DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PROGRAMME DE FORMATIONS

— 2025 —

Créer un climat de travail sain et positif

synpeak

CALENDRIER 2025

FORMATIONS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

FORMATION	DATES
Développer une communication authentique et constructive	15 - 16 mai 2025 (2J)
Gérer son stress et ses émotions pour se reconnecter à soi-même	6 novembre 2025 (1J)
Optimiser son temps pour reprendre le contrôle de ses journées et gagner en efficacité	4 février 2025 (1J)
	9 septembre 2025 (1J)

FICHE FORMATION — DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION AUTHENTIQUE ET CONSTRUCTIVE

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout public

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

+ Connaître et appliquer les principes de base de la communication interpersonnelle
+ Comprendre le fonctionnement des émotions et leur déclenchement
+ Initier les participants à la Communication Non Violente
+ Expérimenter la Communication Non Violente dans des mises en situation
+ Envisager les pistes d'application au quotidien pour développer la collaboration

ORGANISATION

+ Durée de la formation : 2 journées

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenant : 1 à 2 formateurs spécialisés en communication

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Apports théoriques
+ Fiches pédagogiques fournies
+ Expérimentation d'outils pratiques
+ Expérimentation en sous-groupes sur des situations du quotidien
+ Retours d'expérience

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 - LES BASES DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- Analyser son mode de communication dans son environnement professionnel
- Rappel sur les bases de la communication interpersonnelle (la communication, vision du monde, communication non verbale, nœud relationnel, synchronisation)
- Communiquer efficacement en 6 étapes.
- Les outils du coach : écoute active, reformulation, questionnement

JOUR 2 - LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (C.N.V.)

- Les faits et la boussole du langage.
- Comprendre ses émotions ; savoir exprimer ses ressentis et ses besoins.
- Les 5 étapes de la C.N.V.
- Les concepts clés de la C.N.V. (séparation évaluation / jugement ; responsabilisation ; réponse aux besoins).

FICHE FORMATION — DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS POUR SE RECONNECTER À SOI-MÊME

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout public

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

+ Comprendre les mécanismes du stress et repérer les situations stressantes dans le quotidien
+ Définir ses déclencheurs de stress et savoir s'en protéger
+ Connaître et comprendre le fonctionnement de nos émotions et les utiliser pour être plus efficient
+ Expérimenter et maîtriser des outils de régulation du stress et des émotions pour développer sa résilience
+ Favoriser un environnement de travail positif et contribuer à une meilleure régulation du stress au niveau du collectif

ORGANISATION

+ Durée de la formation : 1 journée

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenant : 1 formateur spécialisé en gestion du stress et intelligence émotionnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Apports théoriques
+ Fiches pédagogiques fournies
+ Expérimentation d'outils pratiques
+ Ateliers de réflexion et de co-construction en «mode coaching»
+ Retours d'expérience

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 1

IDENTIFIER LE STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

- Les sources de stress individuelles et collectives en milieu professionnel
- Les impacts du stress sur la productivité, les relations et la santé
- Diagnostic de situation : prendre conscience de sa situation au niveau individuel et collectif

CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS POUR MIEUX SE PROTÉGER

- Comprendre le stress
- Identifier ses déclencheurs et leurs signaux d'alerte. Créer son baromètre du stress
- Identifier ses drivers comportementaux
- Poser les bases d'une stratégie durable et d'un plan d'actions contre le stress
- Renforcer sa confiance et son équilibre

PARTIE 2

EXPÉRIMENTER ET MAÎTRISER DES TECHNIQUES DE RÉGULATION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

- Les techniques de respiration : développer une boite à outils de respiration pour s'adapter aux situations
- Les techniques mentales : préparation mentale et visualisation
- Les techniques émotionnelles : ancrage émotionnel
- Les techniques corporelles : réduire les tensions du corps et utiliser le mouvement pour impacter le système nerveux.
- Construire ses rituels personnalisés en fonction de situations cibles.

FAVORISER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SAIN AU NIVEAU DU COLLECTIF

- Identifier les situations de stress dans son entourage : observer, écouter et alerter.
- Développer des rituels collectifs.
- Intégrer l'intelligence émotionnelle dans le fonctionnement du groupe.

FICHE FORMATION — DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

OPTIMISER SON TEMPS POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SES JOURNÉES ET GAGNER EN EFFICACITÉ

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout public

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

+ Faire le diagnostic de sa situation et de ses méthodologies de travail
+ Poser les bases de sa planification personnelle
+ Augmenter son efficacité personnelle avec des outils concrets de gestion du temps et de gestion de l'énergie

ORGANISATION

+ Durée : 1 journée

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenant : 1 formateur spécialisé en gestion du temps

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Interaction continue et animation participative
+ Illustrations sur des situations réelles
+ Fiche synthèse de formation

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

SÉQUENCE 1 - RÉALISER LE DIAGNOSTIC DE SA SITUATION ET DÉCOUVRIR LES FONDAMENTAUX DE LA GESTION DU TEMPS

- Auto-évaluer son organisation personnelle et illustrer la perception de sa charge de travail pour faire connaissance
- Analyser son rapport personnel au temps pour mettre en lumière les grands principes et identifier ses zones de confort
- Connaître les principes de base de la gestion du temps : pourquoi et comment gérer son temps ?
- Identifier les voleurs de temps qui représentent des freins à l'efficience personnelle et collective
- Passer d'un temps subi à un temps choisi : prioriser simplement pour reprendre la main sur l'organisation de ses journées
- Expérimenter : organiser ses tâches actuelles en utilisant l'outil présenté et repartir avec une liste allégée et priorisée

SÉQUENCE 2 - APPRÉHENDER DES OUTILS POUR GÉRER SON TEMPS ET SON ÉNERGIE

- Donner la priorité aux priorités en s'aidant de la métaphore de la montre et la boussole
- Apprendre à dire « non » pour se protéger tout en protégeant la relation grâce à une communication non violente
- Organiser efficacement ses cycles de travail au quotidien en s'appuyant sur différents leviers
- Alimenter sa boîte à outils de techniques et méthodologies permettant de travailler efficacement et sereinement
- Gérer ses emails : partager des techniques permettant d'avoir une boîte mail traitée et ordonnée

— CHARTE QUALIOPI —

Notre centre est certifié Qualiopi
N° organisme de formation : 84740345174

NOTRE ORGANISME DE FORMATION EN CHIFFRES

98 % DE RÉUSSITE À NOS FORMATIONS

95 % DES STAGIAIRES SATISFAITS OU TRÈS SATISFAITS DE NOS FORMATIONS

DES STAGIAIRES ISSUS DE PLUS DE **50 MÉTIERS FORMÉS EN 6 ANS**

100 % DE NOS CLIENTS RECOMMANDENT SYNPEAK POUR DES FORMATIONS

DES FORMATIONS SUR-MESURE

À l'écoute de ses clients, l'équipe Synpeak construit des projets d'accompagnement correspondants aux besoins et spécificités de ses clients. Chaque formation Synpeak est ainsi unique dans son format, son contenu et les moyens pédagogiques adoptés. La découverte systématique des métiers en amont, lors de nos immersions, nous permet d'adapter le contenu aux métiers et aux besoins des collaborateurs. Le format de nos formations est adapté à votre organisation interne pour optimiser la disponibilité pédagogique des stagiaires.

DES FORMATEURS EXPÉRIMENTÉS ET FORMÉS

Avec des collaborateurs formés dans près de 50 métiers différents depuis 8 ans, notre équipe de formateurs pluridisciplinaire (ergonomes, enseignants en activité physique adaptée, préparateurs physiques) continue de se former au quotidien et a à cœur de transmettre son expertise au plus grand nombre. Chaque formateur est, en complément de ses formations initiales, formé à l'animation des formations Synpeak afin de garantir la qualité et l'homogénéité de nos interventions.

UNE LOGIQUE INCLUSIVE

L'organisme s'assure de l'adaptabilité des formations dispensées aux personnes en situation de handicap : adaptation de la communication, de l'organisation, de l'accueil, des intervenants, du matériel, des outils et des contenus pédagogiques ainsi que du suivi pédagogique aux besoins spécifiques de la personne. Pour ce faire, l'organisme de formation s'appuie sur des spécialistes référencés et/ou travaille en collaboration avec le service d'AGEFIPH Auvergne Rhône-Alpes (ou toute autre région) pour déterminer les solutions les plus adaptées.

AU PLUS PROCHE DE NOS CLIENTS

Bien qu'adaptée à chaque client, la procédure de suivi administratif pour nos formations conserve systématiquement la même trame décrite ci-dessous. Après la fixation de la date de formation avec le client et à réception du bon de commande :

En amont de la formation :

- Échange avec le client sur la logistique de la formation avec compte-rendu par email
- Envoi de la convention de formation
- Envoi des convocations individuelles à la formation

Pendant la formation :

- Feuilles d'émargement signées par les stagiaires pour chaque demi-journée de formation
- Remise des documents pédagogiques aux stagiaires (livrets et fiches)
- Questionnaire d'évaluation de fin de formation par les stagiaires
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation par les stagiaires

Après la formation :

- Envoi des feuilles d'émargement remplies
- Envoi d'une attestation de formation par stagiaire
- Envoi de la fiche d'évaluation des stagiaires
- Envoi de la facture
- Questionnaire de satisfaction rempli par le client
- Planification des sessions de mise à jour des formations si besoin

LES MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un processus d'évaluation des compétences acquises des stagiaires a lieu tout au long de la formation.

Évaluation initiale : Les échanges avec le client ainsi que l'immersion permettent au formateur d'identifier les connaissances et les compétences générales du groupe avant la formation afin d'adapter les contenus et le niveau d'exigence dans l'atteinte des objectifs.

Évaluation finale : Un QCM ou une auto-évaluation a systématiquement lieu en fin de formation afin de mesurer le niveau de connaissances et de compétences acquises en formation par les stagiaires. En fonction des publics, le format du questionnaire peut être adapté pour faciliter sa compréhension.

Évaluation formateur : Tout au long des exercices et des échanges avec les stagiaires en formation, le formateur évalue l'acquisition des compétences de chacun.

Suite à la formation, le formateur compile les données de l'évaluation finale et de son évaluation pour définir le niveau d'acquisition finale des compétences du stagiaire. Si les compétences visées sont acquises à la fin de la formation, le stagiaire se voit remettre son attestation de formation.

S'AMÉLIORER EN CONTINU

À l'issue de chaque formation, les résultats aux questionnaires de satisfaction ainsi que les résultats d'évaluation sont traités par l'organisme. Un taux de satisfaction et un taux de réussite de la formation sont ainsi calculés.
Évaluation de la satisfaction : Les résultats du taux de satisfaction sont pris en compte par Synpeak dans sa démarche d'amélioration continue.

TAUX DE SATISFACTION	INTERPRÉTATION	RÉACTION DE L'ORGANISME DE FORMATION SYNPEAK
> 95 %	Formation très satisfaisante	· Confirmation de la qualité de notre intervention
90 - 95 %	Formation satisfaisante	· Identification des points d'amélioration sur les fiches · Réunion de travail avec les personnes concernées de l'organisme de formation pour améliorer la qualité de nos formations
80 - 90 %	Formation partiellement insatisfaisante	· Identification des points d'amélioration sur les fiches · Enquête approfondie auprès du client pour mieux comprendre les causes · Mise en place d'un plan d'action pour y remédier
< 80 %	Formation insatisfaisante	· Identification des points d'amélioration sur les fiches · Enquête approfondie auprès du client pour mieux comprendre les causes · Élaboration d'une fiche d'incident en interne de l'organisme · Mise en place urgente d'un plan d'action pour y remédier

Évaluation de la réussite : En fin de formation, le stagiaire remplit un questionnaire d'autoévaluation ou un QCM (en fonction des formations) et le formateur réalise une évaluation d'acquisition des compétences en fin de formation.
Le nombre de stagiaires validant la formation par rapport au nombre de participants total représente le taux de réussite. Ce taux de réussite est pris en compte par Synpeak dans sa démarche d'amélioration continue.

TAUX DE SATISFACTION	INTERPRÉTATION	RÉACTION DE L'ORGANISME DE FORMATION SYNPEAK
> 90 %	Taux très acceptable	· Confirmation de la qualité de notre intervention
80 - 90%	Taux acceptable	· Identification des causes d'échec · Réunion de travail avec les personnes concernées de l'organisme de formation pour améliorer les moyens pédagogiques
< 80 %	Taux inacceptable	· Identification des causes d'échec · Enquête approfondie auprès du client pour mieux comprendre les causes · Mise en place urgente d'un plan d'action pour y remédier

CONTENU ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'organisme de formation Synpeak a pour but de rendre les collaborateurs acteurs de leur santé en transmettant des compétences et des connaissances avec un ancrage fort, utiles au quotidien et s'inscrivant dans la durée.

Pour ce faire, toutes les formations sont :

Spécifiques : Synpeak réalise systématiquement une immersion dans les services concernés en amont de la formation afin d'analyser les métiers, de tisser un premier contact avec les agents et de récolter des images pour alimenter le contenu pédagogique spécifique au métier.

Adaptées : Synpeak adapte le format de ses formations aux organisations et le contenu pédagogique aux stagiaires en fonction de leurs prérequis (compétences et connaissances) et de leurs besoins.

Concrètes : Les formations Synpeak comprennent au minimum 40% de temps pratiques et une partie d'analyse vidéo théorique sur la base de situations concrètes vécues par les agents à l'aide des vidéos capturées lors de l'immersion.

Collaboratives : Un temps d'inclusion et un cadre bienveillant sont systématiquement instaurés en début de formation pour faciliter la prise de parole de chacun et favoriser les échanges d'expérience. Les analyses vidéo sont réalisées en groupe afin de favoriser l'intelligence collective et la recherche de solutions émanant des agents eux-mêmes.

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

Intervenant au sein d'entreprises et de collectivités, l'équipe Synpeak applique et fait appliquer les consignes d'hygiène et sécurité propres à la structure.

PROTOCOLE COVID-19
Les mesures barrières préconisées par le gouvernement Français en vigueur au jour des formations effectuées seront scrupuleusement appliquées par l'équipe Synpeak.

Des mesures, propres à l'organisation de Synpeak sont d'ores et déjà mises en application :

- Désinfection du matériel avant et après chaque utilisation
- Utilisation autant que possible de matériel personnel
- Application de la distanciation sociale
- Port du masque
- Lavage des mains régulier

CERTIFICAT N° 706729

Apave Certification certifie que le processus mis en place par :

SYNPEAK

Sur le site suivant:

3 allée de la Mandallaz ZAC de la Bouvarde
74370 METZ TESSY France

Numéro de déclaration d'activité : **84740345174**

Numéro SIREN : **789660164**

Pour les activités suivantes:

Actions de formation

A été évalué conforme aux exigences requises par:

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

AC-REF-003-02 *

Certification obligatoire en application de l'article L. 6316-1 du Code du Travail

Ce certificat est valable à compter du:
04/10/2023

Jusqu'au :
03/10/2026

Directeur d'Apave Certification

Patrice LABROUSSE

cofrac
CERTIFICATION DE PRODUITS ET SERVICES
ACCREDITATION
N° 5-0587
PORTEE DISPONIBLE
SUR WWW.COFRAC.FR

Apave Certification – 6 Rue du Général Audran CS 60123 - 92412 Courbevoie - RCS Paris 500 229 398 – SIRET : 500 229 398 00010 – APE : 7120B
Apave Certification est une marque déposée – Apave Certification is a registered trademark

LIEU DE FORMATION

Locaux de Synpeak :
39 Allée Primavera, 74370 ANNECY

CONTACT

hello@synpeak.com
09 72 35 72 72