



Les Branches de Gwezenn

~ Support de votre envol ~

SOHO Coaching



Catalogue de Prestations

Formations-actions & Ateliers expérientiels

Contenu du catalogue

Présentation Générale

Les Formations-Actions (1 à 4 jours)

Les Ateliers Expérientiels (demi-journée)

Autres prestations

Qui sommes-nous ?

- Profils
- Valeurs et fonctionnement



Présentation générale

Ce catalogue présente les prestations et les interventions que nous proposons au sein de notre consortium.

Les formations proposées s'articulent sur des durées adaptables, laissant la place à des approfondissements pratiques et thématiques. Le format étant celui de formation-action qui répond au mieux aux attentes de l'andragogie, nous articulons les animations entre des apports théoriques et des mises en application contextuelles.

Nos ateliers sont expérientiels. A ce titre ils impliquent les participants dans le déroulé du processus d'animation notamment en leur permettant d'expérimenter les concepts et les outils abordés. Les thématiques listées sont issues d'explorations spécifiques issues des formations ou ont été conçues en réponse à une demande d'accompagnement. D'autres formats et d'autres sujets peuvent et seront développés pour continuer de compléter le paysage d'approfondissement.

Nos formations et nos ateliers s'articulent entre eux pour balayer le panorama des défis et des relations professionnels, dans la collaboration, le management et la transition, menant à la responsabilisation, l'engagement et la pérennité des organisations. Les parcours peuvent donc être élaborés en fonction des besoins des services.

Les Formations-Actions

Technique

- [Management humain et Leadership opérationnel](#)
- [Gestion et méthodologie projet](#)

Posture et communication

- [Accompagner sans contraindre](#)
- [PNL](#)

→ Bases

→ Technicien

Management humain et Leadership opérationnel

Objectifs

Apprendre à se connaître, identifier son style de management et définir son Leadership
 Développer des comportements relationnels propices à la collaboration, l'engagement et le développement
 Mettre en place les outils et méthodes d'un management opérationnel performant, collectif et pérenne



Compétences

Emotions, valeurs, besoins, pilotes du comportement, posture, communication (non-violente), questionnement, écoute active, jeux psychologiques, cadrage et recadrage, vision, stratégie, pilotage des objectifs, animation collective, management du changement et des transitions

Formats disponibles

4 jours de formation (1 intervenant pour 10, 2 intervenants au delà)

Déroulé

- Exploration de son individualité et des clés du leadership (1 jour)
- Développement d'une conscience relationnelle et d'une adaptation comportementale (1 jour et demi)
- Mise en application opérationnelle dans un contexte organisationnelle de stratégie, d'objectifs et de transformation (1 jour et demi)

Outils

Intelligence émotionnelle
 Communication non-violente
 Feedback et reconnaissance
 Déclinaison et pilotage d'objectifs
 Recadrage
 Pilotage du changement
 Responsabilisation

Déclinable sous format 6 jours (+ 2 jours de mise en exercices pratiques basés sur cas concrets apportés par les stagiaires ou proposés par les intervenants).

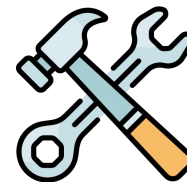
Gestion et méthodologie projet

Objectifs

Définir les outils de référence de la gestion de projet

Comprendre la mécanique d'une démarche projet pour en maîtriser la méthodologie

Travailler la posture de chef de projet dans l'opérationnel et l'animation d'équipe transversale



Compétences

Définition d'un objectif projet SMART, maîtrise d'un planning, d'un budget et d'une équipe projet, gestion de la maturité des variables de management, développement des livrables et des jalons de la méthodologie, gestion des risques et plan d'actions

Formats disponibles

4 jours de formation (1 intervenant pour 10, 2 intervenants au delà)

Déroulé

- Définition des variables objectifs, temps, argent et équipe d'un projet et construction des outils (1 jour)
- Parcours des phases de maturité d'un projet avec identification de l'évolution des outils et livrables projet en fonction (2 jours)
- Mise en pratique et mise en relief de situations d'aléas diverses (techniques, financières, humaines) avec outils de réactions (1 jour)

Outils

Planification
Business Case
RACI
WBS/OBS
Analyse de risques et opportunités
Plan d'actions
Communication et pilotage

Déclinable sous format plus longs en fonction des niveaux de professionnalisation recherchés.

Accompagner sans contraindre avec **hexafor**

Objectifs

Donner les outils pour adapter sa communication en fonction du type de relation que l'on entretient avec un.e collaborateurice. Nous distinguons 3 types de relations: engagée, de plainte, non-engagée.

Compétences

Adapter sa communication, savoir se désengager pour engager, savoir accueillir et épuiser la plainte, écoute active, savoir utiliser sa propre vulnérabilité, créer un rapport sécurisant avec l'autre

Formats disponibles

4 jours de formation (1 intervenant pour 10, 2 intervenants au delà)

Déroulé

- Relation non-engagée (1 jour)
- Relation de plainte (1 jour)
- Relation engagée (1 jour)
- Utiliser sa propre vulnérabilité (1 jour)

Outils

PNL, pratique narrative, systémique, analyse transactionnelle.

Déclinable sous format d'ateliers courts (demi-journées) sur les profils spécifiques

PNL (bases 1 jour et technicien 8 jours) avec **hexafor**

Objectifs

Développer différentes compétences dans la relation aux autres dans un contexte de relation d'aide, de management, d'accompagnement avec des personnes et de coopération en général.

Compétences

Etablir plus facilement des relations de coopération et de bienveillance en respectant le rythme, les habitudes comportementales et les habitudes de pensée de ses interlocuteurs, De clarifier les objectifs des personnes pour les aider à mieux utiliser leurs ressources et de questionner sans interpréter la demande des différents clients,
De communiquer dans un état d'esprit centré sur les objectifs, les ressources et les compétences,
De développer une logique de coopération dans un environnement professionnel.

Formats disponibles

1 jour pour la formation de base, 8 jours pour le technicien (1 intervenant pour 10, 2 intervenants au delà)

Déclinable sous format...

Déroulé

- Communiquer avec aisance (2 jours)
- Clarifier les objectifs (2 jours)
- Coopérer avec les autres (2 jours)
- Du problème à la solution (2 jours)

Outils

Les postulats favorables à une communication de qualité
Les canaux sensoriels
Les sous-modalités sensorielles
La synchronisation spontanée et l'adaptation consciente
La reformulation et le questionnement
Guider dans l'expérience sensorielle

Les Ateliers Expérientiels

- [Vive les moutons noirs](#)
- [Des histoires de changement](#)
- [Le leader super-héros c'est fini, vive le leader vulnérable !](#)
- [Comment se barrer à 15h du bureau et bien le vivre](#)
- [Des Temps Des Vous](#)
- [Prendre le temps de la reconnaissance](#)
- [Y'en a marre des gens qui se plaignent](#)
- [Et si on se la racontait un peu ?](#)
- [La Dette Humaine](#)

Vive les moutons noirs

Objectifs

Comprendre les mécaniques d'une homéostasie et la déclinaison en freins au changement
 Définir les postulats à une prise de position de transformation
 Identifier les comportements adéquats à une transition du système

Concepts-clés

Homéostasie, équilibre des systèmes et blocages au changement
 Diversité, inclusion et recadrage de sens et de contexte
 Accompagnement au changement

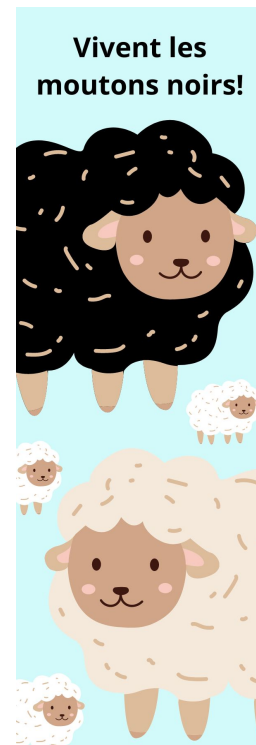
Outils

Jeux théâtraux et corporels
 Théâtre forum
 Smart game de collaboration
 Homéostasie et adaptation
 Comportements et communication

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
 pour un groupe de 6 à 20
 personnes

2 intervenants



Des histoires de changement

Objectifs

Identifier et expliciter son rapport individuel au changement à travers un exercice de rédaction et de narration sous format de conte. Partager des prismes d'expérience et de projection différents pour définir un processus de rapport au changement méthodologique et personnel.

Concepts-clés

Écoute des émotions et des signaux kinésologiques (corps)

Phases de la courbe du deuil

Empathie et solidarité

Outils

Structure narrative du conte

Écriture

Intelligence émotionnelle

Roue d'Hudson

Courbe du deuil

Besoins

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
pour un groupe de 6 à 20
personnes

2 intervenants



Le leader super-héros c'est fini, vive le leader vulnérable !

Objectifs

Leader et vulnérable, de prime abord, ça sonne mal... et bien oui ! Un leader, ça doit être fort, invincible, insensible.

Mais y'en a pas marre de jouer les super-héros alors qu'au fond c'est tout l'inverse ? Franchement, ça met surtout une pression de dingue ! Ah voilà, rien que du dire ça fait déjà du bien !

Alors allons plus loin : et si renouer avec leur vulnérabilité permettait aux dirigeants d'être moins stressés (et donc stressants !) ? Et si à la place, ils devenaient plus inspirants et motivants aux yeux des collaborateurs ?

Concepts-clés

Vulnérabilité, leadership, interdépendance, reconnaissance, capacité relationnelle

Outils

Pratique narrative

Outil de reconnaissance

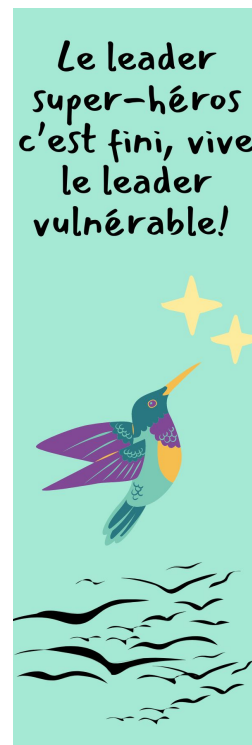
Intelligence émotionnelle

Cadre relationnel sécurisant

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
pour un groupe de 6 à 20
personnes

2 intervenants



Comment se barrer à 15h du bureau et bien le vivre

Objectifs

Il y a des jours comme ça où on ne rêve que d'une chose, c'est de se barrer du boulot!
 Oui mais "si je me barre à 15h c'est que je suis une feignasse" ...
 Pas facile de (faire) respecter son rythme et pourtant les bénéfices pour soi et son entreprise sont énormes.
 Grâce à cet atelier expérientiel, vous aurez enfin les clés émotionnelles et le courage d'oser vous barrer, et vous risquez d'adorer...

Concepts-clés

Présentéisme, culpabilité, responsabilité, soutien collectif

Outils

Ramollir une croyance (PNL)
 Se connecter aux besoins (communication non violence)
 S'appuyer sur un cercle de soutien (pratique narrative)

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
 pour un groupe de 6 à 20
 personnes

2 intervenants



Des Temps Des Vous

Objectifs

Appréhender une nouvelle façon de vivre les temps de vie, notamment de stress, d'attente ou de difficultés, en travaillant sur une approche visuelle et incorporée de transformation de l'état émotionnel associé

Concepts-clés

Visualisation, représentations mentales, modalités émotionnelles, croyances, maîtrise des schémas de pensées

Outils

Visualisation (Milton modèle)
PNL (messages sensoriels et visuels)
Dessins
Déplacements physiques
Sous-modalités et représentations visuelles

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
pour un groupe de 6 à 20
personnes

2 intervenants



DES TEMPS

DES VOUS



Prendre le temps de la reconnaissance

Objectifs

L'objectif de cet atelier est d'améliorer sa capacité à faire des actes de reconnaissance authentique dans votre organisation, vous repartirez avec 3 outils concrets à mettre en place dans votre organisation.

Concepts-clés

Vulnérabilité du leader, capacité à se laisser toucher et inspirer par les autres, communication authentique

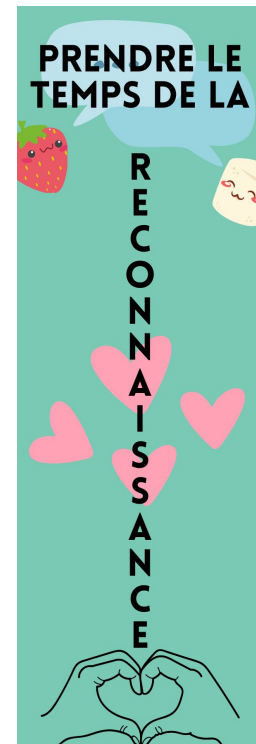
Outils

Pratiques narratives
La douche de reconnaissance
La cascade de reconnaissance
Le karma cleaning

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
pour un groupe de 6 à 20
personnes

2 intervenants



Y'en a marre des gens qui se plaignent

Objectifs

Y'en a vraiment marre des gens qui se plaignent, non mais c'est vrai quoi ! De quoi ils se plaignent ? Vous aussi, vous n'en pouvez plus ?

Dans un contexte collaboratif, intime, plein d'humour et de recentrage, cet atelier est à destination de ceux et celles : qui en ont marre de se plaindre /qui en ont marre de ceux et celles qui se plaignent /qui en ont marre de se plaindre de ceux et celles qui se plaignent.

Et si derrière la plainte se cachait une clé du changement ?

Concepts-clés

Derrière une plainte se cache un besoin, une envie, sinon il n'y aurait pas de plainte : stratégie de l'émurgence de la demande, questionnement, sortie du triangle de Karpman, responsabilisation

Outils

Pratique narrative

Communication Non-Violente

Triangle pédagogique

Transformation physique (pâte à modeler)

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
pour un groupe de 6 à 20
personnes

2 intervenants



Et si on se la racontait un peu ?

Objectifs

Déconstruire les injonctions à la discrétion des compétences et à l'effacement des talents
 Changer de regard sur le fait de parler de soi de manière positive et valorisée
 Ramener au collectif la posture de fierté humble

Concepts-clés

Estime de soi (notamment image de soi) et croyances
 Biais cognitifs
 Clés de collaboration et d'utilisation des talents

Outils

Dessin
 Projection de pensées
 Schémas mentaux
 Conscience de soi
 Parler de soi
 Principes de collaboration et de complémentarité
 (polyvalence/polycompétences)

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
 pour un groupe de 6 à 20
 personnes

2 intervenants



La dette humaine

Objectifs

Redéfinir la nature des transactions dans le cadre d'un contrat professionnel et/ou relationnel
Prendre conscience de ses besoins et savoir faire les demandes associées
Transformer les relations en modèle gagnant-gagnant

Concepts-clés

Valeurs, besoins, intégrité
Contrat relationnel et boucle systémique, recadrage
Communication et expression de demandes

Outils

Culture populaire
Communication non-violente
Systémie (boucles)
Empathie
Expression de besoins et formulation de la demande
Cadrage et recadrage

Formats disponibles

Atelier déployable de 2 à 3h,
pour un groupe de 6 à 20
personnes

2 intervenants



Autres Prestations

Conférences

Nous proposons des formats de conférences allant de 30 minutes à 1h sur les thématiques abordées durant nos ateliers (leadership, vulnérabilité, rapports au temps, relations professionnelles, engagement) qui peuvent trouver les places au sein de séminaires ou d'événements collectifs.

Coachings collectifs

Dans le cadre de transformations organisationnelles, de mobilités managériales ou de réorientation fonctionnelle, l'accompagnement des phases de vie d'une équipe peut être nécessaire pour fluidifier les passages entre des périodes de performance et celles de refonte d'identité collective, pour notamment développer la cohésion et la collaboration

Coachings individuels

Vos collaborateurs peuvent avoir besoin d'un accompagnement pour les aider à atteindre leurs objectifs d'évolution de carrière, d'équilibre d'organisation de vie professionnelle et personnelle et de développement de compétences.

Facilitations

Sur les bases du co-développement, nous pouvons animer des séances de travail spécifiques à vos organisations et stratégies, avec des outils collaboratifs, innovants et permettant l'émergence de résultats partagés en synergie.

Qui sommes-nous ? - Profils

Tous deux de formation ingénieur avec une expérience de 15 ans dans l'industrie aéronautique, et reconvertis aux métiers de l'accompagnement et de la formation professionnels, Marion et Kevin mettent leur complémentarité au service de leurs clients pour aider à la responsabilisation, à l'engagement et au développement des compétences.

Leurs inspirations : le management, l'innovation, la collaboration et les transitions.

Leurs outils : la Programmation Neuro-Linguistique, les jeux, le co-développement et la systémie.

Leur motivation : évoquer et travailler tous les sujets qui peuvent être tabous ou stigmatisés dans les organisations afin d'aller libérer les potentiels individuels et les possibles collectifs au service de fonctionnements plus écologiques et pérennes.



Qui sommes-nous ? - Valeurs et Fonctionnement

Notre collaboration repose sur la complémentarité de nos profils et de nos expertises, l'alignement de nos regards sur les thématiques que nous abordons et surtout sur la grande concordance de nos valeurs de fonctionnement.

Nous avons à cœur d'avoir une approche écologique à plusieurs niveaux, qu'elle soit comportementale, relationnelle ou environnementale.

Nos déplacements professionnels se font à 90% à vélo, en train et en marchant. Nos choix d'intervention (lieux, clients, dates) sont pilotés par la nécessité d'adopter une mobilité la plus douce possible, au service de notre hygiène de vie et du respect de la planète. L'avion est proscrit, la voiture exceptionnelle.

Nous développons et utilisons de nombreux outils numériques et digitaux afin de réduire au maximum les déchets de nos interventions, qu'ils soient papiers ou sauvegardés. Nous avons à cœur de faire la promotion de serveurs partagés, d'outils collaboratifs et de supports virtuels lors de la construction, la préparation et l'animation de nos ateliers et formations.

La réutilisabilité de ce que nous utilisons et produisons (outils d'animation, supports de communication) est également un paramètre fort de notre positionnement et de notre stratégie opérationnelle.

Tarif des prestations

Nous fonctionnons sur devis avec les bases suivantes:

- de 800 à 1400 euros par jour par intervenant.e en fonction de votre organisation (association, fondation, secteur public, PME, grande entreprise).
- Jusqu'à 10-15 participant.es, 1 intervenant.e, au delà 2 intervenant.es
- Le contenu des formations et ateliers est déjà prêt, peu de frais de préparation à prévoir, néanmoins nous nous adaptons à votre demande et comptons de la préparation si nécessaire.
- les formations en collaboration avec Hexafor sont certifiées Qualiopi et ouvertes aux financements de la formation professionnelle. Une majoration de 30% sur le tarif jour est à prévoir pour les frais de dossier.

nous restons bien évidemment ouvert à la discussion avec vous



Les Branches de Gwezenn
~ Support de votre envol ~

SOHO Coaching

Contacts - Gérante : Marion JESU

lesbranchesdegwezenn@gmail.com
lesbranchesdegwezenn.jimdofree.com
06 35 83 34 09

Contacts - Gérant : Kevin POUSSIN

kevin.poussin@soho-coaching.com
<https://www.soho-coaching.com/>
06 64 91 73 80