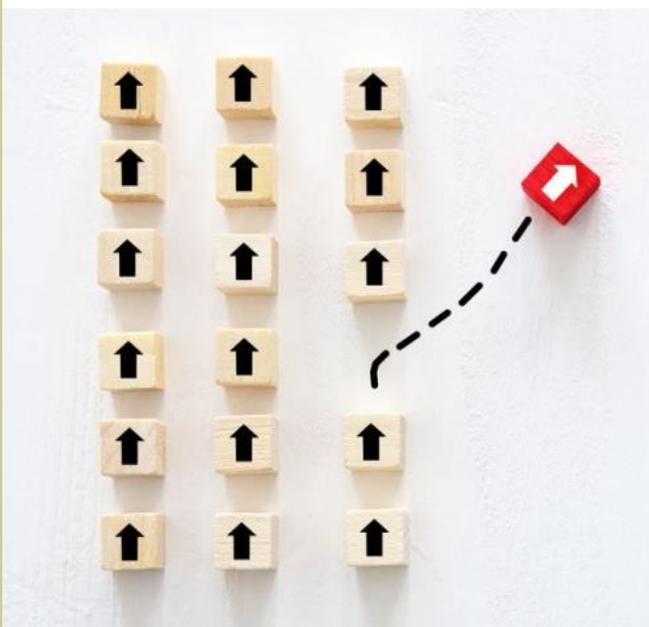

BRIGHT'UP

Catalogue des formations 2021

« *Démarquez-vous en développant vos talents !* »



Compétences individuelles

« *Mieux se connaître pour mieux gérer son activité et ses relations* »

Compétences collectives

« *Mettre en place les conditions nécessaires au bon fonctionnement de l'équipe* »

Compétences organisationnelles

« *Structurer efficacement l'activité pour favoriser une performance durable* »

« Nos formations ont été conçues pour répondre à la volonté des organisations de se développer durablement, en liant performance économique et qualité de vie au travail.

L'accent est donc porté sur trois axes :

- Le développement des organisations ;
- La performance collective ;
- La dynamique individuelle au service du groupe.

Nous avons la conviction que lorsque l'entreprise tourne bien et applique judicieusement une politique de développement durable, les hommes qui composent l'organisation seront plus motivés et plus performants... rendant l'organisation elle-même plus performante.

Il nous appartient à tous de cultiver cette spirale positive, ainsi se former nourrit ce processus d'amélioration continue ».

Christophe Albanese
Dirigeant de Bright'up

Informations :

Toutes nos formations peuvent s'accompagner d'un coaching ou d'un training sur site pour renforcer l'apprentissage.

Les formations peuvent être organisées en présentiel ou en distanciel, selon vos besoins. En cas de formation à distance, le format est adapté pour maintenir un niveau d'efficacité maximal.

Nos formations reposent sur un équilibre entre théorie, travaux de recherche, et mises en situation par le jeu et par les exemples, puisés de nos observations sur le terrain.

Nos tarifs s'entendent hors taxes.

TABLE DES MATIERES

Intitulé de la formation	Page
Mieux se connaître et mieux connaître autrui avec la Process Communication	4
Comprendre la dynamique d'une équipe avec le modèle Belbin	5
Accroître son leadership et son esprit entrepreneurial	6
Gestion du temps et des priorités pour un meilleur rapport à l'activité	7
Détecter les conflits et agir efficacement pour favoriser la relation	8
Accroître son intelligence émotionnelle pour mieux vivre les situations quotidiennes	9
Favoriser sa résilience afin de mieux gérer son stress	10
Décrypter les relations interpersonnelles avec l'Analyse Transactionnelle	11
Analyser les organisations avec la théorie organisationnelle de Berne	12
Sheep coaching : gérer les systèmes vivants	13
Réaliser un diagnostic d'organisation avec le modèle LEO	14
Nos autres formations	15
Liste des inventaires et profils disponibles	16

Mieux se connaître et mieux connaître autrui avec la Process Communication

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



« Connais-toi toi-même », disait Socrate. Comprendre sa dynamique interne et celle d'autrui permet une meilleure gestion des relations. La méconnaissance des divergences entre les dynamiques de personnalité entraîne souvent une incompréhension de l'autre qui perçoit, se motive et se comporte de façon différente à la nôtre. Cette incompréhension génère de la frustration, du stress et peut mener au conflit.

Les objectifs de l'atelier :



**Intégrer les 6 types
de personnalité**



**Comprendre la
dynamique
d'autrui**



**Appréhender les
types de
motivations**



**Améliorer la
communication
interpersonnelle**

A la fin de la formation, les participants auront une idée claire de leur dynamique de personnalité et seront en mesure d'appréhender celle de leur interlocuteur. Cette meilleure compréhension donne au participant des clés d'actions pour améliorer les relations.

Public : Toute personne souhaitant comprendre les différences individuelles.

Option : Passation d'un inventaire de personnalité Process Com.

Contenu pédagogique :

- Présentation du modèle Process Com
- Définition des 6 types de personnalités PCM
- Exploration des composantes de personnalité
- Perception, communication, motivation et comportements sous-stress des 6 types.
- Selon option, remise de l'inventaire PCM

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulations
- Constitution d'un plan de développement

Comprendre la dynamique d'une équipe avec le modèle Belbin

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



Vous disposez d'éléments très professionnels, vos recrutements ont été réalisés auprès d'experts et votre équipe est composée de fines lames. Pour autant, malgré toutes ces qualités individuelles indéniables, le travail de groupe reste poussif et l'objectif de groupe peine à être atteint. Ce module vous aidera à identifier le profil global d'une équipe et à prendre le recul nécessaire pour décliner les objectifs à la lumière du profil d'équipe et de chacun des rôles présents dans votre groupe.

Les objectifs de l'atelier :



**Intégrer les rôles
en équipe Belbin**



**Cibler les points
forts et zones de
faiblesse**



**Favoriser la
complémentarité
dans l'équipe**



**Anticiper les
conflits dans une
équipe**

A la fin de la formation, les participants auront une idée claire d'une dynamique d'équipe et seront en mesure d'appréhender les points forts et les manques éventuels dans le groupe. Cette représentation de l'équipe donne au participant des clés d'actions pour favoriser la complémentarité des membres et ainsi d'améliorer la performance collective.

Public : Toute personne souhaitant comprendre les apports individuels en équipe.

Option : Passation d'un profil individuel de comportement en équipe Belbin.

Contenu pédagogique :

- Présentation du modèle Belbin
- Les fondamentaux d'une équipe performante
- Définition des 9 rôles en équipe
- Exploration des contributions par rôle
- Stéréotypie et complémentarité
- Remise de l'inventaire Belbin individuel et collectif

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulations
- Inventaire Belbin
- Plan d'action pour le groupe

Accroître son leadership et son esprit entrepreneurial

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



Vous gérez une équipe et voulez que chaque membre déploie tout leur potentiel. En tant que manager vous avez à fournir un cadre de travail cohérent et des objectifs clairs pour permettre à vos collaborateurs d'exécuter leur travail dans les meilleures conditions et de faire preuve d'initiative. Vous souhaitez y parvenir ? Cette formation est faite pour vous.

Les objectifs de l'atelier :



**Intégrer son style
managérial**



**Comprendre les
piliers du
leadership**



**Communiquer
efficacement**



**Favoriser l'esprit
entrepreneurial**

A la fin de la journée de formation, les participants auront une perception plus nette de leur style managérial et explorerons les pistes pour enrichir leur communication et leur mode de management pour développer leur leadership et la mobilisation de l'équipe. Grâce à une mobilisation accrue, l'esprit d'initiative s'en trouvera favorisé.

Public : Dirigeants, cadres, managers, responsables de projets, entrepreneurs.

Option : Peut-être complétée par un atelier sur les dynamiques de personnalité (cf p. 4)

Contenu pédagogique :

- Les styles de management et leur impact
- La posture managériale
- Les 4 piliers du leadership
- Apprendre à communiquer sur l'objectif
- Les attitudes entrepreneuriales

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulation
- Constitution d'un plan d'action

Gestion du temps et des priorités « Pour un meilleur rapport à l'activité »

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



Débordé, submergé, désorganisé ? Le temps vous manque et vous éprouvez des difficultés à organiser vos journées de sorte à réaliser toutes vos tâches quotidiennes ? Vous avez besoin d'un éclaircissement sur votre rapport à l'activité et avez besoin de déjouer les mécanismes d'échec qui freinent votre productivité ? Cette formation est faite pour vous !

Les objectifs de l'atelier :



**Comprendre sa
dynamique dans
l'activité**



**Définir clairement
les objectifs et les
moyens utiles**



**Détecter ses
mécanismes
d'échec**



**Gérer efficacement
son activité**

A la fin de la journée de formation, les participants auront une perception plus affinée de leur rapport à l'activité. Ils sauront détecter les stratégies d'échec mises en place et modifier leurs comportements pour gagner en performance.

Public : Toute personne confrontée à la problématique de gestion du temps et des priorités.

Contenu pédagogique :

- Les différentes structures perceptives
- Les différentes motivations
- Définition claire d'un objectif
- Les scénarios d'échec
- Adapter son comportement selon l'objectif
- Trucs et astuces selon les structures perceptives

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulation
- Constitution d'un plan d'action

Détecter les conflits et agir efficacement pour favoriser la relation

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



Vivre en groupe, travailler au sein d'une entreprise, participer à la vie sociale d'une organisation caritative ou non, sont autant de cadres relationnels nous mettant en contact avec autrui. Cette interdépendance de deux ou plusieurs personnes est également le théâtre de situations conflictuelles, dont l'issue est positive ou non. Au cours de cet atelier, la dynamique du conflit sera analysée sous l'angle des différences individuelles et nous verrons que la résolution des conflits repose sur des codes comportementaux identifiables.

Les objectifs de l'atelier :



Comprendre les différents niveaux de conflit



Adopter une attitude ouverte



Identifier les rôles dans un conflit



Agir pour résoudre un conflit

A la fin de la journée de formation, les participants auront une compréhension plus fine des mécanismes menant au conflit. Ils sauront détecter les rôles et comportements en jeu et pourront choisir la séquence adéquate pour atténuer ou résoudre les conflits.

Public : Toute personne souhaitant acquérir une plus grande aptitude à résoudre les conflits.

Contenu pédagogique :

- Définition du conflit et des niveaux de conflits
- Les positions de vie
- Le triangle dramatique
- Déclencheur et comportements conflictuels
- Les séquences comportementales de résolution des conflits

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulations
- Constitution d'un plan d'action

Accroître son intelligence émotionnelle pour mieux vivre les situations quotidiennes

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



Les émotions ont longtemps été reléguées au rang de bizarrerie et ont été considérées comme futiles, faisant la part belle à la pensée. Cependant, il s'avère que l'émotion a une importance capitale dans les processus cognitifs (mémoire, décisions...). A ce jour, les sciences lui portent un intérêt pour comprendre son utilité et son impact. Ce module a pour but d'aider le participant à identifier les émotions, à comprendre leur impact et à trouver un comportement raisonné.

Les objectifs de l'atelier :



**Comprendre
l'importance des
émotions**



**Identifier les
émotions de base**



**Déceler les
émotions rackets**



**Adapter son
comportement à
son émotion**

A la fin de la formation, les participants auront une meilleure appréhension de leurs émotions et de l'utilité sous-jacente. Ils sauront identifier les différentes émotions et apporter une réponse adéquate pour maintenir un bon niveau de congruence interne.

Public : Toute personne souhaitant mieux vivre ses émotions au quotidien.

Option : La formation peut s'accompagner de séances de sophrologie.

Contenu pédagogique :

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Emotions et processus cognitifs
- La Gestalt : émotions et relations à l'autre
- L'utilité des émotions
- Les émotions rackets
- Agir en congruence avec ses émotions

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulations
- Constitution d'un plan d'action

Favoriser sa résilience afin de mieux gérer son stress

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



Le manque de temps et de moyens, la désorganisation, la pression, les changements multiples ou encore l'isolement sont des causes courantes de stress sur le lieu de travail. Dans une étude publiée dans le journal *La Tribune*, pour 54% des salariés et pour 66% des managers, le stress au travail est une réalité persistante. Succomber au stress n'est pas une fatalité : la résilience est la capacité à moduler notre réactivité et à résister aux chocs, à retrouver l'équilibre et à tirer les leçons du choc reçu pour y faire face à l'avenir.

Les objectifs de l'atelier :



**Comprendre le
stress et ses effets**



**Mesurer son
niveau de
réactivité**



**Intégrer les 5
piliers de résilience**



**Développer ses
propres ressources**

A la fin de la formation, les participants auront une meilleure appréhension de leur réactivité face aux déclencheurs de stress. Disposant d'une vision plus large des composantes de leur résilience, ils sauront développer celle-ci pour mieux gérer le stress.

Public : Toute personne souhaitant gérer leur réaction face aux événements stressants

Option : Passation d'un inventaire personnel de résilience

Contenu pédagogique :

- Définition de la résilience et du stress
- Stress et réactivité
- Gestalt et pentagramme de Ginger
- Les 5 facteurs facilitant la résilience
- Gérer les éléments stressants de l'environnement
- Remise du rapport individuel (option)

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulations
- Constitution d'un plan d'action

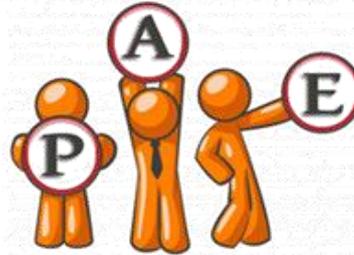
Décrypter les relations interpersonnelles avec l'Analyse Transactionnelle

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



L'analyse transactionnelle (AT) est un modèle de compréhension du fonctionnement des individus mais également un modèle d'intervention puissant pour tout professionnel qui travaille sur les relations, qu'il soit coach, psychothérapeute, manager ou DRH. L'AT permet une meilleure appréhension des phénomènes sociaux qui se déroulent sous nos yeux et nous offre des clés d'action pour mieux aborder nos relations et favoriser l'activité.

Les objectifs de l'atelier :



**Comprendre la
structure
intrapyschique**



**Décrypter les
transactions
interpersonnelles**



**Identifier les
préférences
comportementales**



**Trouver la bonne
posture dans une
relation**

A la fin de la formation, les participants connaîtront les bases des concepts d'analyse transactionnelle. Ils auront alors une compréhension plus fine de phénomènes interpersonnels et disposeront de clés comportementales pour adopter la juste posture.

Public : Tout public.

Option : Possibilité de passer un questionnaire d'évaluation des postures relationnelles.

Contenu pédagogique :

- Les états du moi
- Les transactions
- Les positions de vie
- Les signes de reconnaissance
- La structuration du temps et les 3 soifs
- Les drivers

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulations
- Constitution d'un plan d'action

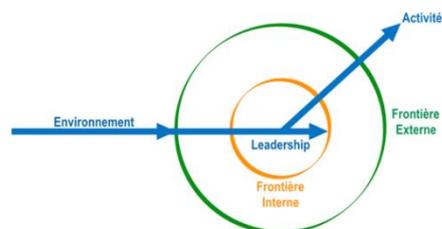
Analyser les organisations avec la théorie organisationnelle de Berne

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



La théorie organisationnelle de Berne (TOB) est un modèle d'analyse sociologique et systémique des groupes et des organisations. Son but est d'appréhender la structure et le mode de fonctionnement des organisations afin de faire ressortir les composantes en place et de définir un plan d'action pour favoriser l'activité et la performance du groupe.

Les objectifs de l'atelier :



**Représenter
clairement son
organisation**



**Comprendre le
leadership**



**Décoder la culture
d'un groupe**



**Favoriser l'activité
du groupe**

A la fin de la formation, les participants connaîtront les bases des concepts d'analyse transactionnelle. Ils auront alors une compréhension plus fine de phénomènes interpersonnels et disposeront de clés comportementales pour adopter la juste posture.

Public : Toute personne qui souhaite avoir une lecture du fonctionnement des groupes.

Contenu pédagogique :

- La notion de groupe
- Les frontières internes et externes
- Le leadership
- La culture d'une organisation
- Cohésion, pression, agitation
- L'activité d'un groupe

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulations
- Constitution d'un plan d'action

Sheep coaching : Gérer les systèmes vivants

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 par groupe

Date à convenir

Lieu : Bergerie Nationale de Rambouillet



Quel comportement adopter pour faire avancer vos équipes vers le même objectif ? Une question d'apparence simple, qui cache une réalité bien plus complexe... Nos comportements influencent notre environnement, ce qui en retour modifie nos comportements. Cet atelier original a pour but de vous faire découvrir, au fil des expériences **avec un groupe de brebis Mérinos**, les ingrédients efficaces dans le pilotage des systèmes vivants. Nos comportements et nos attitudes ont un impact sur notre groupe de pilotage, et par extension sur le groupe piloté.

Les objectifs de l'atelier :



**Se situer dans un
groupe**



**Adopter une
posture efficace en
groupe**



**S'accorder avec
son équipe**



**Agir avec agilité
dans un contexte
mouvant**

A la fin de la formation, les participants auront une perception plus fine de la place qu'il s'accorde dans le groupe et de l'influence qu'il mène sur celui-ci. Par ailleurs, ils découvriront que une interaction inter-groupe efficace suppose tant de la structure que de l'agilité.

Public : Managers et leurs équipes, groupes projets, membres de direction...

Remarque : La formation alterne entre axes théoriques en salle et expériences de terrain avec un groupe de brebis Mérinos.

Contenu pédagogique :

- Structure des groupes
- Agilité des systèmes vivants
- Posture et distance
- Les facteurs de cohésion d'un groupe
- Gestion du changement et objectif

Moyens pédagogiques :

- Support diffusé
- Exercices en extérieur
- Observations des groupes
- Echanges en groupes
- Simulations

Réaliser un diagnostic d'organisation Avec le modèle LEO

Durée : 1 jour

Nombre de participants : 12 maximum

Date et lieu à convenir

Prérequis : Aucun



« Nul homme sensé ne construit sa maison sur du sable »

Les organisations sont comme tous les êtres vivants, elles ont besoin d'une structure solide pour résister à la pression de leur environnement et pour assurer leur croissance. Une entreprise en réussite est une entreprise équilibrée où les différentes fonctions communiquent entre elles. Ce module a été construit pour aider les dirigeants à prendre du recul sur la structuration de leur organisation et apporter des axes de réflexion et d'actions pour gagner en performance.

Les objectifs de l'atelier :



**Intégrer la notion
d'organisation**



**Evaluer la
structuration d'une
organisation**



**Décrypter le mode
de fonctionnement**



**Explorer les axes
de progrès**

A la fin de la formation, les participants auront intégré les besoins d'une organisation en terme de structuration afin d'en analyser les dysfonctionnements profonds et de repartir pour leur propre organisation avec un plan d'action pour y remédier.

Public : Managers, DRH, entrepreneurs, dirigeants de TPE et PME.

Contenu pédagogique :

- LEO © : un modèle diagnostic original
- Les 4 piliers de l'organisation
- Les niveaux de structuration
- Les niveaux de maturité de l'organisation
- Les types de personnalité des organisations

Moyens pédagogiques :

- Manuel du participant
- Support diffusé
- Exercices pédagogiques
- Echanges en groupes
- Simulations
- Constitution d'un plan d'action

Nos autres formations :



Développement commercial et prospection

« Comprendre les mécanismes de la prospection et structurer son action commerciale pour capter de nouveaux clients »



Gestion de la relation clientèle

« Mettre le client au centre des préoccupations commerciales en le fidélisant et en le rendant ambassadeur de son organisation »



Gestion des réclamations de la clientèle

« Adopter la bonne posture face au mécontentement du client et construire une issue positive pour les deux parties »



Vers une politique d'amélioration continue

« Adopter une réflexion tournée vers les processus optimaux, et s'orienter vers une attitude de résolution de problèmes. ».



Gestion des projets et des changements

« Faciliter le changement et piloter les étapes d'un projet en respectant les délais et les budgets, tout en gérant les résistances. ».



Communication et motivation

« Comprendre les différences individuelles et adapter sa communication afin d'induire une plus grande motivation »



Développer la cohésion d'équipe

« Mettre en place les conditions nécessaires pour favoriser l'implication des membres et la cohésion de l'équipe »



Organiser efficacement vos réunions

« Intégrer les fondamentaux de l'organisation de meeting pour organiser et animer des réunions efficacement ».

LISTE DES INVENTAIRES ET PROFILS DISPONIBLES



Process Communication – Key to Me Profile

Descriptif : Inventaire de personnalité définissant la structure de personnalité de la personne, ainsi que ses points forts, ses modes d'interaction, ses besoins psychologiques...

Questionnaire en ligne – 45 questions à choix multiples – Durée : 45 minutes – Public : Individuel / Equipe.



LEO – Diagnostic économique et social de l'organisation

Descriptif : Diagnostic de l'organisation définissant les équilibres structurels ainsi que la dynamique interne de l'entreprise. Evaluation en ligne réalisée par les membres de l'organisation.

Questionnaire en ligne – 78 questions d'échelle – Durée : 25 minutes – Public : Organisation / Equipe.



Wellscan – Bilan individuel et collectif

Descriptif : Questionnaire d'évaluation des facteurs de stress, de coping, de performance et de qualité de vie au travail dans l'équipe ou l'organisation observée.

Questionnaire en ligne – 120 questions à échelle – Durée : 30 minutes – Public : Organisation / Equipe.



Belbin – Profil des rôles en équipe

Descriptif : Questionnaire d'évaluation des rôles en équipe selon les aptitudes, déterminant les forces et les zones de risque de l'équipe. Utilisable en recrutement (définition de poste).

Questionnaire en ligne – 10 questions à pondération + feedback d'observateurs – 20 minutes – Public : Individuel / Equipe.



IPR – Indice personnel de résilience

Descriptif : Questionnaire d'évaluation des facteurs de résilience présents chez la personne, lui permettant de résister au stress et de rebondir en cas de choc.

Questionnaire en ligne – 60 questions à échelle – Durée : 20 minutes – Public : Individuel / Equipe.

BRIGHT'UP

Conseils en organisation - Coaching - Formations

41 route des romains
F-57100 Thionville

Tél : +33 6 64 17 35 99
Mail : contact@bright-up.fr
Web : www.bright-up.fr