

Global  
Wellness

« Le développement des compétences humaines »



# FORMATIONS

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



**2022**

**Autonomie – Bien-être – Communication – Développement de soi  
Management – Leadership - Coaching**



Bonjour et bienvenue !

Ma mission est d'aider à améliorer la vie des gens par la compétence.  
Pourquoi pas la vôtre ?  
Vous voulez acquérir de nouvelles compétences et qu'elles vous apportent de vrais bénéfices ?  
Vous êtes exigeant et vous avez raison.  
Vous l'êtes car vous savez que dans un monde en pleine transformation, les compétences génèrent de la confiance, de la liberté, de l'autonomie, du bien-être et de la sérénité.  
Vous l'avez compris, les compétences en termes de savoir-faire, de savoir-être et de savoir dire, participent grandement de l'évolution de chacun et guident nos actions.  
Pour atteindre ces résultats, vous trouverez dans ce catalogue, des formations individualisées, personnalisées et accompagnées en situation de vie.  
Expert des compétences transverses, en présentiel ou à distance, que je pratique depuis 20 ans, j'ai décidé de vous proposer de développer vos compétences en y associant le savoir-faire, l'humain, la technologie, les compétences douces et dures, le plaisir et l'utilité, la motivation et la responsabilisation. Tout cela avec expertise et enthousiasme. Je vous propose donc de vous accompagner pour développer vos compétences individuelles, comportementales et pour orienter votre vie vers le bien-être et l'autonomie.  
Alors si, vous aussi, vous voulez saisir l'opportunité de la compétence, n'hésitez pas à sélectionner la formation qui vous convient !

## Le parcours d'Arnaud JOUBAIRE

J'exerce le métier de formateur et coach de vie, expert bien-être depuis 20 ans. J'ai toujours pensé que la compétence pouvait changer la vie des gens. Ma vision philosophique, socio-économique et surtout humaine de la vie, est tournée vers les autres. Ma mission et ma contribution sont de transmettre, partager et communiquer mes apprentissages et mes expériences de vie. J'ai commencé la formation il y a vingt ans et ai moi-même suivi de multiples formations ou ai été formé par des professionnels et parfois collaboré avec certains d'entre eux. Ma pratique s'inscrit dans le cadre d'une formation interactive, ludique et concrète. Je propose en tant que formateur et coach de vie, une approche holistique, c'est à dire globale, qui prend en compte le corps, les émotions et le mental et s'appuie sur une compréhension des mécanismes psychiques pour permettre aux personnes de réellement évoluer dans leurs comportements. Mon temps est désormais partagé entre vivre ma vie, accompagner les autres personnes vers plus de bien-être, d'autonomie et les aider à la construction de leur qualité de vie. La réalisation personnelle de tous, concrète et durable, est la valeur qui m'anime.

## Pourquoi choisir Global Wellness ?

Global Wellness est une Entreprise Unipersonnelle à Responsabilité Limitée.  
Global Wellness est un organisme de formation créée en 2006 sous le numéro de déclaration de formation N° 11 95 04 37395.  
Global Wellness est certifié Datadock et en cours de certification Qualiopi.

## Principales Références

Akka Technologies – Akzo Nobel – Beijaflore - Beissier – Bgfi Consulting – Bristol Myers Squibb - Bouygues Telecom – Cofor – Colibee – Desjoyaux – Deux point cinq – Docendi – Gan Assurances – Loxam – Manpower – Myconnecting – Nestlé – Nutricia – Osiatis – Psya – Randstad - Rcbt - Rentokil Initial – Rentokil Plantes – Safran – Société forestière – Taleo – Transatel NTT – Ursa – Weber Saint Gobain.

## Quelques chiffres

Arnaud Joubaire,  
formateur professionnel depuis 2002

Satisfaction des stagiaires : 94% des participants  
évaluent leur formation « Très satisfaisante »

160 apprenants en 2021

1200 heures dispensées en 2021

Pourcentage d'abandon : 0%

## Handicap

**Je m'engage à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les adaptations nécessaires des formations (Méthodes pédagogiques, matériel nécessaire etc.) aux situations pouvant se présenter. A ce titre, je suis déjà en mesure de proposer des modalités pédagogiques variées facilitant l'adaptation des formations aux besoins de chacun (Visio formation ou e-learning). Pour cela, me contacter.**

## Domaines de formation

**300 Spécialités plurivalentes des services**  
**310N Spécialités plurivalentes des échanges et de la gestion (conception)**  
**310P Spécialités plurivalentes des échanges et de la gestion (organisation)**

## Les clés de la pédagogie

### PERSONNALISATION

La formation qu'il vous faut se trouve forcément ici ! Pour bien se former, il faut bien se connaître !  
C'est pourquoi, de l'évaluation au parcours, l'apprenant est au centre de la démarche.

### TYPES DE FORMATION

Dans un contexte de société qui évolue, je propose trois modalités différentes. Présentiel, visio formation ou e-learning. De ce fait, les formations sont accessibles pour toute personne, même en situation de handicap. Choisissez la modalité qui convient le mieux à votre mode d'apprentissage.

### ACCOMPAGNEMENT DÉDIÉ

Je ne vous lâche pas... même à distance !

Proximité, tel est le maître-mot de ma démarche. De l'évaluation, à la formation ou au parcours de formation, ma qualité de coach me permet d'adapter les formations et de vous suivre dans le temps avec un accompagnement dédié, au plus près de vos aspirations.

### MODALITÉS, PARCOURS, ENSEIGNEMENT À DISTANCE

Chacun sa route, chacun son chemin... Depuis 1996, je suis expert de la formation... quelle que soit la modalité choisie, en présentiel, en visio, en e-learning, tout est possible, avec une pédagogie spécifique et adaptée.

### APPROCHE ACTIONNELLE

Faire pour apprendre. « L'apprentissage se fait dans l'action ». L'intégration dans le quotidien de l'apprenant grâce à mon expertise, des exercices pratiques ou des mises en situation concrètes et immédiatement applicables dans le quotidien personnel et professionnel sont une composante forte de ma pédagogie.

### DES FORMATIONS ET UN PARCOURS SUR MESURE

Un parcours de formation et des modalités pédagogiques adéquats sont préconisés. Flexible, il autorise chaque apprenant à opter pour des cours spécifiques, en fonction de ses besoins personnels et professionnels.

### LES PROGRAMMES DE FORMATION

Toutes les informations sont détaillées dans ce catalogue.

### UN COACH... POUR QUOI FAIRE ?

Indépendamment de la formation, chaque apprenant peut être suivi, soutenu et accompagné en coaching. Je suis à vos côtés pour vous conseiller, vous donner des méthodes, vous encourager, vous soutenir.... L'occasion de tisser une relation privilégiée, qui fait de ma pédagogie une démarche unique.

### L'ALLIANCE DU PLAISIR ET DU PROGRÈS

Une équation efficace et inédite. Au centre de mon approche, l'expertise et l'enthousiasme pour aller vers des évolutions souhaitées. En ligne de mire, le bien-être et l'autonomie mais aussi la performance écologique.

### ENGAGEMENT ET RESPONSABILITÉ

Ma garantie : Le développement de vos compétences ! Cette garantie passe par mon engagement, une posture de coach et 20 ans d'expérience en formation sur des sujets transverses.

## Les étapes pour chaque formation



**NB : Après la formation, une évaluation à chaud et à froid sont systématiquement pratiquées.**



## Nos formations - Sommaire



### AUTONOMIE – BIEN-ÊTRE – COMMUNICATION – DÉVELOPPEMENT DE SOI

Affirmation de soi.....	Page 5
Autonomie.....	Page 6
Bien-être et qualité de vie.....	Page 7
Bien-être et santé.....	Page 8
Burn out et résilience.....	Page 9
Changement et transition.....	Page 10
Communication assertive.....	Page 11
Communication non verbale.....	Page 12
Confiance en soi.....	Page 13
Connaissance de soi.....	Page 14
Écoute active et empathie.....	Page 15
Gestion du stress et des émotions.....	Page 16
Gestion du temps et des priorités.....	Page 17
Intelligence émotionnelle.....	Page 18
Intelligence relationnelle.....	Page 19
Lâcher prise.....	Page 20
Psychologie positive.....	Page 21
Qualité de vie.....	Page 22
Vivre une transition.....	Page 23
Vivre ses émotions.....	Page 24



### MANAGEMENT - LEADERSHIP - COACHING

Changement, stress et communication .....	Page 25
Coaching.....	Page 26
Communication et leadership.....	Page 27
Conduite de réunion.....	Page 28
Formation de formateurs.....	Page 29
Gestion des conflits.....	Page 30
Leadership positif.....	Page 31
Manager.....	Page 32
Manager coach.....	Page 33
Prise de parole en public.....	Page 34
Stress et RPS.....	Page 35

### MECONTACTER

Une demande, une question ? .....	Page 36
-----------------------------------	---------



## Affirmation de soi



L'apprentissage des techniques d'affirmation de soi permet d'oser être soi-même et de s'affirmer en toute situation. Développez les compétences clés pour mieux gérer les relations, mettre en place une communication efficace et faire preuve d'assertivité.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est l'affirmation de soi et l'assertivité
- Réaliser son autodiagnostic
- Faire face aux comportements refuges
- Oser s'affirmer au quotidien



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité

- Clarifier la notion d'affirmation de soi
- Définir l'assertivité, son cadre et son utilité
- Établir l'autodiagnostic de son comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

#### 2. Gérer les obstacles à l'assertivité

- Identifier les comportements non assertifs
- Découvrir les clés d'une communication assertive
- Identifier le protocole d'écoute active
- Répondre avec assertivité et affirmation à l'agressivité, la manipulation, la passivité

#### 3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

- Savoir dire non
- Savoir faire une demande assertive
- Recevoir et émettre une critique constructive

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

#### Pour les tarifs

et la durée en

présentiel : Me contacter

#### Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

#### Aller plus loin :

##### Voir formations

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active

Vivre ses émotions

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de réflexions pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



## Autonomie



Nous sommes quasiment tous en situation de dépendance dans diverses situations. Parce que les situations de dépendance existent dans nos quotidiens et nous préviennent de faire l'expérience de l'autonomie, cette formation vous invite à reprendre le chemin de votre autonomie et de votre pouvoir personnel.

### Objectifs pédagogiques

- Savoir s'adapter aux transitions de notre existence
- Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir
- Apprendre à devenir autonome



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Les transitions de notre existence

- Le modèle d'Hudson
- Phases d'action et passages de vie
- Les anciennes et nouvelles règles

#### 2. Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir

- Prendre conscience de ses peurs
- Reconnaître ses croyances/ messages limitants
- Appliquer les outils pour dépasser ses appréhensions

#### 3. Passer de la dépendance à l'autonomie

- Cycles de la dépendance et accès à l'autonomie
- Définir les cycles : dépendance, contre-dépendance, indépendance, Interdépendance
- Poser des actes et cheminer vers l'autonomie

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Bien-être et qualité de vie

Changement et transition

Connaissance de soi

Qualité de vie

Vivre une transition



## Bien-être et qualité de vie



Secoués par des rythmes professionnels, personnels et médiatiques effrénés, accros à la technologie et au confort, et perturbés par le sentiment d'incertitude lié aux multiples crises, nous sommes, pour la plupart, bien décidés à se protéger des secousses de l'histoire, profitant à plein des opportunités de se faire du bien. Cette formation permet de clarifier et d'améliorer son bien-être sur tous les plans.

### Objectifs pédagogiques

- Mieux comprendre ce qu'est le bien-être
- Évaluer son bien-être
- Développer une « performance écologique »



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Définir le bien-être

- Le bien-être : Définitions et applications pratiques
- Les critères du bien-être
- Les 4 principaux concepts : Stress / RPS / Bien-être / Qualité de Vie
- Le bien-être : Une démarche prophylactique, intégrale et holistique
- Le triptyque : Corps / Émotions / Mental

#### 2. Faire le point sur son bien-être

- Le rôle de l'inconscient, les drivers
- Les blessures et traumatismes de l'enfance
- Évaluer son bien-être
- Réussite et Réalisation

#### 3. La performance écologique

- Changement, transition et performance écologique
- Le bien-être, porté par les lois et les réglementations
- Le bien-être, un nouvel Art de Vivre
- Le bien-être, une condition sine qua none pour être heureux

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Autonomie

Bien-être et santé

Confiance en soi

Connaissance de soi

Psychologie positive

Vivre une transition



## Bien-être et santé



S'il y a bien un thème universel, c'est celui de la santé. Chaque année, au nouvel an, partout dans le monde, on se souhaite "Bonne année et bonne santé !". Plus que jamais, la santé est la priorité des priorités. Cette formation permet de faire les liens entre le bien-être et la santé et surtout, de prévenir un état de complet bien-être physique, mental et social.

### Objectifs pédagogiques

- Savoir prendre soin de soi sur tous les plans
- Gérer son stress et prévenir le burn out
- Favoriser un état de santé optimal

### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Définir le bien-être et prendre soin de soi

- Le bien-être, une démarche prophylactique, intégrale et holistique
- Les 4 principaux concepts : Stress / RPS / Bien-être / Qualité de Vie
- Le triptyque : Corps / Émotions / Mental

#### 2. Bien-être, un chemin de santé

- La santé, un état de complet bien-être physique, mental et social
- Émotions, bien-être, un chemin de santé
- Les clés de la santé et du bien-être
- La santé intégrale et intégrative
- Les interventions non médicamenteuses
- Les changements vers le bien-être et le bonheur

#### 3. Les principes de la psychologie positive

- Neurosciences et neuroplasticité
- Les 5 principes de la psychologie positive
- Théories et pratiques de la psychologie positive
- Le bien-être, un équilibre à trouver

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Autonomie

Bien-être et qualité de vie

Burn out et résilience

Gestion du stress

Qualité de vie

Stress et RPS





## Burn out et résilience



L'épuisement physique, émotionnel donc psychique est un des éléments clés pour définir le burn out. Cette maladie touche de plus en plus de personnes. Prévenir le burn out est devenu une clé pour prévenir un bon état de santé. La résilience est cette capacité que nous pouvons avoir de rebondir suite à un événement traumatisant. Cette formation permet à la fois de prévenir le burn out et donne les clés pour faire preuve de résilience après un burn out.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes qui mènent au burn out
- Prévenir le burn out
- Faire preuve de résilience en phase post burn out



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Définition du burn out

- Définitions du bore out, du burn out et du brown out
- Les 4 phases du burn out, le processus d'épuisement
- La spirale qui fait dysfonctionner
- Les mécanismes psychiques qui mènent au burn out
- Le Syndrome Général d'Adaptation, les signaux d'alerte

#### 2. La phase du burn out

- Le burn out, l'arrêt
- Le processus de démantèlement et de désidentification
- Le chagrin d'honneur

#### 3. La résilience

- Le chemin de la résilience
- Post burn out, se faire accompagner
- Tirer des apprentissages et des enseignements
- L'optimisme face à l'épreuve
- Orienter sa vie différemment

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

**Pour qui ?**  
Tout le monde

**Prérequis**  
Pas de prérequis spécifiques

**Visio formation : 6h**  
Tarif : 590 € HT

**E-learning : 2h**  
Tarif : 190 € HT

**Pour les tarifs et la durée en présentiel**  
Me contacter

**Obtenir un devis :**  
06 70 42 64 63  
[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

**Aller plus loin :**  
**Voir formations**  
Bien-être et santé  
Connaissance de soi  
Intelligence émotionnelle  
Stress et RPS  
Vivre en autonomie



## Changement et transition



Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux comprendre la notion de changement et de transition et apprendre à mieux appréhender les tournants de notre existence.

### Objectifs pédagogiques

- Distinguer changement et transition
- Savoir s'adapter aux transitions de notre existence
- Savoir appréhender une période de transition



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Changement et transition

- Différence entre changement et transition
- Les grands tournants de notre existence
- Les 4 phases du changement
- Les 3 phases et les 4 règles d'une transition
- Le processus de deuil
- Les étapes de déstructuration d'une transition

#### 2. Les transitions de notre existence

- Le modèle d'Hudson
- Phases d'action et passages de vie
- Passer par des transitions de vie
- Les anciennes et nouvelles règles

#### 3. Les périodes de transition

- Le début et la fin d'une transition
- Renoncer / La zone neutre
- Prendre un nouveau départ

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Autonomie

Bien-être et qualité de vie

Connaissance de soi

Vivre une transition



## Communication assertive



S'affirmer sans agressivité, comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter, renforcer son écoute active, développer sa répartie et s'adapter aux situations difficiles. Tels sont les apports de cette formation qui permet à chacun d'acquérir les clés de la communication assertive donc d'apprendre à s'affirmer en toute situation.

### Objectifs pédagogiques

- Faire face aux situations de communication difficile
- Développer son écoute active et sa répartie
- Intégrer les comportements et outils efficaces de l'assertivité

### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Les situations de communication difficile

- Analyser les situations difficiles rencontrées
- Distinguer de ces situations les faits, les opinions et les sentiments
- Identifier les enjeux et la marge de manœuvre
- Trouver des options factuelles pour rétablir la coopération

#### 2. L'écoute active et la répartie

- Mener une écoute active authentique
- Faire préciser pour comprendre le point de vue de l'autre
- Choisir la bonne technique de reformulation
- Renforcer sa répartie et adopter une communication orientée « solution »

#### 3. L'assertivité au quotidien

- Faire une critique et la recevoir, formuler une demande
- Savoir dire non sans dire non
- Adopter une vue positive de la vision de l'autre
- Les pièges à éviter

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active et empathie

Intelligence émotionnelle

Prise de parole



## Communication non verbale



Décoder les gestes, attitudes et expressions les plus courants, comprendre les non-dits. Cette formation permet de maîtriser la communication non verbale et son fonctionnement.

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir les fondamentaux de la communication non-verbale
- Savoir analyser la communication non-verbale de ses interlocuteurs
- Développer sa communication non-verbale



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Les fondamentaux de la communication non-verbale

- Définir la communication non-verbale
- Identifier les attitudes, expressions, gestes les plus courants
- Connaître l'impact du verbal, du non-verbal et du para-verbal

#### 2. Comprendre ce que son interlocuteur ne dit pas et s'adapter

- Savoir s'adapter au non-verbal de son interlocuteur pour établir une relation de confiance
- Comprendre les non-dits
- Savoir identifier la sincérité d'un échange grâce au non-verbal
- Reconnaître les signes de problèmes dans la communication et savoir les gérer

#### 3. Faire de la communication non-verbale un levier de sa communication

- Prendre conscience de sa propre communication non-verbale
- Améliorer sa voix, sa posture et son regard
- Prendre possession de l'espace et identifier les attitudes à éviter
- Développer le lien entre son non-verbal et sa confiance en soi

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

#### Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

#### Aller plus loin :

##### Voir formations

Communication assertive

Écoute active

Intelligence émotionnelle

Intelligence relationnelle





## Confiance en soi



Prendre conscience de ses qualités, ses valeurs, ses talents, développer une image de soi cohérente, vivre ses émotions de façon adaptée et s'affirmer dans ses relations avec les autres. Cette formation permet d'améliorer sa confiance en soi et gagner en assurance pour se faire confiance et développer plus de bien-être, d'autonomie et de sérénité.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre et affronter ses blocages
- Acquérir une image de soi plus conforme à sa personnalité
- Mieux vivre ses émotions pour développer des relations plus harmonieuses



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Comprendre et affronter ses blocages

- Dépasser sa zone de confort
- Reconnaître ses peurs et déployer des leviers d'actions
- Identifier ses masques, ses drivers, ses croyances limitantes et comportements refuges

#### 2. Développer la confiance en soi

- Distinguer estime et confiance en soi
- Faire la distinction entre identité et comportement
- Porter sur soi un regard bienveillant
- Se permettre et s'autoriser à réussir
- Développer une image de soi plus cohérente et positive

#### 3. Utiliser ses émotions pour s'affirmer

- Connaître le fonctionnement des émotions
- Passer de l'émotion à l'affirmation de soi
- Vivre ses émotions de façon adaptée et oser s'affirmer

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

**Pour qui ?**  
Tout le monde

**Prérequis**  
Pas de prérequis spécifiques

**Visio formation : 6h**  
**Tarif : 590 € HT**

**E-learning : 2h**  
**Tarif : 190 € HT**

**Pour les tarifs et la durée en présentiel**  
Me contacter

**Obtenir un devis :**  
06 70 42 64 63  
[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

**Aller plus loin :**  
**Voir formations**  
Affirmation de soi  
Connaissance de soi  
Intelligence émotionnelle  
Vivre une transition



## Connaissance de soi



« *Connais-toi toi-même* ». Cette maxime bien connue de Socrate assigne à l'homme le devoir d'apprendre à se connaître. Se connaître, c'est prendre conscience de soi. Comprendre qui nous sommes réellement à travers nos blocages, nos valeurs, nos talents, nos besoins, nos émotions, nos qualités et nos défauts. La véritable connaissance de soi prend en compte l'être humain dans son entièreté. Se connaître soi-même permet de s'accomplir pleinement et de vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres.

### Objectifs pédagogiques

- Apprendre à se connaître
- Prendre conscience de ses blocages et les dépasser
- Apprendre à se réaliser pleinement

### Programme pédagogique détaillé



#### 1. Faire le point sur soi et clarifier sa vie

- Explorer son parcours et réaliser son bilan
- Faire le point sur ses 5 domaines de vie (personnel, couple, familial, social et professionnel)
- Connaître ses talents, ses valeurs, ses qualités, ses fiertés
- Rétablir des fondations fortes et clarifier ses objectifs

#### 2. Se confronter à soi et dépasser ses limites

- Identifier ses blocages
- Passer de la peur à l'action
- S'ouvrir à des évolutions

#### 3. Révéler ses forces et se réaliser

- Se connecter à son idéal
- Définir un projet de vie qui nous correspond
- Écrire le prochain chapitre de sa vie
- Réussir et se réaliser

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Affirmation de soi

Changement et transition

Communication assertive

Confiance en soi

Vivre une transition

Vivre ses émotions



## Écoute active et empathie



Comprendre les bases de l'écoute active, connaître les éléments clés pour améliorer sa posture d'écouter. Cette formation permet d'accroître son efficacité relationnelle dans les situations de communication.

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir les notions fondamentales de l'écoute active
- Développer sa posture et les techniques d'écoute active
- Accroître son efficacité relationnelle



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Les notions fondamentales de l'écoute active

- Les différentes formes d'écoute
- Comprendre le schéma de communication
- Connaître les freins à la communication
- Identifier les avantages et inconvénients de l'écoute active
- Savoir appliquer les composants du protocole d'écoute active

#### 2. La posture, le questionnement et la reformulation

- Se prémunir contre les interprétations, croyances et malentendus
- Les techniques de questionnement et de reformulation
- Les attitudes d'écoute active
- Adopter une posture d'écoute authentique : empathie et bienveillance, ouverture aux sentiments, objectivité

#### 3. L'efficacité relationnelle et l'empathie

- Associer la compréhension du verbal à celle du non-verbal
- Appliquer la métacommunication
- Développer des relations plus harmonieuses

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Communication assertive  
Changement, stress et communication

Intelligence émotionnelle  
Intelligence relationnelle  
Vivre ses émotions



## Gestion du stress et des émotions



Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux reconnaître et appréhender les facteurs de stress au quotidien et mieux comprendre les émotions afin de les réguler et de les utiliser de manière constructive.

### Objectifs pédagogiques

- Définir et identifier son profil
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Définition et reconnaissance du stress

- Définition du stress, mon profil type
- Les conséquences et effets du stress
- Passer du stress négatif à la pression positive
- Diagnostic du niveau de stress actuel
- Le Syndrome Général d'Adaptation
- Stress et burn out

#### 2. La régulation des émotions

- Mon profil émotionnel
- Le ressenti de ses émotions et l'analyse de leurs effets
- Mieux comprendre et faire face à ses émotions
- La régulation de ses émotions face au changement

#### 3. La gestion du stress au quotidien

- La capacité à lâcher-prise
- La création de sa boîte à outils « anti-stress »
- Mieux communiquer en situation de stress

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

#### Voir formations

Affirmation de soi

Burn out et résilience

Communication assertive

Connaissance de soi

Gestion du temps et des  
priorités

Stress et RPS





## Gestion du temps et des priorités



Cette formation vous donne les clés et les bonnes pratiques pour prendre le contrôle sur son temps, maîtriser ses priorités et mieux communiquer. Après cette formation, vous ne subirez plus le temps, vous le choisirez.

### Objectifs pédagogiques

- Savoir se fixer des priorités
- Appliquer les bonnes pratiques de gestion du temps
- Mieux communiquer pour garder le contrôle



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Les priorités

- Différencier l'urgence de l'importance
- Prioriser et organiser ses activités et tâches au quotidien
- Structurer son temps et garder une énergie positive

#### 2. Les bonnes pratiques de gestion du temps

- Déceler les pièges du temps
- Connaître ses forces et tendances sous stress grâce aux drivers
- Identifier et agir face aux vrais saboteurs et voleurs de temps
- Passer de l'hyper disponibilité à la disponibilité pour rester organisé

#### 3. La communication pour garder le contrôle

- Identifier ses comportements refuges et ceux des autres
- Appliquer les clés de la communication assertive
- Savoir dire non pour garder le contrôle

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Affirmation de soi

Communication assertive

Confiance en soi

Connaissance de soi

Vivre ses émotions



# Intelligence émotionnelle



Découvrez comment mieux vivre vos émotions pour en faire une véritable force, une source d'énergie, de créativité et d'influence. Apprenez à les nommer, les identifier, pour en tirer parti et faire face efficacement aux exigences externes.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier et comprendre l'intelligence émotionnelle
- Savoir développer son intelligence émotionnelle
- Mieux vivre ses émotions au quotidien



## Programme pédagogique détaillé

### 1. L'intelligence émotionnelle

- Définir les piliers de l'intelligence émotionnelle
- Identifier les risques d'une mauvaise gestion des émotions
- Cibler les différents types d'émotions et leurs moteurs
- Assimiler l'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

### 2. Développer l'intelligence émotionnelle

- Savoir mieux se connaître et renforcer la maîtrise de soi
- Activer les leviers de l'auto-motivation au quotidien
- Appliquer les clés de l'empathie interpersonnelle
- Mettre en place les comportements porteurs de collaboration et coopération positive

### 3. Vivre ses émotions au quotidien

- Réguler ses émotions sous stress
- Savoir nommer et exprimer ses émotions de façon authentique
- Identifier les leviers pour mieux vivre ses émotions sous stress

## Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

## Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Affirmation de soi

Communication assertive

Connaissance de soi

Gestion du stress

Intelligence relationnelle

Psychologie positive



## Intelligence relationnelle



Pour apprendre comment améliorer la collaboration et la coopération positive au sein de ses relations. Cette formation permet d'identifier les comportements, les analyser et adapter sa communication pour améliorer les relations interpersonnelles.

### Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître soi et les autres
- Se synchroniser et mieux communiquer avec son entourage
- Améliorer la coopération dans ses relations

### Programme pédagogique détaillé

#### 1. La connaissance de soi et des autres

- Identifier les différents profils de personnalité
- La découverte des comportements
- Identifier les différents comportements de son entourage
- Connaître le mode de fonctionnement de chacun

#### 2. La synchronisation et la communication

- Détenir des clés pour reconnaître les profils
- Connaître les canaux de communication préférés
- Avoir les clés pour adapter sa communication

#### 3. La coopération dans ses relations

- Reconnaître la dynamique de chaque personne
- Connaître les dix habitudes qui empoisonnent notre vie relationnelle
- Comprendre la dynamique des relations
- Faire preuve d'empathie

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

#### Voir formations

Affirmation de soi

Communication assertive

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active

Intelligence émotionnelle



## Lâcher prise



Confrontés à des situations complexes, à des événements stressants, anxiogènes voire psychotoxiques, cette formation vous permet d'acquérir des clés pour prendre du recul sur les événements, se recentrer sur soi et affronter sereinement sa vie au quotidien.

### Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître pour mieux appréhender son fonctionnement
- Adopter des comportements adaptés face aux événements
- Savoir prendre du recul et lâcher prise



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Prendre le temps de se connaître et de se retrouver

- Comprendre l'importance de ses valeurs
- Identifier ses moteurs de fonctionnement et comprendre leur rôle
- Transformer ses blocages et comprendre la place des croyances dans les situations de stress ou de frustration
- Identifier ses besoins et y répondre

#### 2. Développer sa résilience personnelle

- Mieux appréhender ses réactions
- Identifier, évaluer et comprendre la charge émotionnelle et trouver les clés pour la réguler
- Prendre de la hauteur et de la distance face aux événements
- Face à une situation complexe, savoir transformer ses automatismes pour être dans l'attention attentionnelle

#### 3. Créer son sas de décompression

- Identifier le cheminement du stress, reconnaître les signaux d'alarmes et les issues possibles
- Mettre en place de nouvelles pratiques et rituels au quotidien

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

#### Voir formations

Connaissance de soi

Confiance en soi

Affirmation de soi

Communication assertive

Gestion du stress

Vivre ses émotions

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.





## Psychologie positive



Les apports des sciences cognitives se sont approfondis ces dernières années. En particulier, les neurosciences ont progressé dans la connaissance du cerveau et des principes de psychologie positive. Cette formation aborde les principes fondamentaux de la psychologie positive et vous permet de les appliquer dans votre quotidien pour une vie plus sereine et plus heureuse.

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les principes clés de la psychologie positive
- Savoir générer des émotions agréables
- Pratiquer la psychologie positive au quotidien



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Présentation de la psychologie positive

- Neurosciences et psychologie positive
- Définition de la psychologie positive
- Théorie et pratique de la psychologie positive

#### 2. Les bénéfices des émotions agréables

- Émotions positives et santé
- La mindfulness ou méditation de pleine conscience
- Affects positifs, liens sociaux et sens de la vie
- L'équilibre émotionnel / Le lien aux autres

#### 3. Pratiquer la psychologie positive au quotidien

- Attention et conscience
- Partager des émotions agréables
- Cultiver des émotions agréables et générer de la joie
- Accroître son niveau de bien-être subjectif

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Affirmation de soi

Communication assertive

Confiance en soi

Connaissance de soi

Intelligence émotionnelle

Intelligence relationnelle



## Qualité de vie



« Le bien-être et le bonheur sont des idées neuves en Europe ». Plus de deux siècles plus tard, on pourrait remplacer la formule par « La qualité de vie est une idée neuve ». Dans une société de plus en plus anxiogène et malade qui rend la vie toujours plus stressante, le besoin de se ressourcer, de se faire du bien n'a jamais été aussi fort. Cette formation vous donne les clés des possibilités de se faire du bien pour un mode de vie plus qualitatif.

### Objectifs pédagogiques

- Développer une « performance écologique »
- Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir
- Se réaliser et devenir autonome



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Bien-être et qualité de vie, vers une performance écologique

- Changement, transition et performance écologique
- Le bien-être, porté par les lois et les réglementations
- Le bien-être, un nouvel Art de Vivre
- Le bien-être, une condition sine qua none pour être heureux

#### 2. Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir

- Reconnaître ses peurs
- Reconnaître ses croyances/ messages limitants
- Appliquer les outils pour dépasser ses appréhensions

#### 3. Passer de la dépendance à l'autonomie

- Cycles de la dépendance et accès à l'autonomie
- Définir les cycles : dépendance, contre-dépendance, indépendance, Interdépendance
- Cheminer vers l'autonomie

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Autonomie

Bien-être et santé

Connaissance de soi

Vivre une transition



## Vivre une transition



Nous sommes tous confrontés à des mini ou grandes transitions de vie. Mais qu'est-ce qu'une transition et comment la vivre ? Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux appréhender les tournants de notre existence et apprendre à mieux vivre les transitions.

### Objectifs pédagogiques

- Connaître les caractéristiques d'une transition
- Mieux vivre une transition
- Savoir prendre un nouveau départ



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Les transitions de vie dans notre existence

- Différence entre changement et transition
- Les grands tournants de notre existence
- Se préparer à vivre une transition
- La transition de l'âge adulte

#### 2. Débuter une transition

- Apprendre à renoncer
- Les 3 phases et les 4 règles d'une transition
- Le processus de deuil
- Les principales caractéristiques de la déstructuration
- Désengagement / Démantèlement / Désidentification / Désenchantement / Désorientation

#### 3. Vivre la zone neutre

- Caractéristiques de la zone neutre
- 7 conseils pour mieux traverser la zone neutre

#### 4. Un nouveau départ

- Apprendre à se réinventer
- Faire face au chaos créateur et renaître à soi

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Aucun

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

#### Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudioubaire.fr](mailto:contact@arnaudioubaire.fr)

#### Aller plus loin :

##### Voir formations

Autonomie

Burn out et résilience

Changement et transition

Qualité de vie

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



## Vivre ses émotions



L'intelligence émotionnelle n'est pas une compétence mise en avant dans nos sociétés et dans notre éducation. Nombreux sont ceux qui ne savent pas gérer, vivre leurs émotions de façon adaptée. Cette formation permet de comprendre le rôle et le sens des émotions, de savoir les exprimer de façon adaptée et de mieux gérer le stress en les régulant.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle des émotions
- Dépasser ses blocages et s'autoriser à exprimer ses émotions
- Accroître sa présence et vivre ses émotions de façon adaptée



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Le sens, l'utilité et le rôle des émotions

- Distinguer émotions, sentiments et sensations
- Les différents types d'émotions
- Les risques d'une mauvaise gestion des émotions
- Faire ses gammes

#### 2. Dépasser ses blocages et ses appréhensions

- Les différents types de blocage
- Reconnaître ses croyances/ messages limitants
- Appliquer les outils pour dépasser ses blocages
- Suivre et réguler ses émotions

#### 3. Vivre ses émotions de façon adaptée

- L'intelligence émotionnelle
- Mieux recevoir l'image dans le regard de l'autre
- Reconnaître ses valeurs comme base d'expression de ses besoins
- Oser s'affirmer avec le SEBLA
- Fluidifier et transmuter ses émotions

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Communication assertive

Confiance en soi

Connaissance de soi

Gestion du stress

Intelligence relationnelle

Psychologie positive



## Changement, stress et communication



Au travers de cette formation, vous allez acquérir des clés pour comprendre le processus de changement, mieux vivre le changement et vous adapter face à de nouvelles situations. Vous pourrez utiliser le changement comme un levier de développement et de communication tout en gérant le stress ainsi que vos émotions dans pareilles situations.

### Objectifs pédagogiques

- Définir le processus et les phases du changement
- Mieux vivre le changement et connaître ses attitudes et besoins
- Acquérir les clés pour réagir et faire face sereinement au changement
- Mieux communiquer et mieux coopérer en période de changement



### Programme pédagogique détaillé

#### Comprendre le processus de changement

- Définition et reconnaissance des phases du changement
- Appréhender l'impact d'un changement
- Connaître les différentes attitudes et besoins face au changement

#### Gérer le stress et mieux vivre ses émotions en situation de changement

- Comprendre le cheminement du stress
- Reconnaître les déclencheurs
- Trouver des solutions adaptées
- Maîtriser l'intensité des émotions et agir pour les réguler

#### Mieux communiquer et mieux coopérer en période de changement

- Les étapes et modes de communication en situation de changement
- S'affirmer pour mieux coopérer

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Affirmation de soi

Confiance en soi

Gestion du stress

Vivre ses émotions





## Coaching



Le coaching tel qu'il est pratiqué aujourd'hui plonge ses racines dans de nombreux domaines conceptuels et professionnels. Les deux sources les plus importantes de cette pratique restent cependant les théories psychologiques d'une part et sociales d'autre part, du développement de l'adulte. Cette formation permet d'acquérir la méthodologie d'approche du coaching, ses bases et ses principales techniques.

### Objectifs pédagogiques

- Savoir ce qu'est le coaching
- Connaître les clés du coaching
- Commencer à pratiquer le coaching

### Programme pédagogique détaillé

#### Les bases du coaching

- Définition du coaching et du coach
- Situer le coaching par rapport aux différentes pratiques
- Les types de situation et types de coaching
- Les domaines de vie

#### L'entretien de coaching

- Le modèle d'entretien de coaching
- Créer un lien et clarifier le présent
- Définir des objectifs et bâtir des stratégies
- Donner des challenges et interrompre
- Valoriser et bâtir un plan d'actions

#### Les piliers de vie et modèles clés

- Les valeurs, les besoins, les limites, les talents, le zéro parasitage
- Le modèle d'Hudson et d'Apter
- Coacher les transitions de vie
- Pratiquer le coaching

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Autonomie

Changement et transition

Confiance en soi

Connaissance de soi

Vivre une transition



## Communication et leadership



Renforcer son impact et sa posture de leader grâce à des outils clés. Cette formation vous apprend à trouver votre style de leadership et à influencer positivement.

### Objectifs pédagogiques

- Adopter une posture de leader
- Oser parler vrai, recadrer, valoriser
- Influencer positivement et mobiliser

### Programme pédagogique détaillé

#### 1. La posture de leader

- Adopter une posture de leader
- Mieux connaître l'image de soi
- Identifier les styles de leadership
- Adopter un discours porteur de sens

#### 2. La communication du leader

- Les clés du feedback pour pratiquer le parler vrai
- Réussir un feedback constructif
- Mener une valorisation authentique
- Les bonnes pratiques et pièges à éviter

#### 3. L'influence et la mobilisation

- S'approprier les leviers de l'influence
- Les différences formes de charismes : avantages, inconvénients, équilibre
- Enrichir son charisme
- Adapter son style à la situation

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Changement, stress et leadership

Manager

Manager coach

Leadership positif

Stress et RPS



## Conduite de réunion



Optimisez vos réunions présentielles et à distance, gagnez en efficacité et satisfaction grâce à la formation conduite de réunion. Vous apprendrez à conduire des réunions avec aisance et à appliquer les bonnes pratiques en communication.

### Objectifs pédagogiques

- Savoir mettre en place une réunion
- Savoir structurer et animer une réunion
- Savoir clôturer et assurer le suivi de la réunion



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Préparer et structurer une réunion

- Préparation, objectifs, ordre du jour et types de réunion
- Inclusion de chacun, susciter l'intérêt
- Cadre, accord sur les règles, gérer le temps
- Fonctions et supports clés

#### 2. Animer et dynamiser son animation

- Expression et bon impact
- Stimuler et canaliser les échanges
- Gestion de cas et comportements difficiles
- Techniques d'animation
- La communication des visuels

#### 3. Clôturer et assurer le suivi

- Le choix du mode de décision
- Synthèse partielles, conclusion, clôture
- Réaliser un compte rendu efficace
- Le relevé de décision instantané

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Changement, stress et communication

Écoute active

Formation de formateurs

Prise de parole en public



## Formation de formateurs



Cette formation vous permet d'acquérir les compétences pédagogiques pour créer et animer des formations interactives. Développer votre capacité à embarquer et à motiver les apprenants tout en faisant preuve d'innovation dans votre approche.

### Objectifs pédagogiques

- Développer son ingénierie de formation
- Réaliser des animations interactives
- Gérer les situations délicates en animation



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. L'ingénierie de formation

- Analyser le contexte, les besoins et les attentes
- Concevoir une progression pédagogique sur la base des objectifs
- Maîtriser les méthodes pédagogiques

#### 2. Les animations interactives

- Impliquer dans l'action dès le lancement
- Adopter la posture d'animateur facilitateur
- Maîtriser les outils et techniques d'animation
- Embarquer sur de l'engagement opérationnel

#### 3. Les situations délicates en animation

- Cibler les difficultés rencontrées et y apporter les solutions
- Anticiper et gérer les comportements problématiques
- Développer le sentiment de compétences
- Savoir évaluer l'action de formation

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

**Pour qui ?**  
Tout le monde

**Prérequis**  
Pas de prérequis spécifiques

**Visio formation : 6h**  
**Tarif : 590 € HT**

**E-learning : 2h**  
**Tarif : 190 € HT**

**Pour les tarifs et la durée en présentiel**  
Me contacter

**Obtenir un devis :**  
06 70 42 64 63  
[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

**Aller plus loin :**  
**Voir formations**  
Affirmation de soi  
Conduite de réunion  
Écoute active  
Prise de parole en public



## Gestion des conflits



Apprendre à analyser, prévenir et gérer les conflits au quotidien. Cette formation vous donnera les clés pour identifier les types de conflit, déployer l'intelligence émotionnelle et adopter des comportements efficaces pour transformer le conflit en opportunité d'apprentissage.

### Objectifs pédagogiques

- Désamorcer les situations et comportements conflictuels
- Adopter les bons comportements face aux conflits
- Anticiper et résoudre les conflits

### Programme pédagogique détaillé

#### Détecter les situations et comportements conflictuels

- Identifier les sources et types de conflits
- Analyser les composantes d'un conflit
- Cibler les étapes et le passage vers le conflit pour mieux l'aborder

#### Adopter et faire adopter les bons comportements face aux conflits

- Se positionner dans une démarche assertive
- Identifier les comportements refuges
- Susciter les comportements assertifs

#### Résoudre et prévenir les conflits

- Utiliser les techniques de prévention et de médiation pour désamorcer les conflits
- Oser parler vrai en toute situation
- Relancer et recréer les conditions de la coopération

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Affirmation de soi

Communication assertive

Intelligence émotionnelle





## Leadership positif



Les leaders sont souvent charismatiques. Peut-on développer son charisme ? Comment développer un leadership positif pour engager ses équipes ? Comment définir son style de leadership et développer d'autres styles ? Cette formation permet d'analyser et redéfinir son leadership afin de renforcer sa proximité et l'accompagnement de ses collaborateurs.

### Objectifs pédagogiques

- Redéfinir son leadership
- Gérer les émotions et les résistances
- Initier un dialogue positif, engageant et inspirant



### Programme pédagogique détaillé

#### Redéfinir son leadership

- Délimiter les bons leviers de performance
- Clarifier ses valeurs managériales
- Identifier son style de leadership
- Développer d'autres styles de leadership
- Engager ses collaborateurs

#### Gérer les émotions et les résistances

- Décoder les émotions des collaborateurs
- Renforcer son empathie managériale
- Comprendre et transformer les blocages

#### Initier un dialogue positif, engageant et inspirant

- Formuler des feedbacks actifs / constructifs
- Parler vrai pour renforcer la confiance
- Transmettre les messages avec impact

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

**Pour qui ?**  
Tout le monde

**Prérequis**  
Pas de prérequis spécifiques

**Visio formation : 6h**  
Tarif : 590 € HT

**E-learning : 2h**  
Tarif : 190 € HT

**Pour les tarifs et la durée en présentiel**  
Me contacter

**Obtenir un devis :**  
06 70 42 64 63  
[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

**Aller plus loin :**  
**Voir formations**  
Connaissance de soi  
Changement, stress et communication  
Manager coach



## Manager



Connaître les rôles clés du manager de proximité et à distance. Apprendre à développer des comportements de management efficaces pour mieux se positionner, engager et motiver son équipe. Cette formation permet au manager de mieux comprendre ses missions et de mettre en place les bonnes pratiques pour accompagner efficacement son équipe au quotidien.

### Objectifs pédagogiques

- Être légitime et reconnu en tant que manager
- Savoir cadrer, piloter et développer
- Motiver et accompagner son équipe



### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Être légitime et reconnu en tant que manager

- Les rôles du manager
- Compétences et comportements
- Les différentes postures du manager

#### 2. Cadrer, piloter et développer son équipe

- La fixation d'objectifs réalistes
- Piloter l'activité
- Développer ses collaborateurs

#### 3. Motiver et accompagner son équipe

- Les leviers de motivation individuels et collectifs
- Donner des signes de reconnaissance
- Le recadrage constructif et positif
- La conduite des entretiens de management

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Communication assertive

Connaissance de soi

Leadership positif

Manager coach



## Manager coach



Découvrir comment faire grandir et développer le potentiel de son équipe. Adopter les meilleures méthodes à ses pratiques managériales afin de mieux organiser la démarche d'accompagnement. Cette formation aide chaque manager à se positionner et conduire des entretiens efficaces avec une posture de coach.

### Objectifs pédagogiques

- Adopter un management bienveillant dans son coaching
- Donner des signes de reconnaissance
- Incarner la posture de manager coach



### Programme pédagogique détaillé

#### Adopter un management bienveillant dans son coaching

- Appréhender la dimension humaine du management : une brève histoire de Taylor
- Développer les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle
- Intégrer les fondamentaux de la communication non-violente
- Différencier les 6 attitudes d'écoute

#### Donner des signes de reconnaissance

- Comprendre l'impact du feedback sur le cerveau
- Reconnaître les pièges à éviter dans son feedback
- Mettre en place un feed-back de qualité dans son quotidien
- Passer du feedback au feedforward pour développer l'engagement et l'implication

#### Incarner la posture de manager coach

- Passer du manager-leader au manager-coach
- Comprendre la posture du coach et la notion de « contrat »
- Assimiler les fondamentaux de la maïeutique ou l'art de poser les bonnes questions

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Connaissance de soi

Coaching

Changement, stress et

communication

Leadership positif





## Prise de parole en public

Apprenez à gérer le stress et les émotions, à travailler votre voix, à optimiser la communication non verbale et à captiver votre auditoire. Cette formation permet d'acquérir toutes les compétences clés pour prendre la parole avec aisance et sérénité.

### Objectifs pédagogiques

- Se préparer et prendre confiance à l'oral
- Développer sa communication verbale, para et non-verbale
- Embarquer son public et gagner en impact

### Programme pédagogique détaillé

#### Fixer des priorités et se concentrer sur l'essentiel

- Différencier le trac et le stress en prise de parole
- Reconnaître et accepter ses émotions
- Déployer des techniques anti-trac et renforcer sa confiance

#### Développer sa communication verbale, para et non-verbale

- Savoir utiliser sa voix et jouer avec ses intonations
- Savoir regarder et balayer son auditoire
- Être congruent en alignant sa gestuelle avec son discours

#### Embarquer son public et gagner en impact

- Déployer les techniques d'accroche pour embarquer
- Acquérir les clés d'une communication orientée vision pour impacter
- Impliquer le public par une technique de questionnement efficace
- Gagner en répartie par la technique du tac-au-tac

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Affirmation de soi

Confiance en soi

Connaissance de soi

Gestion du stress

Intelligence émotionnelle

Vivre ses émotions



## Stress et Risques Psycho Sociaux

Selon l'OMS, le stress est le mal de notre siècle. Les concepts de stress et de risques psycho sociaux sont grandissants dans les organisations. Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux reconnaître les facteurs de stress, mieux gérer son stress et faire face aux différents risques psycho sociaux.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les définitions de stress et de RPS
- Connaître les principes de prévention des RPS
- Réduire les RPS par une meilleure gestion du stress

### Programme pédagogique détaillé

#### 1. Les définitions de stress et de RPS

- Définition des notions de stress et de RPS
- Stress et hyper stress / Les enjeux liés aux RPS
- Les conséquences sur la performance

#### 2. Les principes de prévention des RPS

- Connaître les niveaux de prévention des RPS
- La balance des Risques Psycho Sociaux
- Facteurs de risque et facteurs de protection
- Les classes de facteurs

#### 3. La réduction des RPS

- Les trois stades de la réaction au stress
- Le stress dans la vie active et au travail
- La dimension psychologique
- Les trois dimensions de la réaction au stress
- Émotions et stress, anxiété et dépression
- Les trois dimensions du burn out
- Mieux communiquer en situation de stress

### Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation à chaud et à froid

### Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



#### Pour qui ?

Tout le monde

#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Visio formation : 6h

Tarif : 590 € HT

E-learning : 2h

Tarif : 190 € HT

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

Aller plus loin :

**Voir formations**

Bien-être et santé  
Changement, stress et  
communication  
Connaissance de soi  
Lâcher prise  
Vivre ses émotions



# Global Wellness

« Le développement des compétences humaines »



**Une demande, une question, contactez-moi !**

Global Wellness – 8 Rue Étienne Ventenat – 31130 BALMA

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

06 70 42 64 63

Nous sommes ouverts du lundi au vendredi de 9h à 18h30

Site Arnaud JOUBAIRE : [www.arnaudjoubaire.fr](http://www.arnaudjoubaire.fr)

Site plateforme de formation : [www.plateformeformation.fr](http://www.plateformeformation.fr)

