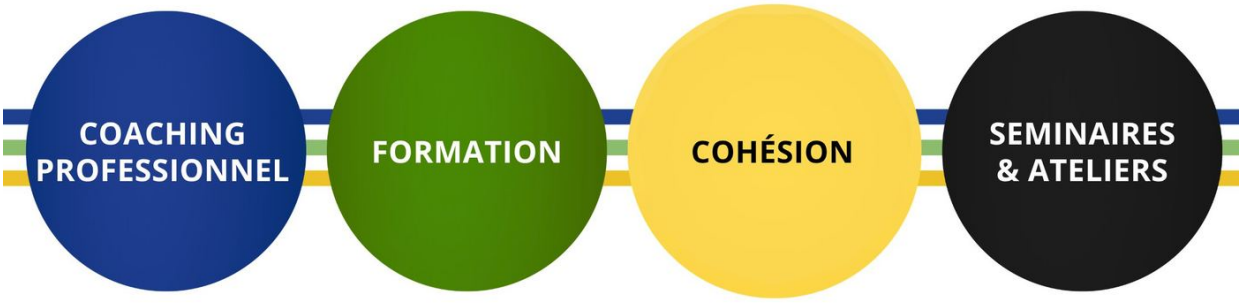
TCN

Votre partenaire en Management et Cohésion d'Équipe



CATALOGUE DE FORMATION 2026

MANAGEMENT

Délivrée par QUALIANOR CERTIFICATION

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : ACTIONS DE FORMATION

Organisme de Formation

certifié QUALIOPI N°3318 OF Ind 1

www.t-c-n.fr contact@t-c-n.fr (+262) 0692 09 45 49

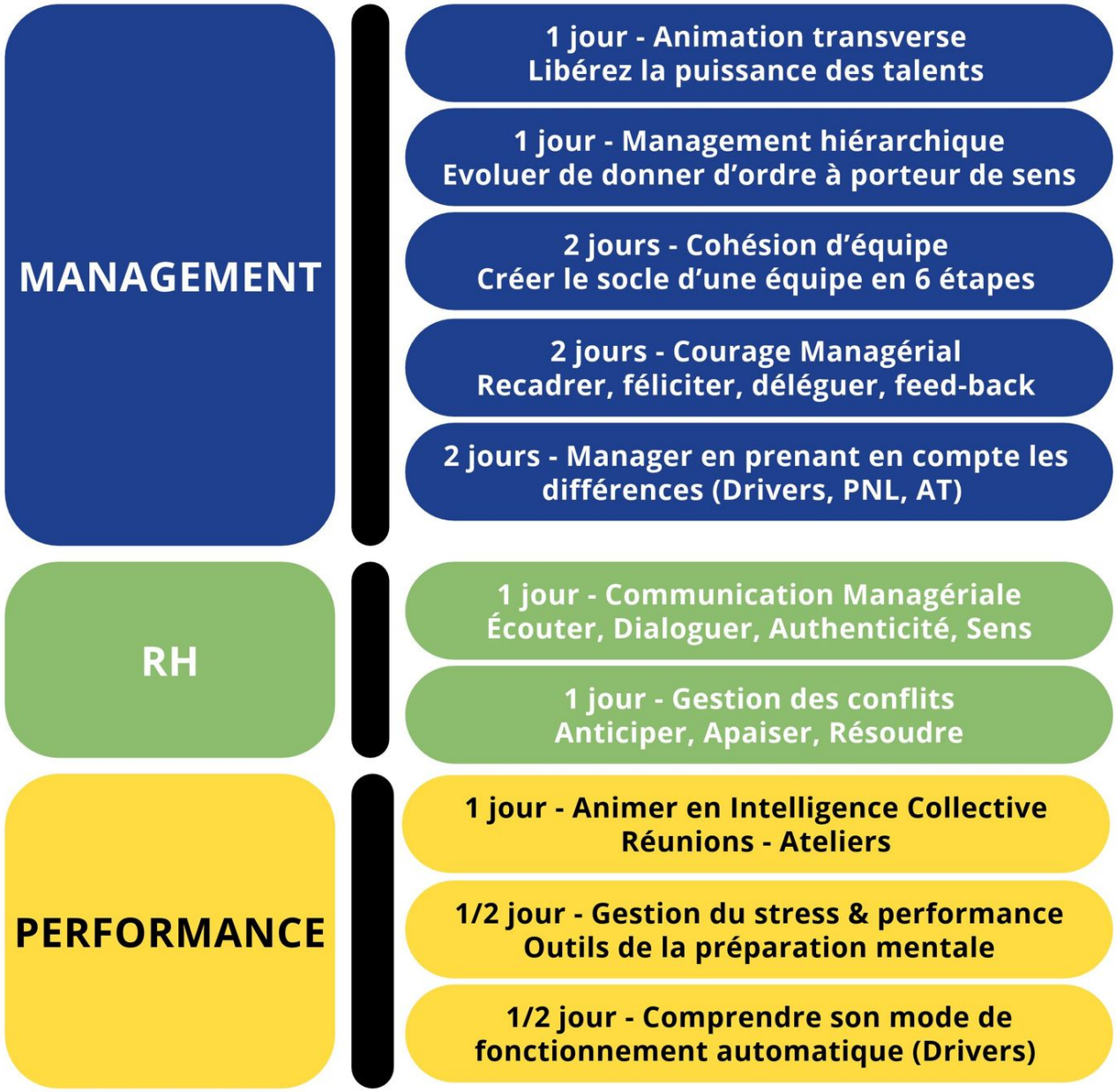
TCN

Tableau récapitulatif des formations proposées

Niveau : Nos formateurs sont en capacité pour un même thème de proposer un contenu de plusieurs niveaux (Initiation - Perfectionnement - Expert).

Format : Toutes nos formations sont accessibles **en présentiel ou distanciel.** Cependant nous privilégions le présentiel pour une meilleure qualité d'apprentissage et de cohésion de groupe.

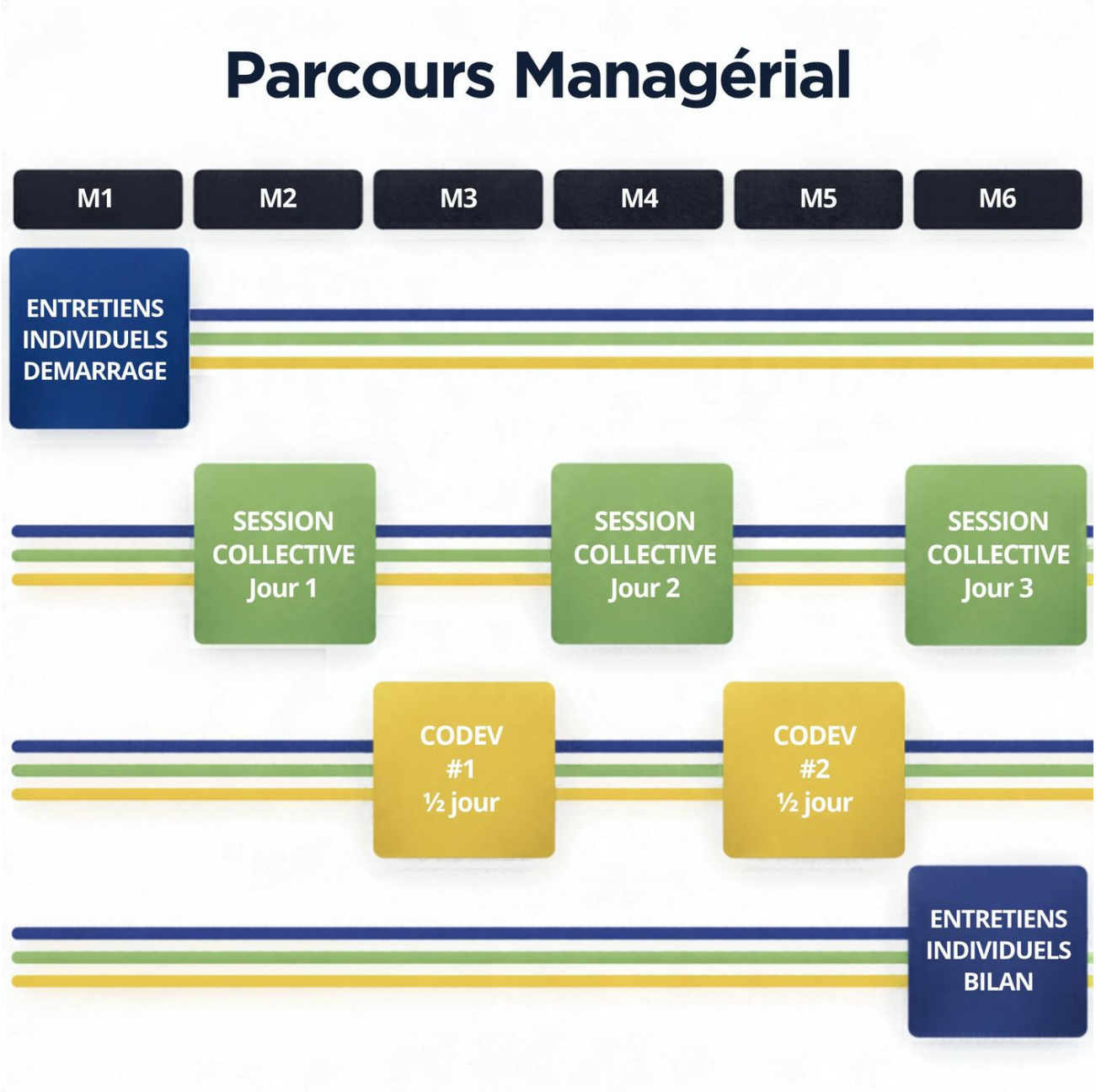
1 journée compte 7 heures de formation ; 1/2 journée compte 3.5 heures de formation.



TCN propose des Parcours Managériaux basés sur 3 pédagogies : Formartion, Ateliers d'intelligence collective et coaching.

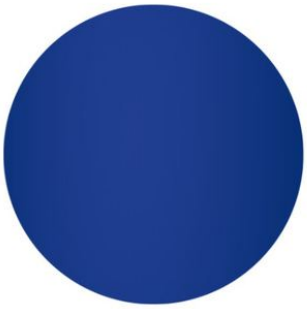
Avantages :

- Suivi dans le temps pour des résultats décuplés
- Responsabilisation des participants avec leur engagement sur leur pland d'action individuel
- Moments collectifs de partage et échanges individuels pour évoquer les besoins de chacun

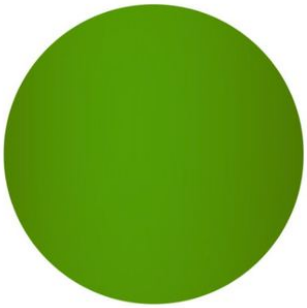


TCN

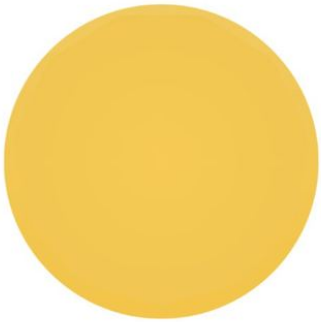
Nos Facteurs Différenciant



Spécialiste en Management et Cohésion d'Équipe



100 % Coachs professionnels certifiés et formateurs



100 % local
Tous nos intervenants sont basés à La Réunion et nous privilégions le présentiel



Expertise en Préparation Mentale et Santé mentale

Nos formateurs

L'ensemble de nos formateurs justifie de **plus de 10 ans d'expérience en management d'équipe et sont coachs professionnels certifiés.** Ils interviennent en binôme ou en solo selon la nature de l'accompagnement, en s'appuyant sur l'Analyse Transactionnelle, la Programmation Neuro-Linguistique et les techniques de préparation mentale.



Vincent HOFFMANN

Fondateur TCN, Intervenant

Diplôme : Ingénieur ENSIM, Coach professionnel certifié (RS 5486), DE AMM (accompagnateur en montagne)

Expérience : > 15 ans

Compétences : Management, coaching, formation, cohésion d'équipe

Coach professionnel certifié et formateur en management et cohésion d'équipe, Vincent a exercé pendant 10 ans des fonctions de management d'équipe (jusqu'à 100 personnes) en Europe et à La Réunion, de chargé d'affaires à membre de CODIR. Formé en Analyse Transactionnelle, PNL et préparation mentale, il s'appuie également sur 10 ans d'encadrement de groupes en montagne pour animer des formations sur le courage managérial, le management hiérarchique et transverse, la cohésion d'équipe et le leadership.



David OLLIVIER

Intervenant

Diplôme : Diplômé en management des personnes et des organisations, Ecole des Dirigeants de la Sécurité Sociale, Coach professionnel certifié (RS 5486)

Expérience : > 20 ans

Compétences : DRH, management, coaching, formation

Ancien DRH, Directeur de l'Action Sociale puis Directeur-Adjoint de la CAF de La Réunion (700 ETP), David a piloté des projets complexes à portée départementale et accompagné de nombreuses équipes et organisations. Facilitateur d'intelligence et de performance collectives, il intervient sur l'accompagnement professionnel des individus et des groupes, l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non-Violente et le pilotage du changement.



Nelly ESTELLE

Intervenante

Diplôme : CESF (Conseillère en Économie Sociale et Familiale), certifiée en psychologie positive, Coach professionnelle certifiée (RS 5486), **Diplôme Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)**

Expérience : > 10 ans

Compétences : GAPP, formation, coaching, santé mentale

Spécialisée dans l'empowerment et la relation d'aide, Nelly anime des Groupes d'Analyse des Pratiques Professionnelles (GAPP) et des séances autour de l'identité et de la posture professionnelle. Elle accompagne le développement des compétences, la prévention de l'épuisement professionnel et la structuration des dynamiques d'équipe au service de la qualité des services et de la performance humaine durable.

TCN

Nos références

Depuis sa création, TCN accompagne des organisations de toutes tailles et de tous secteurs - santé & social, technique, banque-finance-assurance, secteur public, CHR - dans leurs démarches de cohésion, de management et de conduite du changement.



Ce qu'ils en disent

Laurent LEMAÎTRE, CEO - Ingénierie du bâtiment, coaching individuel de 2 directeurs
« Vincent a parfaitement compris les attentes de l'entreprise et des personnes coachées ; en quelques séances, nous avons constaté une évolution notable de leur posture managériale et de leur équilibre personnel et professionnel»

Laure FERRAND, Manager Général - Distribution de matériel médical, cohésion d'équipe & atelier management
« Le cadre naturel est propice à faire tomber les barrières : nous avons observé un engagement plus important, une confiance renforcée et davantage d'entraide au sein de l'équipe. »

Maïlys CUCHENNEC, Directrice d'activité - Conseil en ingénierie, parcours managérial Réunion-Mayotte
« Une formation à la fois passionnante et variée, avec beaucoup d'ateliers et de cas pratiques ; j'en suis ressortie avec une boîte à outils concrète et des axes de développement pour les équipes. »

Modalités de formation

Effectif : Entre 4 et 10 participants par session.

Horaires prévisionnels : 8h – 12h / 13h30 – 16h30 (7 heures), du lundi au vendredi.

Nature de l'action de formation

Conformément aux articles L.6313-1 et L.6313-2 du Code du travail – « Les actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances ».

Certifications :

Les formations proposées par TCN ne donnent pas lieu à une certification.

Accessibilité de nos formations

L'intégralité de nos programmes de formation est accessible aux personnes en situation de handicap (PSH). À cet effet, des aménagements spécifiques peuvent être mis en œuvre en partenariat avec les différents acteurs spécifiques du territoire.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

Le participant est soumis tout au long du cursus de la formation à des travaux pratiques ainsi qu'à des échanges individuels afin de vérifier l'intégration des connaissances et des savoirs professionnels.

Validation

À l'issue de la formation, et en application de l'article L. 6353-1 du Code du travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise aux participants.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action

Un document de présence devra être signé par les participants à chaque session de formation, afin de justifier la réalisation de la formation.

Modalités et délais d'accès

Inscription par mail (contact@t-c-n.fr) ou téléphone, après analyse du besoin et signature de la convention ; démarrage possible sous 2 à 4 semaines (1 mois avec financement OPCO). Personnes en situation de handicap : contactez notre référent handicap : vincent@t-c-n.fr

Tarification

- 1/2 journée : à partir de 1 000 €HT
- 1 journée : à partir de 1 500 €HT
- Parcours multi-journées : sur devis

TCN

Espaces de formation

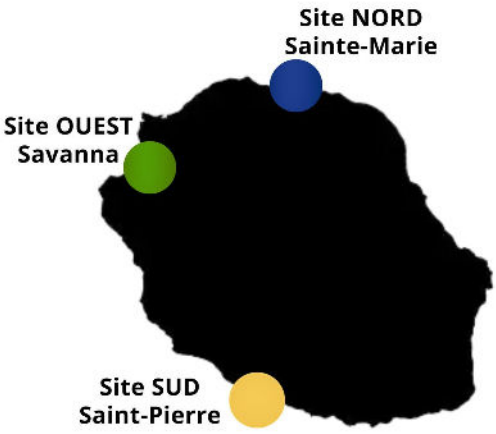
Les salles sont climatisées, avec un accès PMR, un système de projection et paperboard.

Nord et Est :
CBO Lizine La Mare - Sainte-Marie
30 Rue André Lardy, Sainte-Marie 97438, La Réunion




Ouest :
CBO Lizine Savanna - Saint-Paul
14 Rue Jules Thirel, Saint-Paul 97460, La Réunion





Sud :
Le CREW - Saint-Pierre
151 Rue Marius et Ary Leblond, Saint-Pierre 97410, La Réunion



Animation transverse : libérer la puissance des talents

Durée : 7 heures (1 jour)

Publics : Chef de projet ou Chargé de mission avec encadrement non-hiérarchique de personnes

Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques

Créer un cadre pour permettre l'émergence des talents et atteindre un objectif commun.

Compétences visées

- Analyse des besoins individuels et Développer son écoute et sa communication
- Capacité à fixer un cadre de travail sécurisant répondant aux besoins d'un groupe
- Identifier les compétences humaines et techniques des personnes composant le groupe
- Modéliser les relations entre chaque personne et le groupe
- Savoir utiliser la CNV (Communication Non-Violente) pour interagir avec le groupe
- Renforcer sa capacité à fédérer et Développer sa confiance et son estime de soi

Contenu de la formation

Au travers des ateliers, les participants vont explorer différents outils en vue de construire une animation performante d'un collectif sans lien hiérarchique.

Séquence A1 : Intégration des personnes, définition des règles de fonctionnement, connaissance des personnes

Séquence B1 : Définir la notion d'écologie (ce qui est bon pour soi), en fixant un cadre sécurisant professionnel

Séquence C1 : Construire les bases de fonctionnement d'une équipe, basées sur la confiance, l'estime de soi et la performance individuelle et collective

Séquence D1 : Utiliser et expliquer les concepts de base de la Communication Non-Violente (CNV) dans un cadre professionnel

Séquence E1 : Faire le bilan de la journée, retours individuels, plan d'actions individuels et collectif

Les points forts de la formation

Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.

- Comment fixer un cadre, sécuriser et réguler les acteurs du groupe
- Comprendre la dynamique d'un groupe
- Utilisation de la CNV pour verbaliser un message sans faire naître un conflit

Résultats attendus de la formation

Chaque participant repartira avec la capacité d'avoir un socle pour mettre en place un management transverse (non-hiérarchique) d'un collectif, en créant un cadre propice à un travail performant.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non-Violente et, selon les thématiques, la PNL et la préparation mentale.

Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles rencontrées.

Application : mise en situation fictive ou reconstituée, suivie d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Management Hiérarchique : évoluer de Manager Donneur d'ordre à Porteur de Sens

Durée : 7 heures (1 jour)

Publics : Direction, Chefs de service, Manager ou futur manager avec encadrement de personnes

Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques

Comprendre ses pratiques managériales, mettre en place les bases d'un management sain, ajuster l'accompagnement à la personne pour construire une équipe performante.

Compétences visées

- Auto-analyse de son style de management
- Création de l'alliance avec ses équipes
- Apprendre à passer d'épauler à déléguer son équipe et de dépendance à l'autonomie des personnes
- Développer son écoute et sa communication et Renforcer sa capacité à créer du lien
- Développer le sens et la vision d'un projet

Contenu de la formation

Au travers des ateliers, les participants vont explorer différents outils en vue de construire une animation performante d'un collectif avec un lien hiérarchique.

Séquence A1 : Intégration des personnes, définition des règles de fonctionnement, connaissance des personnes constituant le groupe

Séquence B1 : Avoir une vision critique sur la pratique managériale de chaque participant ; compréhension des outils de base pour créer un management bienveillant

Séquence C1 : Définir sa posture d'accompagnement à la personne et à l'équipe (de dépendance à autonomie, d'encadrement à délégation)

Séquence D1 : Comprendre les stades de développement de son équipe : somme d'individus à équipe performante

Séquence E1 : Faire le bilan de la journée, retours individuels, plan d'actions individuels et collectif

Les points forts de la formation

Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.

- Comprendre sa pratique managériale, intégrer des concepts de base et faire son plan d'action individuel
- Comprendre le fonctionnement du cycle de l'autonomie et la courbe de croissance des compétences des individus pour apporter sa valeur ajoutée de manager au « bon moment »
- Construire une équipe performante basée sur un collectif puissant, en donnant du sens et une vision

Résultats attendus de la formation

Chaque participant repartira avec la compréhension de son management actuel et le plan d'action qu'il souhaite mettre en place pour évoluer vers un management porteur de sens (vision, autonomie des équipes et délégations).

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non-Violente et, selon les thématiques, la PNL et la préparation mentale.

Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles rencontrées dans le monde professionnel.

Application : mise en situation fictive ou reconstituée, suivie d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Cohésion d'équipe : Créer le socle d'une équipe en 6 étapes

Durée : 14 heures (2 jours)
Publics : Direction, Chef de service, Manager, Chef de projet, Chargé de mission, toute personne avec encadrement de personnes ou toute équipe incluant le manager
Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques
À la fin de la formation, les stagiaires seront capables de créer une équipe performante, autonome, centrée sur une vision partagée, avec un ou des objectifs communs.

Compétences visées
- Créer un atelier d'intelligence collective
- Développer ses capacités de synthèse
- Prioriser et définir un plan d'action
- Créer un espace de dialogue entre les personnes au travers de jeux ludiques
- Réaliser la matrice des compétences de l'équipe
- Définir les éléments de langage propres au groupe (secteur d'activité, expérience, intergénérationnel)
- Développer son écoute
- Créer des relations durables
- Développer sa prise de parole et son argumentation

Contenu de la formation
Au travers d'ateliers, les participants vont explorer les 6 piliers de l'ECMP (Enveloppe Culturelle Minimale Partagée) en vue de construire le socle d'une équipe performante et de pouvoir mettre en place eux-mêmes ce processus avec leur équipe.
Jour 1 – Séquence A1 : Intégration des personnes, définition des règles de fonctionnement, connaissance des personnes constituant le groupe
Jour 1 – Séquence B1 : Définir les valeurs d'une équipe
Jour 1 – Séquence C1 : Définir les objectifs opérationnels de l'équipe
Jour 1 – Séquence D1 : Développer la connaissance des acteurs de l'équipe
Jour 2 – Séquence A2 : Partager les expériences professionnelles de chaque individu au service du collectif
Jour 2 – Séquence B2 : Partager les compétences de chaque individu au service du collectif
Jour 2 – Séquence C2 : Définir le langage commun de l'équipe
Jour 2 – Séquence D2 : Faire le bilan de la journée, retours individuels, plan d'actions individuels et collectif

Les points forts de la formation
Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.
- 6 ateliers directement reproductibles par le manager avec son équipe
- Une dynamique de groupe créée dès l'inclusion
- Des points clefs et un plan d'action qui émergent à la clôture

Résultats attendus de la formation
Chaque participant repartira avec la capacité de recréer ces 6 ateliers en vue de (re)construire le socle de son équipe performante.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre
Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non-Violente et, selon les thématiques, la PNL et la préparation mentale.
Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles professionnelles.
Application : mise en situation fictive ou reconstituée, suivie d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Courage Managérial – recadrer, féliciter, déléguer, feed-back

Durée : 14 heures (2 jours)
Publics : Managers, responsables d'équipe et chefs de projet avec encadrement de personnes
Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques

Incarner sa posture de manager en osant les actes managériaux clés : féliciter sincèrement, faire un feed-back constructif, mener un entretien de recadrage et déléguer pour faire grandir son équipe. Développer son courage managérial pour assumer ses décisions, fixer un cadre clair et savoir dire non, avec fermeté et bienveillance.

Compétences visées

- Assumer sa posture managériale et fixer un cadre, des objectifs et des rôles clairs
- Communiquer de façon assertive et savoir dire non
- Savoir féliciter et faire un feed-back constructif et proactif
- Mener un entretien de recadrage avec calme et fermeté
- Passer d'épauler à déléguer, de la dépendance à l'autonomie des personnes
- Gérer son stress et ses émotions dans les échanges à enjeux

Contenu de la formation

Jour 1 : Assumer sa posture et oser le feed-back
Séquence A1 : Intégration des personnes, règles de fonctionnement, retours d'expérience et objectifs individuels
Séquence B1 : Assumer et expliquer son rôle de manager : interfaces, pièges émotionnels, Drivers
Séquence C1 : Fixer un cadre en 7 étapes, assertivité et savoir dire non
Séquence D1 : Féliciter et faire un feed-back constructif : étapes, simulations et débriefing
Séquence E1 : Synthèse de la journée et plan d'action

Jour 2 : Recadrer et déléguer
Séquence A2 : Retours d'expérience sur les feed-backs et félicitations réalisés depuis le jour 1
Séquence B2 : Mener un entretien de recadrage sur des faits avérés, hors du triangle dramatique (Karpman)
Séquence C2 : Déléguer pour faire grandir son équipe : cycle de l'autonomie, tableau de délégation, rituels
Séquence D2 : Ancrer son courage managérial : préparation mentale et gestion du stress
Séquence E2 : Synthèse des deux journées et plan d'action individuel

Les points forts de la formation

Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.

- Des trames d'entretien concrètes et transposables (feed-back, félicitation, recadrage, délégation)
- De nombreuses simulations à partir des situations réelles des participants
- Un travail sur la posture et les freins émotionnels, au-delà des seules techniques

Résultats attendus de la formation

Chaque participant repartira avec des outils concrets pour poser les actes managériaux du quotidien : fixer un cadre et dire non avec assertivité, féliciter et faire un feed-back constructif, conduire un entretien de recadrage et déléguer selon le niveau d'autonomie de chacun, avec son propre plan d'action.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la PNL et la préparation mentale issue du sport de haut niveau.

Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles du monde professionnel et du sport en montagne, où le guide doit savoir dire non, recadrer et déléguer.

Application : simulations d'entretiens, exercices d'assertivité en binôme, atelier de délégation et préparation mentale, suivis d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Manager en prenant en compte les différences

Durée : 14 heures (2 jours)
Publics : Managers, responsables d'équipe et chefs de projet avec encadrement de personnes
Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques

Comprendre son propre mode de fonctionnement et celui de ses collaborateurs grâce à l'Analyse Transactionnelle et à la PNL, identifier les comportements sous stress (Drivers) et adapter sa communication et son accompagnement à chacun pour construire une équipe performante qui tire sa force de sa diversité.

Compétences visées

- Auto-analyser son style de management et identifier ses automatismes sous stress (Drivers)
- Décoder les échanges grâce aux états du moi et aux positions de vie
- Se synchroniser avec son interlocuteur (VAKOG, cadre de référence)
- Adapter son accompagnement : encadrer, épauler, accompagner, déléguer
- Valoriser la complémentarité des profils au sein de l'équipe
- Renforcer sa capacité à créer du lien et de la confiance

Contenu de la formation

Jour 1 : Se connaître pour mieux manager

Séquence A1 : Intégration des personnes, règles de fonctionnement, retours d'expérience et objectifs individuels
Séquence B1 : Avoir une vision critique sur sa pratique managériale : styles de management et ajustement
Séquence C1 : Les Drivers, mes automatismes sous stress : autodiagnostic, permissions, Drivers en équipe
Séquence D1 : L'Analyse Transactionnelle au service de la relation : états du moi, positions de vie, signes de reconnaissance
Séquence E1 : Synthèse de la journée et plan d'action

Jour 2 : Adapter son management à chaque personne

Séquence A2 : Retours d'expérience depuis le jour 1 et ajustement des objectifs
Séquence B2 : La PNL : entrer dans le cadre de référence de l'autre (VAKOG, synchronisation)
Séquence C2 : Adapter son accompagnement : cycle de l'autonomie, cartographie des compétences, règle des 3 P
Séquence D2 : Communiquer en tenant compte des différences : études de cas et mises en situation
Séquence E2 : Synthèse des deux journées et plan d'action individuel

Les points forts de la formation

Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.

- Des grilles de lecture simples et immédiatement opérationnelles (AT, PNL, Drivers)
- Un autodiagnostic personnel pour mieux se connaître sous stress
- Des mises en situation construites à partir des situations réelles des participants

Résultats attendus de la formation

Chaque participant repartira avec une meilleure connaissance de lui-même et de ses collaborateurs, capable d'identifier les Drivers, de décoder les échanges, d'adapter sa communication au profil de chacun et d'ajuster son accompagnement au niveau d'autonomie de ses collaborateurs, avec son propre plan d'action.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la PNL et la préparation mentale issue du sport de haut niveau.

Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles rencontrées dans le monde professionnel et sportif.

Application : autodiagnostics, études de cas, exercices en binôme et mises en situation à partir des situations managériales des participants, suivis d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Communication managériale – Ecouter, dialoguer, authenticité, sens

Durée : 7 heures (1 jour)

Publics : Tout public

Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle et les mobiliser au service de la performance collective.

Compétences visées

- Comprendre le schéma de la communication et ses filtres (VAKOG - PNL)
- Identifier les registres de communication verbale et non-verbale
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs
- Utiliser la Communication Non-Violente (CNV) pour fluidifier les échanges
- Développer son écoute active
- Contribuer à une communication d'équipe efficace et transparente

Contenu de la formation

Séquence A1 : Intégration des personnes, définition des règles de fonctionnement

Séquence B1 : Comprendre le schéma de la communication et les filtres de perception (VAKOG - PNL)

Séquence C1 : Identifier le verbal et le non-verbal, s'adapter à ses interlocuteurs

Séquence D1 : Utiliser la Communication Non-Violente pour fluidifier les échanges

Séquence E1 : Développer son écoute active ; mise en situation collective et bilan

Les points forts de la formation

Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.

- Une approche fondée sur la PNL (VAKOG) et la Communication Non-Violente
- Des mises en situation collectives basées sur des cas réels d'équipe
- Des outils directement transposables à la communication du quotidien

Résultats attendus de la formation

Chaque participant repartira avec une meilleure compréhension de son mode de communication et des outils concrets pour contribuer à une communication d'équipe plus fluide et plus performante.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non-Violente et, selon les thématiques, la PNL et la préparation mentale.

Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles rencontrées dans le monde professionnel.

Application : mise en situation fictive ou reconstituée, suivie d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Gestion de conflits : anticiper, apaiser, résoudre

Durée : 7 heures (1 jour)
Publics : Tout public en situation de relation client ou de travail en équipe
Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques

Développer les compétences pour anticiper, identifier et résoudre les conflits, en s'appuyant sur l'Analyse Transactionnelle et la Communication Non-Violente.

Compétences visées

- Comprendre les mécanismes de naissance du conflit
- Identifier les situations et profils à risque
- Anticiper les conflits grâce aux signaux faibles
- Gérer un conflit en face à face avec la Communication Non-Violente et la méthode DESC
- Gérer son stress en situation de tension
- Assurer le suivi et la sortie de crise

Contenu de la formation

Au travers d'ateliers, les participants explorent différents outils pour construire une relation de qualité, tout en étant capables d'anticiper, gérer et sortir des situations de conflit.

Séquence A1 : Intégration des personnes, définition des règles de fonctionnement, partage des conflits vécus
Séquence B1 : Comprendre la naissance du conflit : Alliance des princes, Positions de Vie (AT – Eric Berne), Triangle Dramatique (Karpman), émotions et besoins
Séquence C1 : Identifier et anticiper : situations et profils à risque, signaux faibles et déclencheurs de crise, communication proactive
Séquence D1 : Gérer un conflit en face à face avec la CNV et la méthode DESC, et gérer son stress en situation de tension ; mises en situation
Séquence E1 : Assurer le suivi post-conflit et consolider la relation ; bilan, plans d'action individuels et collectif

Les points forts de la formation

Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.

- 2 outils pour garder une communication apaisée en situation de tension
- Des mises en situation basées sur des cas réels rencontrés par les participants
- Des outils de gestion du stress pour performer même sous pression

Résultats attendus de la formation

Chaque participant repartira avec une meilleure compréhension des mécanismes du conflit et des outils concrets pour l'anticiper, le gérer et en sortir durablement.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non-Violente et, selon les thématiques, la PNL et la préparation mentale.

Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles rencontrées dans le monde professionnel.

Application : mise en situation fictive ou reconstituée, suivie d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Animer en intelligence collective

Durée : 3 heures 30 (1/2 journée)
Publics : Tout public
Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques

Comprendre ce qu'est l'intelligence collective et ses conditions d'émergence, découvrir et expérimenter cinq outils d'animation directement transposables, et repartir avec les repères nécessaires pour animer soi-même un atelier avec ses collaborateurs.

Compétences visées

- Comprendre l'intelligence collective et ses conditions d'émergence (objectif commun, cadre, sécurité psychologique, diversité)
- Choisir l'outil adapté à l'objectif poursuivi et à la taille du groupe
- Cadrer et séquencer un atelier : question de départ, timing, rôles, restitution
- Adopter une posture de facilitateur neutre et favoriser l'équité de parole
- Faire converger un groupe vers des décisions et des actions concrètes
- Cultiver la confiance et la sécurité psychologique au sein du collectif

Contenu de la formation

Séquence A1 : Comprendre ce qu'est l'intelligence collective, ses conditions d'émergence, le rôle du facilitateur et les pièges courants
Séquence B1 : Découvrir cinq outils : World Café, Lean Café, Six Chapeaux de Bono, Speedboat, Brainstorming inversé
Séquence C1 : Pratiquer les outils sur des sujets réels, en position de contributeur puis d'animateur en binôme
Séquence D1 : Bilan : grille de choix des outils, plan d'action individuel et évaluation

Les points forts de la formation

Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.

- Des outils immédiatement reproductibles, sans matériel ni préparation complexes
- Un travail sur des sujets réels apportés par les participants
- Un temps d'animation par chaque participant, avec un feed-back individualisé

Résultats attendus de la formation

Chaque participant repartira avec une compréhension claire des conditions de l'intelligence collective et sera capable de choisir un outil, préparer, cadrer et animer un atelier en posture de facilitateur, puis d'en restituer les productions. Il repartira avec son propre plan d'action.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation et support papier, appuyé sur les travaux de référence en facilitation (World Café, Lean Café, Edward de Bono, pratiques agiles) et sur le coaching professionnel.

Pratique : illustration de chaque outil par des exemples basés sur des situations réelles rencontrées dans le monde professionnel (réunion d'équipe, séminaire, lancement ou bilan de projet).

Application : animation par les stagiaires d'une séquence d'atelier sur un sujet réel de leur organisation, suivie d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Gestion du stress & performance

Durée : 3,5 h (0.5 jour)

Publics : Tout public

Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques

Identification des symptômes du stress, apprentissage des techniques de préparation mentale pour maintenir sa performance dans la durée, expérimentation d'outils concrets de gestion du stress et développement de sa capacité à rester focus dans les moments clés.

Compétences visées

- Comprendre les mécanismes du stress
- Mettre en place les 3 phases (avant-pendant-après) pour anticiper les effets du stress
- Mettre en place une routine quotidienne pour diminuer son stress
- Soutenir les autres dans la gestion du stress
- Créer de la cohésion face aux défis et Promouvoir l'apprentissage continu
- Cultiver la confiance et la sécurité psychologique

Contenu de la formation

Au travers d'ateliers pratiques et de mises en situation, les participants vont explorer différents outils pour diminuer l'impact du stress sur leur performance.

Séquence A1 : Retours d'expérience et besoins : partage des expériences vécues personnellement dans un format ludique

Séquence B1 : Apports théoriques sur l'origine du stress : définition, origines (réel/virtuel, positif/négatif), 5 piliers de la préparation mentale, croyances limitantes, rôle des émotions

Séquence C1 : Partage d'outils et expérimentations : cohérence cardiaque, ressentir l'instant présent, faire le vide, créer sa bulle, conditionnement par les mots, préparation mentale et visualisation

Les points forts de la formation

Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.

- Partages de bonnes pratiques entre participants
- Des exemples concrets avec des résultats mesurables
- Expérimenter des outils de préparation mentale pour gérer sa performance dans la durée

Résultats attendus de la formation

Chaque participant repartira avec une meilleure compréhension de sa propre performance grâce aux techniques de préparation mentale, et sera amené à réaliser son propre plan d'action.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non-Violente et, selon les thématiques, la PNL et la préparation mentale.

Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles rencontrées.

Application : mise en situation fictive ou reconstituée, suivie d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

Comprendre son mode de fonctionnement automatique (drivers)

Durée : 3,5 heures (0.5 jour)
Publics : Tout public
Intervenant : Formateur expérimenté en communication et management, coach certifié en entreprise

Objectifs pédagogiques
Identifier ses drivers dominants (Analyse Transactionnelle) et son système de perception (VAKOG - PNL), et en mobiliser les leviers pour améliorer sa posture professionnelle et ses relations interpersonnelles.

Compétences visées
- Définir la notion de driver au sens de Taibi Kahler et l'ancrer dans le cadre de l'Analyse Transactionnelle
- Identifier son ou ses drivers dominants à partir d'un outil de positionnement
- Expliquer les forces et les dérives associées à chacun des 5 drivers
- Appliquer les antidotes correspondants pour prévenir ses comportements sous stress
- Repérer son système de perception dominant (VAKOG) et ses états de vie en Analyse Transactionnelle
- Utiliser la connaissance des drivers pour adapter sa communication et ses relations interpersonnelles
- Élaborer un plan d'action personnel de développement

Contenu de la formation
Dans un environnement professionnel exigeant, managers et collaborateurs sont régulièrement soumis à des situations de stress qui déclenchent des comportements automatiques, souvent sources de tensions interpersonnelles. Le modèle des 5 Drivers de Taibi Kahler, les états du Moi et positions de vie (Analyse Transactionnelle), ainsi que le système de représentation VAKOG (PNL), permettent d'identifier ces schémas inconscients pour en faire des leviers de développement personnel.

Séquence A1 : Intégration des personnes, contexte et besoins identifiés
Séquence B1 : Identifier son ou ses drivers dominants à partir d'un outil de positionnement (test adapté Kahler)
Séquence C1 : Expliquer les forces et les dérives associées à chacun des 5 drivers, et les antidotes correspondants
Séquence D1 : Repérer son système de perception dominant (VAKOG) et ses états de vie pour ajuster ses relations interpersonnelles
Séquence E1 : Élaborer un plan d'action personnel de développement

Les points forts de la formation
Nos formations sont construites avec une pédagogie active basée sur le coaching et l'expérientiel, en mettant le participant au cœur de l'action pour lui permettre d'acquérir et de vivre les concepts étudiés.
- Un test de positionnement individuel (drivers adapté Kahler)
- Des fiches pratiques et un plan d'action personnel remis à chaque participant
- Une pédagogie active : activités expérientielles, jeux de rôle, débriefs réflexifs, travaux en sous-groupes

Résultats attendus de la formation
Chaque participant repartira avec une meilleure connaissance de son mode de fonctionnement (drivers, système de perception) et un plan d'action personnel pour améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Théorie : apport théorique sur support de type présentation, appuyé sur l'Analyse Transactionnelle, la Communication Non-Violente et, selon les thématiques, la PNL et la préparation mentale.
Pratique : illustration de chaque concept par des exemples basés sur des situations réelles rencontrées dans le monde professionnel.
Application : mise en situation fictive ou reconstituée, suivie d'un débriefing permettant d'analyser et de consolider les acquis.

TCN

Votre partenaire en Management et Cohésion d'Équipe

Contacts :

0692 09 45 49
contact@t-c-n.fr
www.t-c-n.fr