite comprendre les comportements (les siens et ceux d'autrui), les professionnels de l'accompagnement, notamment les coaches, les managers et toute personne travaillant dans les RH et la relation d'aide.
- En résidentiel, groupe de 10 personnes maximum. Pour de plus grandes équipes, nous contacter.

Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées.



BÉNÉFICES

La découverte de démarches et outils issus des sciences du comportement (ANC, CNV : Communication Non Violente, ACT : Acceptance and Commitment Therapy) vous permettra :

- d'**enrichir vos compétences** en diversifiant votre outillage d'intervention pour vous-même ou pour les personnes accompagnées (métiers de l'accompagnement / d'aide) ;
- d'actualiser et développer vos connaissances et votre compréhension des comportements humains sur **4 dimensions** : l'intelligence **adaptative, motivationnelle, relationnelle, émotionnelle** ;
- d'**affiner vos diagnostics** grâce à la compréhension pointue de quelques causes structurelles des difficultés et souffrances rencontrées.



PROGRAMME

Matinée 1 : Mobiliser son intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes

**Après-midi 1 : Mobiliser son intelligence émotionnelle pour entrer en action
Comprendre les interactions au sein du groupe**

Matinée 2 : Mobiliser son intelligence relationnelle pour mieux communiquer

Après-midi 2 : Mobiliser son intelligence motivationnelle pour allier talent, performance et plaisir

Matinée 3 (coach) : Repérer et comprendre le surinvestissement émotionnel

Matinée 4 (coach) : Repérer et comprendre le surinvestissement émotionnel

Matinée 5 - Synthèse : Mettre en lien, en musique et en action l'ensemble des concepts

Journée distancielle semaine suivante : répondre à vos questions et vivre les concepts à travers des études de cas

Explorer les différentes dimensions de notre intelligence et en mobiliser les ressources insoupçonnées.



MODALITÉS

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices appliqués, de tests et de cas pratiques
- Découverte et utilisation des outils de l'ANC, la CNV et de l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy : Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)
- Mise en situation sous forme de jeux de rôle et de créativité
- Etudes de cas amenées par les stagiaires et par les formatrices
- Des simulations sont organisées en formation pour valider les acquis.

Prérequis pédagogiques

- Aucun

Durée

- 5 demi-journées en résidentiel (grand public) et 6 demi-journées en résidentiel + 1 journée en distanciel (coach). Les matinées sont consacrées à la formation (8h30 – 13h30) Les après midi sont libres avec possibilité de coaching individuel et/ou activités de découvertes culturelles de proximité (nous consulter)

FORMATRICES



- **Muriel Janoir**, Coach formatrice, fondatrice d'Oz'Alizés : Suite à 20 années au service de la formation et des RH et 6 années à la Direction du développement d'un institut de recherche et formation en sciences du comportement, Muriel accompagne aujourd'hui la connaissance de soi, les transitions de vie et les reconversions professionnelles. Elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles.



- Hébergement possible en gîte dans les environs ou à demeure (La Source) sur base d'un paiement en conscience - contacter Muriel Janoir pour plus d'informations.
=> Restauration : Petit déjeuner 8€ TTC + repas au restaurant (16€ TTC /pers. et /repas



Oz'Alizés : www.ozalizes.fr

Muriel Janoir Bessioud : 06 37 47 90 13 - muriel.janoir@ozalizes.fr

Oz'Alizés est membre de la Coopaname : www.coopaname.coop

Société Coopérative Ouvrière de Production Anonyme à capital variable
RCS Paris 448 762 526 - APE : 7022Z - N° Intracom : FR49 448 762 526