



Formations 2024



Membre de
Synercop
Coopérative d'activités et d'entrepreneurs



Des clés pour cultiver le lien, le respect, la coopération
dans votre structure.

www.josettecordier.com

Vous accueillez des enfants, et souhaitez que les professionnels se forment pour les **encadrer en favorisant l'autonomie, la responsabilité, le respect ?**

Vous souhaitez **améliorer les relations**, la communication, l'ambiance **au sein de vos équipes ?**

Permettre une **meilleure qualité de vie au travail** afin de faciliter leur travail au quotidien et de **fidéliser les salariés ?**

Vous trouverez ici des outils conçus pour **accompagner les professionnels de l'enfance et de l'animation** et les aider à révéler le meilleur d'eux-même.

Ces formations permettent d'acquérir des outils concrets, pour **améliorer les relations, la communication, cultiver la bienveillance...** et prendre le temps de la réflexion.

FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Formations sur mesure et dates en Moselle	p 3
Mettre en place une démarche d'éducation positive	p 4
Faciliter la communication en équipe	p 6
Boite à outils pour une réunion d'équipe efficace	p 7
Burn out professionnel, burn out parental : comprendre, différencier et repérer	p 8

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL et ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF

Accompagner les équipes : journée pédagogique, séminaire	p 9
J'arrête de râler au boulot	p 10
Gérer son stress avec la cohérence cardiaque	p 11

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Bilan de compétences	p 12
Coaching pour encadrants et dirigeants de structures	p 12

INFORMATIONS PRATIQUES

Votre formatrice	p 13
Tarifs, modalités de financement et inscriptions	p 14
Contact	p 15

**Des formations
sur mesure
et près de chez vous !**



Formation sur mesure en intra

Formez l'ensemble de votre équipe, dans vos locaux !

Pour répondre au mieux à vos besoins et aux contraintes d'organisation de votre structure, les thématiques présentées ci-après sont adaptables : contenu, durée et format (demi-journées ou samedi).

Contactez-moi pour que nous étudions ensemble votre demande.



Formation en Moselle en inter : dates 2024

à Thionville

Faciliter la communication en équipe

21 & 22 MARS 2024

Boite à outils pour une réunion d'équipe efficace

9 FÉVRIER 2024

Burn out professionnel, burn out parental

11 AVRIL 2024

à Forbach

Faciliter la communication en équipe

25 & 26 AVRIL 2024

Burn out professionnel, burn out parental

6 JUIN 2024

Pour les formations en INTER Merci de vous inscrire au plus tard 45 jours avant la formation, afin d'en simplifier l'organisation.

Effectif minimum de 4 participants pour garantir les sessions.

Pour toute demande de programme, devis, inscription : bonjourjosettecordier.com



Mettre en place une démarche d'éducation positive



Les professionnels au contact des enfants voient les notions d'encadrement et d'autorité remises en question.

Cette formation vise à mettre l'équipe dans une dynamique positive, pour faciliter l'accueil, la gestion de groupe, et développer le respect mutuel.

OBJECTIFS :

- Apprendre à poser un cadre ferme et bienveillant ;
- Adopter une communication qui favorise le lien, la coopération dans l'équipe et avec les usagers ;
- Connaître l'impact des émotions sur les comportements (des adultes, des enfants) savoir en tenir compte dans la gestion du groupe, et dans les relations ;
- Adopter des attitudes et une communication qui encouragent l'autonomie ;
- Acquérir des outils pour aider les enfants à mieux gérer leurs émotions.

PUBLIC

Professionnels du secteur sanitaire ou social, en contact avec les enfants.

Aucun prérequis.

FORMAT

DURÉE : 21h (14h + 7h)

INTRA entreprise uniquement

CONTENU

Introduction, les fondations, la vision sur le long terme.

- Approche de la démarche d'éducation positive.
- Comment poser le cadre pour qu'il réponde aux besoins de la structure et à celui des enfants ou groupes accueillis,
- Comment faire en sorte que les règles de vie commune soient respectées.

Les émotions. La bienveillance et le cadre.

- Comprendre comment les émotions des enfants et celles des adultes impactent la relation et le groupe.
- Outils pour faciliter la gestion des émotions (des enfants, des adultes).
- Allier fermeté ET bienveillance : pourquoi et comment.

Les comportements inappropriés de l'enfant

- Changer de regard sur les comportements inappropriés.
- Comprendre les pensées ou besoins qui sous tendent les comportements.



Mettre en place une démarche d'éducation positive



CONTENU suite

Les comportements inappropriés de l'enfant (suite)

- Changer d'attitude , adapter sa communication pour mieux les réguler.
- Chercher des solutions ensemble (en équipe, avec les enfants).



Quand le cadre n'est pas respecté...

- Comment agir ? (sans punir).
- Comment communiquer pour favoriser le respect du cadre.
- Réflexion sur le rapport de force.

Communiquer autrement pour favoriser le lien et le respect

- Développer son sens de l'écoute.
- Utiliser l'écoute dans les conflits, dans la gestion des émotions.

Mettre en capacité, encourager

- Réflexion sur les notions d'encouragement et de récompense.
- Outils pratiques, et communication pour favoriser la coopération.

*Aménagement de la durée
et des horaires possibles,
selon vos contraintes.*



Faciliter la communication en équipe



Cette formation permet d'explorer ses habitudes de communication (orale) de mieux se connaître, de découvrir et de pratiquer une façon de communiquer qui facilite le lien et les échanges.

Elle est basée sur les apports de la Communication Non Violente et de la psychologie positive.

OBJECTIFS :

- Savoir s'exprimer clairement, transmettre une information, favoriser sa compréhension ;
- Acquérir les bases d'une écoute efficace ;
- Augmenter son niveau de confiance pour : oser s'exprimer et faire un feed back ;
- Expérimenter et acquérir des outils développer l'encouragement en équipe.

PUBLIC

Tout public.

Aucun prérequis.

FORMAT

DURÉE : 14h

INTRA entreprise uniquement

CONTENU

État des lieux des situations de communication en interne.

- Avoir une vision de la dynamique collective actuelle.
- Identification pour chacun des points forts et des points à travailler pendant la session.

Mieux se connaître pour mieux communiquer : comment les émotions entrent en jeu dans la communication.

- Les bases du fonctionnement des émotions.
- Comment faire avec ses émotions en situation professionnelle.

Expérimenter différents modes de communication : voir ce qui favorise le lien, la compréhension ou pas.

- Donner et oser demander un feed back

L'écoute

- Comprendre différentes attitudes d'écoute
- S'initier à l'écoute active

Chaque stagiaire aura l'occasion par le biais de mises en situation d'intégrer les connaissances pratiques issues de la formation.



Boite à outils pour animer une réunion d'équipe efficace



Travailler en équipe n'est pas toujours simple, animer une réunion non plus ! Cette journée de formation vise à donner des outils qui vous permettront de rendre le travail d'équipe plus fluide : développer l'habitude de l'encouragement, faire des retours constructifs, encadrer et rendre dynamique et efficace vos réunions.

OBJECTIFS :

- Acquérir des outils d'animation d'équipe et de conduite de réunion.
- Comprendre l'intérêt de l'encouragement et des retours positifs ; savoir les formuler.

PUBLIC

Tout professionnel ayant des fonctions d'encadrement.

Aucun prérequis.

FORMAT

DURÉE : 7h

INTER entreprise

CONTENU

Réflexions autour de la dynamique d'équipe, état des lieux.

Conduite de réunion :

- poser un cadre pour favoriser la participation de l'équipe ;
- s'appuyer sur le collectif pour chercher des solutions (même en cas de conflit) ;
- comment aborder les sujets qui fâchent, tout en préservant le lien.

Vie de l'équipe :

- cultiver une ambiance de travail agréable ;
- renforcer l'équipe par l'encouragement.

Burn out professionnel, burn out parental : comprendre, différencier et repérer



Le terme "burn out" est passé dans le langage courant, mot presque banal.

Cette journée abordera les deux aspects : burn out professionnel et burn out parental.

Pour les professionnels, comprendre ce qu'il recouvre, être en mesure de repérer des signes est indispensable pour pouvoir le prévenir et agir, que ce soit dans l'équipe ou auprès des parents qui fréquentent votre structure.

OBJECTIFS :

- Acquérir des connaissances sur le burn-out : définition, facteurs, conséquences.
- Savoir repérer les signes du burn out professionnel et du burn out parental.
- Être capable d'amorcer un dialogue : pouvoir en parler dans un but préventif ou d'alerte.

PUBLIC

Professionnels du secteur sanitaire ou social, en contact avec des parents.

Aucun prérequis.

FORMAT

DUREE : 7h

INTRA entreprise uniquement

CONTENU

Burn out professionnel

- Causes et conséquences, sur le salarié et pour l'entreprise.

Burn out parental

- Être parent aujourd'hui. Le burn out parental placé dans le contexte général de la société.
- Comprendre les causes. État des lieux des conséquences.

Repérer le burn out

- Concrètement quels sont les signes visibles de l'extérieur que l'on peut repérer ?
- Différences entre le burn out professionnel et burn out parental.

Comment en parler avec un collègue ou avec un parent ?

- En prévention
- Quand on repère des signes



ACCOMPAGNER VOS ÉQUIPES



Animation de journée pédagogique, ou de pré-rentrée

Vous souhaitez

- mobiliser votre équipe sur un projet ?
- impulser une dynamique ?
- créer ou renforcer les liens ?
- permettre une meilleure connaissance entre membres de l'équipe ?
- favoriser la coopération ?

Vous avez envie d'une animation différente ?

Le temps d'une journée, ou une demi-journée, je vous propose une animation sur mesure, en fonction de vos objectifs.



J'arrête de râler ou boulot



Une journée originale pour que les salariés se sentent bien dans l'entreprise... Et en dehors !
A l'issue de cet atelier, les participants seront invités à se lancer le défi de passer 21 jours sans râler.

OBJECTIFS :

- (re)trouver de l'énergie, se lancer dans un défi en équipe.

PUBLIC

Tout public.

Aucun prérequis.

FORMAT

DUREE : 7h

INTRA entreprise uniquement

CONTENU

- Comprendre ce qui rend insatisfait et transformer sa culpabilité.
- Reconnaître les râleries et prendre les choses en main.
- Distinguer ses zones de choix et d'actions, de lâcher prise.
- Apprendre à communiquer autrement et obtenir plus de coopération sans être rabat-joie.
- Cultiver le positif dans ses conversations et dans sa vie professionnelle.

Gérer son stress avec la cohérence cardiaque



5mn de respiration, l'exercice le plus simple à mettre en application en milieu professionnel !
La Cohérence Cardiaque est un état physiologique particulier qui permet de réguler le stress et l'état émotionnel.
Cet état de cohérence s'obtient grâce à une forme spécifique de respiration, accessible à tous.

OBJECTIFS :

- Comprendre et acquérir une technique simple et efficace de gestion du stress.

PUBLIC

Tout public

Aucun prérequis.

CONTENU

Apports théoriques sur la physiologie du stress, et la cohérence cardiaque ;

Exercices pratiques, avec logiciel de bio-feedback.

FORMAT

DUREE : 2h

INTRA entreprise uniquement

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



Bilan de compétences

Faire un bilan de compétences, c'est prendre un temps de réflexion sur son parcours, sa carrière ; mieux se connaître et prendre conscience des acquis ; se donner l'occasion de se projeter... Retrouver de l'énergie pour se consacrer à son projet professionnel !

Le bilan de compétences se déroule en trois phases :

- une phase préliminaire qui permet d'analyser la demande, et de définir des objectifs de travail.
- une phase d'investigation : analyse du parcours professionnel, des motivations et valeurs, mise en lumière vos compétences ; exploration d'un secteur d'activité, des métiers ou formations.

Cette phase se termine avec l'élaboration d'un projet, et d'un plan d'action.

- une phase de conclusion clos le bilan avec la remise d'une synthèse écrite reprenant le parcours, les points forts et points de progrès, le projet, et le plan d'action.

D'une durée de 24h : 14h d'entretiens et 10h de travail personnel, il se déroule dans mes locaux ou en visioconférence.

Il peut être financé via Mon Compte Formation ou le plan de développement des compétences de la structure.

Coaching pour encadrants et dirigeants de structures

Les fonctions de direction et d'encadrement dans des petites structures sont souvent des postes solitaires : décider, gérer, organiser demande du recul qu'il est parfois difficile de trouver seul.

Le coaching permet à la fois de prendre du temps dans la course du quotidien, de prendre de la distance sur son travail, de se questionner sur sa pratique.

Au préalable nous définissons ensemble les besoins, les objectifs, le rythme de travail et une durée d'accompagnement avec le salarié en duo ou en tripartite avec la direction / le conseil d'administration.



Votre formatrice : Josette Cordier



Mon cœur de métier : la relation à soi et la relation à l'autre.

Accompagner les professionnels de l'enfance et de l'animation est une façon de participer à la paix du monde de demain : des enfants que l'on fait grandir avec bienveillance et respect seront des adultes plus responsables.

Après un début de carrière en tant que **Conseillère en Économie Sociale Familiale**, devenir maman a chamboulé mes repères.

Je me suis questionnée personnellement puis formée professionnellement dans des champs comme la **psychologie positive, la Discipline Positive, la Communication Non Violente**.

Pour mieux vous accompagner, je me suis également formée au **coaching professionnel**.

Depuis 2014, j'accompagne **les professionnels et les parents**, en favorisant la **réflexion individuelle**, une meilleure **connaissance de soi** et en transmettant des **outils concrets**.

Les formations présentées ici sont basées sur une **animation participative**, sur les principes de l'**intelligence collective**, agrémentés de **facilitation graphique**.



Des outils impactants mis à la portée de chacun !



Depuis 2018, j'exerce mon métier au sein de SYNERCOOP, une Société Coopérative d'Intérêt Collectif qui appartient au domaine de l'**Économie Sociale et Solidaire**.

Un moyen de travailler en équipe avec d'autres formateurs, par l'ingénierie de formation ou la co-animation.

Une structure qui porte une valeur que je mets en avant au quotidien dans mon travail : accompagner l'individu, au bénéfice de la collectivité.



TARIFS

EN INTRA

Le tarif d'**une journée de formation** de 7h est de 1200€ (net de taxes).
Des frais de déplacements et fournitures peuvent s'appliquer, ils seront indiqués sur devis.

EN INTER (dates pages 3)

Le tarif **par stagiaire** est de

- 340 € pour les formations de 7h soit 1 jour
 - Boite à outils pour une réunion d'équipe efficace
 - Burn out professionnel, burn out parental
- 610 € pour la formation de 14h soit 2jours
 - Faciliter la communication en équipe



FINANCEMENT

INTRA et INTER

Une prise en charge est possible dans le cadre de votre **Plan de Développement des Compétences** par votre OPCO.

Tous les documents nécessaires vous sont remis à cette fin, avant et après la formation.

Les tarifs des **ateliers** "J'arrête de râler au boulot" et "Gérer son stress par la cohérence cardiaque", ou des accompagnements collectifs, non pris en charge par OPCO, sont indiqués sur devis.



INSCRIPTIONS

Pour toute demande d'informations, devis, inscription, envoyez vos coordonnées par email :

bonjour@josettecordier.com

ou utiliser le formulaire de contact
www.josettecordier.com/contact/





Josette CORDIER
1A rue de Verdun
57 970 YUTZ
06.23.08.72.75
bonjour@josettecordier.com

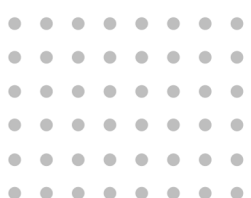


visitez le site **www.josettecordier.com** pour découvrir

- × le catalogue mis à jour
- × des avis clients
- × les réseaux, partenaires...



Mise à jour 10.2023



Membre de la coopérative SYNERCOOP - 55800 REVIGNY/ORNAIN
SIRET : 78860179700061 APE 7490B
Organisme de formation enregistré en préfecture
n 41550046655

VALIDITÉ des TARIFS : 2024