

Performance mentale

Cyril et Tonia ORLAY

Les programmes de formation 2024

Formation collective.....	3
➤ Performance mentale.....	4-5
Formations individuelles.....	6
➤ Préparation mentale des sportifs de haut niveau.....	7
➤ Performance mentale sous haute pression.....	9
➤ Performance mentale & gestion des réseaux sociaux.....	11
Modules complémentaires.....	13
➤ Master class et e-learning.....	14 à 17
Aspect séquentiel.....	18
Tarifs.....	19

Formation collective

Dans le cadre de la formation collective, celle-ci est structurée en 4 modules de base de la « performance mentale ».

Les modules peuvent être réalisés en tout ou partie en fonction des besoins, des prérequis du module, et être complétés avec de la formation individuelle.

A l'issu de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Comprendre** les bases de la personnalité et du fonctionnement individuel pour **améliorer** la gestion de soi et des autres dans un contexte professionnel.
- **Utiliser** des méthodes de profilage pour **identifier** les traits de personnalité et **adapter** les stratégies de communication et de gestion en entreprise.
- **Comprendre** les mécanismes du stress et ses impacts sur la performance et le bien-être au travail.
- **Maîtriser** des techniques de relaxation scientifiquement prouvées pour **réduire** le stress et **améliorer** la productivité et la qualité de vie au travail.
- **Identifier** les manifestations de l'ego et ses effets sur la prise de décision dans un contexte professionnel.
- **Appliquer** des stratégies pour **prendre** des décisions équilibrées et **favoriser** un environnement de travail harmonieux et productif.
- **Gérer** efficacement les relations interpersonnelles pour **améliorer** la collaboration et la communication au sein des équipes.
- **Réduire** les conflits et **développer** des compétences en résolution de problèmes pour **optimiser** la performance collective.

PERFORMANCE MENTALE

Pour qui ?

- Professionnels de tous niveaux hiérarchiques (cadres, managers, employés).
- Personnes en reconversion professionnelle ou en période de transition de carrière.
- Athlètes de différents niveaux et disciplines sportives.
- Entrepreneurs et chefs d'entreprise désireux de renforcer leur leadership et leur efficacité.
- Artistes et créatifs cherchant à optimiser leur potentiel créatif.
- Entrepreneurs et chefs d'entreprise désireux de renforcer leur leadership et leur efficacité.
- Étudiants en quête d'amélioration de leurs performances académiques.
- Individus souhaitant améliorer leur propre bien-être mental et émotionnel ou celui des autres (thérapie, accompagnement, management, chef d'entreprise etc...).
- Toute personne intéressée par la maximisation de son potentiel ou celui des autres (liste ci-dessus).

OBJECTIFS

Module 1 : Compréhension de Soi

1. Comprendre les bases de la personnalité et du fonctionnement individuel pour améliorer la gestion de soi et des autres dans un contexte professionnel.
2. Utiliser des méthodes de profilage pour identifier les traits de personnalité et adapter les stratégies de communication et de gestion en entreprise.

Module 2 : Gestion du Stress et des émotions

1. Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la performance et le bien-être au travail.
2. Maîtriser des techniques de relaxation scientifiquement prouvées pour réduire le stress et améliorer la productivité et la qualité de vie au travail.

Module 3 : Gestion de l'Ego et Prise de Décision

1. Identifier les manifestations de l'ego et ses effets sur la prise de décision dans un contexte professionnel.
2. Appliquer des stratégies pour prendre des décisions équilibrées et favoriser un environnement de travail harmonieux et productif.

Module 4 : Dynamiques Relationnelles

1. Gérer efficacement les relations interpersonnelles pour améliorer la collaboration et la communication au sein des équipes.
2. Réduire les conflits et développer des compétences en résolution de problèmes pour optimiser la performance collective.

PROGRAMME

MODULE 1 : Compréhension de Soi

- Introduction à la psychologie cognitive et comportementale.
- Techniques de profilage basées sur la psychologie.
- Méthodologie pratique sur l'auto-évaluation et l'évaluation des autres.
- Application des connaissances pour améliorer la communication et l'interaction sociale.

MODULE 2 : Gestion du Stress et des émotions

- Fondements neuroscientifiques du stress.
- Technique d'identification des stress (blessures, peur, traumatismes etc...) => test musculaire de kinésiologie
- Techniques de relaxation : méditation, respiration consciente, relaxation musculaire progressive. Utilisation des ondes cérébrales dans la gestion du stress.
- Pratiques guidées et création de routines personnelles de relaxation et gestion des émotions.

MODULE 3 : Gestion de l'Ego et Prise de Décision

- Théories psychologiques sur l'ego et l'auto-perception.
- Techniques de prise de décision rationnelle et émotionnelle.
- Les différentes méthodes d'apprentissage / d'intégration de l'information.
- Développement de méthodologies personnelles pour atteindre des objectifs à long terme.

MODULE 4 : Dynamiques Relationnelles

- Principes de communication interpersonnelle.
- Techniques de résolution de conflits et de négociation.
- Ateliers sur la gestion des relations toxiques et la promotion de relations saines.
- Stratégies pour maintenir un environnement de travail harmonieux.

Moyens Pédagogiques & techniques

- Séances de formation individuelle et en groupe en direct
- Accueil des stagiaires en salle virtuelle ZOOM
- Cours interactifs en direct avec des supports multimédia
- Études de cas concrets
- Évaluations formatives continues pour suivre les progrès
- QUIZZ en salle Zoom
- Documents supports à disposition sur la plateforme Système io

Evaluation & suivi

- Feuilles de présence
- Tests écrits à la fin de chaque module (QCM - validation à 80% de bonnes réponses)
- Travail de synthèse intégrant tous les apprentissages.
- Feedback continu.

Les + d'EVOLUTION COACHING

- Plus de 10 ans d'expérience dans l'accompagnement
- Connaissances poussées du fonctionnement du cerveau, des neurosciences
- Certification en kinésiologie, méthode de thérapie alternative de gestion des émotions et du stress

Durée totale : 12 jours / 84 heures
+ formation individuelle
Distanciel ZOOM, pas de prérequis

Formations individuelles

Dans le cadre de la formation individuelle, les 4 modules de la formation de « performance mentale » sont abordés individuellement avec un angle spécifique :

- Sport de haut niveau
- Métier à performance sous haute pression
- Gestion de l'image et des réseaux sociaux, avec ou sans notoriété publique (prévention du cyberharcèlement)

PREPARATION MENTALE des sportifs de haut niveau

Pour qui ?

- Athlètes professionnels dans toutes les disciplines sportives.
- Entraîneurs et staff technique travaillant avec des athlètes de haut niveau.
- Jeunes athlètes aspirant à atteindre le plus haut niveau de performance.
- Sportifs amateurs cherchant à améliorer leurs performances compétitives.
- Athlètes en phase de préparation pour des compétitions importantes ou des événements clés.
- Sportifs de tous âges et de tous niveaux cherchant à maximiser leur potentiel mental et physique.
- Équipes sportives universitaires ou scolaires désireuses d'intégrer la préparation mentale dans leur programme d'entraînement.
- Associations sportives et fédérations nationales ou internationales souhaitant offrir des services de préparation mentale à leurs membres.

Les + d'EVOLUTION COACHING

- Cyril est un ancien sportif de haut niveau
- Formateurs formés à la PNL, l'hypnose et la kinésiologie pour une approche exclusive

Objectif 1: Connaissance de Soi et Gestion du Stress

1. Comprendre les mécanismes psychologiques et émotionnels qui influent sur la performance sportive afin de mieux gérer les situations de stress.
2. Développer une meilleure connaissance de soi pour optimiser la gestion du stress et de la pression dans un contexte sportif.
3. Apprendre des techniques de relaxation et de régulation émotionnelle pour maintenir un état mental optimal avant, pendant et après la compétition.
4. Identifier les sources de stress spécifiques liées à la pratique sportive et développer des stratégies personnalisées pour les gérer efficacement.
5. Renforcer la confiance en soi et la concentration pour améliorer la performance globale sur le terrain ou sur la piste.

Objectif 2 : Renforcement de la Confiance et Concentration

1. Comprendre les impacts du stress sur le corps et l'esprit pour mieux anticiper et gérer les périodes de haute pression.
2. Maîtriser des techniques de relaxation scientifiquement prouvées pour renforcer la confiance en soi et maintenir un haut niveau de concentration durant les compétitions.

Objectif 3 : Gestion des Émotions et Résilience

1. Identifier et gérer l'ego pour favoriser des décisions équilibrées et constructives dans un environnement compétitif.
2. Appliquer des stratégies pour augmenter le bonheur et la satisfaction personnelle, contribuant ainsi à une meilleure résilience face aux défis sportifs.

Objectif 4 : Communication et Cohésion d'Équipe

1. Gérer efficacement les relations interpersonnelles pour améliorer la collaboration et la communication au sein des équipes sportives.
2. Réduire les conflits et développer des compétences en résolution de problèmes pour optimiser la performance collective et renforcer la cohésion d'équipe.

PROGRAMME

Module 1 : Compréhension de Soi et Gestion Psychologique Personnelle

- Gestion des pressions individuelles : Techniques pour identifier et gérer les pressions spécifiques liées à la compétition de haut niveau.
- Auto-évaluation ciblée : Focus sur la compréhension de ses propres forces, faiblesses, et triggers émotionnels dans le contexte sportif.
- Optimisation des performances : Utilisation de la psychologie comportementale pour améliorer la concentration, la résilience, et la constance des performances.

Module 2 : Gestion du Stress Sportif

- Gestion du stress pré-compétitif : Techniques spécifiques pour gérer l'anxiété avant et pendant les compétitions.
- Récupération mentale : Stratégies pour accélérer la récupération mentale après l'entraînement et la compétition.
- Routine de préparation mentale : Développement de routines personnalisées pour la préparation mentale avant l'événement.

Module 3 : Gestion de l'Ego et Prise de Décision dans le Sport

- Dynamique avec l'entraîneur : Gestion des relations avec l'entraîneur, centrée sur la communication efficace et la gestion constructive des critiques.
- Prise de décision sous pression : Améliorer la capacité à prendre des décisions rapides et efficaces sous pression durant les compétitions.
- Gestion de la compétitivité : Techniques pour gérer sainement l'ego et la compétitivité interne et externe.

Module 4 : Dynamiques Relationnelles dans le Sport

- Cohésion d'équipe : Stratégies pour renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe, essentielles dans les sports collectifs.
- Communication dans les vestiaires : Techniques de communication efficace spécifiques aux interactions dans les vestiaires.
- Gestion des conflits : Outils pour résoudre les conflits de manière constructive, en préservant les relations et l'atmosphère de l'équipe.

Méthodes Pédagogiques

- Cours interactifs avec des supports multimédia.
- Études de cas.
- Séances de formation individuelle et en groupe.
- Évaluations formatives pour suivre les progrès.

Evaluation

- Tests écrits à la fin de chaque module.
- Travail de synthèse intégrant tous les apprentissages.
- Feedback continu.

Durée : Sur devis
Distanciel ZOOM
Pas de prérequis

PERFORMANCE MENTALE sous haute pression

Pour qui ?

1. Professionnels en Milieux Corporatifs : Cadres et dirigeants d'entreprises confrontés à des situations de prise de décision sous pression. Employés travaillant dans des environnements à haute intensité, tels que la finance, la gestion de projet, ou le consulting.

2. Artistes et Performeurs : Acteurs, musiciens, et autres artistes qui doivent maintenir leur calme et leur concentration lors de performances en public.

3. Professionnels de la Vente et du Commerce : Vendeurs, représentants commerciaux, et professionnels du marketing qui doivent performer sous pression pour atteindre leurs objectifs de vente.

4. Consultants en Gestion et en Stratégie : Consultants en management et en stratégie qui doivent prendre des décisions critiques et fournir des conseils précis dans des délais serrés.

5. Toute Personne Cherchant à Améliorer sa Gestion du Stress et sa Performance Sous Pression

Les + d'EVOLUTION COACHING

- Cyril est un ancien sportif de haut niveau
- Formateurs formés à la PNL, l'hypnose et la kinésiologie pour une approche exclusive

OBJECTIFS

1. Compréhension du Stress et de la Pression

1. Analyser les effets du stress et de la pression sur la performance professionnelle.
2. Identifier les sources de stress spécifiques liées aux situations de haute pression.
3. Comprendre les réactions physiologiques et psychologiques au stress et à la pression.

2. Gestion Émotionnelle et Mentale

1. Développer des stratégies pour gérer les émotions et maintenir un état mental optimal sous haute pression.
2. Apprendre des techniques de régulation émotionnelle pour rester calme et concentré sous pression.
3. Renforcer la résilience mentale pour affronter les défis et obstacles avec confiance et détermination.

3. Prise de Décision et Résolution de Problèmes

1. Améliorer la capacité à prendre des décisions rapides et efficaces sous haute pression.
2. Développer des compétences en résolution de problèmes pour trouver des solutions efficaces malgré les contraintes de temps et de ressources.
3. Apprendre à évaluer les risques et opportunités de manière rationnelle et éclairée en situation de stress.

4. Communication et Gestion des Relations Interpersonnelles

1. Améliorer les compétences en communication pour maintenir des relations professionnelles positives et productives sous pression.
2. Gérer les interactions interpersonnelles dans des environnements tendus et exigeants.
3. Développer des stratégies de collaboration efficaces pour travailler en équipe et atteindre des objectifs communs sous haute pression.

5. Performance et Résultats

1. Maximiser la performance individuelle et collective dans des environnements à haute pression.
2. Maintenir un niveau élevé de concentration et d'efficacité malgré les distractions et obstacles.
3. Atteindre des résultats exceptionnels et dépasser les attentes dans des conditions de stress et de pression extrêmes.

PROGRAMME

MODULE 1 : Compréhension de Soi

- Introduction à la psychologie cognitive et comportementale appliquée aux environnements de haute intensité.
- Techniques de profilage pour mieux comprendre les dynamiques d'équipe et les styles de leadership.
- Méthodologie pratique sur l'auto-évaluation en lien avec la gestion de projet et la prise de décision sous pression.
- Application des connaissances pour améliorer la communication inter-équipes et/ou la collaboration en situation de crise.

MODULE 2 : Gestion du Stress et Relaxation

- Fondements neuroscientifiques du stress dans les différents environnements.
- Techniques de relaxation spécifiques à la cible concernée : méditation en milieu de travail, respiration consciente, relaxation musculaire progressive pour les périodes de forte tension.
- Utilisation des ondes cérébrales pour maintenir la concentration et la lucidité.
- Pratiques guidées pour intégrer des routines de relaxation dans les journées de travail chargées.
- Améliorer la confiance en soi lors des situations de stress identifiées

MODULE 3 : Gestion de l'Ego et Prise de Décision

- Théories psychologiques sur l'ego et l'auto-perception.
- Techniques de prise de décision rationnelle et émotionnelle en contexte de haute pression.
- Méthodes d'apprentissage rapide pour intégrer de nouvelles informations en situation de crise.
- Développement de méthodologies personnelles pour atteindre des objectifs à long terme malgré les pressions externes.

MODULE 4 : Dynamiques Relationnelles

- Principes de communication interpersonnelle.
- Techniques de résolution de conflits et de négociation adaptées aux environnements de haute pression.
- Ateliers sur la gestion des relations toxiques et la promotion de relations saines.
- Stratégies pour maintenir un environnement de travail harmonieux malgré les défis et les tensions.

Méthodes Pédagogiques

- Cours interactifs avec des supports multimédia.
- Études de cas.
- Séances de formation individuelle et en groupe.
- Évaluations formatives pour suivre les progrès.

Evaluation

- Tests écrits à la fin de chaque module.
- Travail de synthèse intégrant tous les apprentissages.
- Feedback continu.

Durée : Sur devis
Distanciel ZOOM
Pas de prérequis

PERFORMANCE MENTALE

réseaux sociaux et notoriété

Pour qui ?

- Entrepreneurs et professionnels indépendants souhaitant développer leur présence en ligne.
- Influenceurs et créateurs de contenu cherchant à maximiser leur impact sur les réseaux sociaux, désireux de se préserver des impacts néfastes de la notoriété publique (gestion de l'image).
- Responsables marketing et gestionnaires de médias sociaux désirant améliorer la performance et la visibilité de leur entreprise.
- Toute personne souhaitant gérer efficacement son image de marque et sa réputation en ligne, et désireuse de se prémunir du cyberharcèlement.

OBJECTIFS

1. Optimisation de la Présence en Ligne

1. Développer une stratégie de présence efficace et cohérente sur les réseaux sociaux pour maximiser l'impact en ligne.
2. Améliorer la visibilité et l'engagement avec le public cible afin de renforcer la notoriété et l'influence.

2. Gestion de la Notoriété et de l'Image de Marque

1. Renforcer la réputation en ligne et la perception de l'image de marque pour bâtir une identité positive.
2. Protéger et gérer l'image de marque face aux commentaires et critiques négatives (badbuzz) pour maintenir une bonne réputation.

3. Communication et Engagement avec l'Audience

1. Développer des compétences en communication pour interagir de manière efficace et authentique avec l'audience.
2. Encourager l'engagement et la fidélisation des abonnés en créant des contenus pertinents et attrayants qui suscitent l'intérêt et la participation active.

4. Gestion du Stress et du Bien-Être en Ligne

1. Apprendre à gérer le stress et la pression liés à l'exposition médiatique et à la présence en ligne pour préserver la santé mentale.
2. Cultiver un équilibre sain entre la vie privée et l'activité en ligne pour assurer un bien-être mental et émotionnel durable.

PROGRAMME

Module 1 : Compréhension de Soi et Médias Sociaux

- Auto-évaluation de l'empreinte numérique.
- Ateliers sur la distinction entre l'identité en ligne et hors ligne.
- Techniques pour maintenir l'authenticité tout en protégeant sa vie privée.

Module 2 : Techniques de Relaxation et Gestion du Stress Numérique

- Gestion du stress lié aux notifications et aux commentaires.
- Exercices de pleine conscience adaptés à l'utilisation des médias sociaux.
- Création de routines de déconnexion pour la santé mentale.

Module 3 : Stratégies de Communication et d'Interaction Virtuelle

- Principes de communication en ligne positive.
- Protocoles pour gérer les conflits et le harcèlement en ligne.
- Ateliers sur la gestion des crises de réputation en ligne.

Module 4 : Construction et Gestion de l'Image de Marque Personnelle

- Ateliers de branding personnel et professionnel.
- Stratégies pour aligner les objectifs personnels avec la présence en ligne.
- Conseils pour choisir des collaborateurs et des conseillers en réseaux sociaux.

Méthodes Pédagogiques

• **Séminaires interactifs** : Sessions théoriques combinées avec des études de cas réels pour illustrer les bonnes et mauvaises pratiques.

• **Ateliers pratiques** : Exercices interactifs pour mettre en pratique les techniques apprises.

• **Suivi personnalisé** : Encadrement individuel pour aborder les défis personnels liés aux réseaux sociaux.

Evaluation

- Tests écrits à la fin de chaque module.
- Travail de synthèse intégrant tous les apprentissages.
- Feedback continu.

Durée : Sur devis
Distanciel ZOOM
Prérequis : Modules 1 et 2

Formations complémentaires

Dans le cadre de la formation autonome, afin d'approfondir les notions abordées dans les 4 modules de base, nous proposons des masters class et des formations en e-learning.

Formation complémentaire

Complément MODULE 1 : Master class sur les différents profils psychologiques 14 heures de formation pour les 28 profils à raison de 30 minutes en moyenne par profil

Pour compléter le Module 1 de notre formation sur la Compréhension de Soi, nous proposons une Master class dédiée au développement des différents profils, conçue pour approfondir la compréhension des divers profils psychologiques et comportementaux, enrichissant ainsi les connaissances acquises dans le module de base (mécanismes généraux).

1. Introduction aux Profils Psychologiques

1. Présentation des principaux types de profils et de leur importance dans la compréhension de soi et des autres.
2. Explication des caractéristiques clés de chaque profil (comment il fonctionne, dysfonctionne et comment l'aborder/accompagner).

2. Stratégies d'Interaction

1. Techniques pour adapter la communication et les interactions en fonction des différents profils.
2. Conseils pratiques pour améliorer les relations interpersonnelles et professionnelles en tenant compte des divers profils.

Pourquoi ce master class est Essentielle ?

Cette formation vous offre une opportunité unique de voir comment les concepts théoriques se traduisent dans des situations réelles, renforçant ainsi votre capacité à comprendre et à interagir efficacement avec différents types de personnes. En approfondissant votre connaissance des profils psychologiques, vous serez mieux équipé pour améliorer vos relations personnelles et professionnelles, et pour gérer plus efficacement les dynamiques de groupe.

En intégrant cette master class à votre formation, vous enrichirez votre compréhension de soi et des autres, complétant ainsi de manière significative les enseignements du Module 1.

Formations autonomes

Complément MODULE 1 : E-learning de cas pratiques 17 vidéos / 22 heures de formation.

Pour compléter le Module 1 de notre formation sur la Performance Mentale Sous Haute Pression, nous proposons un **Pack Vidéo d'Auto-Formation** axé sur des cas pratiques. Ce pack vidéo est conçu pour vous aider à mieux intégrer et appliquer les connaissances acquises dans le module.

Pourquoi des Cas Pratiques ?

Les cas pratiques offrent une opportunité unique de voir comment les concepts théoriques se traduisent dans des situations réelles. En visionnant ces vidéos, vous pourrez :

- **Observer des exemples concrets** de l'application des techniques de compréhension de soi et d'auto-évaluation.
- **Développer une meilleure compréhension** de vos propres réactions et comportements en vous identifiant aux situations présentées.
- **Renforcer vos compétences** en matière de communication et d'interaction sociale grâce à des scénarios réalistes.
- **Intégrer plus efficacement** les stratégies apprises en les voyant mises en œuvre dans des contextes variés.

Ce pack vidéo est un complément essentiel pour solidifier vos apprentissages et les transformer en compétences pratiques, vous permettant ainsi d'améliorer votre performance mentale sous haute pression.

Formations autonomes

Complément MODULE 3 : Master class « tout sur l'ego » 15 vidéos / 33 heures de formation.

Pour compléter le Module 3 de notre formation, nous proposons une **Master Class intitulée "Tout sur l'Ego"**. Cette master class est conçue pour approfondir votre compréhension de l'ego et son impact sur les dynamiques personnelles et professionnelles, en fournissant des connaissances pratiques et applicables.

Pourquoi une Master Class sur l'Ego ?

Comprendre l'ego est essentiel pour gérer efficacement ses interactions et décisions. Cette master class vous offre :

- **Des insights approfondis** sur les théories psychologiques concernant l'ego et l'auto-perception.
- **Des exemples concrets** illustrant comment l'ego influence les comportements et les interactions.
- **Des stratégies pratiques** pour reconnaître et gérer les impacts de l'ego dans divers contextes relationnels et professionnels.
- **Des techniques avancées** pour améliorer la prise de décision en intégrant des approches rationnelles et émotionnelles.

Participer à cette master class vous permettra de transformer les connaissances théoriques du Module 3 en compétences pratiques, améliorant ainsi votre capacité à comprendre et gérer l'ego, favorisant des interactions et des décisions plus équilibrées et efficaces.

Formations autonomes

Complément MODULE 4 : Master class « Ennéagramme » 6 vidéos / 8 heures de formation.

Pour compléter le Module 4 de notre formation, nous proposons une Master Class intitulée "L'Ennéagramme et les Dynamiques Relationnelles". Cette master class est conçue pour enrichir votre compréhension des dynamiques relationnelles à travers l'outil puissant de l'Ennéagramme.

Pourquoi une Master Class sur l'Ennéagramme ?

- L'Ennéagramme est un modèle de typologie des personnalités qui offre des insights profonds sur les motivations, les peurs et les comportements des individus.
- Cette master class vous offre : Une introduction détaillée à l'Ennéagramme et à ses neuf types de personnalité.
- Des exemples pratiques montrant comment chaque type de personnalité interagit et réagit dans divers contextes relationnels.
- Des stratégies spécifiques pour améliorer la communication et la gestion des conflits en comprenant mieux les dynamiques relationnelles.
- Des techniques pour favoriser des relations saines en appliquant les principes de l'Ennéagramme dans des contextes professionnels et personnels.

En participant à cette master class, vous pourrez intégrer les connaissances de l'Ennéagramme pour améliorer vos compétences en communication et en gestion des relations, complétant ainsi les enseignements du Module 4 et renforçant votre capacité à créer et maintenir des relations harmonieuses et efficaces.

ASPECT SEQUENTIEL

Formation Performance mentale

- 1/ Identification du besoin - questionnaire préliminaire
- 2/ Entretien individuel – Mise en place du projet de formation

- 3/ Formation de groupe - Module 1
- 4/ Master class développement des profils
- 5/ E-learning cas pratiques des différents profils
- 6/ Formation individuelle de spécialisation (durée à définir)
- 7/ Evaluation des connaissances (test écrit individuel + travail de groupe)
- 8/ Travail individuel autonome

- 9/ Formation de groupe - Module 2
- 10/ Formation individuelle de spécialisation (durée à définir)
- 11/ Evaluation des connaissances (test écrit)
- 12/ Travail individuel autonome

- 13/ Formation asynchrone- Module 3
- 14/ Master class tout sur l'ego
- 15/ Formation individuelle de spécialisation (durée à définir)
- 16/ Evaluation des connaissances (test écrit)
- 17/ Travail individuel autonome

- 18/ Formation de groupe - Module 4
- 19/ E-learning tout sur l'ennéagramme
- 20/ Formation individuelle de spécialisation (durée à définir)
- 21/ Evaluation des connaissances (test écrit)
- 22/ Travail individuel autonome

TARIFS

Formation de groupe - Module 1

Durée : 5 jours (35 heures)

Tarif : 1050€

Complément MODULE 1 : Master class pour développer la connaissance des profils

Durée : 28 heures

Tarif : 400 €

Complément MODULE 1 : E-learning de cas pratiques

Durée : 22 heures de formation.

Tarif : 265 €

Formation de groupe - Module 2

Durée : 2 jours (14 heures)

Tarif : 500€

Formation asynchrone - Module 3

Durée : 3 jours (21 heures)

Tarif : 400€

Complément MODULE 3 : Master class « tout sur l'ego »

Durée : 33 heures

Tarif : 320 €

Formation de groupe - Module 4

Durée : 2 jours (14 heures)

Tarif : 500€

Complément MODULE 4 : E-learning « Ennéagramme »

6 vidéos / 8 heures de formation.

Tarif : 175 €

Formation individuelle (durée à définir)

Durée : 1 heure

Tarif : 150€