



Catalogue de formation

flowdev

Faire du développement des soft skills de vos collaborateurs un puissant levier de performance

Sommaire

L'expérience flowdev [2](#)

Mieux se connaître & libérer son potentiel

Se rencontrer et mieux communiquer grâce au DISC [4](#)

Gérer son temps et naviguer dans l'incertitude [8](#)

Drivers, mieux se connaître pour mieux décider [12](#)

Développer son intelligence émotionnelle [16](#)

Déjouer les biais cognitifs et améliorer la collaboration [20](#)

Performance et bien être, manager ses équilibres [24](#)

Exercer son leadership & engager le collectif

Oser et s'affirmer grâce à l'assertivité [29](#)

Maîtriser les fondamentaux du management [33](#)

Manager en transversal [37](#)

Développer sa posture de manager coach [41](#)

Communiquer avec impact [45](#)

Accompagner dans le changement [49](#)

Coopérer et progresser ensemble

Maîtriser la conduite de réunion [54](#)

De l'art à la pratique du feedback [58](#)

(Encore) mieux collaborer avec son manager [62](#)

Situations challengeantes, du bon usage de la CNV [66](#)

L'attitude coach au service de la coopération [70](#)

Formation de formateur [74](#)



L'expérience flowdev : faire de la formation en entreprise une expérience vibrante et transformante



Chez [flowdev](#), nous croyons en la puissance des soft skills pour transformer les entreprises et libérer le potentiel de chaque collaborateur.

Notre mission est de vous proposer une expérience de formation impactante, sur mesure et mémorable qui permet aux collaborateurs de gagner en performance tout en s'épanouissant.

Notre ADN

Notre recette pour créer une expérience unique, à impact visible sur le terrain :

- * Des experts du comportement qui "vont chercher" chaque participant dans leurs croyances et les gestes associés ;
- * 80 % du temps dédié à l'entraînement comportemental pour un changement concret et observable ;
- * Une mesure d'impact systématique pour mesurer le progrès chez chaque participant.

Notre équipe

[flowdev](#) est né de l'envie de Martin Namer, formateur passionné et pédagogue dans l'âme, de faire de la formation en entreprise une expérience vibrante et transformante.

Au service de cette vision, les membres d'une équipe pluridisciplinaire travaillent ensemble pour faire des parcours de formation de véritables "success stories".

Chefs de projet, ingénieurs pédagogiques et formateurs coachs sont soigneusement sélectionnés pour leur capacité à transcender les attentes et à offrir des résultats concrets.

Au cœur de flowdev, nos formateurs coachs sont formés au training comportemental, et à de multiples approches complémentaires. Triés sur le volet, ils incarnent les valeurs d'humilité, d'excellence, d'authenticité et de générosité, qu'ils placent au service de vos objectifs opérationnels.



Mieux se connaître & libérer son potentiel

6 formations pour :

- * développer la connaissance et la conscience de soi
- * progresser dans son organisation et gagner performance et en bien être
- * s'affirmer dans ses relations et acquérir plus de confiance en soi



Se rencontrer et mieux communiquer grâce au DISC	4
Gérer son temps et naviguer dans l'incertitude	8
Drivers, mieux se connaître pour mieux décider	12
Développer son intelligence émotionnelle	16
Déjouer les biais cognitifs et améliorer la collaboration	20
Performance et bien être, manager ses équilibres	24

[Retourner au sommaire](#)

Se rencontrer et mieux communiquer grâce au DISC

S'approprier le modèle et en faire bon usage

 1,5 jours

Avoir l'impression de transmettre ses idées de manière claire et précise... et pourtant ne pas réussir à se faire comprendre.
Travailler en équipe... mais ne pas toujours bien cerner le fonctionnement des autres membres, au point de rendre la coopération difficile.

Comment surmonter ces obstacles ? Grâce au DISC, méthode d'analyse des comportements basée sur le langage des couleurs, les participants apprennent à mieux se connaître, à se rencontrer sous un nouvel angle et à communiquer plus efficacement avec les autres.



A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Mieux se connaître

→ pour comprendre ses points forts, ses axes de progression et faciliter l'expression de ses idées.

Comprendre les autres

→ pour ajuster son comportement et sa communication aux besoins et aux préférences des autres.

Travailler en équipe efficacement

→ pour créer un environnement de travail positif où chaque membre contribue selon sa personnalité et ses forces.

Résoudre les situations difficiles

→ pour faire des tensions des opportunités de mieux se connaître et favoriser la cohésion.



Au programme de la formation

Journée 1

Développer la conscience de soi & mieux comprendre les autres

- Décrypter le modèle DISC, s'aligner sur son usage et sur ce qu'il recouvre.
- Associer les 4 couleurs du DISC aux préférences comportementales et aux zones d'effort et d'inconfort.
- Découvrir son style naturel de communication et les motivations qui le soutiennent.
- Identifier ce qui fait la force de ses couleurs dominantes et les limites en fonction des situations.

½ journée 2

Communiquer plus efficacement & renforcer la cohésion d'équipe

- Savoir faire passer son message, ses idées, convaincre en s'adaptant aux couleurs DISC de son interlocuteur.
- Sortir d'une situation conflictuelle par l'usage du DISC.
- Identifier ses priorités d'actions : conception de son Plan d'Action Relationnel.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Des jeux pédagogiques pour s'approprier le modèle DISC.

Permet d'assimiler les concepts de manière ludique.

Favorise l'apprentissage rapide et efficace des 4 profils DISC.

Une demi-journée dédiée aux cas personnels des participant.

Garantit l'application du modèle à la réalité des participants.

Permet de profiter pleinement de l'expérience grâce au petit groupe.

Un pack outil pour bien communiquer avec les 4 profils DISC.

Aide à la mise en application concrète après la formation.

Consolide l'assimilation des concepts et leur utilisation au quotidien.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 1 jour et demi



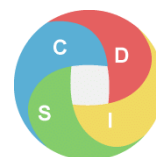
En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 3 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 415 € par participant

En option : passation du DISC (100 € par personne)



Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Gérer son temps et naviguer dans l'incertitude

Ou comment rester en maîtrise de son quotidien

 2 jours

Les journées filent à toute vitesse, les urgences s'accumulent et les interruptions s'enchaînent toutes les 5 minutes. Et pourtant, le temps est une ressource précieuse qui ne se renouvelle pas !

Comment gérer son temps et être efficace, même face aux imprévus ?

La clé de la réussite est double : comprendre son propre rapport au temps et mieux le gérer et apprendre à protéger ses priorités des facteurs externes.



A la fin de la **formation**, chaque participant sera en mesure de :

Se réconcilier avec le management du temps

→ pour apprendre à concevoir le temps comme une ressource plutôt qu'une contrainte.

Améliorer ses relations aux autres

→ pour définir des pratiques de collaboration efficaces et respectueuses du temps de chacun.

S'organiser de manière efficiente

→ pour mieux prioriser ce qui doit l'être, déléguer avec succès et vivre des journées plus sereines.

Mieux accepter l'incertitude

→ pour prendre en compte les imprévus dans sa gestion du temps et gérer efficacement les aléas



Au programme de la formation

Journée 1

Mieux gérer son temps & accueillir l'incertain

- Comprendre son rapport au temps.
- Identifier ses forces et ses pistes d'amélioration organisationnelles et comportementales.
- Dépasser ses freins au changement pour passer du temps subi au temps choisi.
- Répondre de manière optimale à la surcharge cognitive.
- Savoir comment décider dans des situations imprévisibles, complexes ou chaotiques.

Journée 2

Gérer la dimension relationnelle pour rester maître de son temps

- Protéger son temps de l'impromptu (notifications, interruptions, sollicitations soudaines).
- Structurer son temps dans la relation aux autres (cadrer, dire non et recadrer).
- Responsabiliser ses interlocuteurs et savoir quand et comment déléguer.
- Redéfinir le mode de collaboration avec mes principaux interlocuteurs au retour de la formation.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Un questionnaire pour déceler son rapport au temps.

Aide à comprendre ses propres injonctions et drivers de communication.

Permet une meilleure adaptation des stratégies de gestion du temps.

Des outils concrets pour une organisation efficace.

Propose des outils pratiques (matrice des temps, Pomodoro, entonnoir des choix) pour élargir sa vision.

Facilite la gestion de son temps en situation réelle.

Un travail intense sur sa posture relationnelle.

Intègre la dimension humaine dans la gestion du temps.

Donne les clés pour gérer les interruptions et sollicitations extérieures.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Drivers, mieux se connaître pour mieux décider

Explorer et répondre à nos motivations profondes

 1 jour

Tu peux mieux faire, sois fort, fais vite, sois gentil, fais des efforts... autant de petites phrases anodines entendues (ou sous-entendues) durant notre enfance. Mais quels impacts ont-elles vraiment sur notre vie d'adulte ?

En décryptant nos drivers (ou injonctions), nous sommes mieux équipés pour identifier les influences cachées qui guident nos choix et nos comportements. Une formation puissante pour mieux se connaître et décider plus en conscience.



A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Identifier ses propres drivers

 pour comprendre leurs influences sur ses actions et ses choix.

Prendre conscience de ses forces

 pour renforcer la confiance en soi et capitaliser sur ses points forts.

Prendre conscience de ses points d'attention

 pour reconnaître les schémas de comportement limitants et les corriger.

Décider en étant aligné avec ses envies profondes

 pour agir avec plus de liberté et être heureux de ses choix.



Au programme de la formation

1/2 journée 1

Découvrir ses drivers & faire ses choix en conscience

- Compléter le questionnaire des petites voix.
- Découvrir la notion de driver et ce qu'elle recouvre.
- Prendre conscience de ses forces et points d'attention quant à ses propres drivers.
- Mise en application sous forme de défi pour "reprendre le lead sur ses drivers" et agir en conscience.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes **pédagogiques** :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Un questionnaire pour connaître ses propres drivers.

Aide à la prise de conscience de ses schémas comportementaux dominants.

Guide vers une compréhension approfondie de ses motivations et de ses réactions.

Des mises en situation réalistes et concrètes.

Favorise l'intégration rapide des concepts et les prises de conscience.

Maximise le temps consacré à l'application en situation réelle.

Un temps de partage d'expérience et d'engagement.

Permet l'enrichissement mutuel entre les participants.

Engage les participants à mettre en pratique après la formation.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 1 demi-journée



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 1 session de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 190 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Développer son intelligence émotionnelle

Faire de ses sensibilités une force et un atout relationnel

 2 jours

Se sentir submergé par ses émotions. Perdre le contrôle dans les situations stressantes ou se laisser envahir par la colère.


Comment réagir de manière constructive et professionnelle face aux situations difficiles du quotidien ?

L'intelligence émotionnelle propose des outils concrets pour comprendre, gérer et canaliser ses émotions, favorisant ainsi des comportements adaptés et des relations professionnelles épanouies.




A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Comprendre le langage
des émotions

 pour mieux décrypter les comportements et les subtilités des interactions humaines.


Découvrir son quotient d'intelligence
émotionnelle

 pour gagner en conscience de soi et mieux interpréter ses émotions et celles des autres.

Augmenter la maîtrise de soi et la
conscience sociale

 pour mieux gérer le stress et les situations conflictuelles.

Développer des relations
professionnelles sereines, positives et
fertiles

 pour favoriser la coopération, l'engagement et la productivité sur le long terme.



Au programme de la formation

Journée 1

Décrypter l'intelligence émotionnelle & savoir réguler ses émotions

- Explorer les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle.
- Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations comportementales.
- Découvrir son diagnostic EIQ (Quotient d'Intelligence Émotionnelle) et mieux interpréter ses émotions et celles des autres.
- Développer la régulation de ses émotions et renforcer son agilité mentale.

Journée 2

Faire de l'intelligence émotionnelle un levier de coopération

- Exprimer ses émotions et utiliser la Communication Non Violente.
- Faire de l'intelligence émotionnelle un levier de motivation pour faire agir les autres.
- S'affirmer, poser ses limites dans ses relations et gérer les tensions de façon émotionnellement positive.
- Augmenter la cohésion et la dynamique collective par l'utilisation de l'intelligence émotionnelle.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Un questionnaire de connaissance de soi (EIQ).

Aide à cerner ses forces et ses axes de progrès.

Facilite une progression personnalisée en fonction de son quotient émotionnel.

Des méthodes concrètes de mise en pratique.

Permet l'appropriation rapide des concepts.

Favorise une meilleure interaction avec les autres grâce à l'intelligence émotionnelle.

Un accompagnement par un coach certifié.

Assure une formation de qualité et adaptée aux besoins de chaque participant.

Garantit un suivi individualisé et expert pour une meilleure progression.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

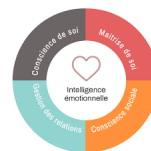
Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Option 1 : questionnaire de connaissance de soi EIQ - Quotient d'Intelligence Émotionnelle (100 € par participant)

Option 2 : séance de coaching d'1h30 (300 € par participant)



Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Déjouer les biais cognitifs et améliorer la collaboration

S'affranchir des raccourcis mentaux pour mieux (inter)agir

 1 jour (+ 1/2 journée en option)

Nos raccourcis mentaux guident nos actions dans une (très) large mesure, et souvent à notre insu. Mais comment ces mécanismes influent-ils réellement sur nos choix et nos relations quotidiennes ? Comment exploiter leur potentiel tout en évitant les pièges qu'ils nous tendent ?

La clé de la réussite : comprendre ses propres biais cognitifs pour mieux naviguer dans ses interactions et prendre des décisions plus éclairées.

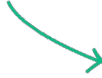


A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :


Comprendre les mécanismes
des 13 principaux
raccourcis mentaux

 pour reconnaître les
bénéfices autant que les
limites de ces derniers.

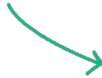
Identifier les situations où les
raccourcis mentaux nous
jouent des tours

 pour gagner en efficacité
sur la prise de décision, le
management, l'inclusion et
la diversité, etc.

Identifier et comprendre les deux
systèmes de pensée : intuitif et
logique

 pour faire bon usage de ces
modes de pensée dans
notre environnement
professionnel.

Élaborer des stratégies
d'adaptation

 pour face aux pièges que
nous tend notre cerveau.



Au programme de la formation

Journée 1

Jouons ensemble

- Prendre conscience au travers de 5 expériences de l'impact des raccourcis mentaux inconscient (RMI) sur nos représentations.
- Échanger sur les différences de perceptions entre participants autour de ces expériences.

Plongeons dans les systèmes de pensée intuitif et logique

- Se questionner sur le fonctionnement de notre mental.
- Distinguer les finalités pour lesquels nous faisons appel à l'un ou l'autre des systèmes.
- Comprendre les points forts et les limites de chaque système.
- Identifier le moment où surviennent les RMI.

Les 13 raccourcis mentaux inconscients principaux

- Découvrir chaque RMI : son mécanisme et sa conséquence.
- S'auto-positionner sur chaque RMI pour distinguer ceux avec lesquels nous sommes le plus en prise.
- Découvrir un modèle de cause des raccourcis mentaux inconscients.

Atelier : les raccourcis mentaux à l'épreuve de notre vie quotidienne et professionnelle

- Faire le lien entre RMI et situations concrètes de nos vies : travailler sur l'élément déclencheur.
- Cerner ce qui nous est le plus facile et ce qui génère en nous le plus d'inconfort.

Atelier : Démarche d'atténuation, trouver ses leviers pour changer

- Trouver des leviers pour atténuer les effets négatifs des RMI.
- Elaborer un plan d'action concret et réaliste pour progresser sur ses problématiques.

En option

½ journée de spécialisation sur-mesure

Un module pour s'adapter sur mesure à vos problématiques spécifiques : recrutement, management, prise de décision ou enjeu d'inclusion/diversité.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Un lien entre savoir universitaire et enjeux pratiques.

Aide à mieux comprendre son fonctionnement et ceux des personnes avec lesquelles nous interagissons.

Favorise une adaptation agile aux exigences du monde professionnel.

De l'expérimentation comme moteur d'apprentissage.

Encourage à tester différentes expériences surprenantes pour faciliter des prises de conscience.

Sème des graines pour changer durablement.

Des pistes d'évolutions concrètes et accessibles.

Permet l'élaboration de solutions pour mieux composer avec ses raccourcis mentaux.

Favorise une application immédiate des apprentissages dans le contexte professionnel.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : manager, recruteur, responsable RH, tout décideur



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 1 jour + ½ journée sur mesure optionnelle



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 2 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 300 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Performance et bien être, manager ses équilibres

Ou comment faire de la qualité de vie
un levier de performance

 2 jours


Sentir des signaux de stress qui ne passent pas, avoir du mal à vraiment déconnecter, laisser le travail prendre de plus en plus de place dans sa vie privée sans pour autant gagner en productivité...

Comment reprendre le contrôle de ses équilibres et se sentir bien au quotidien ?
Comment faire des choix raisonnés et les faire respecter ?
C'est précisément l'objet de cette formation qui permet aux participants de gagner en productivité par le levier du bien-être.




A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Prendre du recul et gagner en
conscience de soi

 pour mieux comprendre ses
besoins, ses limites et ses
aspirations personnelles.

Gérer son stress et retrouver de
l'énergie

 pour augmenter son bien-
être et favoriser la
productivité au quotidien.

S'organiser efficacement

 pour une gestion du temps
efficace et l'optimisation de
ses ressources.

Renforcer son efficacité
relationnelle

 pour favoriser des relations
harmonieuses et une
meilleure coopération.



Au programme de la formation

Journée 1

Prendre du recul & capitaliser sur ses ressources

- Réaliser son diagnostic bien-être au regard de ses sphères d'épanouissement.
- Faire le lien entre bien-être et productivité et identifier ses zones de pouvoir, d'influence, de contraintes.
- Mieux gérer son stress et développer sa sérénité.
- Capitaliser sur ses ressources et gérer ses énergies dans la durée.

Journée 2

Choisir en conscience & s'affirmer dans ses relations

- Renforcer son alignement personnel et choisir en conscience.
- *Oser dire* et faire respecter ses choix et ses décisions.
- Favoriser la coopération en développant son écoute de l'Autre et une communication fluide et engageante.
- Elaborer son plan de transformation personnelle et s'engager.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Un autodiagnostic de ses équilibres des temps de vie.

Permet une meilleure prise de conscience des déséquilibres et des pistes de rééquilibrage.

Facilite la mise en place de stratégies adaptées pour un quotidien plus épanouissant.

Des coachs certifiés qui poursuivent un travail sur eux-mêmes.

Inspire et encourage les participants dans leur propre cheminement.

Garantit un accompagnement de qualité, basé sur l'authenticité et l'empathie..

Une exploration à double dimension : intrapersonnelle et interpersonnelle.

Aide à mieux comprendre ses besoins et ceux des autres.

Contribue à l'harmonisation de ses équilibres personnels et professionnels.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

En option : séance de coaching d'1h30 (300 € par participant)

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>



Exercer son leadership & engager le collectif

6 formations pour :

- * conforter son ancrage de leader hiérarchique et transverse
- * développer une communication d'influence, positive et engageante
- * mener à bien les projets et insuffler motivation et développement



Oser et s'affirmer grâce à l'assertivité	29
Maitriser les fondamentaux du management	33
Manager en transversal	37
Développer sa posture de manager coach	41
Communiquer avec impact	45
Accompagner dans le changement	49

[Retourner au sommaire](#)

Oser et s'affirmer grâce à l'assertivité

Ou comment contribuer à des relations saines et durables

⌚ 2 jours

« *C'est vraiment ce que j'aurais dû lui dire !* ». Voilà ce qui nous vient à l'esprit suite à une situation dans laquelle s'affirmer aurait fait toute la différence... Comment oser dire non, exprimer ses besoins, recadrer un comportement ?

L'assertivité est l'attitude clé qui permet de s'affirmer tout en respectant l'autre, et de sortir des situations épineuses dans une logique de « gagnant-gagnant ». Au menu de cette formation, une quête de la juste posture entre courage et empathie pour une issue positive en toute circonstance.



A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Mieux se connaître et
renforcer son affirmation
personnelle

→ pour développer une
confiance accrue en soi et
dans ses interactions.

Identifier ses tendances
comportementales dans des
situations difficiles

→ pour mieux comprendre ses
réactions dans un contexte
de désaccords ou de
tensions.

Faire usage de son intelligence
émotionnelle

→ pour permettre des relations
harmonieuses et fertiles
dans un environnement sain
et productif.

Mettre en œuvre une
communication optimale à 360°

→ pour favoriser la
coopération, le partage et la
transversalité à tous les
niveaux.



Au programme de la formation

Journée 1

S'affirmer avec finesse dans ses relations

- S'aligner sur la notion d'assertivité et sur ce qu'elle recouvre.
- Découvrir son style relationnel et son niveau d'assertivité.
- Distinguer estime de soi et confiance en soi.
- Oser faire une demande claire en y mettant les formes.
- Savoir dire non en préservant la relation.

Journée 2

Être assertif pour résoudre les situations difficiles

- Négocier par le biais d'une approche "*gagnant - gagnant*".
- Recadrer en transversal de manière assertive.
- Désamorcer un conflit par la méthode DESC.
- Être assertif dans sa communication ascendante.
- Adapter les concepts à ses cas personnels.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Un questionnaire de connaissance de soi.

Permet une évaluation précise de son niveau d'assertivité.

Facilite l'identification de ses forces et de ses axes d'amélioration.

Une équipe de coachs experts en Communication Non Violente.

Garantit une approche pédagogique de qualité.

Assure une progression optimale dans la maîtrise de l'assertivité.

80% de la formation dédiée à la pratique

Favorise une intégration durable des concepts.

Renforce la confiance par l'expérience active.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Maîtriser les fondamentaux du management

Devenir un leader inspirant et engager durablement son équipe

 4 jours

Être manager n'est pas seulement le fruit d'une promotion. C'est avant tout un métier qui repose sur un socle de compétences ! Bien souvent l'apprentissage se fait sur le terrain, avec notre intuition comme seule boussole.


Cette formation donne les clés opérationnelles concrètes pour faire agir ses collaborateurs et leur permettre de gagner en autonomie, de stimuler leur motivation dans le temps et de libérer leur potentiel.

Activons le levier managérial pour une performance durable !



A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Mieux se connaître et s'affirmer dans son rôle de manager

 pour mieux guider et motiver son équipe, même dans les périodes de forte activité.


Maîtriser les techniques pragmatiques du management

 pour optimiser les performances de son équipe dans le respect de chacun.

Cultiver un leadership inspirant et une agilité relationnelle

 pour favoriser un climat de travail qui donne envie de s'investir.

faire grandir ses collaborateurs et les engager dans le temps

 pour assurer le succès à long terme de l'équipe et de l'organisation.



Au programme de la formation

Journée 1

Mieux se connaître & renforcer son ancrage managérial

- S'approprier la mission et le rôle de manager.
- Mieux se connaître et communiquer plus efficacement avec la méthode AEC DISC.
- Maîtriser les entretiens fondamentaux.
- Responsabiliser, rendre autonome et faire agir ses collaborateurs.

Journée 2

Faire progresser & gérer les situations difficiles

- Donner des feedbacks puissants pour faire progresser ses collaborateurs.
- Reconnaître ses erreurs et en faire un vecteur de progrès.
- Gérer son stress et prendre du recul pour mieux décider.
- Utiliser la gestion des conflits comme un levier de coopération.

Journée 3

Développer son leadership & son agilité relationnelle

- Maîtriser le management situationnel et s'adapter aux besoins de ses collaborateurs.
- Faire preuve de leadership dans l'annonce de ses décisions
- Optimiser sa communication ascendante.
- S'approprier une posture de facilitateur et amplifier la transversalité.

Journée 4

Accompagner dans le changement & engager durablement le collectif

- Formaliser la mission de l'équipe et la communiquer avec impact.
- Initier des rituels managériaux pour suivre la performance et insuffler une dynamique collective.
- Accompagner son équipe dans le changement et gérer les résistances.
- Elaborer son PAM (Plan d'Animation Managérial) et s'engager.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Une formation immersive avec 80% de mises en situation.

Facilite l'assimilation des concepts et la préparation à la pratique.

Assure une transposition "à la vie réelle" grâce à des scénarios concrets.

Des outils pédagogiques vecteurs de progression.

Aide à une meilleure connaissance de soi et des autres grâce à la méthode DISC.

Encourage les prises de conscience grâce au coaching entre pairs et aux retours d'expériences.

Des défis intersessions stimulants pour une mise en application concrète.

Maintient un engagement continu entre deux journées de formation.

Favorise le développement des compétences par l'expérience terrain.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : team leader, chef d'équipe, manager, dirigeant



Prérequis : être manager depuis au moins 1 mois

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 4 jours (avec intersessions entre J2 et J3, et J3 et J4)



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

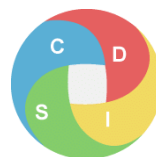
Durée : 8 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 975 € par participant

Option 1 : passation du DISC (100 € par personne)

Option 2 : débriefe individuel d'1h30 par un coach certifié (300 € par participant)



Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Manager en transversal

Engager et faire agir en transversal

 3 jours


Comment manager quelqu'un dont nous ne sommes pas le chef ?
Comment faire avancer un projet ou une mission sans s'appuyer sur un levier hiérarchique ?

La clé de la réussite : développer ses compétences en leadership transversal pour mobiliser les équipes et développer l'implication de chacun.



A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :


**Mieux se connaître
en tant que leader**

 pour gagner en confiance et en affirmation de soi dans ses interactions avec les autres.

**Adapter sa
communication**

 pour des échanges fluides et une coopération fertile et pérenne.

**Gagner en leadership
et en confiance**

 pour favoriser un climat de coopération active et de performance collective.

**Engager durablement
les parties prenantes**

 pour faire avancer les projets à bon rythme et gagner en sérénité.



Au programme de la formation

Journée 1

Exercer un leadership transversal & coopérer efficacement

- Maîtriser les drivers de la communication en transversal.
- Gagner en affirmation et en leadership dans sa posture relationnelle.
- Adapter son style de communication pour mieux coopérer.
- S'approprier une posture de facilitateur et amplifier l'intelligence collective.

Journée 2

Gagner en efficience & renforcer son pilotage

- Savoir prioriser, gérer son temps et gagner en sérénité.
- Identifier et préserver sa zone de responsabilité.
- Faire des réunions des temps forts à valeur ajoutée.
- Remonter les alertes et faire un reporting à valeur ajoutée.

Journée 3

Gérer les résistances & dépasser les situations tendues

- Faire respecter le cadre et dépasser les résistances.
- Arbitrer dans un contexte aux enjeux politiques forts.
- Donner et recevoir du feedback de manière élégante et constructive.
- Savoir désamorcer une situation relationnelle tendue.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Une meilleure connaissance de soi par l'usage du DISC.

Aide à identifier ses points de forces et axes de progrès.

Permet d'adapter sa communication et de mieux travailler avec les autres.

La pratique & l'entraînement au cœur de l'expérience.

Favorise les prises de conscience et le sentiment de progrès.

Produit un changement visible d'une mise en situation à l'autre.

Un progrès mesurable par la dynamique du test & learn.

Permet la mise en application et la mesure du progrès.

Renforce l'ancrage des connaissances et le maintien du lien entre les participants.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : chef de projets, team leader,
tout collaborateur devant agir en transversal



Prérequis : aucun
Délai d'accès à la formation : sur demande



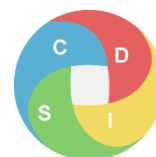
En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux
Durée : 3 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client
Durée : 6 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 750 € par participant
En option : passation du DISC (100 € par personne)



Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :

bonjour@flowdev.fr

06 30 35 94 77

<https://www.flowdev.fr/contact/>

Développer sa posture de manager coach

Amplifier la performance par les outils du coaching

 2 jours

Un défi majeur : Décupler la performance des équipes quand nous avons déjà de bonnes bases en management. Comment devenir ce manager qui fait véritablement grandir son équipe et transforme le potentiel en performance ?

La réponse réside ici : une formation qui puise sa richesse dans les outils du coaching et animée par des formateurs de talent, également coachs certifiés. Une plongée en profondeur pour développer son intelligence émotionnelle, accompagner le développement de ses collaborateurs et leur permettre de performer tout en s'épanouissant.




A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

S'approprier la notion de manager coach

 pour saisir pleinement le rôle et l'impact du manager coach dans une équipe.

Prendre conscience de ses tendances comportementales

 pour communiquer de manière authentique et efficace, identifier ses biais cognitifs pour mieux les gérer.

Maîtriser les 3 grandes postures du manager coach

 pour favoriser l'autonomie, l'engagement et la croissance de son équipe.

Utiliser efficacement la méthode GROW

 pour accélérer le développement de ses collaborateurs et amplifier la performance.



Au programme de la formation

Journée 1

Maîtriser les compétences fondamentales du manager coach

- Développer son attention à l'autre et savoir écouter activement.
- Utiliser la "communication guidante", le questionnement et la reformulation.
- Identifier rapidement les besoins de développement de chacun.
- Maîtriser les styles d'accompagnement indicatif et mobilisateur.

Journée 2

Libérer le potentiel & accroître la performance

- Prendre conscience de ses biais cognitifs et faire usage de l'auto-feedback.
- Recourir à la méta-communication pour aider le collaborateur à prendre de la hauteur.
- Découvrir et s'appropriier la méthode GROW pour générer les prises de conscience et produire des changements durables
- Reconnaître le progrès et stimuler la motivation dans le temps.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes **pédagogiques** :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Des outils concrets : le DISC et la méthode GROW.

Facilite l'intégration des concepts et l'application pratique.

Permet une transformation tangible et durable des pratiques managériales.

Des formateurs certifiés en coaching.

Garantit un enseignement de qualité et une approche personnalisée.

Assure une guidance experte tout au long du parcours de formation.

Du temps dédié aux cas personnels.

Favorise l'intégration des apprentissages dans le contexte individuel.

Encourage l'application pratique des enseignements dans des situations réelles.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : team leader, chef d'équipe, manager, dirigeant



Prérequis : être en situation de management

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Communiquer avec impact

Produire de l'adhésion et engager par sa communication

 2 jours


Comment captiver son audience et faire passer les bons messages ?
Comment gagner en assurance pour être à l'aise à l'oral, que ce soit en tête-à-tête ou lors de prises de parole en public ?

La solution : combiner des techniques de prise de parole efficaces avec une compréhension approfondie des interactions humaines.
De quoi booster sa communication pour la rendre impactante !




A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :


Préparer efficacement ses prises de parole

 pour assurer le jour J et gagner en assurance avant sa prise de parole.

Développer une maîtrise de soi

 pour se sentir en confiance, gérer son stress et prendre du plaisir dans son intervention.

Mettre en œuvre des capteurs d'attention

 pour captiver son auditoire dès les premières secondes et favoriser une rétention maximale des informations.

Insuffler une dynamique positive et engageante

 pour inspirer et motiver son public à l'encourager à passer à l'action.



Au programme de la formation

Journée 1

Capter l'attention & susciter l'intérêt

- Découvrir les mécanismes psychologiques de l'attention.
- Intégrer les 3 clés de la rhétorique pour susciter l'intérêt de tous.
- Rendre explicite la valeur et structurer sa présentation.
- Renforcer sa crédibilité et son impact par l'usage des capteurs d'attention.

Journée 2

Faciliter les échanges & faire agir son auditoire

- S'appropriier les clés de la facilitation pour animer avec aisance et agilité.
- Adopter une posture directive sur la forme et participative sur le fond.
- Faire du traitement des objections des opportunités de convaincre.
- Engager et faire agir son auditoire à la fin de sa prise de parole.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Des méthodes concrètes pour mettre en application rapidement.

Facilite la mise en pratique grâce à des techniques ludiques (EPL et PEPS).

Aide à l'intégration des concepts en mettant l'accent sur la pratique directe.

Une pédagogie exigeante sur le fond et sur la forme.

Permet une communication percutante grâce à un travail en profondeur.

Apprend à donner du sens et à transmettre ses messages de manière efficace.

Des mises en situation concrètes.

Maximise l'apprentissage grâce à des entraînements intensifs.

Favorise l'amélioration continue par des feedbacks pertinents.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 750 € par participant

En option : séance de coaching individuel (300 € par personne)

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Accompagner dans le changement

Lever les résistances et mobiliser les équipes

 2 jours

Le terrible constat : 70% des changements en entreprise se soldent par un échec*.
Préservation du statu quo, peur de la nouveauté, résistances au changement...
autant d'obstacles à surmonter !


Comment vraiment accompagner les collaborateurs dans le changement ?
C'est précisément l'objet de cette formation qui donne les bons outils pour
produire de l'adhésion dès l'annonce, active les leviers comportemental et
relationnel pour stimuler l'engagement et contribuer à la réussite du projet.

*D'après une étude menée par McKinsey auprès de plus 3 000 dirigeants.

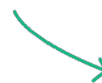


A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :


Développer une vision pragmatique
et dynamique du changement

 pour mener le projet au
travers des défis du
changement et garantir son
succès à long terme.


Mettre en œuvre rapidement les
changements et développer l'agilité

 pour maintenir la
dynamique et l'élan
nécessaires à la réussite du
projet, tout en restant réactif
face aux imprévus.

Gérer les réactions humaines et
renforcer la confiance

 pour accompagner et lever
la résistance au changement
et développer l'engagement
des équipes.

Communiquer efficacement tout au
long du projet de changement

 pour assurer une
compréhension claire des
objectifs et encourager
l'adhésion des parties
prenantes.



Au programme de la formation

Journée 1

Engager par le sens, la communication & l'attitude positive

- S'aligner sur ce que la notion de changement recouvre.
- Convaincre de la nécessité, de l'utilité et de l'intérêt du projet de changement.
- Générer de la confiance dans sa posture et ses communications.
- Maîtriser la réunion d'annonce d'un changement.
- Gérer ses énergies dans la durée.

Journée 2

Capitaliser sur son leadership & son agilité relationnelle pour conduire le changement

- S'approprier la courbe du changement sur le plan humain.
- Traiter efficacement les réactions humaines de ses collaborateurs à chaque étape de la courbe.
- Développer son agilité relationnelle pour lever les résistances.
- Miser sur la stratégie des petits pas pour engager rapidement dans l'action.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Des formateurs coachs experts de la conduite du changement.

Apporte une expertise pratique aux participants.

Facilite l'accompagnement personnalisé de chacun.

La prise en compte du facteur humain dans la dynamique du changement.

Permet de gérer efficacement les différentes réactions humaines.

Favorise la levée de l'inertie et de la résistance au changement.

Du temps dédié aux cas personnels des participants.

Aide à approfondir les problématiques individuelles.

Encourage l'application concrète des concepts dans le contexte professionnel de chacun.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : dirigeant, manager, toute personne en charge d'un projet de changement



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



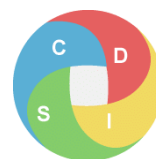
En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

En option : passation du DISC (100 € par personne)



Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>



Coopérer et progresser ensemble

6 formations pour :

- * savoir être et travailler ensemble de manière performante
- * animer, faciliter un groupe avec professionnalisme et enthousiasme
- * progresser et faire progresser dans une logique d'organisation apprenante



Maîtriser la conduite de réunion	<u>54</u>
De l'art à la pratique du feedback	<u>58</u>
(Encore) mieux collaborer avec son manager	<u>62</u>
Situations challengeantes, du bon usage de la CNV	<u>66</u>
L'attitude coach au service de la coopération	<u>70</u>
Formation de formateur	<u>74</u>

[Retourner au sommaire](#)

Maîtriser la conduite de réunion

L'art d'animer avec impact et de mobiliser les participants

 2 jours


Quel est le pire : se retrouver perplexe à la fin d'une réunion, en se demandant quelle en sera la suite ? Ou subir une réunion interminable sans jamais prendre la parole ?

Finis la réunionite et les réunions ennuyeuses ! Cette formation présente un cocktail dynamique pour booster vos réunions : préparation efficace, animation captivante et engagement des participants, une recette qui fonctionne aussi bien en présentiel qu'en distanciel.




A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

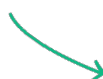
Préparer efficacement une réunion

 pour gagner en efficacité et tirer le meilleur du temps passé avec les participants.

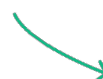
Faciliter les échanges pendant une réunion

 pour favoriser une communication productive et atteindre les objectifs de la réunion.

Stimuler son auditoire et faire preuve d'agilité en toute circonstance

 pour maintenir l'attention des participants, intégrer leurs besoins et favoriser leur engagement.

S'assurer que les décisions prises seront suivies d'effets

 pour garantir une mise en œuvre concrète des actions décidées lors des réunions.



Au programme de la formation

Journée 1

Se préparer & maîtriser les bases de l'animation

- Poser le cadre avec enthousiasme, fixer et faire respecter les règles.
- Utiliser le levier participatif pour engager l'auditoire et réguler les interactions.
- Maîtriser l'enchaînement des temps forts et valoriser les interventions des participants.
- Exprimer une conclusion fidèle aux échanges et concrétiser par un plan d'actions SMART.

Journée 2

Être agile & faire face aux situations difficiles

- S'approprier les 5 clés de la dynamique collective.
- S'adapter à ses interlocuteurs et traiter efficacement les objections.
- Capitaliser sur son leadership en cas de tensions en cours de réunion.
- Faire preuve d'agilité créative en cas d'imprévu (matériel non disponible, animation finalement en distanciel, etc.).

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leurs smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Une expérience basée sur 80% de mises en situation.

Encourage l'apprentissage par la pratique pour une meilleure transposition aux situations réelles.

Accélère l'assimilation des concepts clés.

Des sessions en petits groupes pour un entraînement intensif.

Permet un suivi personnalisé de chaque participant.

Favorise les échanges et la collaboration entre pairs.

Des formateurs coachs incarnant les postures clés de la formation.

Garantit un apprentissage par l'exemple et l'observation.

Facilite la mise en pratique des techniques enseignées.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : toute personne amenée à animer des réunions



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

De l'art à la pratique du feedback

Faire du feedback un levier puissant de performance du collectif

 2 jours

Ah, le feedback ! Le cœur qui bat à 100 à l'heure, la peur de vexer ou d'être vexé, les sourcils qui se froncent, le visage qui se ferme...

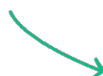
Comment accueillir des retours critiques sans laisser l'ego prendre le dessus ?
Comment exprimer des suggestions d'amélioration en préservant la relation ?

La clé du succès : une formation qui permet l'introspection et offre les techniques essentielles et concrètes pour donner et recevoir du feedback à 360° !

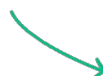


A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

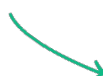
Intégrer les conditions de réussite pour donner un feedback

 pour réussir à passer son message de manière constructive et bénéfique à chacun.

Maîtriser les techniques d'un feedback qui fait vraiment progresser

 pour cultiver un environnement où chacun peut apprendre, grandir et exceller dans son rôle.

Mettre en œuvre une communication positive et impactante

 pour favoriser un environnement de travail propice à l'épanouissement et à la performance.

Mieux gérer ses émotions en situation de feedback

 pour des échanges plus sereins et productifs, même dans les moments délicats.



Au programme de la formation

Journée 1

Donner et recevoir un feedback constructif à valeur ajoutée

- S'approprier les enjeux du feedback et de sa fonction centrale dans la dynamique du progrès.
- Préparer son feedback sur la base des 3 passoires de Socrate (faits vérifiés, intention positive, utilité).
- Maîtriser les méthodes pour donner un feedback puissant : OSBD et DESC.
- Oser demander et savoir recevoir le feedback pour en faire une véritable source de progrès.

Journée 2

Client, collègue, manager : oser partager un feedback à 360°

- Savoir donner du feedback sincère et bienveillant à un collègue ou à un client.
- S'approprier les clés de communication ascendante pour donner un feedback à son manager.
- Gérer ses émotions et faire un bon usage de la Communication Non Violente lors d'un feedback.
- Après le feedback, savoir quelle suite donner pour mesurer et suivre le progrès.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Une formation multidimensionnelle.

Offre une vision complète : donner et recevoir du feedback à ses collaborateurs, collègues, managers, clients, etc.

Maximise l'impact du feedback à tous les niveaux de l'organisation.

Des méthodes concrètes et utilisables tout de suite.

Permet une mise en pratique immédiate et efficace.

Favorise l'intégration des apprentissages dans le quotidien professionnel.

Un challenge intersession pour inciter à une mise en application rapide.

Encourage une démarche proactive et continue des participants.

Renforce l'ancrage des apprentissages et accélère le processus de développement.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun- les participants sont invités à se remémorer un moment où ils ont reçu ou donné un mauvais feedback
Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux
Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client
Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

(Encore) mieux collaborer avec son manager

Ou comment optimiser sa communication ascendante

 1 jour


Connaissez-vous cette citation : « *ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile.* » ?

L'enjeu : oser ! Oser instaurer une communication efficace et constructive pour faire passer ses messages tout en préservant une bonne relation.
De quoi apporter un second souffle à sa relation avec son N+1 !




A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Comprendre les bases d'une communication saine et efficace avec son manager.

 pour des échanges fluides et une coopération fertile sur le long terme.

Faire évoluer son prisme et comprendre les besoins de son manager

 pour avoir une influence positive sur ses représentations.

Transformer une demande en offre et créer les conditions d'écoute

 pour être proactif et viser juste dans ses propositions.

Oser faire passer des messages avec assertivité et bienveillance

 pour influencer positivement et produire un changement durable.



Au programme de la formation

Journée 1

Optimiser sa communication ascendante

- Lever les freins et intégrer les conditions de réussite à une bonne communication ascendante.
- Décrypter le style de communication de son N+1 et savoir s'y adapter.
- S'approprier les 10 clés de la communication ascendante.
- Être assertif et constructif : savoir dire non tout en étant force de proposition.
- Oser faire un feedback d'amélioration à son manager en préservant la relation.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes **pédagogiques** :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Des méthodes concrètes : le DISC et la méthode OSBD.

Ancre les comportements grâce à des techniques facilement applicables.

Aide à gérer efficacement le facteur humain dans la communication.

Le codéveloppement au cœur de l'expérience.

Permet l'application des méthodes aux cas personnels des participants.

Favorise les prises de conscience et le sentiment de progrès.

Un défi post-session pour une application immédiate.

Renforce l'implication des participants et l'appropriation des concepts.

Facilite la mise en œuvre concrète dans les situations du quotidien.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 1 jour



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 2 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 300 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Situation challengeantes : du bon usage de la Communication Non Violente

Faire de sa communication un outil puissant au service du lien et de la confiance

 1 jour

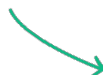
Confronté à des situations épineuses, il est parfois (souvent ?) difficile de trouver les mots justes sans risquer d'aggraver la tension.

La recette gagnante : la Communication Non Violente, une approche redoutable pour résoudre les conflits de manière constructive. Une formation qui permet de gérer ses émotions, faire preuve d'empathie et d'instaurer des relations harmonieuses, même dans les circonstances les plus tendues.

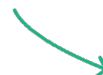


A la fin de la **formation**, chaque participant sera en mesure de :

Développer la conscience de soi

 pour une meilleure compréhension de ses motivations et de ses émotions.

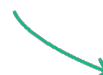
Dépasser ses croyances limitantes

 pour libérer son audace relationnelle et oser aller au contact.

Communiquer avec authenticité et positivité

 pour favoriser des échanges constructifs et des relations harmonieuses.

Mettre en œuvre une écoute active

 pour mieux cerner les besoins des autres et améliorer la qualité de ses interactions.



Au programme de la formation

Journée 1

Comprendre & maîtriser la Communication Non Violente

- Clarifier ce qui se passe en soi : reconnaître, accueillir et nommer ses émotions.
- Être assertif : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser.
- Capitaliser sur la méthode DESC pour la mettre au service d'un feedback impactant et positif.
- Faire des situations conflictuelles des opportunités de consolider la relation.

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.
Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes **pédagogiques** :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Des repères clés pour mieux communiquer à 360°.

Propose des techniques adaptées à différents contextes (avec son manager, ses clients, ses collaborateurs, etc.).

Permet une communication fluide et efficace dans toutes les situations.

Une méthode concrète de Communication Non Violente.

Offre un cadre pour résoudre les conflits de manière constructive grâce à la méthode DESC.

Facilite la mise en application immédiate des concepts.

Des coachs certifiés, experts en Communication Non Violente.

Apporte un encadrement professionnel et une expertise pointue.

Garantit un apprentissage de qualité et des conseils pertinents.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 1 jour



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 2 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 300 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

L'attitude coach au service de la coopération

Libérer le potentiel des équipes

 2 jours

Dans un paysage professionnel en constante mutation, la clé du succès réside dans le développement et l'engagement des collaborateurs. Mais comment les mobiliser et libérer pleinement leur potentiel ?

La réponse réside dans une approche différenciante : l'adoption de la posture de coach. Grâce à une approche centrée sur l'écoute active, la réflexion et l'autonomisation, le coach guide les membres de l'équipe à trouver leurs propres solutions, à dépasser les obstacles et à atteindre leurs objectifs professionnels.

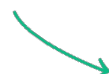


A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :


Mieux se connaître et communiquer efficacement

 pour cultiver un environnement de travail harmonieux et stimulant.


Développer une posture de coach

 pour encourager la collaboration proactive au sein de l'organisation.

Résoudre les situations délicates et être orienté solution

 pour maintenir un climat positif et constructif, même dans les moments de tension.

Amplifier le partage de connaissance

 Pour favoriser l'échange de savoir-faire et contribuer à une organisation apprenante.



Au programme de la formation

Journée 1

Optimiser sa communication & faciliter les échanges

- Découvrir le DISC et les clés de communication pour s'adapter efficacement à ses interlocuteurs.
- Mieux se connaître et prendre conscience de ses forces et de ses points de progrès.
- Développer l'écoute du coach : une écoute active soutenue d'une pleine attention.
- S'approprier les 10 clés pour une coopération fluide, harmonieuse et fertile.

Journée 2

Contribuer à l'apprentissage & au développement de soi et des autres

- Demander et recevoir du feedback et en faire une véritable source de progrès.
- Savoir faciliter (guider sans formuler de réponse à la place de son interlocuteur).
- Découvrir et intégrer des modalités d'animation pour partager le savoir (lunch & learn, coaching entre pairs, world café, etc.).
- S'engager et élaborer son Plan de Partage du Savoir (PPS).

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Le DISC, outil puissant en matière de coopération.

Facilite la compréhension des dynamiques interpersonnelles.

Favorise l'adaptabilité et la collaboration efficace.

Des formateurs-coachs incarnant les postures clés.

Guide dans la mise en pratique par l'exemple.

Apporte une expertise approfondie et des conseils pertinents.

Des méthodes concrètes pour partager le savoir.

Encourage l'adoption de pratiques innovantes telles que le lunch & learn et le world café.

Stimule la créativité et l'engagement des équipes.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 525 € par participant

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Formation de formateur

Animer avec impact et engager les participants

 3 jours

Le cauchemar de tout formateur : des participants distraits par leur smartphone ou (pire) qui s'assoupissent sur leurs chaises. L'annonce la veille que la formation se fera en distanciel. Des participants réticents ou difficiles à recadrer.

Comment captiver, engager et apporter de la valeur en toutes circonstances ? En suivant cette formation, les formateurs apprennent l'art d'animer avec passion, même à distance, pour des sessions impactantes et mémorables.




A la fin de la **formation**,
chaque participant sera en mesure de :

Créer un cadre de confiance pour soi et les apprenants

 pour favoriser un environnement propice à l'apprentissage et à l'échange.


Maîtriser les techniques d'animation fondamentales

 pour dynamiser les sessions, maintenir l'attention des participants et générer des prises de conscience.

Mettre en œuvre une communication positive et impactante

 pour créer des interactions constructives et stimulantes entre les participants.

Traiter efficacement les situations challengeantes

 pour gérer les imprévus et maintenir le cap vers les objectifs de formation.



Journée 1

Au programme de la formation

Designing une expérience de formation impactante et mémorable

- Qualifier un besoin et définir les objectifs pédagogiques.
- Scénariser un parcours apprenants en intégrant la logique de progression pédagogique.
- Faire le bon mix des modalités pédagogiques pour augmenter l'expérience.
- Préciser les outils de mesure d'impact de la formation.

Journée 2

Poser le cadre & maîtriser les bases de l'animation

- S'approprier les 6 clés de la préparation.
- Poser le cadre et engager ses participants dès les 5 premières minutes.
- Capter l'attention, transmettre avec impact et valoriser son groupe.
- Activer le levier participatif : faire réfléchir et faciliter les échanges.

Journée 3

Engager le groupe & traiter les situations challengeantes

- Savoir délivrer un feedback (positif et d'amélioration).
- Faire du traitement de l'objection l'opportunité de répondre à un besoin.
- Recadrer un individu ou le groupe tout en préservant la dynamique positive.
- Réagir en cas d'imprévu (animation qui doit se faire en distanciel).

En option

Capsule digitale : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J. Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie
flowdev

Nos méthodes pédagogiques :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



Ce qui rend cette formation unique

Des temps de méta-communication.

Permet d'observer en temps réel pour un apprentissage immédiat et concret.

Favorise l'assimilation par l'exemple direct.

80% d'entraînement sur la posture.

Facilite un travail en profondeur sur ses compétences d'animation.

Garantit une maîtrise réelle et durable.

Du coaching entre pairs pendant l'intersession.

Encourage le feedback et le partage d'expérience.

Renforce l'ancrage des acquis et la progression continue.



Les 3 temps forts d'une formation flowdev

S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont

Une heure en distanciel.

S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance

80% de mises en pratique.

Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval

Une heure en distanciel.



Notre cocktail signature flowdev :

le parfait dosage de ...

Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : formateur interne ou formateur professionnel en devenir



Prérequis : aucun

Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux

Durée : 3 jours (avec intersession entre J1 et J2)



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client

Durée : 6 sessions de 3h30 chacune



Tarif : à partir de 750 € par participant

Option 1 : journée 1 uniquement (300 € par participant)

Option 2 : journées 2 & 3 uniquement (525 € par participant)

Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse bonjour@flowdev.fr.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants.
- Evaluation de la satisfaction des participants.
- Remise d'une attestation de formation.

Nous contacter :



bonjour@flowdev.fr




06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>

Nous contacter :

 bonjour@flowdev.fr

 06 30 35 94 77

 <https://www.flowdev.fr/contact/>

Notre site internet :

