

Santé mentale pour un bien-être durable au travail

Nos programmes de formations et d'accompagnements



#LaBoxQuiDéboîte



sobox

Notre concept

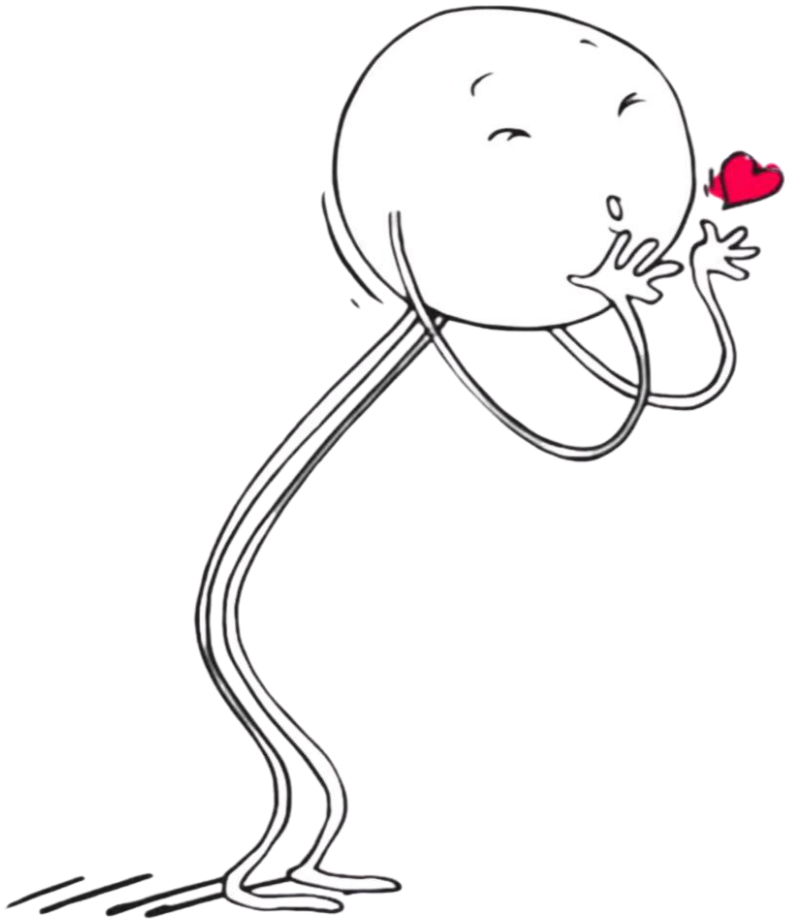
On ne forme pas quelqu'un qui ne veut pas être formé

En lien avec cette réflexion de bon sens, les **valeurs ajoutées** de SoBox Formation :

- Le **marketing de l'offre**, donner envie à vos collaborateurs de se former et valoriser aussi les services formation **avec une box** pédagogique à votre logo livrée en amont de la formation
- Une **co-construction sur-mesure** de la box et de vos parcours multimodaux adaptés à vos publics, vos enjeux et vos envies pour respecter le mode d'apprentissage de chacun et optimiser les ancrages dans la durée
- Nos parcours intègrent des **communautés apprenantes** suivies par un **Ange-Gardien**.
- Des retours d'expériences avec **+ de 2800 collaborateurs** déjà accompagnés avec un **taux de satisfaction de 4.8/5**, notamment chez Groupama, Cityz Media, Inetum, Systra, Fayat Energie, FM logistic 5àsec, Louvre Hotels, Club Med, TBS business School, l'ESSCA, Beaumanoir, AGPM, Damart, l'Opcommerce, Doras, Invivo...
- Notre **service administratif/Qualiopi ++**, très réactif optimisant la qualité des actions, l'amélioration continue et **facilitant le temps passé des responsables formation** sur l'organisation et la gestion.



Nos formats en sur-mesure

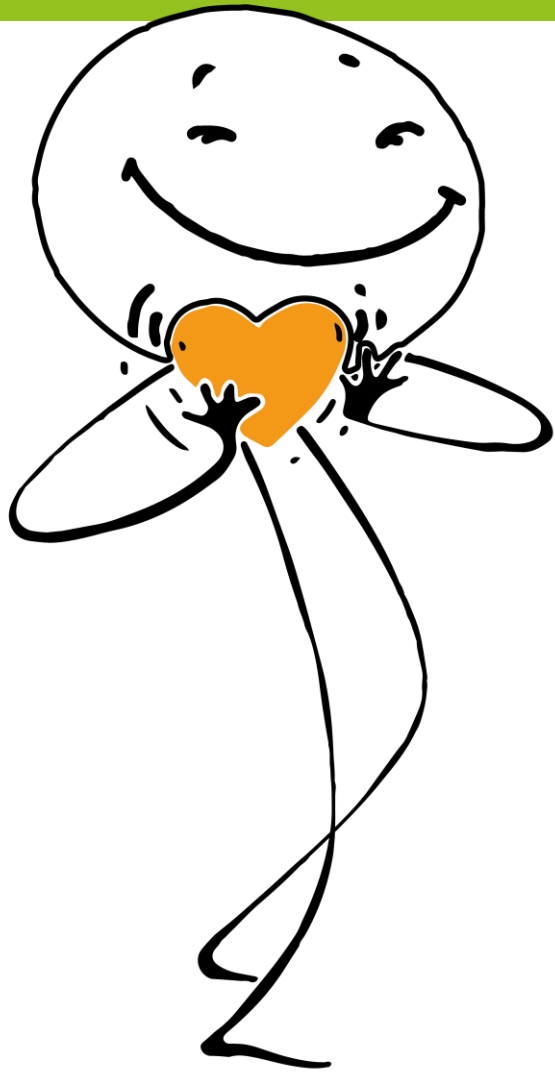


Nous répondons à tous vos projets de **formation** et de **coaching** sur les thématiques suivantes: **Management, Négociation, Relation Client, Soft skills, RSE/Développement Durable, QVT et santé mentale,...**

Selon vos souhaits (sensibilisation ou approfondissement), tous nos programmes sont réalisables **en présentiel et distanciel** : conférences 2h, classes virtuelles 3h, 1 ou 2 jours en présentiel...

- **1^{er} choix** : construire votre parcours "idéal" sur un format de 2 à 12 mois en fonction de vos enjeux
- **2^{ème} choix** : **modules à la carte** pour un besoin ponctuel ou à intégrer dans votre catalogue de formation interne
- **3^{ème} choix** : **Formation individuelle** pour un de vos collaborateurs.
Découvrez nos offres : SoBox 1to1, coaching et nos formations CPF Management
- **4^{ème} choix** : vous avez un volume de collaborateurs important a former, découvrez **notre offre Régie Formation**

Les bienfaits de déployer des ateliers / formations sur la santé mentale en entreprise.



Initier ou renforcer la **culture prévention santé** de l'entreprise.

Diminuer les risques psychosociaux (**RPS**).

Favoriser l'**assiduité** en diminuant le taux d'arrêts maladies liés au stress.

Améliorer la **productivité** de vos équipes.

Anticiper les **événements pouvant être stressants** pour vos équipes.

Diminuer **les tensions** au sein de vos équipes mais aussi individuelles.

Développer la **marque employeur**.

La santé mentale n'est plus une option, c'est un enjeu majeur RH en 2025 !

80% des salariés français estiment que leur entreprise doit jouer un rôle clé dans leur santé.
Et si vous faisiez de leur bien-être une véritable priorité ?

Chiffres sur la Santé Mentale

48%

des salariés déclarent ressentir du **stress intense** au travail
source : DARES, Ministère du Travail, 2024

44%

des **arrêts de travail** sont liés aux **risques psychosociaux** (stress, épuisement, anxiété)
Source : Malakoff Humanis, 2023

24%

des actifs sont en risque élevé de **burn-out**
source : DARES, Ministère du Travail, 2024

12%

des **arrêts de travail** sont **directement liés à un épuisement professionnel**
Ministère du Travail, 2024



Chiffres sur la Charge Mentale

74%

des salariés travaillent sous pression de **délais courts et urgences constantes**
Source : Ministère du Travail, INSEE, 2024

74%

des salariés consultent leurs emails en **dehors des heures de travail**
Source : IFOP, 2023

55%

des cadres estiment **ne pas pouvoir décrocher du travail en dehors des horaires**
Source : Ministère du Travail, INSEE, 2024

54%

des cadres ressentent un **débordement constant** entre vie pro et vie perso
Source : APEC, 2024








NOS PROGRAMMES

Découvrez nos programmes sur mesure dédiés à la **santé mentale et à la qualité de vie au travail** : sensibilisation, fresque, conférences, ateliers et formations softskills.








En fonction de vos enjeux et des besoins spécifiques, le **programme choisi sera réadapté en format** conférence, atelier, formation courte, parcours **dans la durée ou en format individuel**.

De plus, en option, [vous pouvez, ici, coconstruire une box sur mesure, avec vos messages et à vos couleurs.](#) 

PSSM et Santé mentale

- Formation accréditée PSSM 2 jours 
- Sensibilisation à la santé mentale atelier de 3h 
- Conférence interactive : osons parler de santé mentale 1h30 
- Fresque de la santé mentale avec atelier de partages : 1 jour 
- Savoir gérer sa charge mentale 
- Formation pour les aidants familiaux 
- Fatigue émotionnelle - Gérer les tensions sans absorber les émotions des autres 

Formations Softskills adaptées en sur mesure

- Appréhender les RPS pour un management plus Humain et performant 
- Le Care Management : Mieux soutenir et engager ses équipes 
- Equilibre vie professionnelle et vie personnelle 
- Gérer son stress et développer son lâcher prise 
- Gérer les situations difficiles et délicates avec la CNV 
- Développer son assertivité et sa confiance en soi 
- Gérer son temps et ses priorités 

[Notre grille tarifaire](#) 

 [Prenez rendez -vous](#) dès maintenant pour affiner et adapter les programmes et formats en fonction de vos objectifs et enjeux.

PSSM : Formation accréditée

Premiers Secours en Santé Mentale - 2 jours

1/3



Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise de santé mentale.

Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée ou jusqu'à ce que la crise soit résolue.

Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

[Lien au site officiel PSSM](#) 

Objectifs

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et communiquer de l'information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

Conditions d'accès

- Tout public
- Par groupe de 8 à 16 participants
- Un formateur accrédité par PSSM France
- 14 heures de formation soit 2 jours en intra-entreprise (ou 1+1 jours ou 4 demi-journées en classes virtuelles)

Les éléments forts

- Une démarche pédagogique participative pour :
 - ❖ Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
 - ❖ Revoir ses représentations concernant la santé mentale
 - ❖ Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

Investissement

- 3 200€ HT par groupe
- + 30€ par participant pour le manuel officiel PSSM remis le jour de la formation

Premiers Secours en Santé Mentale

2/3



Demi-journée 1

- Introduction et aperçu des sessions
- **Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions**
 - Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
 - Interventions efficaces
- **Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale**
 - Premiers Secours en Santé Mentale
 - Cadre des premiers secours en santé mentale
 - Le plan d'action AERER
 - Présentation de la dépression
 - Signes et symptômes
 - Interventions

Demi-journée 2

- **Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression**
 - Rappel de la dépression
 - Action 1 pour la dépression
 - Crise suicidaire : Présentation – Assister
- **Session 2.2 – Les troubles anxieux**
 - Présentation des troubles anxieux
 - Signes et symptômes
 - Interventions

Premiers Secours en Santé Mentale

3/3



Demi-journée 3

- **Session 3.1 - Le plan d'action pour les troubles anxieux**
 - Rappel des troubles anxieux
 - Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
 - Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
 - Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
 - Crise après un événement traumatique : Présentation – Assister
- **Session 3.2 – Les troubles psychotiques**
 - PSSM pour les troubles anxieux (suite)
 - Présentation des troubles psychotiques
 - Signes et symptômes
 - Interventions

Demi-journée 4

- **Session 4.1 – Le plan d'action pour les troubles psychotiques**
 - Rappel des troubles psychotiques
 - Action 1 pour les troubles psychotiques
 - Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
 - Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)
- **Session 4.2 – L'utilisation des substances et le plan d'action**
 - Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
 - Signes, symptômes
 - Interventions
 - Action 1 pour l'utilisation de substances
 - Crise liée à l'utilisation de substances
 - Crise d'agressivité
 - Urgence médicale
 - PSSM pour l'utilisation des substances (suite)
- **Clôture de la formation : retour sur les attentes (post-test, questionnaire de satisfaction...)**

Atelier : sensibilisation à la santé mentale

3h

OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'ampleur des problèmes de santé mentale (dans le monde et en France)
- Lever les tabous et déconstruire les idées reçues
- Adopter la bonne posture pour accueillir un problème de santé mentale exprimé (ou perçu)
- Imaginer une/des actions concrètes dans l'organisation

Pédagogie

60% pratique et 40% théorie

- Apports de l'expert
- Quiz consacré aux données chiffrées
- Travail en sous-groupes
- Expérimentation d'une technique de relaxation
- Vidéo
- Carte mentale/fiche action : expression libre sur la base de 2 images choisies
- Partage d'expériences

PROGRAMME

- Santé mentale : de quoi parle-t-on ? Chiffres clés et impact sur l'organisation
- Déconstruire les croyances limitantes sur la santé mentale
- Etablir la liste des composantes de la santé mentale
- Identifier et définir les troubles de santé mentale
- Prendre conscience des écarts d'opinion entre problème de santé mentale et problème de santé physique
- S'engager individuellement et collectivement en identifiant 1 à 3 actions à mettre en place autour de soi
- Etablir un plan d'action à mener

Conférence interactive : Osons parler de santé mentale !

1h30

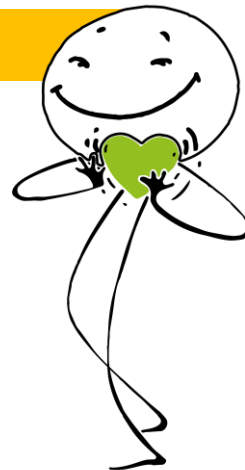
OBJECTIFS

- Sensibiliser et former vos collaborateurs aux enjeux de la santé mentale dans la sphère professionnelle et personnelle
- Aider à repérer les signaux faibles du mal-être et mieux accompagner
- Lever les tabous et encourager la discussion sur la santé mentale
- Identifier les leviers d'actions pour une meilleure prise en compte de la santé mentale

Pédagogie

80% pratique et 20% théorie

- Format conférence ou table ronde format 1h30
- Participation interactive avec le public



PROGRAMME

- **Définition et concepts clés**
Explication des notions de santé mentale, de bien-être psychique et des facteurs influents (stress, émotions, environnement).
- **Démystifier les Tabous**
Identifier et déconstruire les idées reçues et stigmatisantes qui entourent la santé mentale
- **Chiffres clés de la santé mentale**
Présentation de données illustrant l'importance de la santé mentale dans notre société et dans le monde professionnel.
- **Reconnaître les Signes d'Alerte**
Identifier les indicateurs de détresse et de fatigue émotionnelle, tant chez soi que chez autrui.
- **Stratégies et outils pour prendre soin de sa santé mentale**
Présentation d'outils pratiques (respiration, méditation, pleine conscience) pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien

Fresque de la santé mentale et atelier de partages

1 jour

OBJECTIFS

- Sensibiliser et former vos collaborateurs aux enjeux de la santé mentale dans la sphère professionnelle et personnelle
- Aider à repérer les signaux faibles du mal-être et mieux accompagner
- Lever les tabous et encourager la discussion sur la santé mentale
- Identifier les leviers d'actions pour une meilleure prise en compte de la santé mentale

Pédagogie

80% pratique et 20% théorie

- À partir d'un jeu de plateau : atelier collaboratif : intelligence collective
- Apports du consultant en santé mentale
- Partage d'expériences et co-développement
- Echanges de best practices et retours d'expériences

NB : sur demande, nous pouvons aussi animer la fresque sur un atelier de 3h30

PROGRAMME

Matin :

- Introduction :
 - ❖ Les chiffres de la santé mentale : faire face à la réalité
 - ❖ Briser les idées reçues : déconstruire les stéréotypes et tabous liés à la santé mentale
 - ❖ Comprendre les facteurs de stress et d'épuisement
 - ❖ Identifier ses propres facteurs de stress et ses ressources
 - ❖ Introduire les compétences psychosociales en entreprise : pourquoi peuvent-elles faire toute la différence ?
- **Atelier de la fresque de la santé mentale**

Après midi :

- Atelier d'échanges et de pratiques
 - ❖ Apprendre à soutenir un collègue en difficulté, bonnes pratiques et postures à adopter et ressources utiles
- Plan d'engagement personnel et collectif : quelles actions mettre en place dès demain ?

Savoir gérer sa charge mentale

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la charge mentale et son impact sur la performance
- Analyser sa propre charge mentale et les sources de surcharge cognitive et émotionnelle au travail
- Acquérir des outils et des pratiques adaptées pour calmer son mentale et lâcher les tensions
- Apprendre à gérer le stress et à utiliser des techniques de relaxation pour réduire la charge mentale

Pédagogie

80% pratique et 20% théorie

- Formation immersive avec mises en situation réelles
- Apports théoriques du consultant + exercices pratiques (relaxation, pleine conscience, sophrologie, gestion du temps...) pour ancrer les connaissances
- Apports par la neurosciences et l'intelligence émotionnelle
- Partage d'expériences et co-développement
- Mettre en place un plan d'action pour alléger sa charge mentale

PROGRAMME

- **Identifier et définir les origines de la charge mentale** : organisation et environnement de travail, relations interpersonnelles, facteurs personnels...
- **Comprendre l'impact** de la charge mentale et **identifier** comment elle se manifeste chez soi
- **Connaître** les 3 composantes de la charge mentale : cognitive, émotionnelle et organisationnelle
- **Repérer et détecter** les signaux d'alerte pour soi, pour les autres
- **Identifier les symptômes** (physiques, émotionnels et comportementaux), les signes de la surcharge mentale (fatigue, stress chronique, épuisement)
- **Savoir reconnaître et décrypter** les différents facteurs aggravants (urgences permanentes, hyperconnectivité et manque de reconnaissance, charge invisible, ...) par le biais de situations concrètes
- **Appliquer** les bonnes pratiques de la gestion du stress : kit de survie
- **Réviser** son organisation de travail et sa gestion du temps
- **Accompagner** son entourage en difficulté avec des outils concrets (ouvrir le dialogue, ne pas avoir de jugement sur le sujet)

Formation pour les aidants familiaux - 1/2

OBJECTIFS

- **Sensibiliser** : Reconnaître et comprendre les défis spécifiques rencontrés par les aidants familiaux.
- **Informer** : Présenter les ressources et dispositifs de soutien existants pour les aidants.
- **Outiller** : Fournir des outils pratiques pour gérer son stress, organiser son temps et prendre soin de soi.
- **Échanger** : Créer un espace de partage et de soutien mutuel entre les participants.

Pédagogie

- Apports théoriques du consultant + exercices pratiques (relaxation, pleine conscience, gestion du temps...) pour ancrer les connaissances
- Échanges interactifs avec le consultant
- Ateliers pratiques : exercices de relaxation, de respiration et de gestion du stress.
- Discussion : échanges et questions sur les thèmes abordés
- Partage d'expériences et co-développement

PROGRAMME

Module 1 : Comprendre les défis des aidants familiaux

- ❖ Définir le rôle d'aidant familial : qui sont-ils, quelles sont leurs responsabilités ?
- ❖ Impact émotionnel, physique et professionnel de l'aidant : stress, fatigue, culpabilité, isolement.
- ❖ Témoignages et études de cas : exemples concrets de situations vécues par les aidants.

Module 2 : Prendre soin de soi, une priorité

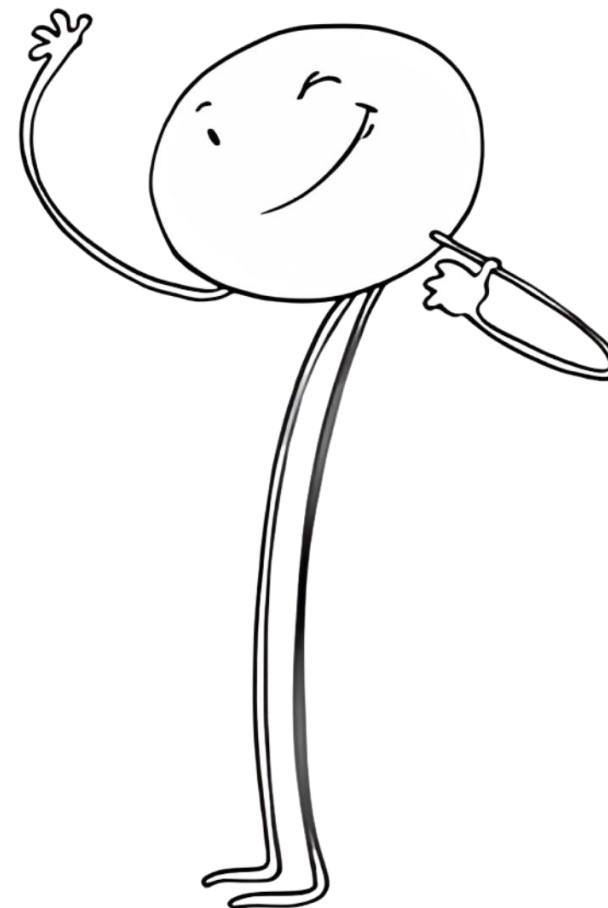
- ❖ Techniques de gestion du stress : relaxation, respiration, méditation, pleine conscience.
- ❖ Organisation du temps et des priorités : outils et méthodes pour mieux gérer son emploi du temps.
- ❖ Développement de l'estime de soi et de la confiance en soi : exercices pratiques et conseils.
- ❖ Importance du soutien social : identifier et mobiliser son réseau (famille, amis, associations).

Formation pour les aidants familiaux - 2/2

SUITE DU PROGRAMME

Module 3 : Ressources et dispositifs de soutien

- ❖ Présentation des aides financières, administratives et matérielles disponibles pour les aidants
- ❖ Information sur les services de soutien à domicile, les structures d'accueil de jour et les solutions de répit
- ❖ Orientation vers les associations et organismes spécialisés dans l'accompagnement des aidants
- ❖ Remise de supports d'information : brochures, guides, listes de contacts utiles.
- ❖ Récapitulation des points clés de l'atelier



Fatigue émotionnelle - Gérer les tensions sans absorber les émotions des autres

OBJECTIFS

- Comprendre l'impact des émotions sur sa charge mentale
- Identifier les signes de fatigue émotionnelle et éviter l'épuisement
- Apprendre à écouter sans absorber les tensions et le stress des autres
- Mettre en place des stratégies de régulation émotionnelle et de récupération mentale

Pédagogie

80% pratique et 20% théorie

- Formation immersive avec mises en situation réelles sur des cas vécus par les participants
- Apports théoriques du consultant + exercices pratiques pour ancrer les connaissances
- Trucs et astuces du consultant pour se ressourcer
- Partage d'expériences et co-développement

PROGRAMME

- Définir la fatigue émotionnelle et expliquer comment elle se manifeste
- Analyser l'impact des émotions sur la vitalité et la performance dans son travail
- Comprendre le mécanisme d'accumulation des émotions négatives et des tensions
- Prendre conscience des facteurs aggravants (pression continue, hyper connexion, manque de reconnaissance) qui accélèrent l'épuisement
- Reconnaître les symptômes de la fatigue émotionnelle (troubles du sommeil, irritabilité, désengagement, baisse de motivation)
- Faire la distinction entre un stress passager et une fatigue émotionnelle chronique
- Apprendre à pratiquer une écoute active et empathique sans se laisser submerger par les émotions de ses interlocuteurs
- Mettre en place des techniques concrètes pour réguler ses émotions et favoriser la récupération

Appréhender les RPS pour un management plus Humain et performant

OBJECTIFS

- Comprendre les composantes des risques psychosociaux et ses facteurs
- Donner les clefs aux managers pour prévenir et limiter les RPS dans leurs équipes
- Savoir accompagner un collaborateur en difficulté en collaborant avec les services RH

Pédagogie

60% pratique et 40% théorie

- Apport sur les thèmes suivant, validé par la DRH :
 - ❖ Les relais légaux externes et internes, les dispositifs propres à votre entreprise
 - ❖ Les catégories de signaux faibles
 - ❖ Les facteurs de risques et moyens de prévention/diminution du stress de ses collaborateurs
 - ❖ Les facteurs de risques selon Michel Gollac adaptés au monde du travail actuel
 - ❖ Vidéo INRS : focus sur le stress chronique et autres syndromes (burnout, bore-out, brown syndrom, blurring)
- Questionnement, cas pratiques, échanges, travail en sous-groupes

PROGRAMME

Avant de commencer, vous en tant que manager ou en êtes-vous personnellement sur ce sujet et sur votre bien-être au travail ?

- Pourquoi parle-t-on des RPS aujourd'hui ? Que sont-ils ?
- Quels sont les différents types de stress, leurs impacts et les moyens pour le réduire selon les travaux de l'INRS ?
- Pointer les principaux facteurs impactant votre propre santé et celle de vos collaborateurs
- Comment identifier les signaux faibles ?
- Evaluer les situations à risques dans son équipe pour mieux les prévenir
- En quoi votre style de management peut-être source de stress et/ou source de bien être?
- Quelle posture managériale adoptée en 2025 : Bienveillance - Soutien – Sens –Reconnaissance
- Harcèlement moral, sexuel et agissements sexistes : c'est-à-dire ?
- Quels sont les relais et dispositifs soutenant la démarche du manager ?

Le care management : mieux soutenir et engager ses équipes

OBJECTIFS

- Comprendre les outils et les méthodes du care management
- Mobiliser les outils et méthodes du care management permettant de générer de l'énergie collective au service de la marque employeur
- Construire une grille de lecture pour explorer les tensions relationnelles et managériales
- Créer un environnement de travail orientés care pour mieux engager et soutenir ses collaborateurs

Pédagogie

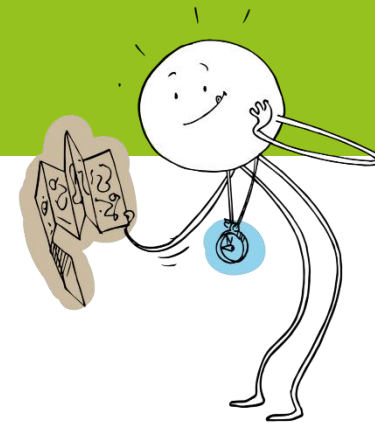
70% pratique et 30% théorie

- Animation en format co-développement
- Travail en sous-groupes
- Apports du consultant

PROGRAMME

- **Connaître et comprendre le care management**
 - ❖ Identifier les dimensions et les enjeux du care management
- **Définir les dimensions stratégiques du care management**
 - ❖ Identifier les différentes dimensions et mettre le lien avec l'engagement et l'épanouissement
 - ❖ Repenser la relation manager/managé pour redonner envie aux collaborateurs
- **Comment développer des pratiques de care management ?**
 - ❖ Prendre soin de soi et des autres
 - ❖ Développer des compétences d'écoute
 - ❖ La care management : prendre soin des collaborateurs tout en renforçant le collectif
- **Mettre en place un plan d'action pour les équipes**
 - ❖ Identifier les bons leviers de la reconnaissance
 - ❖ Développer des approches systémiques et comprendre les écosystèmes de travail
 - ❖ Penser et adapter les environnements de travail, premier axe du care management
 - ❖ Intégrer l'équilibre vie pro/vie perso en prenant en compte des équations personnelles

Equilibre vie professionnelle et vie personnelle



OBJECTIFS

- Trouver le point de confort entre sa vie professionnelle et personnelle
- Identifier des objectifs SMART et durable
- Communiquer avec aisance sur ses besoins et réguler son stress et ses émotions

Pédagogie

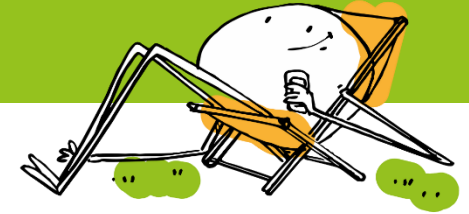
80% pratique et 20% théorie

- Exercices pratiques, jeux de rôle, mises en situations
- Partages, question et feedback avec le formateur
- Apports théoriques du formateur

PROGRAMME

- **Faire un état des lieux de son équilibre pro/perso**
 - ❖ Comment son agencés mes domaines de vie ?
 - ❖ A quoi sont consacrés mon temps et mon énergie ?
 - ❖ Mes actions vont-elles dans la bonne direction ?
 - ❖ Comment se situent mes curseurs énergie/satisfaction ?
- **Développer de bon reflexes de gestion du temps**
 - ❖ Mieux se connaître dans sa relation au temps
 - ❖ Définir ce qui convient à mon organisation
 - ❖ Identifier les pratiques de gestion du temps réalistes et motivantes
 - ❖ Initier les premiers pas vers le changement
- **Dépasser ses freins au changement**
 - ❖ Identifier ses parasites et pensées limitantes
 - ❖ Trouver comment les dépasser
 - ❖ Développer sa capacité à maitriser son attention et son focus
 - ❖ Mieux gérer son stress
- **Renforcer sa boussole intérieure pour faire les bons choix**
 - ❖ Décrypter ses émotions, écouter ses besoins
 - ❖ Développer son intuition
 - ❖ Se connecter à des intentions porteuses d'inspiration et de motivation
 - ❖ Mettre en place ou préserver des activités de ressourcement
- **Savoir communiquer avec tact et fermeté**
 - ❖ Utiliser ses émotions comme un levier pour communiquer avec les autres
 - ❖ Enrichir son vocabulaire émotionnel
 - ❖ Sortir des reproches et de la culpabilité
 - ❖ Prendre sa place et oser dire non

Gérer son stress et développer son lâcher-prise



OBJECTIFS

- Comprendre le stress et les 3 stratégies efficaces pour le gérer
- Intégrer le lâcher-prise comme une expérience en 3 dimensions
- Adopter des réflexes pour gérer son stress en quotidien
- Se ressourcer (pleine conscience) et maîtriser son environnement d'actions

Pédagogie

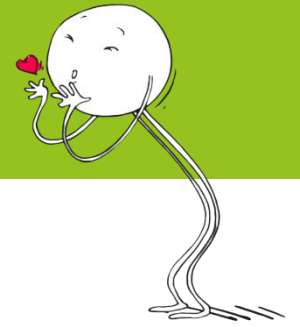
80% pratique et 20% théorie

- Apports du consultant
- Atelier collaboratif : savoir me synchroniser avec l'autre pour une relation sereine et efficace et apprendre la méditation pleine conscience.
- Echanges de best practices et retours d'expériences
- Techniques de respiration
- Tips sophrologie
- Mises en situation sur des cas concrets

PROGRAMME

- Stress : bon ou mauvais ?
- 3 stratégies efficaces pour sortir du stress
- Comprendre à quoi nous nous accrochons
- Comment passer de la résistance à l'acceptation ?
- Le lâcher-prise : la clef de la sérénité avec soi et son environnement
- Identifier les risques de RPS pour soi, pour ses équipes
- Exemple quotidien comment passer d'un objectif stress à un objectif SMART et durable

Gérer les situations difficiles et délicates avec la CNV



OBJECTIFS

- Mieux communiquer avec mes interlocuteurs pour créer une relation durable
- Identifier les émotions positives et négatives
- Réussir à gérer ses émotions en restant authentique
- Prendre conscience de l'importance de la manière de formuler les choses

Pédagogie

80% pratique et 20% théorie

- Apports en CNV (méthode de Marshall Rosenberg)
- Travail autour de cas pratiques de situations difficiles
- Echanges de best practices

PROGRAMME

- Introduction et principes de base de la Communication Non Violente (CNV)
- Savoir repérer ce qui génère de la tension ou ce qui facilite la communication
- Apprendre à désamorcer l'agressivité pour instaurer ou rétablir un dialogue bienveillant
- Structurer son message :
 - ❖ Observation des faits
 - ❖ Sentiment (expression), besoin (valeurs communes), demande, conséquences positives pour chacun, accusé de réception : OK ?
 - ❖ S'appuyer sur les valeurs communes
 - ❖ Prendre conscience de ma manière de dire les choses
 - ❖ Définir les différents modes de communication
 - ❖ Savoir observer sans émettre de jugement ni d'évaluation
- S'approprier les gammes de questionnement possible
- Développer ma capacité d'empathie
- Découvrir le rôle des émotions dans les relations : prendre en compte l'impact de mes émotions sur mon environnement

Développer son assertivité et sa confiance en soi



OBJECTIFS

- Renouer avec ses ressources personnelles pour gagner en impact et en confiance
- Identifier ses émotions pour mieux résister au stress
- Rétablir une communication à soi et aux autres plus sereine et apaisée
- Développer sa posture : savoir dire non et s'affirmer avec tact

Pédagogie

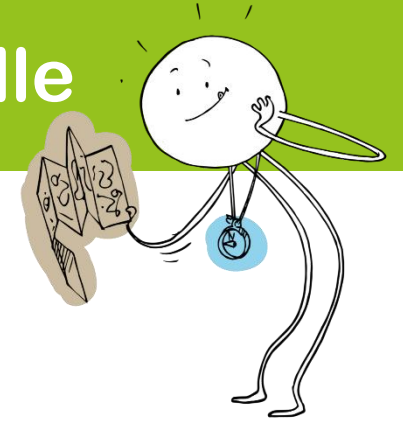
80% pratique et 20% théorie

- Test
- Apports théoriques du consultant
- Exercices d'entraînement
- Partage d'expériences et de représentations, d'études de cas
- Outils ludopédagogiques

PROGRAMME

- Etablir un autodiagnostic à partir des situations et des difficultés personnelles rencontrées
- Comprendre les mécanismes de défenses et certains des freins ou obstacles personnels
- Repérer ses interprétations et ses projections.
- Sortir de l'impasse du sentiment d'impuissance
- Renouer avec sa boussole émotionnelle et répondre à ses besoins
- Installer la confiance et l'estime de soi dans son quotidien
- Saisir la notion de « biais cognitifs »
- Retrouver une communication plus sereine et confiante: savoir dire et oser dire
- Anticiper et contrôler les tentatives de déstabilisation
- Développer sa capacité de créativité pour inventer de nouvelles solutions
- Apprendre à fixer un cadre pour développer des priorités cohérentes
- Apprendre à dire non – poser les limites de façon constructive
- Apprendre à faire une « vraie demande » constructive
- Regagner en énergie et en motivation

Gérer son temps et ses priorités : les 5 choix pour une productivité exceptionnelle



OBJECTIFS

- Décupler son efficacité personnelle (indépendance) et interpersonnelle (interdépendance)
- Exprimer son leadership personnel
- Travailler en synergie avec les autres

Pédagogie

80% pratique et 20% théorie

- Test : ou en êtes-vous dans la gestion de votre temps ?
- Etude de Franklin Covey, la technique Pomodoro, le cadran d'Eisenhower...
- Autodiagnostic, mises en situation, partage d'expériences
- Plan d'action personnalisé

PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes de la consommation du temps
- Percevoir les conséquences sur son organisation personnelle
- Maîtriser la méthode des 5 choix pour une productivité optimisée :
 - ❖ Choix 1 : se centrer sur l'important, la stratégie de l'objectif et le paramètre SMART
 - ❖ Choix 2 : oser le cadran de la productivité extraordinaire, se concentrer sur les priorités
 - ❖ Choix 3 : planifier ses « grosses pierres », la méthode T.E.M.P.S
 - ❖ Choix 4 : gérer le flux des sollicitations externes,
 - ❖ Choix 5 : préserver son énergie, les 5 leviers de l'énergie

Exemple d'une box

Vidéo de la Box ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=7LTpT72aQ7I> 

Choisissez le contenu de votre Box ici :

<https://forms.gle/z4SDF9JDFpqEUQh6> 



NOTRE EQUIPE D'EXPERTS
Humaine, à l'écoute, pédagogie pragmatique et outillée



Priscilla

Psychologue, Consultante
Santé au Travail,
Formatrice PSSM, Médiatrice
certifiée

Langue d'intervention :



Région :
Île-de-France

Spécialité(s) :
Formatrice accréditée
PSSM
Santé mentale
RPS

Compétences clés

- Promotion de la santé et de la qualité de vie au travail
- Prévention des risques psychosociaux
- Interventions collectives - Animation de groupes
- Accompagnements et entretiens individuels
- Formations PSSM
- Formations RPS, addictions, harcèlement, communication...
- Médiation, gestion des conflits

Certifications

- **Accréditation formatrice premiers secours en santé mentale (PSSM France)**
- Certificat d'aptitude à la profession de Médiateur professionnel (Ecole Professionnelle de la Médiation et de la Négociation, Paris)
- Licence 3 de Philosophie (Université, Paris-Sorbonne)
- Diagnostic et Prévention des risques psychosociaux (Paris)
- Diplôme Européen d'Etudes Supérieures en Marketing (Paris)
- Diplôme Européen d'Etudes Supérieures en Ressources Humaines (Paris)
- Master 2 Psychologie Sociale et Psychologie du travail (Université de Bretagne)

Domaines de compétences et terrains d'action

Prévention des Risques Psychosociaux et QVCT

- Evaluation et diagnostic des RPS
- Proposition de plans d'actions
- Rédaction du Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP)
- Accompagnement au changement organisationnel travail
- Interventions collectives : animations de groupes d'analyse des pratiques professionnelles(GAPP), focus group, groupes de paroles...
- Entretiens et accompagnement individuels en cas de souffrances au travail (burnout, harcèlement, violences, sexistes...)

Prévention des addictions au travail

- Actions de sensibilisations
- Interventions collectives (groupes de paroles...)
- Accompagnements individuels

Prévention Santé mentale

- **Animation de formations premiers secours en santé mentale (PSSM)**
- Accompagnements individuels et collectifs

Formations – Enseignement

- Création et animation de formations « sur-mesure » : RPS, addictions, harcèlement, communication...
- Dispense de cours universitaires (psychologie sociale, sociologie)

Médiation – Gestion des conflits

- Résolution des différends
- Négociation
- Sensibilisations à la qualité relationnelle et au dialogue social

Références

Etablissements scolaires (primaires, secondaires et universitaires), CREDIT AGRICOLE, SOCIETE GENERALE, APHP, CHRISTIAN LOUBOUTIN, ONF, SNCF, Ministères, Services interentreprises de santé au travail, RADIO FRANCE, IBM, Cabinets de conseil, Etablissements publics, Instituts d'études et de sondages, Agences locales d'insertion, Associations,



Géraldine

Animatrice,
accréditée PSSM

Langue d'intervention :



Région :
Île-de-France

Spécialité(s) :
Santé mentale –
Développement des
compétences psychosociales de
l'enfant à l'adulte

Compétences clés

- Accompagnement sur des problématiques de SANTE MENTALE (Sensibilisation, session dédiée pour devenir secouriste PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE).
- Accompagnement individuel pour des salariés en difficulté

Références

ACCOR, AG2R LA MONDIALE, AXA, BNP,
BOUYGUES TELECOM CAISSE DES DEPOTS, CBRE,
CENTRE RABELAIS, CIPAV, COVEA, DELL, EDF,
ENFANCE ET PARTAGE, IGPDE, L'OREAL,
MICHELIN, RATP, UCPA,

Auditrice de 4 ouvrages

La petite encyclopédie de la détente minute
La petite encyclopédie des bonnes postures
Osez prendre la parole en public
Les générateurs de bienveillance en entreprise

Domaines de compétences et terrains d'action

Formation Prévention santé mentale

- Conception et animation d'ateliers dédiés à cette thématique, en grand groupe (plus de 50 personnes) ou en petit groupe (10/12 personnes)
- Conception et animation de formation Gestion du stress

Formation et conseils Communication

- Prise de parole en public, communication interpersonnelle
- Animation de sessions sur les thématiques de la communication, du développement de la créativité, de la bonne intégration du changement

Audit de communication interne

Certifications

- **Formatrice accréditée PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE**
- Formation à la Communication Non Violente
- Formation à la Psychologie Positive
- Certifiée DISC
- Formée à la créativité – CENTRE IRIS DE DEVELOPPEMENT A LA CREATIVITE
- Praticienne certifiée en Shiatsu

Parcours

- Diplôme universitaire DEVELOPPEMENT SOCIAL ET GESTION DE L'EMPLOI
- Conseil en communication – relations presse, communication interne, gestion de crise
- Pratique du Teambuilding, associant communication/créativité et gestion du stress
- Animatrice de formations communication, prise de parole en public, gestion du stress, prévention en santé mentale



Helene

Formatrice, coach

Langue d'intervention :



Région :

Île-de-France

Spécialité(s) :

Santé mentale –
Développement des
compétences
psychosociales de l'enfant
à l'adulte

Compétences clés

- Conférencière/ formatrice en santé mentale
- Facilitation de séminaires, ateliers créatifs d'intelligence collective
- Coaching
- Co-développement

Parcours

- ANKHERÄA : Spécialiste Santé Mentale
- ICDC : Coach interne - Formatrice et Facilitatrice
- ANEO : Consultante sénior – Coach d'équipe / formatrice

Certifications

- **Fresque de la santé mentale**
- **Premiers secours en santé mentale**
- Coaching individuel – Alain Cardon
- Intelligence émotionnelle / feedback
- Process Communication Model
- Management 3.0

Références

SFR – LA GAITE LYRIQUE – CREDIT AGRICOLE -
AIRFRANCE- L'ORÉAL – INGENICO – BNP
PARIBAS – CNP ASSURANCE –SNCF GARE ET
CONNEXIONS – ENEDIS – INFORMATIQUE CAISSE
DES DEPOTS- CAISSE DES DEPOTS BANQUE DES
TERRITOIRES

Domaines de compétences et terrains d'action

Santé mentale

- Animer des sensibilisations / formations sur la santé mentale et les compétences psychosociales pour les professionnels
- Promouvoir la santé mentale (cible variée : enfants, adolescents, jeunes adultes, adultes)
- **Animer des ateliers de CODEV "Prendre soin de sa santé mentale"**
- Diagnostic EQ-I 2.0 : compétences émotionnelles dans un contexte professionnel
- **Secouriste en santé mentale (PSSM standard)**
- **Animatrice : « La fresque de la santé mentale »**

Collaboration & management (Formation)

- Créer un cadre collaboratif
- La collaboration dans une équipe postures et pratiques
- Développer le feedback collectif dans ses équipes
- Pratiquer le co-développement
- La prise de décisions collectives
- Les dessous de la délégation
- Mettre en place des boucles de feedback avec ses équipes

Communication interpersonnelle – intelligence émotionnelle (Formation)

- Se sentir à l'aise et faire grandir avec le feedback
- Quand les émotions s'emmêlent : s'écouter et agir en conscience
- Gérer les conflits avec la méthode DISC
- Ecoute active pour mieux communiquer
- Favoriser l'autonomie émotionnelle de ses collaborateurs
- Gagner en aisance dans la prise de parole



Gaëtane

Consultante RH,
formatrice &
Thérapeute

Langue d'intervention :



Région :

Île-de-France

Spécialité(s) :

Gestion des Talents et des
Carrières
Conseil en Management
des Ressources Humaines
**Thérapie individuelle et
Collective**
Santé Mentale
Développement Personnel

Compétences clés

- Accompagnement sur la transformation managériale
- Accompagnement sur la gestion des Talents et des Carrières
- Audit, diagnostic et conseil en organisation
- Maîtrise des outils et techniques RH
- Approche profondément humaine centrée sur le bien-être individuel et collectif
- Accompagnement des collaborateurs fragilisés (burn-out, harcèlement, transition de vie, maladie...) et espace de développement personnel

Parcours

- 20 ans d'expérience en RH, dont 11 en qualité de RRH
- Consultante RH depuis 1 an
- Thérapeute (Sophrologue, Praticienne en Hypnose et Magnétiseuse) depuis 2 ans

Certifications

- Master 2 RH, CNAM Paris
- **Certification de Sophrologue, IFS, Paris**
- **Certification Praticienne en Hypnose, Jean-Marie CAPLAIN**
- Formation Management 3.0

Domaines de compétences et terrains d'action

Formation et conseils Prévention des risques psychosociaux

- Accompagnement sur des problématiques de Qualité de Vie et Conditions de Travail et Santé mentale (Sensibilisation, atelier QVCT et Santé mentale).
- Coaching pour des salariés fragilisés (burn-out, harcèlement, transition de vie, maladie...) et espace de développement personnel

Gestion des Talents et développement des Carrières

- Optimisation de la politique recrutement
- Définition et pilotage d'un processus d'Onboarding
- Gestion des Entretiens Annuels et Feedbacks continus
- Identification et évaluation des compétences
- Accompagnement du développement professionnel des collaborateurs
- Etude de marché, mise en place et pilotage des outils de gestion des compétences et de suivi de carrières
- Mise en place de Plan de Carrières
- Conception, Mise en œuvre, pilotage et optimisation du plan de formation

Formation et conseils en Management des ressources humaines

- Accompagnement sur les pratiques managériales
- Développement personnel
- Gestion du stress et des émotions
- Développement de la Confiance en soi
- Booster sa motivation et sa concentration
- Apprendre à prendre du recul par rapport à ses responsabilités professionnelles
- Cohésion d'équipe

Références

Groupe Seloger.com, Jacadi, Sony Music, Le Bon Marché, Delphi, Logirep, ADAPEI les Papillons Blancs, Chapsvision



Corinne

Coach, formatrice

Langue d'intervention :



Région :

Orléans

Spécialité(s) :

Préventeur RPS
Process com

Compétences clés

- Accompagnement sur la transformation managériale
- **Accompagnement sur des problématiques Qualité de Vie au Travail (Sensibilisation, atelier de QVT, atelier de régulation, diagnostic RPS).**
- **Accompagnement pour des salariés fragilisés (burn-out, harcèlement, transition de vie, maladie...) et espace de développement personnel**

Parcours

- **Diplôme universitaire Conseiller en prévention des RPS, Université Cergy**
- Pratique du Teambuilding, Coach and Team, JBS Coaching
- Les pratiques du coaching, Université de PARIS 8
- Formation Process Com
- Ecole de commerce ESAM, Paris, groupe IGS,

Références

GROUPE: ABB, ACB, ALCAN, ARCELOR MITTAL, AKER YARD, BOUYER, LEROUX, CARGILL, CARREFOUR BANQUE, CCI BORDEAUX, CNAM, COFIROUTE, DAUNAT, DESSAINT TRAITTEUR, DCNS, ELTA, ELVA, ENENSYS, FCI France HABITAT 76

LA BOULANGERE, LA SARTHE MAIRIE DE PARIS, METROPOLE REIMS, ORANGE

RIOTINTO, UNITED BISCUIT, VVEBASTO,

Domaines de compétences et terrains d'action

Formation et conseils Prévention des risques psychosociaux

- **Accompagnement sur des problématiques Qualité de Vie au Travail (Sensibilisation, atelier de QVT, atelier de régulation, régulation gestion de conflit individuelle et collective).**
- **Coaching pour des salariés fragilisés (burn-out, harcèlement, transition de vie, maladie...) et espace de développement personnel**

Formation Management du changement des organisations

- Conception et animation de Teambuilding : approche centrée sur les besoins du leader et de son équipe, Accompagne les projets de transformation
- Accompagnement sur la transformation managériale et la posture de manager coach

Formation et conseils Management des ressources humaines

- Coaching des équipes & des managers
- Ateliers de Co-développement, ateliers de pratique managériale
- Atelier de manager-coach, atelier de développement personnel
- Atelier de régulation, atelier de Qualité de Vie au Travail et gestion des émotions

Certifications

- Formation en Grammaire Gestuelle et Comportementale, Institut Maego
- **Diplôme universitaire Conseiller en prévention des RPS, Université Cergy**
- Coach Certifiée, DESU Pratique du Coaching, Paris 8
- Certifiée à l'inventaire de personnalité Process Com
- Formée au Management du changement, Ecole du Paradoxe
- Certifiée Team Building, Coach and Team, JBS Coaching
- Formée au bilan de compétences et outplacement pour transition de carrière, Institut ILV



Julie

Consultante, coach,
formatrice

Langue d'intervention :



Région :
Île-de-France

Spécialité(s) :
Thérapeute
CNV
Méditation

Compétences clés

- Coaching efficacité professionnelle
- Communiquer avec tact et diplomatie
- Management positif

Parcours

- ROSE Paris – Agent de photographes
Directrice commerciale, accompagnement
individuel des artistes représentés (4 ans)
- SOTHEBY'S - Responsable d'équipe et
négociatrice des transactions immobilière
haut de gamme - Paris 8e (6 ans)

Certifications

- Institut de Coaching International par
Alain Cayrol.
- Formation Coaching – Certifiée Coach
Professionnel homologué Corporate & Life
Coaching
- Formation PNL – Certifiée Maître Praticien
– Institut Repère
- **Formation Certifiée Praticien en
Psychothérapie – Le Dôjô**
- **Formation Communication Non Violente
– Approche de Marshall Rosenberg –
Paris 6e**
- Formation Analyse transactionnelle – E.
Berne – Le Dôjô
- Formation MBSR – Méditation pleine
conscience

Domaines de compétences et terrains d'action

Formation management

- Outils du management
- Affirmation de soi et leadership
- Performance managériale comportementale
- Animer ses équipes
- Conduite de réunion
- Entretien professionnel annuel

Efficacité professionnelle

- Communication interpersonnelle
- Développement du potentiel de communication
- Écoute active
- Gestion des conflits et situations difficiles

Formation négociation/vente et relation commerciale

- Développement des performances commerciales
- Négociation
- Prise de parole
- Gestion des relations clients

Références

SFR – LA GAITE LYRIQUE – CREDIT AGRICOLE - AIRFRANCE- L'ORÉAL – INGENICO – BNP PARIBAS – CNP ASSURANCE – SNCF GARE ET CONNEXIONS – ENEDIS – INFORMATIQUE CAISSE DES DEPOTS- CAISSE DES DEPOTS BANQUE DES TERRITOIRES



Sana

Formatrice et
psychothérapeute

Langue d'intervention :



Région :
Île-de-France

Spécialité(s) :
Psychothérapeute

Compétences clés

- Confiance en soi
- Management, Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Gestion des situations difficiles

Parcours

- Consultante/animatrice/formatrice en développement personnel depuis 2011
- Responsable commerciale
- Responsable ressources humaines
- Responsable centre d'appels

Certifications

Psychothérapeute en Thérapie
Comportemental et Cognitive (TCC)

Références

DISNEYLAND PARIS – MANUTAN – AXA – LIDL
– ECO EMBALLAGES – CHANEL – L'OREAL –
CONDE –GOOGLE - PIERRE ET VACANCES –
NAST: VOGUE NY – GEMALTO – MARSH –
ARKEMA – NOVARTIS – LILLY – PAREX – ADEP
– KEOLIS – ENGIE – LEROY MERLIN
ACCORHOTELS – EUROPE 1 – HP – MARS –
WELDOM – YANNICK ALLENO – BOULANGER

Domaines de compétences et terrains d'action

Management & développement personnel

- Communication : Média training, posture, prise de paroles en public
- Motivation : retrouver son coach interne, remotiver son entourage professionnel
- Management : renforcer son leadership, développer son intelligence émotionnelle managériale, slow management
- Mieux communiquer avec la méthode DISC couleurs
- Assertivité & confiance en soi
- Analyse transactionnelle et PNL (Programmation neurolinguistique)
- Se comprendre et s'exprimer
- Être conscient des autres, les comprendre et entretenir des rapports avec eux
- Risques psycho-sociaux (RPS)
- S'adapter au changement et régler des problèmes de nature sociale ou personnelle
- Développer sa mémoire, conduite de réunion

Relation client au téléphone & en face à face

- Gestion des appels difficiles – Gestion des conflits
- La Relation Client - Suivi client - Fidélisation
- Les métiers de l'accueil et du commercial

Coaching individuel, accompagnement sur-mesure

- Accompagnement sur la mise en valeur de soi et de ses compétences ; gestion du stress : CIO, Codir, top et middle managers, managers

Coaching individuel, accompagnement sur-mesure

- Accompagnement sur la mise en valeur de soi et de ses compétences ; gestion du stress : CIO, Codir, top et middle managers, managers



Karine

DRH, Coach,
Formatrice

Langue d'intervention :



Région :

Île-de-France / France

Spécialité(s) :

Développement Durable
Coaching

Compétences clés

- Manager / Tuteurs coach
- Efficacité relationnelle
- Intelligence situationnelle
- Développement des compétences
- Droit social appliquée à l'entreprise
- Communication verbale et non verbale
- RH & RSE

Parcours

- Diplômée IGS Master RH
- Certifiée psychologie générale
- Certifiée coach, PNL et synergologie
- DRH en activité
- Formatrice Ecole / Formatrice de managers
- SoBox, formatrice freelance

Références

Accompagnement des Etudiants :
NEOMA – STUDI – SUP DE PUB – GROUPE IGS –
ESA

Accompagnement des Entreprises : LUSTRAL -
OREAL – OCP

Domaines de compétences et terrains d'action

Accompagnement tuteurs / managers

- Manager 1er RH de proximité
- Manager Coach leader
- Self care Management : prendre soin de soi pour prendre soin des autres
- Manager agile à distance
- Coaching

Intelligence émotionnelle / situationnelle

- Efficacité relationnelle
- Communication verbale et non verbale
- Gestion des conflits / prévention
- Gestion émotions / stress
- Les maux du travail

Techniques RH

- Droit social appliqué à l'Entreprise
- Fondamentaux RH
- Relations individuelles / collectives
- Talent acquisition
- GEPP enjeux
- Recrutement guerre des talents
- Culture et ADN Entreprise
- Marque employeur
- Communication interne engagée
- RSE



Yasmine

**Consultante,
Conseil en
communication
interne,
Coach certifiée**

Langue d'intervention :



Région :
Île-de-France

Spécialité(s) :
Séminaire
Comité de direction
Coaching d'équipe
Médiatrice

Compétences clés

- Consulting en communication sensible
- Sparring partner
- Coach professionnel : individuel, d'équipe et d'organisation
- Mediatraining
- Facilitation et animation en intelligence collective

Parcours

- 26 ans d'expérience opérationnelle
- Partner Havas Paris
- Directeur Deloitte Développement durable
- Diatomée, dirigeante, communication de crise

Références

COVEA - L'ARCHE EN FRANCE – RATP –
ORANGE - SODEX - VEOLIA - BRAKE FRANCE
SERVICE - GROUPE JEAN HENAFF - PAYSAN
BRETON - BASF FRANCE - CHANEL -
FÉDÉRATION DES ASCENSEURS - MARS
FRANCE - RENAULT - SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

Domaines de compétences et terrains d'action

Conseil & coaching

- **Stratégie de communication, gestion de crises**
- Conseil individualisé en sparring partner DG et Dir com
- Coaching professionnel de crise (DG, membres de cellule de crise)
- Coaching individuel
- Coaching d'équipe autour de la vision stratégique et déploiement stratégique
- Messaging
- Facilitation en intelligence collective

Formation

- Mediatraining
- **Relations presse sensibles**
- **Simulation de crises**
- **Dispositif de gestion de crises**

Formation professionnelle

- Coach Professionnel certifiée RCNP niveau 6
- Analyse Transactionnelle 101-202
- Open Space Technology – Forum Ouvert
- **Psychologie du travail – CNAM**

Grille tarifaire à la carte

Par groupe	Nombre	Investissement
- Formation PSSM sur 2 jours (groupe minimum de 8 à 16 participants)	2 jours	3 200€ HT + 30€ par participant pour le manuel officiel
- Formation présentielle sur une journée (6 à 10 participants)	1 jour	1 850 € HT
- Atelier présentiel de 3h30 (5 à 8 participants)	3h30	1 100€ HT
- Classe virtuelle de 3 heures (5 à 8 participants)	3h	925€ HT
- Conférence interactive (nombre à définir)	1h30	500€ HT
- Accompagnement individuel	1 h	265€ HT / séance
OPTIONS		
- Profil DISC couleurs	1	170 € HT / pers
- Box coconstruite avec vous, livrée sur le bureau de l'apprenant	1	170 € HT / pers

QUI SOMMES NOUS ?



Une équipe d'associé(e)s complémentaire et expérimentée

Génération X

Sophie Dupaigne



Fondatrice et Associée

- 25 ans d'expérience dans la Formation Professionnelle et animatrice du Boudoir SoRH Sobox réseau de 280 décideurs RH.
- Ancienne dirigeante et fondatrice de Sophie Dupaigne Conseil (20 ans), organisme de formation spécialisé dans le management, la communication et l'expérience client.
- Créatrice de l'organisme de formation Mauricette.
- Diplômée d'IDRAC Business School.
- [Présentation 1 min de SoBox](#)



Alexandre Duret



Associé directeur pédagogique / formateur

- 20 ans d'expérience dans la vente, le management, le conseil et la formation. 12 ans d'expériences dans la création d'entreprise.
- Formateur / Coach depuis 2010 sur le management, la relation client, la vente et le développement personnel.
- En charge de l'industrialisation de l'offre, amélioration des process et développement des pédagogies innovantes.
- Diplôme d'ingénieur ENSGSI (spécialisé en Innovation et gestion de projet).



Génération Y

Elisa Tanzer



Associée directrice pédagogique / formatrice

- Rejoint le monde de la formation en 2014 chez Sophie Dupaigne Conseil.
- En 2018, après une parenthèse canadienne, elle accompagne Sophie dans sa nouvelle structure de formation, Mauricette.
- Puis, convaincue par l'approche unique du produit Sobox, elle s'associe à Sophie sur cette nouvelle Start-Up.
- Double Diplôme commerce international / ingénierie mécanique.



Les équipes SoBox

SoBox, c'est aussi des experts : des chefs de projets, des formateurs, consultants et coaches, formés à l'utilisation des outils digitaux afin de proposer une expérience unique, interactive et 100% humaine malgré les formats distanciels

Laetitia Godinho

Responsable administrative
et qualité



Julie Roudil

Responsable communication &
marketing



Plus de 30 coaches et formateurs

Ils mixent les dernières approches comportementales avec des outils pratiques, concrets et sont à la pointe des softskills. Très proches du terrain et de vos équipes, ils savent transmettre, partager, écouter, questionner, accompagner, développer les potentiels, créer l'envie et motiver surtout...

Des conférenciers inspirants

Ils sont experts en management et softskills, DRH, philosophes, sportifs de haut niveau, anciens des forces spéciales... Ils sont là pour vous inspirer, vous faire prendre du recul, et vous apporter un regard différent sur votre métier.

Des experts marketing et communication

Ils sont directeurs marketing, artistique, community managers, spécialistes des réseaux sociaux, de l'animation de communautés, des outils digitaux et là pour vous apporter une expérience digitale.

1/2. La satisfaction client

Quelques retours à chaud des participants des derniers parcours

« Où est-ce que SoBox trouve ses intervenants ?? Vous êtes tous au top !! C'est très qualitatif, et on vous sent vraiment attentifs et alignés » **Sylvie**

Une super expérience, moderne et enrichissante, sur une approche bienfaisante du management. Je recommande vivement. un grand merci à Alexandre qui pour son dynamisme et investissement !!! Au top !

Permet de se remettre en question sur son profil de manager, acquérir de nouveaux outils, de nouvelles méthodes pour manager. Décrypter les profils d'un collaborateur par les couleurs est vraiment génial ! Et une super équipe de formation au top. Merci.

« Y'en a pas beaucoup sur le marché, des offres de formation comme la vôtre ! » **Pierrick**

Je me suis senti très à l'aise dans le groupe et avec les formateurs, pas de sensation du jugement sur et réel investissement. C'était vraiment une formation très intéressante et qui donne de la motivation et de l'énergie.

« Cette formation restera un moment de partage et d'écoute. Une très belle expérience pour affiner ses compétences en tant que Manager. Merci à notre Formatrice » **Yvan**

« Ce qui est vraiment puissant, c'est que le parcours se déroulent sur plusieurs mois, avec des suivis individuels. On n'est pas dans les formats habituels, ppt et compagnie sur 1 ou 2 jours, où on oublie tout une fois de retour sur le terrain... » **Victor**

« De loin, la meilleure formation que j'ai réalisé dans ma vie professionnelle. Merci à SoBox pour l'accompagnement et ainsi faire évoluer la performance et la réflexion de chacun.» **Bastien**

2/2. Quelques retours de nos clients...

Aurélie Choplin – Développement des compétences et des carrières – **GROUPAMA**

« SoBox a rapidement compris ce dont j'avais besoin et a conçu un parcours sur-mesure résolument multimodal associant des professionnels coach-formateurs très aguerris.

La box a eu un effet « Wouah » chez les collaborateurs qui l'ont reçue sur leur lieu de travail. Dès le départ, elle a déclenché l'intérêt et la motivation.

J'ai pu mettre en place un parcours original qui sort des sentiers battus et atteindre mes objectifs. »



Groupama

Retex client

Quand nos clients placent des mots qui comptent triple !

“dithyrambique”

On adore !



“Je tenais à vous remercier sincèrement pour cette formation **Management** réalisée avec nos DR.

Leur retour est **dithyrambique** ...
Format, timing, intervenants, contenu, et outils, tout était parfait.”



“Mes DR ressortent avec des **outils**, des astuces et surtout avec la sensation de s'être épanoui.”

J'ai évidemment ressenti moi aussi un vrai **changement** dans la gestion de certains sujets ou dans la posture de certains.”



“Merci à l'ensemble de l'équipe sobox et une dédicace spéciale à Alexandre pour ces 4 mois de formation.”



Julien Coquet, Directeur Retail
Christine Laure



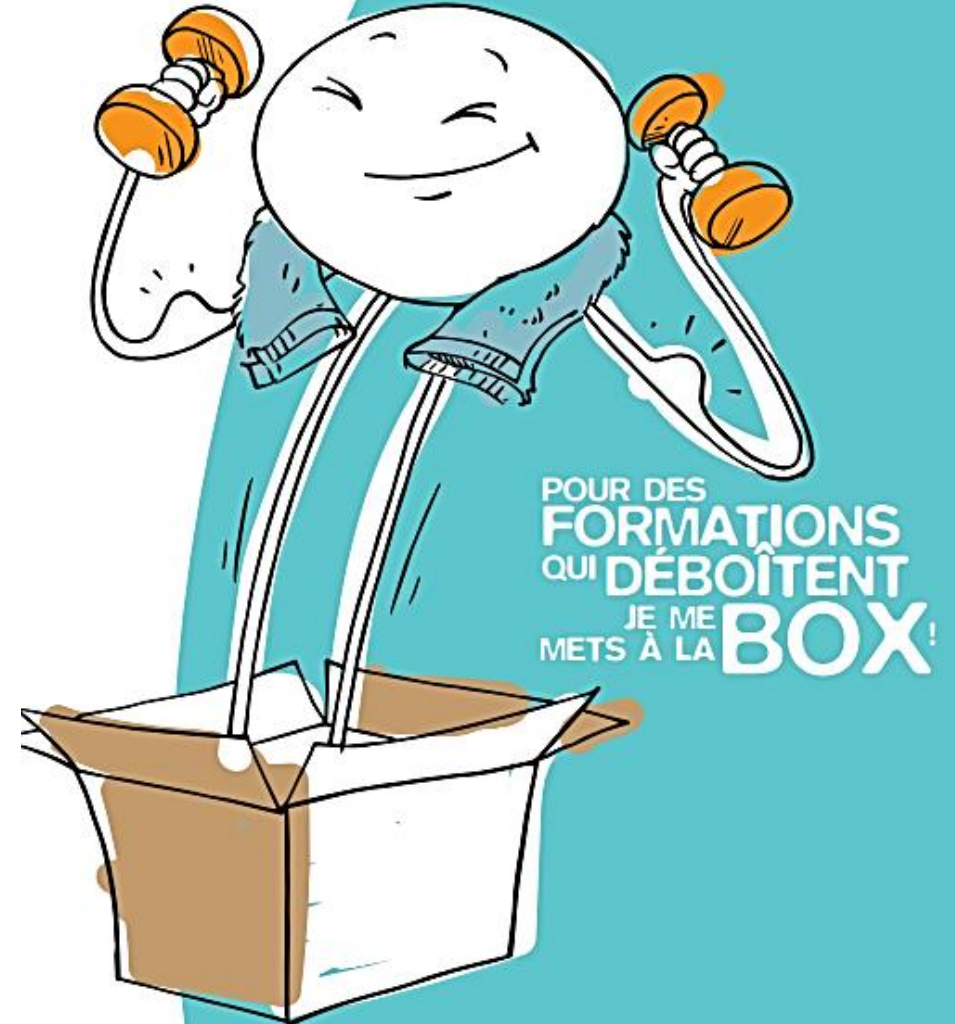
sobox

SoBox c'est aussi de l'innovation et de la qualité

Qualité :



Innovation :



Nos références

Services



Banque – Assurance - Mutuelle



Industrie - Energie



Ecoles et éducation



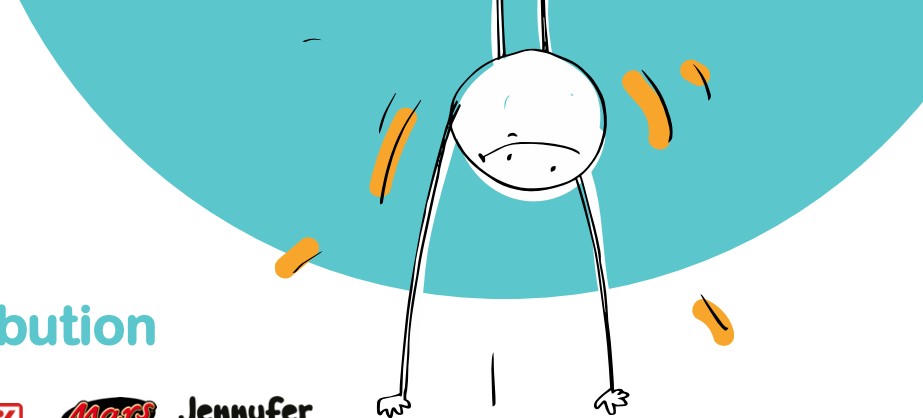
Retail - Distribution

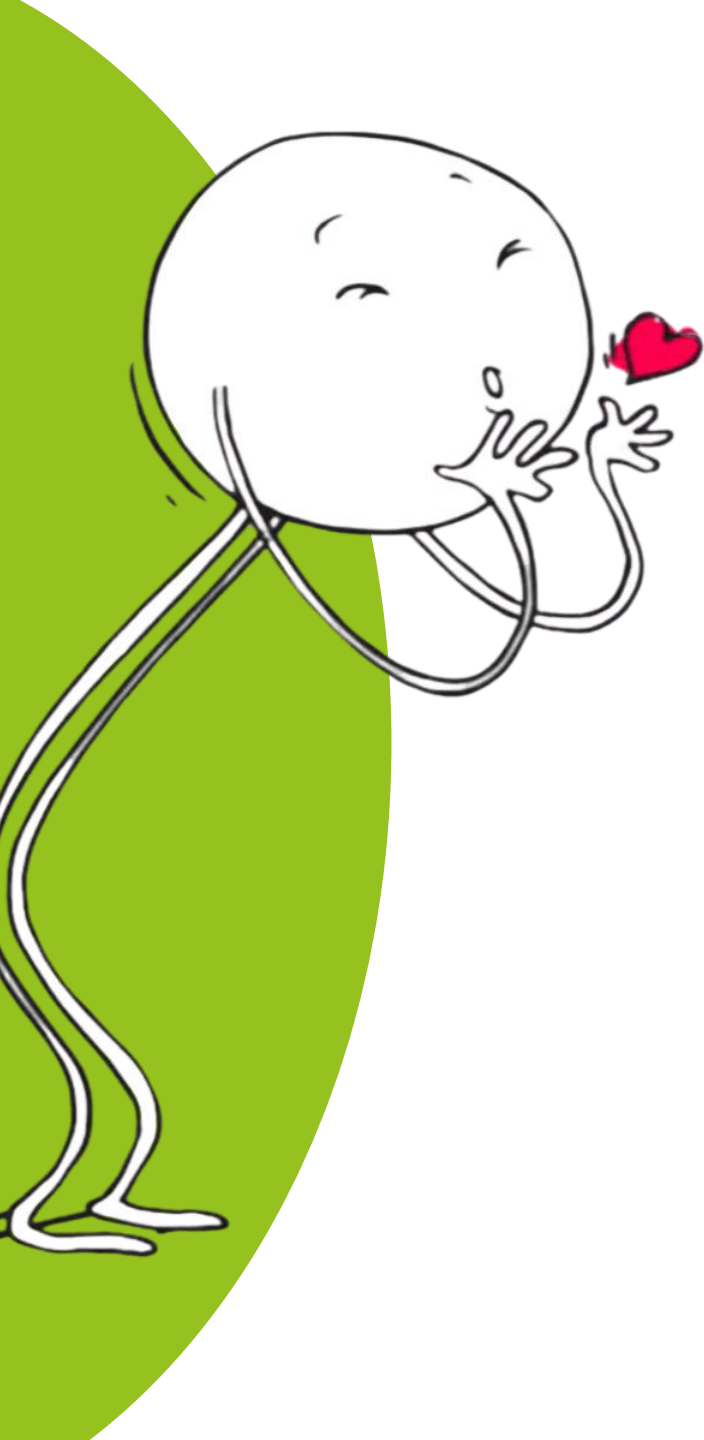


Hôtellerie – Tourisme – Restauration



Service public





Au plaisir de démarrer cette expérience avec vous !

Fondatrice de SoBox

Sophie DUPAIGNE

06 86 81 79 85

sdupaigue@soboxformation.com

Responsable administrative et gestion de la formation

Laetitia GODINHO

01 87 20 21 21

laetitia@soboxformation.com