

Marie-Ange Alexandre Conseil

Formation, Coaching et Facilitation
en présentiel et à distance pour les individus et les collectifs

CATALOGUE DE FORMATIONS 2023-2024 EQUIPES

Coopaname
faire société

RECEVOIR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

06.58.52.11.69
maconseil@simplepratique.net

Marie-Ange Alexandre Conseil fait partie de Coopaname,
SCOP-SA à capital variable
RCS Paris : 448 762 526 - APE : 7022Z
N° Intracom : FR49 448 762 526
3/7 rue Albert Marquet - 75020 Paris

Marie-Ange Alexandre Conseil

Formation, Coaching et Facilitation
en présentiel et à distance pour les individus et les collectifs

STIMULER L'INTELLIGENCE COLLECTIVE POUR INNOVER



Objectifs

- maîtriser un processus de résolution de problème efficace et reproductible
- chercher l'information et identifier les ressources ad hoc
- mobiliser les ressources individuelles au profit du collectif
- estimer la pertinence des idées
- développer son autonomie créative
- devenir force de proposition
- susciter une posture de créativité continue dans les équipes



2 jours



De 5 à 10
personnes



Dans vos locaux



Me contacter

Le programme en bref

Apports théoriques : ce qu'est un problème et ce qu'il n'est pas, approche centrée sur les solutions, stratégie de communication interne

Exercices pratiques et mises en situation : initiation concrète à l'utilisation des outils

Boîte à outils : utiliser les cartes projectives pour stimuler l'intelligence collective, les 6 chapeaux de la réflexion, matrice de décision, cahier de laboratoire, boîte à idées...

Plan d'action : construire son protocole de résolution de problème, choisir les ressources (humaines et matérielles) adaptées à l'objectif, motiver les initiatives

INCLUS : 1 mois
de suivi exclusif
pour chaque
participant-e

Coopaname
faire société

RECEVOIR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

06.58.52.11.69

maaconseil@simplepratique.net

Marie-Ange Alexandre Conseil fait partie de Coopaname,
SCOP-SA à capital variable

RCS Paris : 448 762 526 - APE : 7022Z

N° Intracom : FR49 448 762 526

3/7 rue Albert Marquet - 75020 Paris

Marie-Ange Alexandre Conseil

Formation, Coaching et Facilitation
en présentiel et à distance pour les individus et les collectifs



MANAGEMENT TRANSVERSAL

Objectifs

- comprendre le positionnement stratégique du manager transversal
- maîtriser les outils de base du pilotage de projet transverse
- anticiper les contraintes et les forces de cette fonction
- améliorer ses compétences d'animation de réseaux
- identifier son style de leadership et le faire évoluer
- savoir accompagner le changement de pratiques dans l'entreprise



2 ou 3 jours



De 5 à 10
personnes



Dans vos locaux



Me contacter

Le programme en bref

Apports théoriques : les 4 grands types de management transversal, horizontalité et verticalité dans l'entreprise, le contrat et le diagramme de la mission, leadership et négociation, motivation et communication, les changements dans l'entreprise...

Etudes de cas et mises en situation : chacune vise à illustrer les apports théoriques tout en mettant les participant·es en situation de manager transversal

Ressources : auto-test "style de management", grille d'évaluation d'un ordre de mission, l'art de la négociation...

INCLUS : 1 mois
de suivi exclusif
pour chaque
participant·e

Coopaname
faire société

RECEVOIR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

06.58.52.11.69

maaconseil@simplepratique.net

Marie-Ange Alexandre Conseil fait partie de Coopaname,
SCOP-SA à capital variable

RCS Paris : 448 762 526 - APE : 7022Z

N° Intracom : FR49 448 762 526

3/7 rue Albert Marquet - 75020 Paris

Marie-Ange Alexandre Conseil

Formation, Coaching et Facilitation
en présentiel et à distance pour les individus et les collectifs



ANIMER UN GROUPE DE TRAVAIL

Objectifs

- savoir choisir le bon format d'animation en fonction des objectifs
- appréhender les enjeux et contraintes de l'animation de groupe
- communiquer en interne
- motiver son groupe de travail
- maîtriser les outils de reporting
- s'améliorer de projet en projet, travailler sur l'efficacité du groupe



2 ou 3 jours



De 5 à 10
personnes



Dans vos locaux



Me contacter

Le programme en bref

ANIMER UN GROUPE DE TRAVAIL

Apports théoriques : groupe de travail et équipe, les différents types de réunion, facilitation, animation et production : les compétences clés...

Mises en situation : chaque participant·e a l'occasion d'animer une partie de la formation

Boîte à outils de l'animation : outils de mise en commun des informations, mind mapping, les 6 chapeaux, les rôles accélérateurs, les cartes projectives, utiliser un kanban...

INCLUS : 1 mois
de suivi exclusif
pour chaque
participant·e

Coopaname
faire société

RECEVOIR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

06.58.52.11.69

maaconseil@simplepratique.net

Marie-Ange Alexandre Conseil fait partie de Coopaname,
SCOP-SA à capital variable

RCS Paris : 448 762 526 - APE : 7022Z

N° Intracom : FR49 448 762 526

3/7 rue Albert Marquet - 75020 Paris

Marie-Ange Alexandre Conseil

Formation, Coaching et Facilitation
en présentiel et à distance pour les individus et les collectifs



TRAVAILLER AVEC TOUTES LES GÉNÉRATIONS

Objectifs

- savoir adapter sa communication à tous
- être en mesure d'utiliser les bons leviers motivationnels
- générer une forte cohésion intergénérationnelle
- créer un environnement de travail inclusif
- limiter le turn-over en impliquant chaque membre de son équipe
- (re)poser le cadre, légitimer sa fonction et son autorité auprès des plus jeunes



1 ou 2 jours



De 5 à 10
personnes



Dans vos locaux



Me contacter

Le programme en bref

Apports théoriques : définitions (génération X, Y, alpha...), motivations et attitudes au travail, besoins de reconnaissance, formes d'engagement, poncifs et idées reçues

Exercices pratiques : mobiliser une équipe transgénérationnelle autour d'un projet, choisir le bon angle pour une communication réussie, identifier son mode de communication privilégié et l'adapter, gamification des objectifs professionnels...

Etudes de cas et mises en situation : reconnaissance au travail, je m'ennuie donc je surfe, un recadrage nécessaire...

INCLUS : 1 mois
de suivi exclusif
pour chaque
participant-e

Coopaname
faire société

RECEVOIR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

06.58.52.11.69

maaconseil@simplepratique.net

Marie-Ange Alexandre Conseil fait partie de Coopaname,
SCOP-SA à capital variable

RCS Paris : 448 762 526 - APE : 7022Z

N° Intracom : FR49 448 762 526

3/7 rue Albert Marquet - 75020 Paris

Marie-Ange Alexandre Conseil

Formation, Coaching et Facilitation
en présentiel et à distance pour les individus et les collectifs



GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

Objectifs

- distinguer temps physique et temps psychologique
- savoir organiser son travail quotidien, hebdomadaire et mensuel en tenant compte de son fonctionnement cognitif et des impératifs de productivité
- choisir les outils adéquats pour monitorer son temps
- gérer les voleurs de temps en douceur
- pratiquer l'art de la priorisation



2 ou 3 jours



De 5 à 10
personnes



Dans vos locaux



Me contacter

Le programme en bref

Apports théoriques : fonctionnement du cerveau - le temps psychologique et le temps physique, fluctuations attentionnelles, surfer sur le flow...

Tests et questionnaires : journal du temps, ce qui compte pour moi, mes voleurs de temps...

Exercices pratiques : une journée bien remplie, matrice de priorisation...

Méthodes d'organisation : pomodoro, le super-organiseur, méthode CAP pour traiter les e-mails...

INCLUS : 1 mois
de suivi exclusif
pour chaque
participant-e

Coopaname
faire société

RECEVOIR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

06.58.52.11.69

maaconseil@simplepratique.net

Marie-Ange Alexandre Conseil fait partie de Coopaname,
SCOP-SA à capital variable

RCS Paris : 448 762 526 - APE : 7022Z

N° Intracom : FR49 448 762 526

3/7 rue Albert Marquet - 75020 Paris

Marie-Ange Alexandre Conseil

Formation, Coaching et Facilitation
en présentiel et à distance pour les individus et les collectifs



GESTION DU STRESS

Objectifs

- comprendre ce qu'est le stress
- savoir reconnaître les différents types de stress
- choisir les bonnes stratégies pour se calmer rapidement
- être capable de gérer les relations toxiques
- mettre en place une hygiène de vie propre à éloigner le stress et les stresseurs



2 ou 3 jours



De 5 à 10 personnes



Dans vos locaux



Me contacter

Le programme en bref

Apports théoriques : fonctionnement du cerveau - les circuits du stress - stress chronique vs stress ponctuel...

Tests et questionnaires : où en suis-je par rapport au stress, mes forces et mes faiblesses...

Exercices pratiques : méditation - respiration - sophrologie...

Conseils d'hygiène de vie : ressources - sommeil - écrans...

INCLUS : 1 mois
de suivi exclusif
pour chaque
participant-e

Coopaname
faire société

RECEVOIR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

06.58.52.11.69

maaconseil@simplepratique.net

Marie-Ange Alexandre Conseil fait partie de Coopaname,
SCOP-SA à capital variable
RCS Paris : 448 762 526 - APE : 7022Z
N° Intracom : FR49 448 762 526
3/7 rue Albert Marquet - 75020 Paris