

# Nos modalités de formation

PERSONNALISATION POSSIBLE POUR TOUTES LES FORMATIONS BOOST MY TALENTS

NOS FORMATIONS SONT DISPONIBLES EN INTRA-ENTREPRISE (INTER-ENTREPRISE SUR DEMANDE)

LES FORMATIONS PEUVENT ÊTRE EN PHYSIQUE, EN VIRTUEL OU EN MODE BLENDED

NOS FORMATIONS NE NÉCESSITENT PAS DE PRÉREQUIS

LES FORMATIONS PEUVENT ÊTRE DONNÉES EN FRANÇAIS OU EN ANGLAIS AU CHOIX

BOOST MY TALENTS S'ENGAGE À REVENIR VERS VOUS SOUS 5 JOURS ET À FOURNIR LA FORMATION DEMANDÉE SOUS TROIS SEMAINES

👉 Il vous suffit de nous contacter à [contact@boostmytalents.fr](mailto:contact@boostmytalents.fr) ou de remplir le formulaire sur notre site (<https://boostmytalents.fr/grow/>) pour demander un devis ou nous expliquer votre besoin.

👉 Si vous avez un besoin spécifique lié à une situation de handicap, veuillez contacter directement notre référent handicap Chloé Sady via email ([chloe.sady@boostmytalents.fr](mailto:chloe.sady@boostmytalents.fr))

## Nos méthodes et nos outils

- 🌸 Approche de la formation mettant au cœur les **soft skills et leur mise en pratique**
- 🌸 **Partage des méthodes de management, de recrutement et de développement des talents** innovantes et modernes
- 🌸 Utilisation du **creative thinking** pour amener les participant.e.s à définir un plan d'action pertinent
- 🌸 Recours à des **outils psychométriques de référence** (MBTI®, DISC®, STRONG®...)
- 🌸 **Valorisation des échanges** entre collaborateurs (exercices pratiques, mises en situation...)

## Modalités de suivi et d'évaluation

**Exercices pratiques**  
(individuels et / ou collectifs)

Activités variées stimulant la **créativité et la pratique**: réflexion créative, mise en situation...

Evaluation en ligne **systématique pour valider les acquis** suite à la formation



Nous fournissons un **support récapitulatif de la formation**, incluant une bibliographie, une vidéothèque et une liste d'articles sur la thématique abordée à tous les participants à la fin de la formation, pour favoriser l'apprentissage.

**Boost my Talents**

[www.boostmytalents.fr](http://www.boostmytalents.fr)

# Nos formations en développement de talents

## Accroître votre efficacité personnelle au quotidien



### Objectifs de formation

- ❖ Mieux gérer son temps au quotidien
- ❖ Savoir mieux prioriser et planifier ses tâches quotidiennes
- ❖ Comprendre et maîtriser la dynamique entre efficacité, équilibre de vie et bien-être
- ❖ Développer son efficacité en télétravail

### Contenu pédagogique

- 📌 **Module 1:** Booster son efficacité organisationnelle en gérant son temps
- 📌 **Module 2 :** Développer son efficacité au travail à travers la priorisation et la planification
- 📌 **Module 3:** L'efficacité comme source de bien-être
- 📌 **Module 4:** Renforcer son efficacité en télétravail

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques:** mise en situation pour apprendre à dire non avec la méthode DESC, application de la méthode des 5 choix pour identifier ses tâches à haute valeur ajoutée, pour les prioriser et pour les planifier, application des mécanismes de priorisation à l'équilibre vie professionnelle - vie personnelle, exercice basé sur les cercles de contrôle, d'influence et de préoccupations pour pratiquer le lâcher prise
- ❖ **Réflexion créative :** mieux adresser les imprévus et combattre les distractions, renforcer l'efficacité de la communication et de la collaboration en télétravail

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 1 journée (~7h)** – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

Boost my Talents - [www.boostmytalents.fr](http://www.boostmytalents.fr)

Contact : Chloé Sady @ : [chloe.sady@boostmytalents.fr](mailto:chloe.sady@boostmytalents.fr) / T : +33 (0)6 61 94 38 94

## 5 choix pour une productivité extraordinaire (par Franklin Covey ©)



### Objectifs de formation

- ❖ Identifier ses activités à haute valeur ajoutée
  - ❖ Définir ses rôles clefs
  - ❖ Prioriser ses activités et les planifier
- ❖ Maîtriser la technologie et renouveler son énergie

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1** : Choix 1 - Agissez sur l'important, ne réagissez pas à l'urgent
- ✚ **Module 2** : Choix 2- Choisissez l'extraordinaire plutôt que l'ordinaire
- ✚ **Module 3** : Choix 3- Planifiez les gros rochers, ne triez pas le gravier
- ✚ **Module 4** : Choix 4 -Maîtrisez la technologie au lieu qu'elle ne vous maîtrise
- ✚ **Module 5** : Choix 5 - Renouveler votre feu, ne brûlez pas votre énergie

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Pré-travail** : analyse du niveau d'efficacité individuel de chaque collaborateur
- ❖ **Exercices pratiques** : réflexions individuelles et collectives sur les priorités, mise en place d'un plan d'action pour booster l'efficacité en équipe, travail sur les rôles de chaque collaborateur et sur comment prioriser au mieux les activités du quotidien

### Validation des acquis

- ❖ **Rapport après 5 semaines** : analyse du niveau d'efficacité individuel de chaque collaborateur après la formation

### Format, durées et tarifs

- ❖ **Formation sur une journée** (~7h) – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1500€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Se développer dans une organisation transversale



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre les défis et les responsabilités générés par la transversalité des équipes et des projets
- ❖ Adopter une posture de leader transverse et favoriser la coopération et l'innovation de l'équipe transverse
  - ❖ Appréhender les clefs du succès des équipes transverses et adopter les soft skills adaptées
    - ❖ Savoir mobiliser, motiver et responsabiliser les équipes transverses
    - ❖ Maîtriser la communication transversale

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Fondamentaux des équipes et des projets transverses
- ✚ **Module 2:** Performance collaborative et coopération au sein des équipes transverses
- ✚ **Module 3:** Développer sa capacité d'influence sans autorité hiérarchique
- ✚ **Module 4 :** Mobiliser, motiver et responsabiliser les équipes transverses
- ✚ **Module 5 :** La communication transverse
- ✚ **Module 6 :** Leadership transverse et autorité informelle

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques et mises en situation :** auto-positionnement au sein de l'organisation, diagnostic de la sécurité psychologique de l'équipe, exercice pour faire face à un cas problématique dans l'équipe, et pour formaliser les normes de l'équipe. Jeu de rôle pour pratiquer l'écoute active dans le cas d'un souci de performance au sein de l'équipe, mise en situation pour adresser une perte de motivation et pratiquer la méthode DESC. Pitch de l'objectif de l'équipe transverse sur le long terme
- ❖ **Creative thinking:** réflexion créative pour améliorer les règles du jeu et de fonctionnement de l'équipe, pour booster la performance collaborative de l'équipe transverse, et pour développer le sens et la créativité au sein de l'équipe transverse

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 2 jours** (~14h)
- ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
- ❖ **2900€ HT** en intra-entreprise
- ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

Boost my Talents - [www.boostmytalents.fr](http://www.boostmytalents.fr)

Contact : Chloé Sady @ : [chloe.sady@boostmytalents.fr](mailto:chloe.sady@boostmytalents.fr) / T : +33 (0)6 61 94 38 94

BMT  
Boost My Talents

## Développer sa pensée créative



### Objectifs de formation

- ❖ Mieux comprendre les six étapes du processus créatif, et les leviers pour le stimuler
  - ❖ Renforcer sa confiance créative
- ❖ S'approprier les méthodes visant à développer une réflexion créative (cartes mentales, chapeaux de Bono...)
  - ❖ Produire des idées nouvelles et savoir les analyser
- ❖ Driver l'innovation dans l'entreprise en appliquant la pensée créative à un projet d'entreprise

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Les fondamentaux du creative thinking
- ✚ **Module 2:** Comment fonctionne le creative thinking ?
- ✚ **Module 3:** La créativité au service de l'innovation en entreprise : mettre en pratique le creative thinking

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Travaux collectifs :** exercice pour pratiquer les méthodes de pensée divergente avec un cas concret (ex : vision de l'entreprise en 2030), cas pratique basé sur un projet concret de l'entreprise (RSE, business...) pour appliquer le processus créatif en entier
  - ❖ **Creative thinking:** développer sa créativité au travail

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur ½ journée (~3h)**
- ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
- ❖ **800€ HT** en intra-entreprise

[Retour au sommaire](#)

## Développer sa pensée analytique et adopter une approche « data driven »



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre et mettre en pratique les différentes étapes du processus analytique
- ❖ Maîtriser des méthodes analytiques utiles à la résolution de problème (les 5 pourquoi...)
- ❖ Être capable de collecter et d'utiliser des données pour prendre des décisions éclairées
- ❖ Analyser et communiquer sur des données dans le cadre d'une démarche analytique
- ❖ Faire preuve d'esprit critique dans l'évaluation et dans l'interprétation des résultats

### Contenu pédagogique

- 🚦 **Module 1:** Les fondamentaux du processus analytique
- 🚦 **Module 2:** Prendre des décisions basées sur des données
- 🚦 **Module 3:** Mettre en pratique la pensée analytique pour améliorer la performance de son entreprise

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Travaux collectifs :** autodiagnostic basé sur les soft skills essentielles à la pensée analytique, exercice pratique pour dessiner les contours d'un problème ou d'une situation à analyser à l'aide de la méthode des 5 pourquoi, mise en pratique des 4 étapes du processus analytique basée sur un cas concret et en utilisant des données, exercice de recherche de preuves pour s'assurer que la solution proposée répond au problème donné (basé sur un cas concret)
- ❖ **Creative thinking:** mieux prendre en compte la donnée dans les prises de décision individuelles et de l'équipe, développer son esprit critique au quotidien, mettre en place des processus d'analyse itératifs au quotidien

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur ½ journée (~3h)**
- ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
- ❖ **800€ HT** en intra-entreprise

[Retour au sommaire](#)

## Développer sa pensée critique



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre les principes de la pensée critique
- ❖ Être capable de développer à la fois une réflexion analytique et créative
- ❖ Appliquer la pensée critique dans le processus décisionnel
- ❖ Faire preuve de curiosité en restant en veille sur les tendances sectorielles et concurrentielles

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Enjeux de la pensée critique au quotidien
- ✚ **Module 2:** Analyser, évaluer, raisonner et argumenter
- ✚ **Module 3:** Mettre en pratique la pensée critique dans le cadre du processus décisionnel

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Travaux collectifs :** autodiagnostic de sa pensée critique, exercice pour construire un jugement critique et faire une objection sur un problème à l'aide du processus analytique (avec la méthode des 5 pourquoi), exercice pratique pour se décentrer d'un problème et penser en mode solution grâce à la pensée créative, exercice pour développer sa curiosité à travers une veille sectorielle ou concurrentielle
- ❖ **Quiz :** identifier des erreurs de raisonnement en utilisant les principes du raisonnement logique déductif et inductif, sensibilisation aux principaux biais cognitifs à travers des cas concrets
- ❖ **Creative thinking:** stimuler sa curiosité au quotidien en entreprise

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur ½ journée (~3h)**
- ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
- ❖ **800€ HT** en intra-entreprise
- ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Capacité d'influence et confiance : construire des relations de travail positives



### Objectifs de formation

- ❖ Connaître les comportements qui favorisent la confiance et les différentes vagues pour l'établir
- ❖ Adopter une posture d'écoute active, de questionnement ouvert et de respect de l'autre dans sa différence
  - ❖ Faire un feedback inclusif et partager une opinion de manière bienveillante
  - ❖ S'exprimer de manière assertive et être capable de reconnaître ses erreurs
- ❖ Savoir influencer des équipes et des collaborateurs avec des opinions différentes dans une organisation transverse

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Le pouvoir de la confiance pour maximiser l'efficacité relationnelle
- ✚ **Module 2:** Les piliers des relations positives au travail
- ✚ **Module 3 :** La communication transparente, assertive et bienveillante
- ✚ **Module 4:** Influencer dans les organisations transverses

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques:** autodiagnostic de sa capacité à faire et à inspirer confiance. Exercice pratique pour développer la confiance à l'arrivée d'un nouveau collaborateur dans l'équipe, autodiagnostic de son style DISC et stratégie d'adaptation de sa communication en fonction du style DISC de l'interlocuteur, rédaction d'une stratégie d'alignement avec une autre équipe ayant une opinion différente sur un projet pour atteindre un but commun
- ❖ **Mises en situation :** pratiquer l'écoute active et le questionnement ouvert avec un membre de l'équipe en difficulté, faire un feedback constructif suite à une erreur commise sur un projet, exprimer un désaccord avec la méthode DESC, reconnaître une erreur de jugement commise
- ❖ **Creative thinking:** communiquer de manière transparente sur un changement à venir sur un projet

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur une journée (~7h)** – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Curiosité et apprentissage continu



### Objectifs de formation

- ❖ Être capable de stimuler sa créativité au quotidien
- ❖ Vaincre les blocages psychologiques qui peuvent entraver la curiosité
- ❖ Maîtriser les différentes formes d'apprentissage continu
- ❖ Comprendre comment la curiosité et l'apprentissage est source d'innovation et de performance
- ❖ Développer une culture de la curiosité et de l'apprentissage

### Contenu pédagogique

- 🚦 **Module 1:** Cultiver sa curiosité au quotidien
- 🚦 **Module 2:** Stratégies d'apprentissage continu
- 🚦 **Module 3:** Faire de la curiosité et de l'apprentissage un avantage compétitif

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Travaux collectifs :** exercice de veille (sectorielle et sans lien avec le secteur de l'entreprise), mise en situation pour planifier et intégrer l'apprentissage dans la vie quotidienne, rédaction d'un plan d'apprentissage personnalisé et mesurable en fonction de ses objectifs d'apprentissage et de ses domaines d'intérêt
- ❖ **Quiz :** comprendre les liens entre curiosité, motivation, engagement, innovation et croissance
- ❖ **Creative thinking:** comment faire preuve de curiosité face à un changement imprévu

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur ½ journée (~3h)**
- ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
- ❖ **800€ HT** en intra-entreprise
- ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Motivation et conscience de soi



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre les différents types de motivation
- ❖ Se familiariser avec l'importance de la conscience de soi aux niveaux personnels et professionnels
  - ❖ Clarifier ses propres valeurs, passions, intérêts et aspirations pour booster sa motivation
    - ❖ Être capable de questionner et de surmonter ses propres doutes
    - ❖ Pratiquer l'écoute active et la communication bienveillante
  - ❖ Prendre en compte la conscience de soi dans les interactions difficiles et les conflits
- ❖ Appréhender la conscience de soi comme levier de développement professionnel et personnel

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Comprendre les fondements de la motivation et de la conscience de soi
- ✚ **Module 2:** Cultiver la motivation intrinsèque et renforcer la confiance en soi
- ✚ **Module 3:** Utiliser la conscience de soi pour construire des relations positives et développer sa carrière

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Travaux collectifs :** autoévaluation de son niveau de motivation et de conscience de soi, rédaction de ses valeurs, aspiration et intérêts professionnels et traduction en plan d'action avec des objectifs SMART, identification d'une initiative à développer pour faire de la conscience de soi un levier de développement
- ❖ **Mise en situation :** faire face à un désaccord dans le cadre d'une gestion de projet en recourant à l'écoute active et à la méthode DESC
  - ❖ **Creative thinking:** interrompre les doutes pour développer sa confiance en soi

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur ½ journée (~3h)**
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **800€ HT** en intra-entreprise
- ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Résilience, flexibilité et adaptabilité



### Objectifs de formation

- ❖ Maîtriser les différentes composantes de la résilience professionnelle ainsi que les stratégies permettant de la renforcer
  - ❖ Savoir solliciter son mode mental adaptatif pour une plus grande adaptabilité face au changement
    - ❖ Apprendre à lâcher prise face au changement et à l'incertitude
  - ❖ Être capable de gérer les changements de priorités et le manque de ressources

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Développer sa résilience professionnelle
- ✚ **Module 2:** Cultiver la flexibilité et l'adaptabilité
- ✚ **Module 3 :** Faire face au changement grâce au lâcher prise
- ✚ **Module 4:** S'épanouir dans un environnement ambigu et incertain

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Travaux collectifs :** autoévaluation de sa capacité à faire preuve de résilience, complétion d'un cahier de réussites, exercice pratique pour adapter ses priorités en fonction d'un changement de direction dans l'équipe avec la matrice d'Eisenhower, autodiagnostic de son niveau de stress face au changement, complétion des cercles de contrôle, d'influence et des préoccupations pour pratiquer le lâcher prise, rédaction d'un plan d'action pour développer son énergie au quotidien
- ❖ **Mises en situation :** faire face à un fort désaccord avec un collaborateur sur un projet commun en ajustant sa communication, adapter l'organisation d'un projet à une personne neurodivergente
- ❖ **Creative thinking:** comment renforcer la flexibilité individuelle et collective, comment développer la flexibilité des processus internes à l'équipe ou à l'entreprise

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur une journée** (~7h) – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Développer son bien-être de manière durable



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre les mécanismes du stress et les interrompre
- ❖ Mettre en place des stratégies anti-stress durables afin de développer son équilibre de vie et diminuer sa charge mentale
  - ❖ Développer son agilité et son assertivité au quotidien
  - ❖ Adopter des mécanismes permettant de prendre du recul et de lâcher prise
  - ❖ Prendre du recul et lâcher prise sur certains imprévus du quotidien

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Mécanismes du stress et transformation positive et constructive grâce au stress
- ✚ **Module 2:** Et si on lâchait prise ?
- ✚ **Module 3:** Méthodes pour mettre en place un bien-être durable au quotidien

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques :** développement d'une pensée correctrice avec les colonnes de Beck, autodiagnostic de son besoin de contrôle, identification de notre cercle de contrôle via le cercle d'influence de Stephen Covey, démarrage d'un cahier de réussites, réflexion autour de ses injonctions personnelles, exercice de priorisation des tâches à plus haute valeur ajoutée, exercice pour prendre du recul, exercice de détente (visualisation ou respiration)
  - ❖ **Mise en situation :** communiquer sur ses besoins auprès de son manager et des membres de l'équipe
  - ❖ **Quiz :** découvrir les défis et les impacts liés au stress
- ❖ **Creative thinking :** réflexion pour réduire le stress au niveau collectif, pour alléger sa charge mentale au quotidien

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 1 journée** (~6h) – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
- ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Mieux vivre avec son anxiété pour améliorer sa santé mentale



### Objectifs de formation

- ❖ Savoir ce qu'est un trouble anxieux et une phobie
- ❖ Apprendre à reconnaître les symptômes des troubles anxieux
- ❖ Apprendre des méthodes pour modifier ses schémas cognitifs pour un mieux-être
- ❖ S'approprier des méthodes d'affirmation de soi

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Comprendre les troubles anxieux, les phobies et la panique
- ✚ **Module 2:** Reconnaître et identifier le trouble anxieux
- ✚ **Module 3:** Adapter ses schémas cognitifs pour un mieux-être
- ✚ **Module 4 :** Développer l'affirmation de soi en entreprise

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques :** développement d'une pensée correctrice avec les colonnes de Beck, démarrage d'un cahier de réussite, exercice de détente (visualisation ou respiration), jeux de rôle pour exprimer une émotion négative à un collègue et pour faire une demande à son manager, mise en situation dans le cadre d'une critique injustifiée, plan d'action pour booster son mieux-être
- ❖ **Quiz :** pour reconnaître et dissocier le trouble anxieux, la phobie, la panique, le stress et le stress post-traumatique
- ❖ **Creative thinking :** réflexion pour réduire l'anxiété dans le cadre professionnel

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur ½ journée (~3h)**
- ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
- ❖ **800€ HT** en intra-entreprise
- ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Développer son quotient émotionnel



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre le lien entre les émotions et les comportements
- ❖ Savoir prendre de la distance et réguler une émotion négative
- ❖ Développer son empathie et communiquer de manière authentique
- ❖ Savoir utiliser l'intelligence émotionnelle pour booster sa performance

### Contenu pédagogique

- 📌 **Module 1:** Introduction au quotient émotionnel et au fonctionnement des émotions
- 📌 **Module 2:** Mettre l'intelligence émotionnelle au cœur des relations humaines
- 📌 **Module 3:** Booster son quotient émotionnel pour booster sa performance

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques :** autodiagnostic du quotient émotionnel, analyse du langage non verbal pour identifier des émotions cachées lors d'un échange, création d'un cahier des réussites, recours aux colonnes de Beck pour adopter une pensée positive, exercice de relativisation, rédaction d'objectifs personnels
- ❖ **Mise en situation :** pratiquer l'écoute active avec un collaborateur proche de l'effondrement psychologique, exprimer ses besoins à son manager et à ses coéquipiers
  - ❖ **Quiz:** reconnaître les émotions primaires, secondaires et arrière-plan
- ❖ **Creative thinking :** réflexion sur des initiatives visant à développer l'intelligence émotionnelle et à promouvoir une culture basée sur l'empathie et l'authenticité

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 1 journée** (~6h) – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Booster confiance et affirmation de soi avec assertivité



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre les leviers de la confiance en soi et gagner en assurance
  - ❖ Prendre conscience de ses ressources
  - ❖ Apprendre à développer des relations de confiance
- ❖ Savoir s'affirmer sans agressivité et apprendre à traiter les désaccords
  - ❖ Apprendre à identifier ses émotions et à exprimer ses besoins

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Les fondamentaux de l'affirmation de soi
- ✚ **Module 2:** Booster sa confiance en soi comme levier de performance au quotidien
- ✚ **Module 3:** Développer des relations de confiance saines et pérennes

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques :** autodiagnostic de son niveau de confiance en soi, identification de ses ressources, démarrage d'un cahier de réussites, analyse de sa confiance en soi dans le cadre professionnel, exercice pour identifier ses émotions face à une situation de stress
- ❖ **Mise en situation :** apprendre à dire non avec la méthode DESC, jeu de rôle pour exprimer un besoin auprès de son manager, mise en situation pour communiquer dans le cadre d'un conflit
  - ❖ **Creative thinking :** renforcer la sécurité psychologique au sein de l'équipe

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 1 journée** (~6h) – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Je suis remarquable : donner un coup de boost à sa carrière et à son networking



### Objectifs de formation

- ❖ Maîtriser les différentes étapes de développement d'une marque personnelle forte
  - ❖ Identifier ses forces, ses valeurs et ses compétences
  - ❖ Clarifier ses objectifs professionnels
  - ❖ Savoir se pitcher efficacement
- ❖ Mettre en place une communication sur LinkedIn et une stratégie de networking adaptées

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Développer une marque personnelle unique et différenciante
- ✚ **Module 2:** Faire son autopromotion grâce à un pitch efficace
- ✚ **Module 3:** Donner un coup de boost à sa carrière et réseauter de manière agile

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques :** complétion de sa matrice SWOT personnelle pour identifier ses forces et ses opportunités, réflexion sur ses valeurs et sur ses aspirations professionnelles, revue de sa page LinkedIn et audit de sa propre présence en ligne
- ❖ **Mise en situation :** pitch individuel auprès d'un manager ou lors d'un événement de networking

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur ½ journée (~3h)**
- ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
- ❖ **800€ HT** en intra-entreprise
- ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Communication bienveillante et collaboration en environnement incertain



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre comment renforcer sa résilience professionnelle
- ❖ Utiliser l'outil DISC pour adapter sa communication aux besoins de l'autre
- ❖ Adopter la méthode DESC pour communiquer de manière apaisée
  - ❖ Maîtriser les leviers de performance collaborative
  - ❖ Pérenniser un environnement sûr psychologiquement

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Développer sa résilience professionnelle
- ✚ **Module 2:** Mettre en place une communication bienveillante et adaptée à l'autre avec DISC®
- ✚ **Module 3:** Booster la performance collaborative en équipe
- ✚ **Module 4 :** Favoriser son bien-être au quotidien

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques :** autodiagnostic de son style DISC, stratégie d'adaptation de sa communication en fonction du style DISC de son interlocuteur, quiz pour mieux appréhender l'influence du stress sur les individus, exercice pratique de lâcher prise basé sur les cercles de contrôle, d'influence et de préoccupations
- ❖ **Mises en situation :** adresser un désaccord sur la gestion d'un projet, recourir à la méthode DESC dans le cadre d'un conflit en réunion d'équipe, écouter et conseiller un membre de l'équipe en détresse
- ❖ **Creative thinking:** développer son adaptabilité face aux transformations organisationnelles, maximiser la sécurité psychologique au sein de l'équipe, mieux adresser le stress au travail

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 1 journée** (~7h) – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

Boost my Talents - [www.boostmytalents.fr](http://www.boostmytalents.fr)

Contact : Chloé Sady @ : [chloe.sady@boostmytalents.fr](mailto:chloe.sady@boostmytalents.fr) / T : +33 (0)6 61 94 38 94

## Développer son intelligence adaptative... en boostant son mode mental adaptatif



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre les mécanismes permettant d'activer son mode mental adaptatif
- ❖ Mobiliser son intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes, nouvelles ou difficiles
- ❖ Décroître son stress face au changement et apprendre à lâcher prise face à l'inconnu
- ❖ S'approprier de bonnes pratiques pour développer sa créativité et son adaptabilité

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Comment notre cerveau gère-t-il le changement ?
- ✚ **Module 2:** Mobiliser son intelligence adaptative pour faire face au stress et à notre peur du changement
- ✚ **Module 3:** Développer sa créativité et son agilité au quotidien

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques** : travail sur ses valeurs et anti-valeurs, exercice pratique pour relativiser, mise en situation pour apprendre par l'erreur, recours au cercle d'influence de Stephen Covey, mise en situation pour développer une pensée divergente, exercice pratique pour travailler son ingéniosité, exercice de détente
- ❖ **Quiz** : pour découvrir les clefs principales du fonctionnement du cerveau humain
- ❖ **Creative thinking** : réflexion pour développer sa curiosité, et pour davantage se connecter au moment présent ainsi qu'au champ des possibles

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne** : questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 1 journée** (~7h) – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Bien-être et performance en travail hybride



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre les enjeux, les responsabilités et le cadre juridique associés au travail hybride
- ❖ Savoir communiquer et collaborer efficacement en télétravail (modes synchrone et asynchrone )
  - ❖ Être capable de s'organiser et de gérer son temps en télétravail
  - ❖ Adopter une posture pour ne pas se mettre à risque vis-à-vis des RPS
- ❖ Savoir prioriser et planifier ses activités en environnement hybride, et mettre en place un équilibre de vie pérenne
  - ❖ Comprendre les enjeux du droit à la déconnexion et le pratiquer

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Fondamentaux et enjeux du télétravail et du travail hybride
- ✚ **Module 2:** Réinventer sa posture et ses pratiques pour mieux collaborer et mieux communiquer en environnement hybride
- ✚ **Module 3:** Développer son efficacité, son bien-être et sa carrière en télétravail et en travail hybride
- ✚ **Module 4 :** Zoom sur le droit à la déconnexion

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques :** mise en situation pour adresser une incompréhension liée à une communication asynchrone, exercice de priorisation des tâches à haute valeur ajoutée, exercice de lâcher prise avec les cercles de contrôle, d'influence et des préoccupations
- ❖ **Quiz :** pour prendre conscience du phénomène d'infobésité et des responsabilités en lien avec le télétravail
- ❖ **Creative thinking :** mieux prévenir les TMS et plus globalement les RPS en milieu professionnel, appliquer le droit à la déconnexion dans les périodes de forte activité

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 1 journée (~7h)** – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Alléger sa charge mentale professionnelle



### Objectifs de formation

- ❖ Comprendre les mécanismes de la charge mentale
- ❖ Analyser sa propre charge mentale (facteurs environnementaux et personnels) et d'identifier une potentielle surcharge
  - ❖ Être capable de mieux identifier et adresser son stress au quotidien
- ❖ Savoir mettre en place des méthodes de priorisation, de lâcher prise et de retour au calme

### Contenu pédagogique

- ✚ **Module 1:** Définir les 3 composantes et les mécanismes de la charge mentale au travail
- ✚ **Module 2:** Analyser sa charge mentale et identifier un déséquilibre
- ✚ **Module 3:** Réviser son organisation et sa priorisation pour réguler sa charge mentale
- ✚ **Module 4 :** Adresser son stress et pratiquer le lâcher prise pour alléger sa charge mentale

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques :** audit de sa propre charge mentale en identifiant ce qui relève de l'environnement et de ce qui relève de l'individu, identification de ses tâches à plus haute valeur ajoutée et exercice de priorisation et de planification associé, plan d'action pour adopter une méthode d'organisation (Pomodoro, One minute rule...), exercice de lâcher prise avec les cercles de contrôle, d'influence et des préoccupations, mise en pratique de la méditation en pleine conscience ou de la cohérence cardiaque
- ❖ **Mises en situation :** apprendre à dire non avec la méthode DESC, faire face à une situation en entreprise source de stress
- ❖ **Quiz :** pour prendre conscience de la dynamique et de l'influence de la charge mentale dans le quotidien, pour identifier des déséquilibres en se basant sur des situations du quotidien, pour comprendre l'influence du stress au quotidien
- ❖ **Creative thinking :** comment mieux repérer une surcharge cognitive ou psychique, adopter un niveau de concentration optimal en mode hybride

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne :** questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur 1 journée (~7h)** – potentiellement fractionnable en deux demi-journées
  - ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **1450€ HT** en intra-entreprise
  - ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

## Parcours Inclusion : Pérenniser une culture et des pratiques inclusives en entreprise



### Objectifs de formation

- ❖ Mieux appréhender les enjeux en lien avec la diversité, l'inclusion et les discriminations en entreprise
- ❖ Adopter une posture ouverte et empathique et pratiquer l'écoute active et le feedback inclusif
  - ❖ Être un ou une alliée de la diversité en entreprise
  - ❖ Contribuer à un environnement sûr psychologiquement
- ❖ Mieux appréhender les violences au travail et apprendre à les prévenir

### Contenu pédagogique

- 🚀 **Module 1:** Introduction aux enjeux de diversité et d'inclusion
- 🚀 **Module 2:** Développer une posture inclusive pour interrompre les biais et les inégalités
- 🚀 **Module 3:** Pérenniser des pratiques inclusives et interrompre les violences au travail

### Méthodes pédagogiques

- ❖ **Exercices pratiques** complétion du cercle vicieux de la discrimination pour un des critères de diversité, autodiagnostic de ses propres biais, traduction des valeurs de l'entreprise en soft skills
- ❖ **Mises en situation** : adopter une posture inclusive dans le cadre d'un entretien avec un candidat en situation de handicap, communiquer un feedback inclusif à un collaborateur dans le cadre d'une gestion de projet, interrompre un agissement sexiste dont on est témoin en entreprise
- ❖ **Creative thinking** : renforcer le rôle d'alliés en entreprise, rendre les processus internes plus inclusifs, pérenniser un environnement psychologiquement sûr au sein de l'équipe
- ❖ **Quiz** : sensibilisation aux enjeux de diversité, d'inclusion et de discrimination en France

### Validation des acquis

- ❖ **Evaluation en ligne** : questionnaire de 15 minutes sur les principaux concepts transmis

### Format, durée et tarifs

- ❖ **Formation sur ½ journée** (~3h)
- ❖ **Atelier de 5 à 15 personnes** en présentiel ou distanciel
  - ❖ **800€ HT** en intra-entreprise
- ❖ **Mutualisation possible** avec d'autres entreprises (tarif sur demande)

[Retour au sommaire](#)

# BMIT

## Boost my Talents

Toutes nos offres sont disponibles sur notre site :

[www.boostmytalents.fr](http://www.boostmytalents.fr)

Pour tout renseignement contactez-nous :

@ : [chloe.sady@boostmytalents.fr](mailto:chloe.sady@boostmytalents.fr) / T : +33 6 61 94 38 94

Suivez-nous sur :

