

# Catalogue formation à distance FOAD 2020 - 2021



Communication & Management  
Hommes & Méthodes



## Com-Hom

Né en 2008, l'équipe Com-Hom est un pôle de compétences multidisciplinaires.

Sa mission est d'accompagner les organisations pour  
***fédérer les énergies au service d'une performance durable & responsable.***

Une offre de formations, conseils et accompagnements, coaching basée sur :

- 🐛 L'élaboration de processus éprouvés, adaptés aux situations et évolutifs
- 🐛 Des outils simples, concrets, innovants
- 🐛 Des compétences éprouvées sur les métiers de l'accompagnement et de la relation
- 🐛 Un engagement de bienveillance, d'exigence, de simplicité, de dynamisme

Reposant sur :

- 🐛 La complémentarité des intervenants
- 🐛 Une amélioration continue de nos pratiques et compétences

Pour un service au plus près de votre réalité.

Com-Hom signifie

Communication & Management, Hommes & Méthodes au service des Objectifs.



Nous faisons vivre notre « passion pragmatique » de notre métier à travers notre site [www.com-hom.com](http://www.com-hom.com) : [articles](#), [témoignages](#), [bibliographie](#), profil [J'AIME®](#), [humour](#) ... et notre magazine distribué par email : le [Com-Hom News](#).

Téléchargez le **catalogue complet** des formations Com-Hom :

<http://www.com-hom.com/Cat-20-21/Com-Hom-Formations.pdf>

Pour connaître l'offre complète Com-Hom, téléchargez le catalogue accompagnements :

<http://www.com-hom.com/Cat-20-21/Com-Hom-Accompagnements.pdf>

Management  
d'équipe

Gestion de  
projets

Transmission de  
compétences

Relation  
Client-Fournisseur

Efficacité  
individuelle

Techniques  
de communication

Ressources  
Humaines



Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com/societe/contact/](http://www.com-hom.com/societe/contact/)

# Sommaire Général

Com-Hom	page 3
Pédagogie et outils	page 6
Indicateurs qualité	page 9



## Management d'équipe

<b>Management d'Equipe</b>	<b>page 11</b>
Ref ME-03 : manager avec authenticité et faire jaillir l'intelligence collective	page 11
Ref ME-04 : motiver par les entretiens annuel & professionnel	page 12



## Efficacité individuelle

<b>Efficacité individuelle</b>	<b>page 13</b>
Ref EI-01 : sortir du « je n'ai pas le temps »	page 13
Ref EI-04 : se connaître et comprendre les autres pour coopérer	page 14



## Techniques de communication

<b>Techniques de communication</b>	<b>page 15</b>
Ref TC-02 : développer vos compétences relationnelles en situation tendue	page 15
Ref TC-03 : prise de parole en public	page 16

<b>Le bulletin d'inscription</b>	<b>page 18</b>
----------------------------------	----------------

*Vous avez d'autres envies, nous construisons pour répondre à vos objectifs...*



# Com-Hom

## Nos principes d'action



## Nos valeurs

Les consultants partagent et confrontent tous les mois leurs pratiques pour en permanence approfondir, développer et renouveler ses compétences professionnelles. Nous sommes unis autour de cinq valeurs fondatrices :



### **Ecoute :**

*De votre contexte, vos besoins, vos enjeux, vos atouts, vos objectifs*



### **Exigence :**

*De professionnalisme dans nos interventions. A développer l'autonomie et la responsabilisation des personnes et des organisations.*



### **Bienveillance :**

*En accueillant de façon inconditionnelle la personne, tout en la confrontant sur la cohérence de son action.*



### **Complémentarité :**

*Des talents et des personnalités, pour nourrir l'intelligence collective*

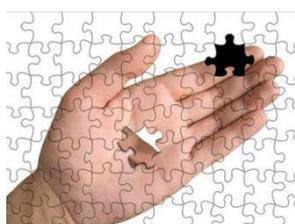


### **Humilité :**

*Par une approche au plus proche de votre réalité, et par la simplicité de la relation.*

Nous vous présentons dans ce catalogue quelques programmes que nous réalisons couramment en FOAD, en intra ou en interentreprises. A l'écoute de votre environnement et de vos objectifs pédagogiques, nous vous proposons de monter des **projets communs de formation FOAD sur mesure**.

Vous pouvez accéder à des formats de formation **en individuel et en collectif**.



## Formations



# Com-Hom



**Marc Vilcot**

[marc.vilcot@com-hom.com](mailto:marc.vilcot@com-hom.com)

Tel : 06 25 04 60 20

N° Organisme Formation

82 38 05427 38



**Talents**



**Activités**



**Inspiration**

J'ai vécu 17 années enrichissantes de vente et management dans l'industrie. De formation technique (Grenoble INP 89), mes préférences créatives et relationnelles m'ont vite orienté vers des activités commerciales et marketing : directeur commercial (1997-2007). En 2008, je me suis investi dans la formation et l'accompagnement, poursuivant ainsi, dans des contextes variés, le développement de la performance par « le travailler ensemble ».

Je trouve en Com-Hom : confrontation de nos approches, évolution permanente de nos pratiques, laboratoire d'idées, confiance.

-  Enseignant à Grenoble Ecole de Management et Grenoble INP
-  Créateur du profil de personnalité **J'AIME**® en 2010
-  Agréé HBDI®, profil de préférence
-  Auteur de « [Se connaître pour être plus performant](#) », 2012, PUG
-  Formé à l'animation d'Ateliers de Compétences Relationnelles et à la CNV
-  Qualifié CCE (Certificat de Compétences en Entreprise)
-  Expérience sur les marchés Européens, Nord et Sud Américains, Indien, Chinois
-  Ingénieur Grenoble INP

Travail en partenariat : votre projet est nôtre.

Empathique, à l'écoute, interactif, visuel.

Parler vrai : mots, attitudes et méthodes pour impliquer.

Dynamique et efficace, passionné et pragmatique, impliqué et pertinent.

Management d'équipe

Vente & négociation

Lecture des personnalités

Régulation des relations

Cohésion d'équipe

Développe coopération et performance par la conscience dans l'action

« Tu me dis, j'oublie. Tu m'enseignes, je me souviens. Tu m'impliques, j'apprends »

*Benjamin Franklin*



# Com-Hom



**Françoise Baland**

[francoise.baland@com-hom.com](mailto:francoise.baland@com-hom.com)

Tel : 06 85 45 94 01

N° Organisme Formation

82 38 05427 38



## Talents



## Activités



## Inspiration

Le fil conducteur de mes 25 années d'expérience dans l'industrie est la passion du travail d'équipe au service des objectifs de l'entreprise. Mes différentes fonctions en R&D, direction de projet, marketing ou pilotage de processus m'ont permis de travailler avec tous les services de l'entreprise au sein d'équipes pluridisciplinaires. J'ai acquis la conviction que l'expérience de chacun, la complémentarité des personnes et des métiers, sont sources d'intelligence collective, d'idées et de savoirs.

Au sein de Com-Hom, je m'enrichis de notre complémentarité, j'aime le bouillonnement d'idées, nous avons une exigence commune d'apporter de la valeur à nos clients dans le respect et la relation.

- 🔧 Enseignant à Grenoble Ecole de Management et Grenoble INP
- 🔧 Certifiée profil de personnalité J'AIME®
- 🔧 Formée à la médiation
- 🔧 Mastère Spécialisé ei.cesi en Système de Management :  
Qualité, sécurité, environnement
- 🔧 Ingénieur Grenoble INP (ENSIMAG)

Travailler en équipe, décroisonner, développer l'écoute et la coopération  
Partir des attentes, des contraintes, des besoins pour atteindre ensemble les objectifs  
Simplifier, rester concret et pragmatique.  
Mettre rapidement en œuvre des nouvelles pratiques opérationnelles

Médiation  
Décloisonnement, coopération inter-services  
Gestion de projet  
Formalisation des processus  
Management

Concilie et réconcilie pour développer la performance collective

« *Le secret, c'est la coopération vers le but de l'organisation.* »

*W. Edwards Deming*



# Com-Hom



**Anne Bolatre**

[anne.bolatre@com-hom.com](mailto:anne.bolatre@com-hom.com)

Tel : 06 07 66 21 90

N° Organisme Formation

82 38 06098 38



**Talents**



**Activités**



**Inspiration**

Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance, tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien. Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention la plus adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des relations.

- 🔧 Enseignante à Grenoble INP, IAE Grenoble, ECAM
- 🔧 Formation à l'Élément Humain de William Schutz (2017) : niveau 1 et 2
- 🔧 HCORT Performance : formation en préparation mentale (2014)
- 🔧 Formation certifiante en coaching individuel, team building et en accompagnement des organisations (DIAM institut maieutis : 2011-2013)
- 🔧 Certifiée profil de personnalité J'AIME®
- 🔧 Diplôme : Ingénieur EPF (1985)

Ecoute, empathie, avec la capacité à cadrer et structurer

Audace et créativité permettant de faire émerger des solutions novatrices

Accompagner les situations de crises avec sérénité et professionnalisme, permettant la reprise d'une dynamique positive

Viser l'autonomie et l'accroissement de la liberté d'action des personnes

Coaching individuel, d'équipe, et d'organisation

Accompagnement Comités de Direction

Management d'équipe, communication

Prévention et gestion du stress

Prise de parole en public

Propose un miroir pour envisager de nouvelles perspectives et s'engager dans le mouvement

« Quand souffle le vent du changement, certains construisent des murs, d'autres des moulins ».

*Proverbe chinois*



# Com-Hom



## Xavier Delaigue

[xavier.delaigue@com-hom.com](mailto:xavier.delaigue@com-hom.com)

Tel : 06 01 31 62 04

N° Organisme Formation  
84 38 06563 38

Vingt années d'expérience dans l'industrie, à des fonctions transversales et opérationnelles, majoritairement orientées sur la maîtrise des risques industriels (Qualité, Sécurité, Environnement, Sûreté nucléaire, Radioprotection), m'ont enseigné l'importance, la complexité et la subtilité des Facteurs Organisationnels et Humains au sein des organisations.

Ma vocation est de me mettre au service de celles et ceux qui sont dans l'obligation d'accueillir le changement, qui se donnent devoir et mission de l'accompagner, qui veulent l'initier pour favoriser l'émergence d'un monde meilleur.

Avec Com-Hom, je m'associe à une qualité d'intervention et un savoir faire reconnus qui font très fortement écho au sens que je donne à l'ensemble de mon action.

- 🔧 Enseignant à Grenoble INP, IAE Grenoble...
- 🔧 Psychopraticien (Institut Rhônalpin d'Analyse Transactionnelle et approches pluridisciplinaires)
- 🔧 Praticien de l'accompagnement des organisations – JBS Coaching (2016)
- 🔧 Formé à la Théorie Organisationnelle de Berne (2016)
- 🔧 Formé à l'Elément Humain de Will Schutz, niveau 1 et 2 (2015)
- 🔧 Praticien certifié Coach&Team (2015)
- 🔧 Personne Compétente en Radioprotection – INSTN (2000)
- 🔧 Doctorat chimie organique supramoléculaire – Strasbourg (1995)

Une capacité à créer des espaces de partage et de parole qui laissent libre court à la pensée et au ressenti, qui favorisent la collaboration et la coopération.

Un esprit de synthèse et de reformulation qui aident au discernement et à l'authenticité avec soi-même.

Une attention et un sens de l'autre qui aident au développement de la confiance en soi et de l'estime de soi

Coaching individuel, d'équipe, et d'organisation  
Formations (Français et Anglais) en management, communication interpersonnelle, accompagnement des équipes au changement...

Accompagnement des équipes de direction

Animation de séminaires d'équipes

Supervision d'équipe

Observer les faits et accueillir les ressentis pour, en toute occasion, comprendre et mettre en valeur l'intelligence de chacun, la sienne comme celle des autres.

*"Toutes les grandes personnes ont été des enfants, mais peu d'entre-elles s'en souviennent"*

*Antoine de Saint-Exupéry*



## Talents



## Activités



## Inspiration



# Pédagogie et outils

Les formations alternent les phases théoriques, d'applications pratiques, d'échanges sur les situations de travail proposées par les participants, d'expérimentations par le jeu, de mises en situation et de films pédagogiques.

Les formations FOAD sont construites sur la base de séances de 3,5 heures espacées dans le temps et permettant le retour des expériences vécues sur le terrain.

- ✿ Animation participative
- ✿ Outil de visioconférence permettant les travaux en sous-groupes
- ✿ Caméra additionnelle permettant l'échange d'écrit et l'interactivité des apports
- ✿ Mises en situation, fiches d'observation sur la base de scénarii ou de cas concrets des participants
- ✿ Jeux et films pédagogiques
- ✿ Animation personnalisée  
Nombre de participants limité  
Profils individuels et collectifs J'AIME®
- ✿ Formation - actions  
Mise en pratique sur le terrain entre les séances de formation  
Bilan des actions réalisées



## Pédagogie

Cette alternance théorie, pratique, échanges, retour des expériences vécues associée à la qualité de nos supports et outils, et au professionnalisme de nos formateurs est la source de la satisfaction de nos clients.

### Déroulement des formations :

Formations à distance via plateforme de visio conférence.

Les formations se déroulent sous forme de séances collectives (classe virtuelle) de 3,5 heures animées en direct par le formateur.

Le logiciel visio utilisé permet des travaux collectifs en sous-groupes.

L'effectif permet l'interactivité avec le formateur et les échanges entre les participants tout au long des séances

Pour assurer le suivi des stagiaires, le formateur est disponible en dehors des sessions de formation :

- ✿ 20 minutes avant et après le démarrage de chaque session
- ✿ Entre les sessions, via email et téléphone qui sont communiqués aux participants, dans la limite de 30 minutes par personnes

### Matériel requis :

PC avec connexion internet (débit suffisant pour réaliser une visioconférence), micro et caméra opérationnels

Capacité à se connecter à l'outil de visioconférence (par défaut Zoom)

Espace au calme pour suivre les sessions de formation à distance



## Déroulement et matériel requis



# Pédagogie et outils

Nous délivrons à l'issue de nos formations des boites à outils. Ces outils sont :

- ☛ Une façon de capitaliser une vue globale de la formation,
- ☛ Des aides mémoires vis-à-vis des axes forts abordés lors de la formation,
- ☛ Des check-lists permettant de débriefer ses actions
- ☛ Des cadres de référence permettant de projeter les situations vécues sur le terrain,
- ☛ Le point de départ pour l'adaptation et le développement d'outils plus adaptés à son environnement de travail

Nous proposons sur l'ensemble de nos formations plus de 200 outils et processus.



Outils



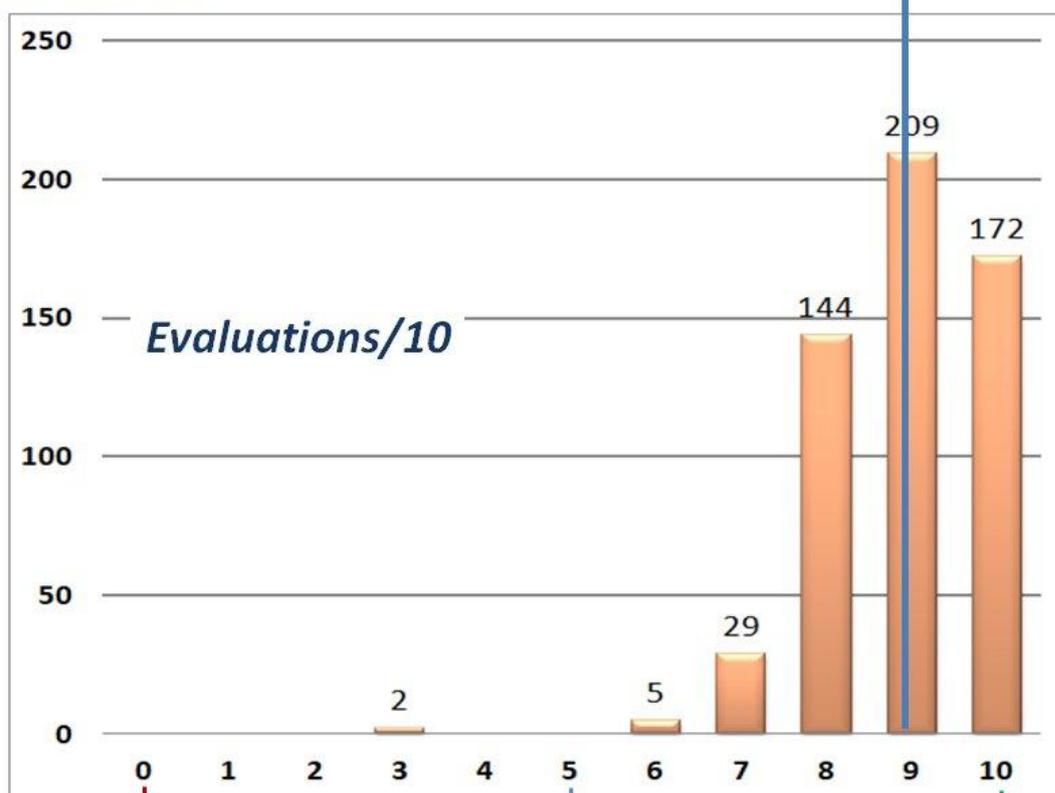
# Indicateurs qualité 2019

Avec Com-Hom, vous avez accès à une diversité de formations de grande qualité. Nous le prouvons avec ce relevé des évaluations des formations réalisées en 2019.

## Evaluations des formations réalisées du 1<sup>er</sup> janvier 2019 au 31 décembre 2019

561 stagiaires évaluateurs  
Moyenne : 8,90 / 10  
93,6 % des évaluations  $\geq 8$

Nombre  
d'évaluations



0 = Perte de temps  
Aucun bénéfice perçu  
pour le temps consacré

5 = Ça va!  
Bénéfices = Temps passé

10 = Super!  
Bénéfices > Temps passé



Référencé Datadock  
depuis le  
08 juin 2017



# Formation ME-03 – Manager coach – Manager avec authenticité et faire jaillir l’intelligence collective



Manager expérimenté  
Manager de managers  
Dirigeant



Aucun prérequis



## Inter-entreprises FOAD

28 heures (8 séances,  
réparties sur 6 mois)  
1 320 € HT / personne

## Intra-entreprise présentiel

28 heures (4 journées  
réparties sur 4 mois)  
5 520 € HT \*

Groupes de 4 à 10 personnes

Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Intra-entreprise FOAD

28 heures (8 séances,  
réparties sur 6 mois)  
5 040 € HT

Groupes de 4 à 8 personnes

Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Individuel présentiel / FOAD

Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

\*Frais de déplacement en sus  
en fonction du lieu



## Inter-entreprises FOAD

25 mai, 5 juin, 12 juin, 24 juin,  
3 juillet, 2 septembre,  
18 septembre, 2 octobre 2020



Modifier son positionnement au sein de l'équipe  
pour qu'elle exprime tout son potentiel  
« Parce que créativité et énergie de l'équipe sont en lien  
direct avec l'alignement du manager. »

## Objectifs pédagogiques

- Manager avec authenticité et assurance
- Développer l'autonomie et la pro-activité de l'équipe

## Compétences visées

- Partager le projet d'équipe et mettre en place les délégations
- Amener l'équipe à développer ses solutions
- Garantir la qualité des relations au sein de l'équipe
- Amener les personnes de son équipe à évoluer

## Programme

### Manager déterminé et inspirant : mes talents au service du projet de l'équipe

Construire et partager un projet d'équipe cohérent avec celui de l'entreprise  
Dessine-moi ton équipe : délégation de responsabilités et de décisions  
Et quand la pression s'en mêle... : gérer son stress

### Manager à l'écoute et impliquant : ma posture au service de l'intelligence collective

Résoudre un problème en collectif : prendre du recul par rapport à l'action  
Développer le culte de l'erreur et de la reconnaissance : vers une équipe apprenante  
Prendre une décision individuelle ou collective

### Manager authentique et cohérent : aligner mes intentions et mes actes au service de l'action

Créer la relation : se connecter à ses sens et faire comprendre ses intentions  
Agir en leader : oser être pour faire faire  
Déléguer, accompagner et guider : comprendre les attentes et communiquer efficacement

### Manager facilitant et apaisant : la fluidité des relations au service de la création de valeur

Développer la capacité de l'équipe à se dire les choses au quotidien  
Se positionner en médiateur des conflits  
Agir sur le stress de l'équipe

## Les plus de l'intervention

Apport d'outils et de référentiels, réflexions individuelles et collectives, mises en situation et sessions vidéo, groupes de pairs pour mise en action, partage d'expériences et de bonnes pratiques, mises en action entre les sessions et retours d'expérience, apprentissage par l'erreur et par le jeu.

## Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire



[Anne Bolatre](#) OU [Marc Vilcot](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)



# Formation ME-04 - Manager évaluateur – Motiver par les entretiens annuel & professionnel



Manager,  
responsable d'équipe  
Futur manager  
Dirigeant



Aucun prérequis



## Inter-entreprises FOAD

14 heures (4 séances)  
660 € HT / personne

## Intra-entreprise présentiel

14 heures (2 journées)  
2 760 € HT / groupe (4 à 8 pers.)\*

## Intra-entreprise FOAD

14 heures (4 séances)  
2 520 € HT / groupe (4 à 8 pers.)

## Individuel présentiel / FOAD

1 320 € HT \*  
(tarif sur la base de 6 heures)  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

\*Frais de déplacement en sus  
en fonction du lieu



## Inter-entreprises FOAD

Mardi 09 Juin 2020 (matin)  
Jeudi 11 Juin 2020 (matin)  
Mardi 16 Juin 2020 (matin)  
Jeudi 18 Juin 2020 (matin)



Faire des entretiens un véritable acte de management pour  
développer la motivation et la compétence

« Parce que cet arrêt sur image donne un nouvel élan »

## Objectifs pédagogiques

- Mener les entretiens annuel et professionnel dans le respect des processus RH
- Renforcer la relation de confiance
- Développer l'équilibre des collaborateurs : plaisir et performance
- Accompagner le collaborateur dans son développement professionnel

## Compétences visées

- Dérouler l'entretien en respectant le processus et les étapes
- Donner la parole à la personne, l'écouter pour comprendre son vécu
- Apporter la reconnaissance du travail réalisé
- Evaluer avec équité, sans juger
- Travailler les talents et engager des axes de progrès
- Accompagner le développement des compétences et le projet professionnel

## Programme

### Partager le bilan de l'année

Accueil  
Les enjeux des entretiens  
Les grandes étapes de l'entretien d'évaluation  
Démarrer l'entretien : instaurer un climat d'échange dans la confiance  
Faire exprimer le collaborateur sur son vécu, travailler les outils de l'écoute active  
Traiter les situations complexes  
Partager une évaluation (objectif, compétence) avec équité et sans jugement  
Donner de la reconnaissance

### Préparer le futur

Partager des objectifs SMART : fonctionnels et comportementaux  
Conclure l'entretien d'évaluation et préparer le suivi  
Appréhender la diversité des personnalités avec le profil J'AIME®  
Les grandes étapes de l'entretien professionnel  
Faire exprimer les aspirations et le projet professionnels, mettre en réflexion  
Construire, avec le collaborateur, un plan d'actions  
Clôture de la formation

## Les plus de l'intervention

Utilisation des formulaires communiqués par le service RH (en intra)  
Apport de processus et d'outils de communication  
Mises en pratique par des exercices et à partir des situations des participants  
Mises en situation (avec et sans vidéo)  
Réflexions individuelles et collectives  
Utilisation du profil de personnalité J'AIME®

## Evaluation des acquis



En fin de formation sous forme de questionnaire



[Anne Bolatre](#) OU [Françoise Baland](#) OU [Marc Vilcot](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com/societe/contact/](http://www.com-hom.com/societe/contact/)



# Formation EI-01 – Gérer son temps et ses priorités – Sortir du « Je n'ai pas le temps »



Tout public



Aucun prérequis



## Inter-entreprises présentiel

7 heures (1 journée)

360 € HT / personne

## Inter-entreprises FOAD

7 heures (2 séances)

330 € HT / personne

## Intra-entreprise présentiel

7 heures (1 journée)

1 380 € HT / groupe (4 à 8 pers.)\*

Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Intra-entreprise FOAD

7 heures (2 séances)

1 260 € HT / groupe (4 à 8 pers.)

Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Individuel présentiel / FOAD

1 320 € HT

(tarif sur la base de 6 heures)\*

Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

\*Frais de déplacement en sus  
en fonction du lieu



## Inter-entreprises présentiel

08 décembre 2020

Novotel Europole - GRENOBLE

Sessions suivantes

[calendrier 2020-2021](#)

## Inter-entreprises FOAD

26 et 28 mai 2020 le matin



Gérer votre temps et vos priorités pour améliorer votre efficacité,  
l'anticipation des actions et l'atteinte de vos objectifs

« A force de sacrifier l'essentiel pour l'urgence, on finit par oublier  
l'urgence de l'essentiel. »  
Edgar Morin

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la gestion du temps en termes d'efficacité et de bien-être
- Anticiper sa charge pour s'organiser
- Préserver ce qui est important
- Gérer les sollicitations quotidiennes ET avancer ses tâches de fond

## Compétences visées

- Arbitrer ses priorités pour répondre à sa mission et atteindre ses objectifs
- Visualiser sa charge sur plusieurs semaines pour anticiper, organiser et arbitrer
- Définir et tenir des objectifs de journée tout en répondant à des sollicitations
- Optimiser son temps dans l'action

## Programme

### Ses enjeux et ses leviers d'action dans la gestion de son temps

Les enjeux de la gestion du temps

L'identification et la gestion des « voleurs de temps »

Echange de bonnes pratiques

### Penser avant d'agir et challenger

Jeu : Mise en situation d'une journée en accéléré

Les bonnes pratiques que nous en apprenons

Challenger ses habitudes

Challenger les demandes pour répondre au juste besoin

### Gérer son temps pour répondre à sa mission professionnelle

Focaliser sur l'essentiel pour assurer sa mission :

- Expliciter sa mission professionnelle
- Identifier les écarts entre répartition théorique et répartition réelle de son temps
- Quelles actions mettre en place pour réduire l'écart ?

### Organiser son temps et ses priorités

Urgent, Important, Prioritaire, ... quelles différences ?

Anticiper les tâches à venir : ce que nous en apprenons

Clarifier l'urgence et l'importance d'une tâche

Planifier sa journée et tenir ses objectifs

## Les plus de l'intervention

Apport d'outils et de référentiels, animation participative,

Travail inter séances pour une mise en action

Illustrations par le jeux.

Fiches outils

## Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire



[Anne Bolatre](#) OU [Françoise Baland](#) OU [Marc Vilcot](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com/societe/contact/](http://www.com-hom.com/societe/contact/)



# Formation EI-04 – Moi et les autres – Se connaître et comprendre les autres pour coopérer



Tout public



Aucun prérequis



## Inter-entreprises FOAD

7 heures (2 séances)  
355 € HT / personne

## Intra-entreprise présentiel

7 heures (1 journée)  
1 530 € HT / groupe (4 à 10 pers.)\*  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Intra-entreprise FOAD

7 heures (2 séances)  
1 410 € HT / groupe (4 à 8 pers.)  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Individuel présentiel / FOAD

685 € HT \*  
(tarif sur la base de 3 heures)  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

\*Frais de déplacement en sus  
en fonction du lieu



## Inter-entreprises FOAD

28 mai matin &  
04 juin matin 2020



La connaissance de soi nous aide à apprécier  
ce que nous sommes, à nous ouvrir aux autres  
« Parce que le non jugement de soi et des autres  
ouvre la coopération »

## Objectifs pédagogiques

- Appréhender les différents types de personnalité et les perceptions associées
- Mettre en place des comportements adaptés aux enjeux de la situation

## Compétences visées

- Bien se connaître pour développer ses talents et travailler sur ses talons
- Comprendre sans jugement les comportements de ses interlocuteurs pour s'y adapter en respect de ce l'on est
- Identifier les processus d'action pour répondre de manière ajustée à des situations à enjeux

## Programme

### Un profil de personnalité pour quoi faire ?

Quels mots me décrivent  
Introduction au profil J'AIME®  
Se situer dans le profil J'AIME®

### L'impact dans les comportements

A chacun ses perceptions : les + de ma couleur dominante, les points de vigilance  
Apprendre à détecter les différentes personnalités : quizz, portraits chinois  
Et si mon talent était à l'origine de certaines de mes difficultés ?

### Communiquer dans les 4 modes

Les différents modes de communication  
Mise en situation : s'adapter à notre interlocuteur et aux enjeux de la situation

### Agir en conscience

Décrire les processus en jeu au sein de son métier  
Mettre en place un mode d'action adapté aux objectifs de la situation  
Remise du profil J'AIME®

## Les plus de l'intervention

Apport d'outils et de référentiels, animation participative,  
illustrations par le jeu et des extraits vidéo.  
Passation du profil de personnalité J'AIME® inclus.  
Fiches outils en couleur.

## Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire



[Anne Bolatre](#) OU [Françoise Baland](#) OU [Marc Vilcot](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com/societe/contact/](http://www.com-hom.com/societe/contact/)



# Formation TC-02 – Communication Non Violente – Développer vos compétences relationnelles en situation tendue



Tout public



Aucun prérequis



## Inter-entreprises présentiel

07 heures (1 journée)  
360 € HT / personne

## Inter-entreprises FOAD

07 heures (2 séances)  
330 € HT / personne

## Intra-entreprise présentiel

07 heures (1 journée)  
1 380 € HT / groupe (4 à 8 pers.)\*

## Intra-entreprise FOAD

07 heures (2 séances)  
1 260 € HT / groupe (4 à 8 pers.)

## Individuel présentiel / FOAD

1 320 € HT \*  
(tarif sur la base de 6 heures)  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

\*Frais de déplacement en sus  
en fonction du lieu



## Inter-entreprises présentiel

07 décembre 2020  
Novotel Europole - GRENOBLE  
Sessions suivantes  
[calendrier 2020-2021](#)

## Inter-entreprises FOAD

05 juin matin &  
09 juin matin 2020

Apaiser les tensions : prendre du recul pour restaurer les relations de coopération, comprendre le rôle de nos émotions



« Parce qu'entre attaque ou non-dit,  
il existe une alternative »

## Objectifs pédagogiques

- Revenir en coopération professionnelle en situation tendue
- Prévenir les situations de tension relationnelle
- Développer des relations de coopération au sein de l'entreprise

## Compétences visées

- Mener un travail personnel pour prendre du recul par rapport à une situation impactante
- Résoudre une difficulté relationnelle par l'utilisation d'un processus de régulation
- Exprimer des demandes en respectant ses relations de travail

## Programme

### C'est l'histoire d'Alix-Charly

Travail personnel sur une situation de tension  
Présentation du scénario de travail pour la journée  
Les comportements induits par la tension et le conflit

### Prendre du recul par rapport à la situation

Analyse en sous-groupe du vécu et ressenti de chaque protagoniste du scénario  
Le fonctionnement, le rôle et l'impact des émotions  
Retrouver l'apaisement grâce à la grille de relecture

### Revenir en relation

Présentation des démarches régulatrices (sur la base de la CNV\*)  
Mise en situation de cette démarche et des outils par les participants

### Bilan des mises en situation

Amélioration continue sur le principe du théâtre forum  
Liens avec le vécu professionnel de chacun : travail personnel

## Les plus de l'intervention

Apport de processus et d'outils de régulation\*  
Apport d'un processus d'analyse des situations et de prise de recul.  
Mises en situation et théâtre forum sur un scénario apporté par l'animateur.  
Apport théorique sur le fonctionnement des émotions.



## Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire

\*Contenu inspiré de la [Communication NonViolente](#)® de Marshall Rosenberg



[Anne Bolatre](#) OU [Françoise Baland](#) OU [Marc Vilcot](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com/societe/contact/](http://www.com-hom.com/societe/contact/)



# Formation TC-03 – Prise de parole en public – Donner de l'impact à vos présentations orales



Tout public



Aucun prérequis



## Inter-entreprises présentiel

7 heures (1 journée)  
360 € HT / personne

## Inter-entreprises FOAD

7 heures (2 séances)  
330 € HT / personne

## Intra-entreprise présentiel

7 heures (1 journée)  
1 380 € HT / groupe (4 à 8 pers.)\*  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Intra-entreprise FOAD

7 heures (2 séances)  
1 260 € HT / groupe (4 à 6 pers.)  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Individuel présentiel / FOAD

1 320 € HT \*  
(tarif sur la base de 6 heures)  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

\*Frais de déplacement en sus  
en fonction du lieu



## Inter-entreprises présentiel

15 décembre 2020  
Novotel Europole - GRENOBLE  
Sessions suivantes  
[calendrier 2020-2021](#)

## Inter-entreprises FOAD

8 et 11 juin 2020 le matin



Transformer la prise de parole :  
d'un moment d'appréhension à un plaisir ludique.

« Parce que être écouté et non pas entendu  
fait toute la différence. »

## Objectifs pédagogiques

- Etre percutant dans sa prise de parole (réunion, présentation, séminaire...)
- Transmettre clairement le message
- Développer la confiance en soi et gérer son stress

## Compétences visées

- S'appuyer sur un support adapté au public et à l'objectif
- Développer sa présence, laisser ses émotions nourrir son discours pour susciter l'intérêt du public
- S'intéresser au public, capter les réactions pour adapter la dynamique
- Prendre conscience de son corps et maîtriser sa communication non verbale
- Gérer les interruptions et objections sans être déstabilisé
- Maîtriser son trac et parler avec assurance

## Programme

### Prendre la parole en public avec aisance

La prise de parole : l'art de communiquer

- Prendre la parole s'apprend.
- Définir le message
- L'importance du non verbal
- Faire baisser la « pression »
- Oser être soi
- Prendre du plaisir
- Aller à la rencontre du public
- Les trois piliers de la performance

Faire vivre la confrontation

- Détecter le non verbal du public pour s'adapter
- Etre à l'aise dans l'opposition
- Recadrer le débat en respectant la légitimité des personnes

## Les plus de l'intervention

Nombreux exercices pratiques issus de techniques théâtrales

Apports théoriques

Apprentissage par le jeu

Cette formation prend en compte vos dispositions personnelles du moment, votre contexte et votre objectif, de façon à faire émerger cette alchimie particulière où votre personnalité saura rayonner grâce à l'apport d'outils techniques.



## Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire



[Anne Bolatre](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)



Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

## Bulletin d'inscription Formations FOAD inter-entreprises

Ref. de la formation : .....

Session débutant le .....

**A compléter et à renvoyer** par email à [contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com) ou directement à votre interlocuteur dont les coordonnées sont accessibles via le lien de bas de page et sur [www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

Les inscriptions démarrent du jour de la publication des dates du stage dans le catalogue et sur le site Web et s'arrêtent lorsque le stage est complet au plus tard 1 semaine avant la date de démarrage du stage

### Entreprise

Raison Sociale : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tel : ..... Fax : ..... N° SIRET : .....

Resp. de la formation dans l'entreprise : ..... Tel : .....

Email : .....

### Participants

**1/** Mme, M. Nom : ..... Prénom : .....

Fonction : ..... Email : .....

**2/** Mme, M. Nom : ..... Prénom : .....

Fonction : ..... Email : .....

**3/** Mme, M. Nom : ..... Prénom : .....

Fonction : ..... Email : .....

### Facturation et règlement

Votre référence de commande : .....

Facturation à l'issue de la formation, paiement à réception de facture.

Facturation de 25% en cas de dédit de l'entreprise à moins de 20 jours du 1<sup>er</sup> jour de la formation mentionnée.

#### Adresse de facturation si différente de l'entreprise

(siège social de l'entreprise, OPCO,...)

Raison sociale : .....

Adresse : .....

..... Code postal : ..... Ville : .....

Contact : ..... Tel : .....

Email : .....

Fait à .....

Le : .....

Nom et qualité du signataire de l'entreprise :

.....

.....

.....

**Signature :**



## Recueil des besoins du stagiaire

Vous allez suivre une formation à distance inter-entreprises Com-Hom.

Nous souhaitons appréhender votre contexte et vos attentes spécifiques afin de les prendre en compte.

Ref. de la formation inter-entreprises : ..... Session débutant le : .....

Mme, M. Nom : ..... Prénom : .....

Votre fonction : ..... Nombre d'années d'expérience dans ce métier : .....

La formation résulte :

- D'une demande de la part de votre manager
- D'une demande de votre part

Quelles sont vos attentes par rapport à cette formation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont les éléments spécifiques de votre contexte professionnel à prendre en compte ?

.....

.....

.....

.....

.....

Vous pouvez nous communiquer toute situation de handicap à prendre en compte pour l'adaptation de l'animation pédagogique

.....

.....

.....



# Références

## Industrie

Air Liquide, Andritz Hydro, Aldes, Allimand, ARaymond, ARaymond FC, Ardagh Aluminium Packaging, Artelia, AsteelFlash, Atos, Axane, Böllhoff Otal, Bourgeat, Carbodiam, Caterpillar, COMAG, Conduent, Copal, Corys TESS, Crouzet, Doppelmayr, Dufieux, Duqueine Group, EDF ENR PWT, Elcom, ENGIE-Cofely, Eriks, Gamesa, GEG, Hellomoov, Hewlett-Packard, Isochem, Knauf industries, Legrand, LynRed, Mafelec, Maagtechnic Soded, Open, Persistent Systems, POMA, Portalp, Radiall, Raydiall, Raynet, Rexor, Rio Tinto, Rolls Royce, Ryb, Sames-Kremlin, Schneider Electric, Siemens, Sintertech, Soitec, Solystic, SPIE Industrie & Tertiaire, Teledyne e2v, Thales, Thermador, Skirail, Veolia, Vilmorin, Wheelabrator, Wittmann,

## PME/PMI

ABChimie, Acte international, AcXys Technologies, Adeunis RF, AFEO, agecei, Alma, Alpic, Alpol Cosmétique, Aluminium Martigny, APF Industrie, Arc Isère Imprimerie, Arturia, Athanor, Automatique & industrie, Automatismes Informatique Industrielle, Asteel sensor, Bassetti, Bétemplast, BH Technologies, Bio-Logic, Cadox, Cedrat Technologies, Cepelec, CIC ORIO, CMZ, Coval, D3S, Device ALab, Digigram, Digimind, EASii-IC, EDT, Enerdata, Eur'Ohm, Euro System, Gamesystem, Gorgy Timing, Ifotec, Insidix, JPM Diffusion, Kelkoo, La Roue Verte, Lafay signalétique, Laser Rhone Alpes, LS-Services, Micro-Mécanique, Microoled, Micro-Technic, MicroWorld, Mithieux, Nicomatic, Noesis, Obiou Société d'Electronique, Omicron Technologies, Onet sécurité, Photoweb, Pleiades Instruments, Plex, Probayes, Porcher Industries, REMT, Rheonova, Runipsys, SATMA PPC, Scop Apsi, Sermas, Seso, Sicaf Cosmétiques, SKID-WINTERSTEIGER, SMOC Industries, Sylène, Teem Photonics, Tiempo Secure, T.I.T.M., Tronics, Ugimag Trading, Usinex, Vêpres constructions, Vertic, WAT, Xenocs, Yoni,

## Applications médicales, Médico-social

AGIR à dom, Becton Dickinson, Bizmedtech, Blue Ortho, Centre Médical Rocheplane, CHRU Lille, Clinique de Charteuse, Clinique du Grésivaudan, Covidien Manufacturing, Ecrins Therapeutics, Eveon Fresenius Vial, Grenoble Institut des Neurosciences, Maisons d'Enfants 'le Chemin', Maison des Réseaux de Santé de Savoie, MinMaxMedical, Oriade Noviale, Orthotaxy, PX'Therapeutics, SMI38, Sobioda, Surgiqua Institute, Surgivision, Synapcell, Technidata, TRIXELL, SDIS 73, UFR de médecine, Uromems,

## Assurance, Comptabilité, Finance,

Adeca, BDO, Moody's Analytics, PI-Assurance,

## BTP, Espaces verts, Habitat, Immobilier, Topographie, Transport

AGDA, Alpes Flexibles, Cars Berthelet, Confor'm Habitat, Ets Bestenti, EVD 38, Fimurex BTP, GCC, Géomètres Experts, Groupe Degaud, IMS RN, M2E, Mirbat, SDH, SORGeM, VFD

## Collectivités

Cuma, C.P.I.E. Vercors, Département de l'Isère, Grenoble Alpes Métropole, Service public Des Energies dans la Drôme, Syndicat des Énergies du Département de l'Isère

## Centres de recherche & incubateurs

CEA, Centre Technique du Papier, CNRS, ESRF, Floralis, Grenoble INP, INRIA, Inserm, Institut Laue Langevin, Linksum, NaverLabs, Réseau Entreprendre, Tenerrdis ,

## Centres de formation, écoles

Adefim, AFPI Isère, AQSE, Capiotec, CESI, École des hautes études en santé publique, Grenoble Ecole de Management, Grenoble INP, I.A.E., Institut des ressources industrielles, Lycées, Sciences Po, Services de l'Éducation Nationale, Université Grenoble Alpes,

## Sports, loisir & associations

Actif Réseau, Association pour le Développement de la Médiation Sociale, Aviron du lac bleu, CIMES EVENT, Cluster Montagne, Cyclable, Ecole de VTT La Féclaz, E-Pedal, Fédération Française de Tennis, GETH 38, Grenoble Métropole Hockey 38, Impulsion 38, Institut de formation du vélo, Natura Vélo, Prisme Aventures, SSnooc, SOC Rugby,

## Interim

Manpower, PI Interim

## Autre

Altica Traductions, Au Palais Gourmand, Notaires, Pain de Belledonne.

