



# CATALOGUE SPÉCIFIQUE

## INTER-ENTREPRISES

### 2019

# EFFICACITÉ PERSONNELLE

## &

# CRÉATIVITÉ

Nous proposons de vous former grâce à une approche s'appuyant sur des outils originaux et des méthodes innovantes. Basés sur les apports des neurosciences, appliqués aux processus d'apprentissage, nos formations permettent d'optimiser les performances mémorielles de nos stagiaires.

Lors de nos sessions nous mettons en avant des moyens tels que le **brainmap**, les **jeux cadres (jeux de Thiago)**, les techniques d'**hypnophotographie**, les **expériences métaphoriques** ou encore les **schémas neuro-cognitifs**.

Pionniers en la matière et fort d'une expérience de plus de 20 ans, nous avons constaté que les taux de pénétration, d'intégration, de rétention comme de restitution-réutilisation sont triplés par l'utilisation de techniques utilisant les 5 sens.

Ainsi, nous permettons à chacun, selon son mode de représentation, de créer les chaînes de sens qui lui sont pertinentes.

Nous vous invitons à explorer ce catalogue sans plus tarder dans lequel vous trouverez nos « prêts à former » qui se déclinent également sur mesure.



# **TURBOLECTURE LECTURE ULTRA RAPIDE HYPNOPHOTOGRAPHIQUE**

## **TARIF PAR STAGIAIRE : 1 300,00€HT**

Dates et lieux : 3 Jours (21 heures)

A Paris, 4-5 Avril, 14 Mai

A Paris, 16-17 Mai, 13 Juin

A Paris, 5-6 Septembre, 3 Octobre

### **OBJECTIFS :**

Découvrir et apprendre à maîtriser une nouvelle façon de lire complémentaire des méthodes classiques de lecture  
Expérimenter les techniques de relaxation et de concentration de la Turbo-lecture  
Apprendre à synthétiser une information pour la restituer grâce à la technique de la cartographie mentale  
Gagner du temps en se fixant des objectifs de lecture et de résultats à atteindre précis  
Changer son rapport à l'écrit et aux apprentissages

### **CONTENU :**

J1 : Découverte des principes de la méthode

- Test de départ
- Techniques d'approche et de traitement conscient des supports écrits
- La lecture utilisant le fonctionnement non conscient du cerveau
- Les techniques de relaxation et de concentration de la turbo-lecture
- Lire, comprendre et utiliser l'information dans un temps limité et selon un objectif préétabli
- Les différentes étapes de la Turbo-Lecture

J2 : Mise en place de nouveaux comportements de lecture

- L'évolution de ses croyances limitantes vis à vis de l'apprentissage
- Techniques de rappel de l'information engrammée
- Lecture guidée de 3 livres
- Présentation d'un livre lu

J3 : Lecture syntopique (lecture simultanée de plusieurs livres)

- Intégration des concepts
- Lecture simultanée de 5 livres
- Élaboration d'une fiche de synthèse autour d'un thème central
- Réalisation d'une mini-conférence à partir de la fiche de synthèse
- Bilan et évaluation de la formation

## **PUBLICS :**

Formation ouverte à toute personne confrontée à la nécessité de lire, traiter et synthétiser des informations écrites dans son métier

## **PREREQUIS :**

Savoir lire, être curieux et ouvert sur l'innovation

## **METHODE PEDAGOGIQUE :**

L'approche est pragmatique à savoir les stagiaires vont découvrir et faire l'acquisition de la méthode en la pratiquant directement à partir de livres choisis et de livres apportés par les stagiaires  
En fin de session le stagiaire saura utiliser la méthode. Après un temps de pratique nécessaire le stagiaire développera de nouveaux réflexes de lecture et gagnera du temps dans le traitement et la synthèse des informations écrites.  
Le dernier jour, chaque stagiaire devra apporter 5 livres différents non lus (de 200 pages minimum) sur un sujet de son choix.

## **EVALUATIONS :**

Grille d'évaluation en étoile en fin de formation

## **FORMATEURS :**

Nathalie GRAFFAND-BOYE et Clément BOYE

## **SPECIFICITES :**

Groupe de 8 personnes maximum

# CARTES MENTALES GAGNER EN EFFICACITE

## TARIF PAR STAGIAIRE : 1 300,00€HT

Dates et lieux : 3 Jours (21 heures)

A Paris, du 22 au 24 Mai

A Paris, du 3 au 5 Juillet

### OBJECTIFS :

Maîtriser une façon graphique et non linéaire de prendre des notes interactives et efficaces  
Mieux gérer son appréhension face à un flot d'informations en Identifiant plus facilement l'essentiel à retenir  
Pouvoir faire des synthèses restituables immédiatement  
Accéder à sa créativité  
Faire une présentation d'un travail de réflexion à partir d'un schéma  
Travailler avec facilité au sein d'un groupe

### CONTENU :

J1 : Comprendre le fonctionnement du cerveau et des représentations mentales

- Présentation et recueil des attentes
- Brainstorming sur la notion de carte mentale
- Présentation graphique des participants, méthode de l'arbre
- Point sur les différents noms donnés à la méthode et origine de cette approche
- Exercice de comparaison de documents linéaires et heuristiques
- Le fonctionnement de notre cerveau :
  - ✓ Notions pensée linéaire / pensée globale
  - ✓ Les représentations mentales de l'information
  - ✓ Notions analogique / digital
  - ✓ Notions hémisphères droit / gauche
  - ✓ Cerveau, apprentissage et plaisir
- Place de la couleur et de l'association dessin / écriture
- Introduction à la méthode es cartes mentales :
  - ✓ L'arborescence
  - ✓ Travailler par objectif
  - ✓ Avoir une intention
  - ✓ L'impact du plaisir sur l'efficacité de l'outil
  - ✓ Découverte progressive de la technique
  - ✓ Co-construction en schéma des grands principes de la méthode
  - ✓ Identification de sujets personnels et professionnels sous une forme graphique rayonnante
  - ✓ Projection d'exemples de schémas heuristiques
  - ✓ Utilisation du schéma en présentation orale

J2 : S'approprier la méthode des schémas heuristiques

- Dictée de dessin et fluidité
- Utilisation pour améliorer sa mémoire
- La place de la motivation
- Importance de l'interactivité et de la créativité

- Utilisation de la méthode pour traiter et exploiter l'information écrite : schéma express
- L'expérimentation des différentes applications
  - ✓ Prise de note en réunion, mini-conférence
  - ✓ Structuration de ses pensées autour d'une idée, un projet ou une problématique
  - ✓ Formalisation d'une synthèse, compte rendu
- Les différents contextes et utilisations professionnelles possibles de l'outil

J3 : Fixer l'apprentissage et passer à une utilisation collective

- Meure des progrès et traitements des difficultés rencontrées
- Utilisation de la méthode pour générer de la cohésion et créer une vision co-construite et partagée
- détermination d'un thème ou sujet commun à explorer
  - ✓ Travail individuel de réflexion en schéma
  - ✓ Précision de l'objectif et des axes d'exploration du sujet collectif
  - ✓ Mise en commun selon un processus d'inclusion de tous les apports individuels
  - ✓ Réalisation d'un schéma de synthèse
- Les schémas heuristiques supports d'animation
- Bilan de la formation :
  - ✓ Lise personnelle de mes contextes d'utilisation
  - ✓ Plan d'entraînement pour le mois à venir

## PUBLICS :

Tout public professionnel

## PREREQUIS :

Aucun

## METHODE PEDAGOGIQUE :

La pédagogie est participative interactive, ludique avec de nombreux exercices seul ou en équipe de deux à 5 personnes Elle est basée sur des exercices de découverte, des expérimentations et l'utilisation systématique du feed-back pour fixer les apprentissages, avec des démonstrations, des apports théoriques et méthodologiques et des travaux pratiques, individuels ou sous-groupe

## EVALUATIONS :

Production par chaque participant d'au moins six cartes mentales et de deux cartes mentales collectives  
Évaluation des apprentissages acquis, de contenus et méthodes à partir d'un questionnaire

## FORMATEURS :

Nathalie GRAFFAND-BOYE et Clément BOYE

# ESTIME DE SOI AU TRAVAIL (CYCLE LONG)

TARIF PAR STAGIAIRE : 2 100,00€HT

Dates et lieux : 6 Jours (42 heures)

A Paris, du 7 au 9 Octobre et du 14 au 16 Octobre

## OBJECTIFS :

- Connaitre et comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Transformer ses représentations et ses perceptions de soi dans ses actions et ses relations et contacter concrètement la sensation d'être quelqu'un de valeur
- Dépasser et/ou changer ses croyances limitantes liées à la « non estime »
- Apprendre à se projeter dans l'avenir
- Acquérir des outils pour retrouver le respect et l'amour de soi

## CONTENU :

### J1 : Point sur l'estime de soi

- Définition de l'estime de soi
- Importance de l'estime de soi dans la construction identitaire
- Importance de l'estime de soi par rapport à l'appartenance à un groupe
- le tryptique : sécurité intérieur, confiance en ses compétences, estime de l'image de soi
- Définition de ses motivations
- Attentes et objectifs de changement
- Passage de la plainte à la reprise de pouvoir sur soi
- Importance de la position de créateur
- Abandon de la comparaison
- L'estime de soi en milieu professionnel

### J2 : Écoute et reconnaissance de son mode de fonctionnement limitant

- État de la représentation de soi dans sa vie en général
- Représentation de soi au travail
- L'image que l'on croit donner et le reflet (image perçue par l'autre)
- Écoute de ses difficultés
- Acceptation de sa réalité
- Changement de sa représentation de soi

### J3 : Traverser ses limites pour reconstruire un nouvel équilibre

- Réhabilitation, requalification et « auto-reconnaissance » de son parcours de vie et professionnel
- Permission et autorisation
- Construction de sa sécurité intérieure
- Création de sa bannière et de son blason
- Connexion avec sa référence interne
- Créer une nouvelle représentation de soi avec de la valeur

### J4 : Donner de la valeur à son image

- Mise à jour de ses valeurs et critères pour guider ses choix
- Assumer son image
- Affirmation de ce que l'on est prêt à défendre (les non-négociables)

- Identification de ce qui est négociable
- Identification de ses dons, talents et compétences
- Prise en compte de ses passions, envies et rêves concrets

J5 : Mise en scène de sa vie pour prendre une nouvelle direction

- Rêve de sa vie réussie
- Découverte de sa mission
- Définition de son cahier des charges du nouvel équilibre
- Définition de ses projets, de ses buts et de ses objectifs
- Alignement de son activité professionnelle et sa mission naturelle et ses critères
- Mise en perspective de son futur

J6 : Changer sa présentation et son impact

- Faire son pitch
- Révision de ses supports de communication, photos, profil réseaux sociaux
- Révision de son cv
- Trouver son slogan
- Mon programme de progression

## PUBLICS :

Collaborateurs en entreprise

## PREREQUIS :

Formation destinée à tout professionnel ayant besoin de restaurer ou développer son estime de soi

## METHODE PEDAGOGIQUE :

Enseignement pratique, expérientiel, complété par des apports théoriques

Le séminaire propose des démonstrations, exercices individuels et en sous-groupes

En fin de séminaire chacun sera capable d'utiliser pour lui les outils lui permettant de développer son estime de soi et de la maintenir

## EVALUATIONS :

Mesure du niveau d'estime en début et en fin de formation

Mise en place d'un programme de progression sur six mois

## FORMATEURS :

Clément BOYE et Nathalie GRAFFAND, Éléonore DECROYE

# PROJET ET GESTION DU TEMPS

**TARIF PAR STAGIAIRE : 1 700,00€HT**

Dates et lieux : 4 Jours (28 heures)

A Paris, du 2 au 5 Juillet

A Paris, du 25 au 28 Novembre

## OBJECTIFS :

- Maîtriser et optimiser son capital temps
- Savoir adapter sa relation au temps en fonction de sa personnalité
- Mettre en place un processus d'amélioration de la gestion de son temps
- Apprendre à analyser et comprendre le niveau de performance de la gestion du temps
- Développer son efficacité et son efficience
- Gérer son énergie personnelle et l'optimiser (gestion des équilibres)
- Canaliser son stress stimulant et évacuer le stress inhibant

## CONTENU :

J1 : La logique temps / délais / projet :

- La gestion du temps dans la logique projet
- L'impératif du délai
- Le stress, un facteur impactant le temps
- Spécificités de métiers, valeurs ajoutées et limites :
- Les responsabilités
- Connaître les acteurs pour mieux agir
- La gestion des fonctions, missions et tâches
- Notions de contrat et de limites
- Le manque de temps : perception ou réalité, auto diagnostic
- Efficacité et efficience
- Les 7 temps et la gestion des équilibres, auto diagnostic
- Les lois de gestion du temps
- Bilan des satisfactions et insatisfactions

J2 : Agir sur l'organisation et la gestion du temps du projet :

- Fixer des objectifs
- L'important pour chaque acteur / La loi de Pareto
- Trier entre l'essentiel, l'important et le courant
- Déterminer les priorités des tâches
- Planifier, le GANT
- La gestion courante, le planning glissant
- Les secrets du temps maîtrisé
- La gestion des imprévus
- Identifier et gérer les ressources

j3 : Accompagner son équipe pour optimiser les délais

- Le rapport psychologique aux délais (pression, stress, perte de temps)
- Pourquoi mieux gérer le temps ?
- Passer en mode anticipation

- Développer sa compétence à estimer le temps
- Prendre en compte les imprévus
- Savoir poser des limites
- Les définir / Les non négociables
- DESK, communiquer ses non-négociables
- Les fondements de l'assertivité, savoir dire NON avec élégance et bienveillance

J4 : se doter de moyens adaptés

- Développement d'outils collaboratifs
- La gestion de l'agenda à l'ère du numérique
- Repérer les zones de gain de temps
- Poser un diagnostic des besoins en changement
- Identifier les blocages mentaux empêchant les changements de comportements et attitudes
- Définir des plans d'amélioration
- Bilan et évaluation de fin de formation

## PUBLICS :

Chef de projet, manager, créateur d'entreprise

## PREREQUIS :

Etre en charge d'un projet en cours de réalisation ou juste à son démarrage

## METHODE PEDAGOGIQUE :

La découverte par l'expérience : exercices et des jeux à partir desquels les participants prennent conscience de la posture et des compétences d'un gestionnaire du temps

Alternance d'apports théoriques, mises en situation, applications et exercices pratiques

Feedback systématique sur les expériences vécues

Implication des personnes par l'étude de cas concrets

Le contenu est réadapté en début et en cours de formation aux besoins des stagiaires.

## EVALUATIONS :

Nous préconisons un bilan des acquis et traitement des difficultés 1 et 4 mois après la Formation. Chaque participant aura défini un plan d'action individuel

## FORMATEURS :

Clément Boyé

# REVEILLER SA CREATIVITE PERSONNELLE

**TARIF PAR STAGIAIRE : 1 700,00€HT**

Dates et lieux : 4 Jours (28 heures)

A Paris, du 2 au 5 Avril

A Paris, du 2 au 5 Juillet

## OBJECTIFS :

- Se révéler à sa créativité
- Définir son défi créatif
- Expérimenter la puissance à produire des idées en groupe
- Développer un mode de pensée et attitude des créatifs orientés solution
- Découvrir quelques techniques de stimulation de la créativité

## CONTENU :

J1

- Se présenter de façon créative
- La permission à la créativité, la suspension des censures
- Création du groupe créatif, mise en conditions, le contrat de créativité
- Découverte, par des jeux créatifs, du plaisir de jouer avec des idées
- Expérience de création libre, accès à sa créativité
- Pourquoi notre cerveau à un fonctionnement par nature créatif
- Découverte concrète du processus de production d'idée créative

J2

- Les attitudes et les modes de pensée favorisant la créativité
- Les freins individuels ou collectifs
- Recadrage et dépassement de ses limites personnelles
- Changer ses croyances sur sa capacité à être créatif,
- Condition de réussite d'un processus de créativité seul ou en groupe
- La commande créative et le cadrage de la question à traiter
- Rédaction du « comment faire pour » du défi créatif (« la question créative »)

J3

- Exploration des différentes phases de la créativité par l'expérience
- Les 4 temps du processus (Émergence, Divergence, Convergence, Émergence)
- La convergence et « bissociation »
- Tri-sélection (repères et méthodes)
- le design de la solution (protocep et prototype de la solution)
- Nouvelle exploration créative individuelle multisupport

J4

- Rédaction du projet créatif
- Inventaire des techniques de stimulation utilisées
- Exploration de 4 techniques de stimulation de la créativité
- Identification de ses projets et besoins en créativité vie perso et vie pro
- Évaluation créative du stage

## PUBLICS :

Manager, chef de projet, animateur, collaborateur ou non professionnel

## PREREQUIS :

Avoir un besoin de recherche d'idées et recherche de solutions par rapport à une problématique concrète personnelle ou professionnelle.

## METHODE PEDAGOGIQUE :

La pédagogie est expérientielle

A partir de nombreux exercices pratiques et d'exemples concrets fournis par les participants, les stagiaires apprivoiseront leurs propres élans créatifs et découvriront le processus, la démarche et les outils de la créativité en tant que méthode et mode de pensée

Tout au long de la formation, ils seront sollicités pour laisser libre cours à leur imagination et leur productivité créative

## EVALUATIONS :

Chaque stagiaire a obtenu au moins trois idées de "comment faire autrement" en relation avec une problématique qu'il a exposé en début de formation

## FORMATEURS :

Clément BOYE

## SPECIFICITES :

Groupe de 10 personnes maximum

**Pour obtenir des informations complémentaires sur  
nos produits et pour toute inscription :**

**Contactez Rémy GERVAIS**

 : **06.19.55.23.77**

**Skype** : remy.gervais

OU

 : [contact@rgdirection.fr](mailto:contact@rgdirection.fr)

<http://formations.rgdirection.fr>