

Happiness consult

FORMATION • COACHING • CONSEIL



Catalogue inter Formations 2026



Le Gerموir des talents
Salle de séminaire



Cultivez vos talents avec nos formations uniques !

Chez Happiness Consult, nous croyons que le bonheur au travail est une clé essentielle pour la durabilité de l'engagement.

Notre catalogue de formations offre une palette diversifiée de sessions axées sur le people management, le développement de compétences et l'épanouissement professionnel.

Nous sommes fiers de mettre à votre disposition des programmes conçus pour répondre aux besoins des ressources humaines, des directions d'entreprise, et de tous les employés souhaitant cultiver un environnement professionnel épanouissant.

Embarquez avec nous dans l'aventure du développement de compétences et tracez votre chemin vers le succès professionnel !

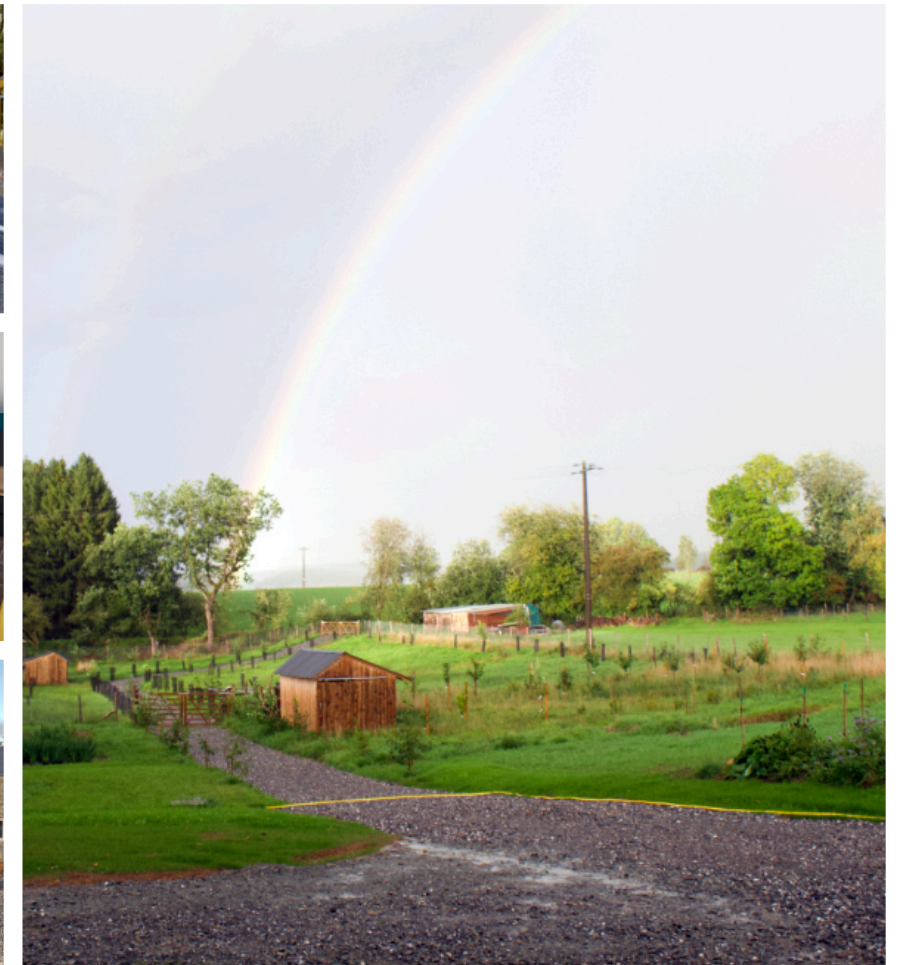


Table des matières

Gestion du temps et des priorités	6
Développer une méthode de recrutement efficace	8
Transformer ses entretiens d'évaluation en outils de motivation durables	10
Gestion de conflits et des comportement difficiles	12
Garantir l'engagement de ses collaborateurs	14
Collaborer de manière efficace entre générations	16
Développer ses compétences en communication interpersonnelle	18
Bien-être au travail et prévention du burn-out	20
Travailler en équipe de manière efficace	22
Mieux se connaître pour mieux gérer son stress	24
Développer une stratégie de gestion de l'absentéisme efficace	26
Développer ses compétences de prise de parole en public	28
Gestion du changement efficace	30
Révéléz votre génie : Libérez votre potentiel créatif	32
Formation de formateurs : maîtrisez l'art de la transmission	34
Les fondamentaux du management	36
Et en pratique?	39

Gestion du temps et des priorités

Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Gerموir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de s'approprier les outils et méthodes pour gérer son temps de manière optimale de (re)devenir maître de son temps
- de savoir trier les urgences et les priorités

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant optimiser la gestion de son temps.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.



Programme

Généralités

- Partage des objectifs de chaque participant
- Autodiagnostic : Une plongée introspective pour comprendre sa relation personnelle avec le temps.
- Le temps et le rapport que j'entretiens avec lui : Exploration des perceptions individuelles du temps, et comment ces perceptions peuvent influencer la gestion quotidienne.

Gérer son temps de manière stratégique

- Les imprévus et les demandes : Stratégies pour anticiper et gérer les événements imprévus tout en répondant aux demandes professionnelles.
- Savoir dire non : L'art délicat de dire non sans compromettre les relations professionnelles, en préservant son temps et ses priorités.
- Les interruptions : Techniques pour minimiser les interruptions tout en restant accessible et productif.
- Les mails et le téléphone : Bonnes pratiques pour une utilisation efficace des outils de communication sans être submergé.
- Les urgences et les priorités : Méthodes pour reconnaître la différence entre les urgences et les priorités, et équilibrer les objectifs à court et long terme.

Et en pratique, on fait comment?

- Les outils qui aident : Présentation et démonstration d'outils pratiques pour une gestion du temps efficace, adaptés aux besoins individuels.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Développer une méthode de recrutement efficace



Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Gerموir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de mettre en place un processus de recrutement efficace
- de limiter le risque d'erreur de casting
- de potentialiser la qualité de relation avec le collaborateur choisi

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à procéder à un ou des recrutements (RH, patron de PME, manager impliqué dans le processus de recrutement, ...).

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Généralités

- Partage des objectifs de chaque participant
- Qu'est-ce qu'un recrutement réussi? : Exploration des critères de succès dans le processus de recrutement.
- Le cadre : Définition des paramètres et des limites du processus de recrutement.
- La notion de compétence : Approfondissement de la compréhension des compétences clés nécessaires pour chaque poste.

Les outils qui aident

- S'intéresser aux personnes (profilage de personnalité) : Utilisation de méthodes de profilage pour mieux comprendre les candidats.
- Gérer ses émotions et celles du candidat : Techniques pour maintenir une approche émotionnellement intelligente tout au long du processus.
- Savoir écouter : Importance de l'écoute active pour une compréhension approfondie des candidats.
- Sortir de l'interprétation : Éviter les préjugés et interprétations hâtives lors de l'évaluation des candidats.

Méthode de recrutement

- Etapes du recrutement : Les différentes phases du processus de recrutement.
- L'entretien et sa structure : Construction d'entretiens structurés pour des évaluations cohérentes.
- Les objectifs de l'entretien : Clarification des objectifs à atteindre à chaque étape de l'entretien.
- Bien clôturer l'entretien : Importance d'une conclusion efficace pour laisser une impression positive.
- Évaluer les candidats et faire son choix : Méthodes d'évaluation pour prendre des décisions informées.
- Adapter sa méthode de recrutement à ses besoins : Flexibilité dans l'approche pour s'adapter aux spécificités de chaque recrutement.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Transformer ses entretiens d'évaluation en outils de motivation durables



Durée 1 journée (7h)

Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)

Lieu Au Germoir des talents

Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de comprendre l'importance de l'entretien d'évaluation
- d'anticiper les difficultés et risques et de rester maître de l'entretien
- de donner un feedback constructif
- de s'approprier le processus

Public cible

Toute personne en charge de responsabilités d'encadrement (managers, tuteurs, chefs d'équipe, ...).

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.

La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.

La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.

Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Généralités

- Partage des objectifs de chaque participant
- Evaluer : Quoi / Pourquoi? : Introduction aux principes fondamentaux de l'évaluation et son impact sur la motivation.
- Comprendre la notion de motivation : Exploration approfondie du concept de motivation et son lien avec les entretiens d'évaluation.

S'intéresser aux personnes

- Maintenir l'échange relationnel : Importance de la communication ouverte et du lien relationnel pendant les entretiens.
- La gestion des émotions : Techniques pour gérer les émotions, tant du côté de l'évaluateur que du côté de l'évalué.
- Gérer les situations tendues : Stratégies pour aborder et résoudre les situations difficiles de manière constructive.

Les outils qui aident

- Bien communiquer (Savoir écouter / questionner / reformuler) : Développement des compétences de communication essentielles.
- Développer son assertivité : Utilisation de l'assertivité pour une communication claire et respectueuse.
- Donner du feed-back : Méthodes pour fournir un feed-back constructif et motivant.
- Les signes de reconnaissance : Importance des signes de reconnaissance pour renforcer la motivation.

Evaluer : Comment?

- L'importance du cadre : Définition d'un cadre structuré pour des évaluations cohérentes et équitables.
- Le processus : Compréhension des différentes étapes du processus d'évaluation.
- Comment éviter les obstacles : Identification et dépassement des obstacles potentiels dans le processus d'évaluation.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Gestion de conflits et des comportements difficiles



Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Germoir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, le participant sera capable :

- de faire la différence entre problème et conflit
- de gérer les conflits de manière approfondie et constructive
- de connaître et d'utiliser des outils efficaces pour faire face aux comportements difficiles

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne impliquée dans la gestion des conflits, ou confrontée à des comportements difficiles au sein de l'organisation (managers, responsables RH, membres d'équipes, etc.).

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Mise en contexte

- Partage des objectifs de chaque participant
- Comprendre le conflit et ses mécanismes : Exploration des fondements du conflit et des mécanismes qui le sous-tendent.
- La gestion de conflit dans le milieu professionnel : Contextualisation des conflits dans l'environnement professionnel.

Moi et les autres

- Gestion émotionnelle dans les situations de conflit : Techniques pour maintenir une gestion émotionnelle saine lors de situations difficiles.
- Les typologies de personnalité : Outil de compréhension des différents types de personnalités pour mieux comprendre et fonctionner ensemble.
- Gérer son sac à dos : Importance de la qualité de gestion des événements quotidiens et conséquences sur le moyen et long terme.
- L'importance de la notion de responsabilité : Définition de la notion de responsabilité et importance dans la gestion des situations difficiles.

Les outils qui aident

- Techniques de communication efficace : Développement des compétences de communication pour une gestion constructive des conflits.
- Réagir de manière adéquate face aux comportements difficiles : Stratégies pour réagir de manière appropriée face à l'autre.
- La méthode DESC : Application pratique de la méthode.

Mise en pratique

- Les étapes d'une gestion de conflit réussie : Présentation du processus d'une gestion de conflit efficace.
- Les différentes approches pour gérer les comportements difficiles : Exploration d'approches variées pour faire face aux comportements non attendus.
- Clôture d'une situation de conflit de manière positive : Techniques pour transformer un conflit en opportunité de collaboration fructueuse.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Garantir l'engagement de ses collaborateurs

Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Gerموir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de comprendre les principes fondamentaux de l'engagement des collaborateurs
- de mettre en place des stratégies pour favoriser un environnement motivant
- d'identifier et de répondre aux besoins individuels des membres de son équipe
- de développer des compétences en communication et leadership pour renforcer l'engagement

Public cible

Cette formation s'adresse à tous les responsables d'équipe, managers, chefs de projet et professionnels RH souhaitant améliorer et garantir l'engagement de leurs collaborateurs.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.

La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.

La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.

Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.



Programme

Mise en contexte

- Partage des objectifs de chaque participant
- Comprendre les bases de l'engagement au travail : Exploration des fondements de l'engagement des collaborateurs, en mettant en lumière ses principes fondamentaux.
- L'importance du leadership dans la création d'un environnement engageant : Analyse du rôle crucial du leadership dans la création d'un environnement de travail propice à l'engagement.
- Les facteurs de motivation au travail : Identification des éléments qui motivent les collaborateurs et contribuent à un engagement durable.

Les outils qui aident

- Identifier les différents niveaux d'engagement des collaborateurs : Méthodes pour évaluer et comprendre les niveaux d'engagement au sein de l'équipe.
- Des matrices simples mais puissantes pour analyser la situation : Utilisation d'outils matriciels pour diagnostiquer la situation de l'équipe.
- Une communication efficace pour renforcer l'engagement : Développement des compétences en communication pour favoriser un dialogue ouvert et constructif.
- Reconnaître et valoriser les contributions individuelles : Stratégies et outils pour identifier, reconnaître et valoriser les contributions individuelles des membres de l'équipe.
- L'importance de la notion de responsabilité : Définition de la notion de responsabilité et exploration de son impact dans la création d'un engagement soutenu.

Mise en pratique

- Développer une stratégie pour favoriser l'engagement au quotidien : Application concrète des concepts abordés dans la formation pour élaborer des stratégies pratiques.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Collaborer de manière efficace entre générations

Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Gerموir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de comprendre les différences intergénérationnelles au travail
- de favoriser une collaboration harmonieuse entre les différentes générations
- de gérer les conflits potentiels liés aux différences générationnelles
- de mettre en place des stratégies pour promouvoir un environnement de travail inclusif

Public cible

Cette formation s'adresse à tous les professionnels, responsables d'équipe, managers et membres des ressources humaines travaillant dans un environnement multigénérationnel.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage. La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils. La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements. Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.



Programme

Mise en contexte

- Partage des objectifs de chaque participant
- Introduction aux différences générationnelles au travail : Présentation des principales caractéristiques et enjeux liés aux différences de générations dans le contexte professionnel.

Moi et les autres

- Comprendre les différences de chaque génération : Exploration des caractéristiques propres à chaque génération pour favoriser la compréhension mutuelle.
- Au-delà des générations : les typologies de personnalité : Approfondissement des différences individuelles au sein de chaque génération, en se basant sur les typologies de personnalité.
- Identifier les opportunités et les défis de la collaboration intergénérationnelle : Analyse des avantages et des défis pour une collaboration harmonieuse entre les différentes générations.

Les outils qui aident

- Techniques de communication efficace : Développement des compétences de communication pour favoriser un dialogue ouvert et constructif.
- Stratégies pour favoriser la communication intergénérationnelle : Approches pratiques pour encourager une communication fluide et compréhensible entre les générations.
- Gérer les conflits potentiels liés aux différences générationnelles : Stratégies pour anticiper, prévenir, et résoudre les conflits liés aux différences de générations.
- Les 10 outils du bonheur intergénérationnel : Présentation d'outils pratiques pour promouvoir le bonheur et l'inclusion dans un environnement multigénérationnel.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Développer ses compétences en communication interpersonnelle

Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Germoir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

- A la fin de la formation, le participant sera capable :
- de comprendre les fondements de la communication interpersonnelle
 - d'améliorer ses compétences en écoute active
 - de développer des techniques de communication claire et concise
 - de gérer les situations de communication difficiles

Public cible

Cette formation s'adresse à tous les profils professionnels, membres d'équipe, responsables d'équipe, managers et membres des ressources humaines souhaitant améliorer leurs compétences en communication interpersonnelle.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.



Programme

Mise en contexte

- Partage des objectifs de chaque participant
- Les bases de la communication interpersonnelle : Introduction aux principes fondamentaux de la communication interpersonnelle.

Moi et les autres

- Les typologies de personnalité : Exploration des différentes typologies de personnalité pour mieux comprendre les dynamiques interpersonnelles.
- Sortir de l'interprétation : Stratégies pour éviter les interprétations hâtives et favoriser une communication plus claire.
- Gérer son sac à dos : Importance de la qualité de gestion des événements quotidiens et conséquences sur le moyen et long terme.

Les outils qui aident

- Techniques de communication efficace : Développement des compétences nécessaires pour une communication claire, concise et efficace.
- Les principes de l'écoute active : Exploration des principes fondamentaux de l'écoute active pour améliorer la compréhension mutuelle.
- Le triangle dramatique : Analyse du triangle dramatique et comment éviter les jeux psychologiques dans la communication.
- L'importance de la notion de responsabilité : Définition de la notion de responsabilité et exploration de son impact dans la qualité de la communication.

Mise en pratique

- Développer son assertivité : Techniques pour développer une communication assertive, affirmée et respectueuse.
- Gestion des émotions dans la communication : Stratégies pour gérer les émotions dans la communication de manière constructive.
- Gérer les situations de communication difficiles : la méthode DESC : Application pratique de la méthode DESC (Décrire, Exprimer, Spécifier les conséquences, Conclure) pour résoudre les situations de communication difficiles.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Bien-être au travail et prévention du burn-out



Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Germoir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de comprendre les enjeux du bien-être au travail
- de reconnaître les signes précurseurs du burn-out
- de mettre en place des pratiques et des stratégies pour promouvoir le bien-être
- de contribuer à la prévention du burn-out au sein de l'organisation

Public cible

Cette formation s'adresse à tous les professionnels, membres d'équipe, managers, membres des ressources humaines souhaitant promouvoir le bien-être au travail et contribuer à la prévention du burn-out.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.

La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.

La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.

Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Mise en contexte

- Partage des objectifs de chaque participant
- Introduction aux enjeux du bien-être au travail : Présentation des principaux enjeux liés au bien-être au travail.

Les mécanismes de l'épuisement

- L'épuisement, c'est quoi? : Définition et compréhension approfondie de ce qu'est l'épuisement professionnel.
- Reconnaître les signes précurseurs du burn-out : Identification des signaux d'alarme indiquant un risque de burn-out.
- Les stress et sa gestion : Analyse des sources de stress au travail et stratégies de gestion.
- Comprendre les facteurs de risque et les conséquences du burn-out : Exploration des causes et des conséquences du burn-out, avec une attention particulière aux aspects intrinsèques et extrinsèques.

Stratégie de protection

- Mieux se connaître et savoir ce dont on a besoin : Techniques d'auto-observation et de connaissance de soi pour favoriser le bien-être.
- Mieux communiquer : Développement des compétences de communication pour un échange ouvert et constructif.
- Gérer son sac à dos : Importance de la qualité de gestion des événements quotidiens et conséquences sur le moyen et long terme.
- Apprendre à se respecter et à se protéger : Importance de l'autonomie et du respect de soi dans la préservation du bien-être au travail.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Travailler en équipe de manière efficace



Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Germoir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de comprendre les principes fondamentaux du travail d'équipe
- de développer des compétences de communication et de collaboration
- de gérer les conflits au sein de l'équipe de manière constructive
- d'optimiser la productivité et la performance de l'équipe

Public cible

Cette formation s'adresse à tous les professionnels, membres d'équipes, managers, responsables de projets, et collaborateurs souhaitant améliorer l'efficacité de leur travail en équipe.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Mise en contexte

- Partage des objectifs de chaque participant.
- Les fondamentaux du travail d'équipe : Introduction aux principes fondamentaux du travail d'équipe, posant les bases de la collaboration efficace.
- Comprendre les rôles et les responsabilités au sein de l'équipe : Exploration des différents rôles et responsabilités pour une répartition efficace des tâches.

Moi et les autres

- Les typologies de personnalité : Exploration des différentes typologies de personnalité pour favoriser la compréhension mutuelle.
- Personnalité versus comportement : Différenciation entre la personnalité et le comportement dans le contexte du travail d'équipe.
- L'importance de la notion de responsabilité : Définition de la notion de responsabilité et mise en lumière de son rôle dans la réussite de l'équipe.
- Gérer son sac à dos : Importance de la gestion quotidienne des événements et les conséquences sur le moyen et long terme pour la dynamique de l'équipe.

Les outils pour mieux fonctionner en équipe

- Développer ses compétences de communication interpersonnelle : Amélioration des compétences de communication pour une collaboration plus fluide.
- Gestion des conflits au sein de l'équipe : Stratégies pour reconnaître, prévenir et résoudre les conflits de manière constructive.
- Techniques pour favoriser la collaboration et la créativité : Approches pratiques pour encourager la collaboration et la créativité au sein de l'équipe.
- Optimisation de la productivité et de la performance de l'équipe : Stratégies pour maximiser l'efficacité collective de l'équipe.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Mieux se connaître pour mieux gérer son stress



Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Gerموir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- d'acquérir une compréhension approfondie du stress et de ses manifestations
- de développer des stratégies et des outils pour gérer efficacement le stress.
- d'améliorer l'équilibre entre efficacité professionnelle et bien-être personnel.

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite développer ses compétences de gestion du stress et améliorer son bien-être.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Mise en contexte

- Définition du stress
- Mécanisme du stress
- Causes du stress
- Symptômes et conséquences du stress

Trouver son équilibre entre efficacité et bien-être

- Stratégies pour concilier efficacité professionnelle et bien-être personnel
- Outils de gestion du stress pour optimiser ses performances

Les émotions et leur régulation

- Comprendre les émotions et leur impact sur le stress
- Techniques de régulation émotionnelle pour une meilleure gestion du stress

Les émotions de l'autre et notre relation

- Introduction aux typologies de personnalité avec le modèle HBDI
- Utiliser les connaissances sur les types de personnalité pour améliorer nos relations
- Outils pratiques pour gérer le stress lié aux interactions avec autrui
- Élaboration d'un plan personnalisé pour la gestion efficace du stress au quotidien



Développer une stratégie de gestion de l'absentéisme efficace



Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Gerموir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de comprendre l'intérêt de la gestion de l'absentéisme au sein de sa structure
- d'observer et prendre en compte les signes précurseurs
- de gérer sa communication et les entretiens de retour
- d'accompagner l'individu lors de son retour

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne étant confrontée à des questions d'absentéisme.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.

La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.

La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.

Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Généralités

- Partage des objectifs de chaque participant.
- Les enjeux de l'absentéisme et de sa gestion efficace : Exploration des conséquences de l'absentéisme et des avantages d'une gestion proactive.
- Les facteurs d'influence de l'absentéisme : Analyse des divers éléments qui peuvent influencer les taux d'absentéisme au sein d'une organisation.
- Autodiagnostic : Une auto-évaluation pour permettre aux participants de prendre conscience de leur compréhension actuelle de l'absentéisme.

Mener les entretiens de retour

- Prérequis pour une réintégration réussie : Identification des éléments essentiels pour assurer une réintégration réussie après une absence.
- Les erreurs à ne pas commettre : Analyse des erreurs courantes à éviter lors des entretiens de retour.
- La structure de l'entretien : Présentation d'une structure efficace pour conduire des entretiens de retour productifs.
- Comment traiter les situations délicates : Stratégies et outils pour aborder les situations complexes et sensibles lors des entretiens de retour.

Les outils qui aident

- L'intention et l'attitude : L'importance de l'intention et de l'attitude positive dans la gestion de l'absentéisme.
- La présence et l'authenticité : Comment la présence et l'authenticité favorisent des interactions plus significatives.
- La communication : Techniques de communication efficaces pour aborder les problèmes d'absentéisme de manière constructive.
- La motivation comme outil de diminution de l'absentéisme : Exploration de la motivation comme moyen de réduire les taux d'absentéisme.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Développer ses compétences de prise de parole en public

Durée 2 journées (14h)
Tarif 990 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Germoir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

- A la fin de la formation, le participant sera capable :
- de maîtriser les techniques de communication orale
 - de gérer le stress lié à la prise de parole en public
 - d'adapter son discours à son public et à ses objectifs
 - de développer une présence charismatique sur scène

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses compétences en prise de parole en public, que ce soit pour des présentations professionnelles, des discours, des formations, etc.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan d'action individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.



Programme

Mise en contexte

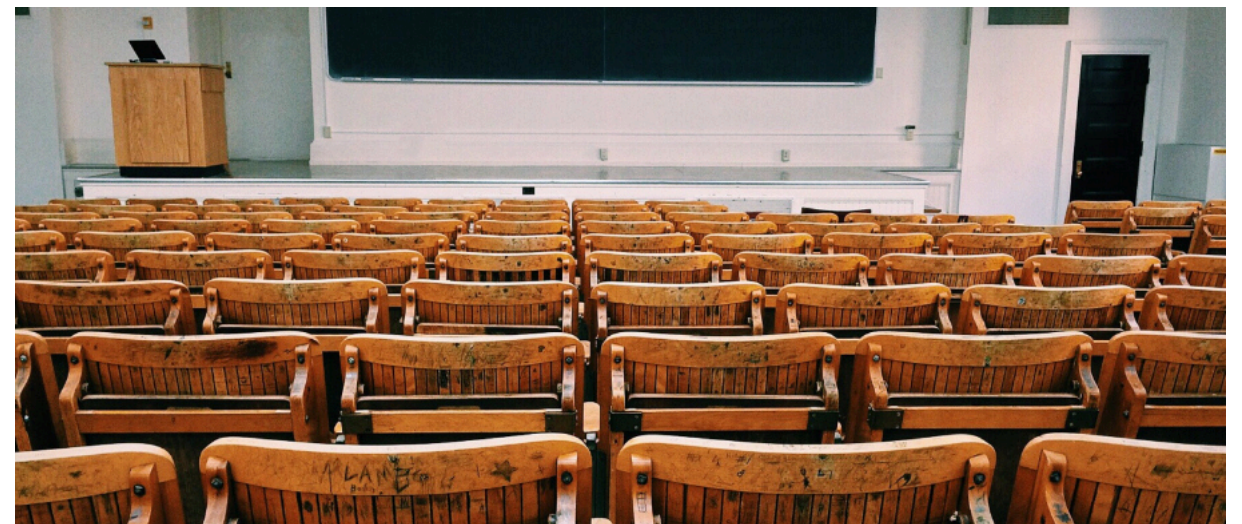
- Partage des objectifs de chaque participant.
- Les différents types de prise de parole en public : Exploration des divers contextes de prise de parole et des spécificités associées.

S'exprimer clairement et avec naturel pour impacter son auditoire

- Les 9 étapes pour s'exprimer en public : Un guide complet pour structurer efficacement sa prise de parole de la préparation à l'évaluation.
- Structure de l'exposé : Les éléments clés pour organiser un discours percutant.
- La communication : Maîtrise des différents aspects de la communication orale pour captiver l'auditoire : l'expression orale, la voix, la communication non verbale,...
- Gérer le trac : Techniques pour surmonter le stress lié à la prise de parole en public et les réactions réflexes et manifestations physiques liées.
- Les pièges de notre personnalité : Conscience des traits de personnalité qui peuvent influencer la performance en public.
- Éviter d'être déstabilisé : Stratégies pour rester confiant et réactif face aux questions et objections du public.

Mise en pratique

- Des exercices individuels et collectifs ponctueront les deux jours de formation.
- La vidéo est un outil utilisé en permanence pour améliorer les pratiques.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Gestion du changement efficace



Durée 2 journées (14h)
Tarif 990 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Germoir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de comprendre les principes fondamentaux de la gestion du changement
- de concevoir et mettre en œuvre une stratégie de gestion du changement efficace
- de gérer la résistance au changement
- d'accompagner les équipes dans le processus de changement

Public cible

Cette formation s'adresse aux responsables de projet, managers, membres des ressources humaines et toute personne impliquée dans la gestion du changement au sein de l'organisation.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Mise en contexte

- Analyse des besoins de chaque participant.
- Qu'est-ce que le change management ? : Compréhension des fondements du management du changement.
- A quelles situations s'applique-t-il ? : Exploration des contextes dans lesquels le management du changement est pertinent.
- Les impacts principaux du changement sur l'organisation et ses acteurs : Analyse des effets du changement sur l'organisation et les individus.

Appréhender le changement

- Les étapes du changement : Découpage du processus pour une gestion méthodique.
- Les types de changement : Identification des différentes natures de changement.
- Comment initier et piloter au mieux le changement ? : Stratégies pour lancer et diriger efficacement le processus de changement.
- La cartographie des acteurs : Analyse des parties prenantes et de leur influence dans le processus de changement.
- Le management du changement : Approfondissement des compétences en gestion du changement.
- Le risk management : Intégration des principes de gestion des risques dans le contexte du changement.

Les conditions du succès du changement

- La vision : Développement d'une vision claire pour guider le changement.
- La communication : Stratégies de communication efficaces pendant le processus de changement.
- La culture : Intégration des aspects culturels dans la gestion du changement.
- La gestion de la résistance : Techniques pour gérer et surmonter la résistance au changement.
- Le leadership : Renforcement des compétences de leadership dans un contexte de changement.
- L'adhésion : Stratégies pour favoriser l'adhésion des équipes au processus du changement.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Révélez votre génie : Libérez votre potentiel créatif



Durée 1 journée (7h)
Tarif 495 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Gerموir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- Définir la créativité et identifier ses leviers pour la mobiliser dans son quotidien.
- Démystifier le concept de créativité et lever les blocages.
- Découvrir et expérimenter des techniques pour stimuler son pouvoir créatif.
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour cultiver sa créativité au quotidien.

Public cible

Cette formation s'adresse à tous, professionnels et particuliers désireux de découvrir leur potentiel créatif et de le faire vivre.

Tous domaines d'application : gestion de projets, projets artistiques, vie associative, marketing et communication, entrepreneuriat et innovation, éducation et formation, développement personnel, et bien d'autres...

Prérequis

- Envie de s'amuser et d'explorer sa créativité
- Curiosité, ouverture à l'expérimentation et au partage
- Aucun prérequis en matière de créativité

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.

La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.

La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.

Plan de mise en application individuel établi par chaque participant.

Programme

Mise en contexte

- Définition, place et rôle de la créativité dans la vie quotidienne.
- Pourquoi être créatif?
- Les bases neuroscientifiques de la créativité.
- Comment stimuler les zones du cerveau associées à la créativité?

Démystification de ce pouvoir magique : nous sommes tous créatifs !

- Déconstruire les idées fausses et les mythes sur la créativité.
- Encourager l'audace et la confiance en ses capacités créatives.

Les leviers de la créativité

- Techniques, trucs et astuces pour booster sa créativité.
- Analyse des facteurs qui favorisent ou entravent la créativité.

Application concrète des techniques apprises

- Exercice de groupe : Développer un concept original en utilisant le pouvoir du collectif.
- Exercice individuel : Développer un projet personnel en utilisant les bons outils.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Formation de formateurs : maîtrisez l'art de la transmission



Durée 2 journées (14h)
Tarif 990 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Germoir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- de comprendre les principes de la pédagogie des adultes
- de concevoir des programmes de formation efficaces
- de développer des compétences de présentation et de communication
- de gérer de manière interactive et participative une session de formation

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne appelée à former des adultes, que ce soit dans le cadre professionnel, académique ou associatif.

Prérequis

Une expérience préalable en animation de formation serait un plus, mais ce n'est pas obligatoire.

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.

La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.

La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.

Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Mise en contexte

- Analyse des besoins de chaque participant.
- Les qualités d'un bon formateur.
- La différence entre "Trainer" et "Teacher".

La construction méthodologique d'une bonne formation

- L'apprentissage : Compréhension des processus d'apprentissage pour concevoir des formations efficaces.
- Les clés de la mémorisation : Techniques pour faciliter la rétention d'informations.
- Les différents types de mémoires.
- Construire un fil rouge : Création d'une structure logique pour la formation.
- Donner du sens : Clarification des objectifs pour rendre la formation significative.

Communication pédagogique

- Les bases : Fondements de la communication pédagogique.
- Techniques de prise de parole en public : Apprentissage des compétences de communication orale, y compris la gestion de la voix.
- Les outils de la communication qui viennent en aide aux formateurs.
- Les différentes méthodes d'apprentissage.

Les attitudes à adopter

- Fixer le cadre : Établissement et réajustement des attentes et des limites.
- Garder le contrôle : Rester maître du sujet et du processus de formation.
- Gérer les questions et objections.
- Gérer les digressions.
- Avoir la bonne attitude face aux réactions des participants.

Gérer les comportements difficiles

- Fonctionnement d'un groupe : Compréhension des dynamiques de groupe.
- Gérer les différentes personnalités.
- Réagir face à toutes les situations.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Les fondamentaux du management



Durée 2 journées (14h)
Tarif 990 € HTVA/personne (catering compris)
Lieu Au Gerموir des talents
Col de Lamormenil, 16 – 6960 Manhay

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, le participant sera capable :

- Comprendre et appliquer efficacement les rôles et responsabilités d'un manager.
- Développer des compétences en communication pour favoriser la collaboration.
- Acquérir des techniques de délégation, et de feedback efficaces.
- Savoir gérer les comportements difficiles au sein de l'équipe

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à manager une équipe, petite ou grande, de manière directe ou transversale.

Prérequis

Aucun

Méthode

Méthode participative et interactive basée sur l'échange et le partage.
La situation de chaque participant sert de base et d'exemple à la présentation et à l'utilisation des différents outils.
La méthodologie permet de mettre en commun les bonnes pratiques et les découvertes du groupe afin de trouver des solutions à des difficultés ou des questionnements.
Plan de mise en application individuel établi par chaque participant à la fin de la formation.

Programme

Mise en contexte

- Analyse des besoins de chaque participant : Identification des besoins individuels pour personnaliser la formation.
- Rôle et compétences clés du manager : Identification des responsabilités et compétences essentielles d'un manager.
- Les outils du manager : Découverte et utilisation d'outils tels que le cadre, l'échelle des comportements, l'expression des attentes, l'écoute active, et la sortie de l'interprétation.

Adapter son management à son équipe

- L'implication : Importance de la notion d'implication dans le management.
- Quel type de management? : Exploration des différents styles de management et de leur application.
- Devenir un manager impliquant : Développement des compétences pour être un manager qui permet l'engagement de son équipe.

Endosser les principales responsabilités managériales

- Connaître et comprendre les membres de son équipe.
- Communiquer efficacement : Développement de compétences de communication pour une gestion réussie.
- Développer l'autonomie de ses collaborateurs : Stratégies de délégation efficace, feedback constructif, etc.
- Gérer les comportements difficiles : Techniques pour faire face aux comportements qui posent problème dans une équipe.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé individuel à la fin de la formation.



Et en pratique?

Modalités d'inscription aux formations chez Happiness Consult

Pour vous inscrire à l'une de nos formations, rendez-vous sur notre site internet www.happiness-consult.be et accédez à la fiche formation correspondante.

Formations à date fixe

Lorsqu'une date est indiquée sur la fiche formation, l'inscription se fait directement en ligne via le formulaire prévu à cet effet.

Dès l'inscription, vous recevez un mail de confirmation.

Formations sans date programmée

Lorsque aucune date n'est indiquée sur la fiche formation, aucune session n'est planifiée pour le moment.

La formation peut toutefois être organisée sur demande.

Dans ce cas, nous vous invitons à nous contacter via notre formulaire de contact afin de manifester votre intérêt pour cette formation.

Vous serez alors inscrit sur liste d'attente et informé dès l'ouverture d'une session.

Confirmation de la formation

Les formations sont organisées dès qu'un minimum de 4 participants est atteint.

À partir de ce moment, la facture relative à votre inscription vous est transmise par mail.

Facturation

- La facture est émise uniquement après confirmation de la tenue de la formation.
- Elle reprend le montant total de votre inscription et est envoyée par mail à l'adresse communiquée.
- Afin de garantir une facturation correcte, merci de veiller à fournir lors de l'inscription l'ensemble des informations nécessaires (adresse complète, numéro de TVA, etc.).
- Le paiement intégral de la facture valide définitivement l'inscription.

Méthodes de paiement

- Le paiement s'effectue par virement bancaire.
- Les informations nécessaires figurent sur la facture.

Conditions d'annulation

- Tant que la date de formation n'est pas confirmée, l'annulation est possible sans frais.
- Elle doit être communiquée par mail, en précisant la formation concernée.
- Une fois la formation confirmée et la facture envoyée, 100 % du montant est dû.
- Le remplacement d'un participant par une autre personne de la même organisation est possible sans frais, moyennant information préalable.

Adresse du lieu de formation

Les formations en présentiel ont lieu à l'adresse suivante :

Le Gerموir des Talents - Col de Lamorménil, 16 - 6960 Manhay

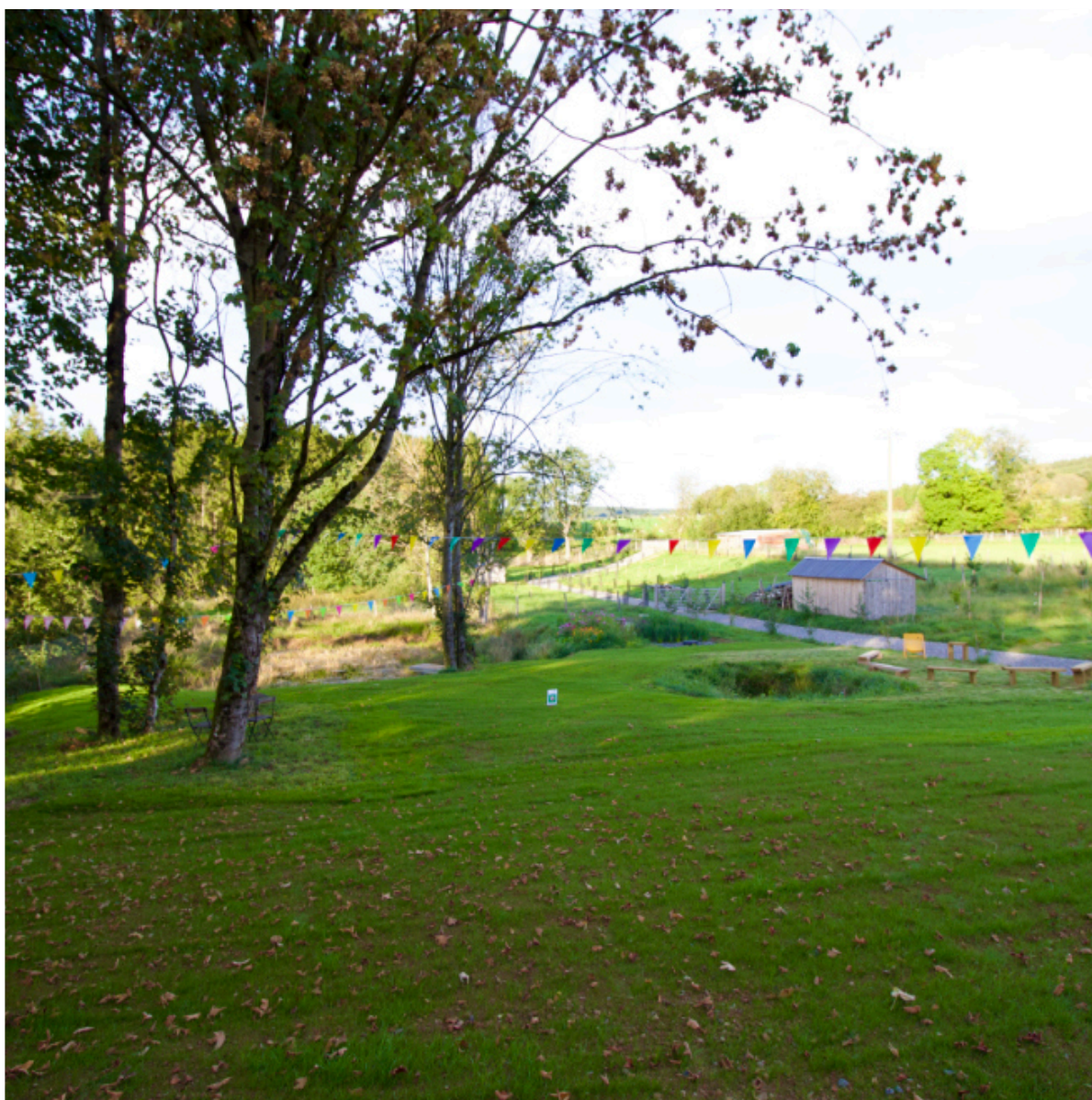
Contact

Pour toute question ou demande d'information complémentaire, vous pouvez nous contacter :

- via le *formulaire de contact en ligne*,
- par téléphone au 0496 89 73 15,
- ou par e-mail à contact@happiness-consult.be.

Informations supplémentaires

- Nos formations sont ouvertes à tous, quel que soit le niveau de qualification.
- Elles sont dispensées par des professionnel·les qualifié·es et expérimenté·es.
- Les informations relatives aux formateurs et à leurs parcours sont disponibles sur *notre site internet*.



HAPPINESS CONSULT SRL - BE0704.961.158
LE GERMOIR DES TALENTS - SALLE DE SÉMINAIRE
COL DE LAMORMÉNIL, 16 - 6960 MANHAY
WWW.HAPPINESS-CONSULT.BE

Happiness
consult
FORMATION • COACHING • CONSEIL

