



# FORMATIONS PROFESSIONNELLES POUR ENTREPRISES

*Développer ses compétences humaines et professionnelles  
pour gagner en efficacité*



« Une entreprise sereine  
est une entreprise pérenne ! »

**TANIA LAFORE**  
CRÉATRICE ET DIRECTRICE DE RÉA-ENTREPRISE



# SOMMAIRE



## R A-ENTREPRISE

|  |        |
|--|--------|
| UN ORGANISME RECONNU DEPUIS 10 ANS .....       | PAGE 4 |
| DES FORMATIONS INTRA ET INTER ENTREPRISE ..... | PAGE 5 |
| LA CERTIFICATION OPQF .....                    | PAGE 6 |
| FINANCER LES FORMATIONS .....                  | PAGE 7 |

## FORMATIONS INTER ENTREPRISES

|   |         |
|---|---------|
| POURQUOI SE FORMER EN INTER ENTREPRISES ? ..... | PAGE 8  |
| COMMUNICATION OPÉRATIONNELLE .....              | PAGE 10 |
| LES BASES / COM1 .....                          | PAGE 12 |
| INTERMÉDIAIRE / COM2 .....                      | PAGE 13 |
| GESTION DES CONFLITS .....                      | PAGE 14 |
| PRISE DE PAROLE EN PUBLIC .....                 | PAGE 16 |
| COHÉRENCE CARDIAQUE .....                       | PAGE 18 |

## FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

|  |         |
|--|---------|
| POURQUOI SE FORMER EN INTRA ENTREPRISE ? ..... | PAGE 20 |
| FORMATIONS THÉMATIQUES                         |         |
| TEAM BUILDING .....                            | PAGE 24 |
| COACHING INDIVIDUEL .....                      | PAGE 26 |
| PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX .....     | PAGE 28 |
| CO-DÉVELOPPEMENT .....                         | PAGE 30 |

## L'ÉQUIPE R A-ENTREPRISE

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| LES INTERVENANTS EXPERTS .....    | PAGE 32 |
| L'ÉQUIPE SUPPORT .....            | PAGE 36 |
| COORDONNÉES ET INSCRIPTIONS ..... | PAGE 37 |





# RÉA-ENTREPRISE

## UN ORGANISME RECONNU DEPUIS 10 ANS

### CENTRE DE FORMATION SPÉCIALISÉ DANS L'ACCOMPAGNEMENT DEPUIS 2008

**Réa-FormAction** a été créé il y a 10 ans sous le nom « Réa-Active » par Tania Lafore, alors Infirmière. Le centre se trouve à 30 minutes de Genève, et à 1h de Lyon, tout près d'Annecy.

**Réa-Active** propose aux particuliers des formations en Programmation Neuro Linguistique, en Hypnose et en Techniques Comportementales et Cognitives. Il est dédié à l'accompagnement personnel et/ou professionnel.

**L'entité Réa-Entreprise** a été **spécialement créée pour les métiers de l'entreprise**. Les formations proposées apportent aux salariés les compétences humaines et professionnelles pour avancer sereinement et efficacement au sein de la structure dans laquelle ils évoluent.

### ENTREPRISES ET SALARIÉS : LA FORMATION PROFESSIONNELLE EST UN DROIT, UN DEVOIR ET UNE OPPORTUNITÉ

La formation professionnelle améliore **les compétences techniques, relationnelles et émotionnelles**, et augmente également **l'efficacité et le bien-être au travail**.

Ces compétences permettent notamment **la prévention des risques psycho-sociaux**, prévention obligatoire pour les entreprises françaises.

En outre, la qualité de la collaboration contribue à accroître **la productivité, l'engagement et la fidélité des employés** à tous les niveaux hiérarchiques.

*« Une entreprise sereine est une entreprise pérenne »*

Les salariés ont des droits et des responsabilités individuelles quant à leur réussite professionnelle.

**Maintenir et développer son employabilité** dans un contexte économique où les carrières ne sont plus linéaires dépend aussi de chacun. **Demander à acquérir des compétences transversales, utiles et reconnues sur le marché de l'emploi, quelle que soit la fonction exercée et le secteur d'activité, est donc de votre responsabilité.**

*« Soyez acteur de votre vie privée et professionnelle »*



### S'ADAPTER AUX MÉTIERS DE L'ENTREPRISE

Réa-Entreprise conçoit et anime des formations professionnelles **intra entreprise** (au sein même de la structure d'une entreprise) et **inter entreprises** (dans notre centre de formation à Chavanod).

Notre vocation est d'améliorer la qualité de vie, le bien-être et la performance de nos stagiaires. Pour cela, nous intervenons auprès des indépendants, TPE, PME et grands groupes sur toute la France.

Réa-FormAction a développé un savoir-faire autour de valeurs phares : **qualité, convivialité, efficacité, innovation** et **réussite**.



#### *Formations inter entreprises*

Réa-Entreprise organise des formations professionnelles inter entreprises tout au long de l'année **au sein du centre Réa-FormAction**. Ces sessions réunissent ainsi **des groupes de 12 salariés maximum**, issus de différentes entreprises.

Elles abordent des compétences clés comme le management, la communication, ou la gestion du stress.

#### *Formations intra entreprise*

L'équipe de Réa-Entreprise vous **conseille** et vous **accompagne** dans l'identification de vos besoins en formations intra entreprise.

Le centre développe ainsi des programmes en entreprise sur-mesure ou thématiques pour répondre à vos attentes.





# R A - ENTREPRISE

## CERTIFICATION OPQF

### UNE RECONNAISSANCE NATIONALE

L'OPQF (Office Professionnel pour la Qualification des organismes de Formation) est crée en 1994 à l'initiative de la FFP (Fédération de la Fomation Professionnelle). L'office délivre depuis **une « certification OPQF » aux centres de formation pour attester de leur professionnalisme.**

**R a-FormAction est un organisme certifié OPQF depuis 2016.**

*La certification OPQF : un gage de qualité*



Entreprises et salariés : choisir un organisme de formation qui bénéficie d'une certification OPQF a plusieurs avantages.

La qualification OPQF atteste qu'un organisme de formation possède les capacités à réaliser les prestations dans les domaines pour lesquels il a obtenu la certification, et / ou a effectivement déjà réalisées ces prestations.

L'OPQF délivre la certification en fonction des critères suivants :

- relation de **confiance**
- ** thique**
- **respect** des critères légaux, administratifs et juridiques
- **expérience et compétences des dirigeants – formateurs – consultants**, et adéquation des ressources aux prestations délivrées
- **p renniti  financière** de la structure
- témoignage de la **satisfaction des clients**

*La qualification permet d'établir une relation de confiance client / prestataire.*

La spécificité de la certification OPQF provient de l'instruction par les pairs, experts dans leurs domaines, ainsi que du regard collégial porté par une instance tripartite garante de l'impartialité du fonctionnement de l'organisme de qualification. Elles sont les seules existantes dans leurs champs d'intervention en France.

**Pour le stagiaire, c'est par conséquent la certitude que la structure qualifiée s'est engagée dans une démarche de qualité.** Il est par ailleurs certain que le centre de formation a tout mis en oeuvre pour répondre aux critères de la qualification.



# RÉA-ENTREPRISE

## FINANCER LES FORMATIONS



### VOUS ÊTES UNE ENTREPRISE : VOUS FINANCEZ LA FORMATION D'UN SALARIÉ

Vous cotisez à un OPCA (Organismes Paritaires Collecteurs Agréés) chaque année, que vous utilisiez ou non votre plan de formation. Le budget disponible en plan de formation vous est donc communiqué à votre demande par votre OPCA, ainsi que les critères d'acceptation. Vous pouvez aussi financer les formations grâce à votre budget de frais professionnels.

Vous avez le choix de proposer à vos salariés une formation :

- collective,
- individuelle,
- en inter entreprises,
- en intra entreprise.

Par ailleurs, d'autres dispositifs de financement existent : période de professionnalisation, plan opérationnel collectif ou individuel ... Ces dispositifs aident effectivement les entreprises à former leurs salariés. Contactez votre conseiller OPCA si vous souhaitez d'avantage d'informations.

### VOUS ÊTES SALARIÉ : VOUS FINANCEZ VOTRE FORMATION

Les formations non diplômantes (compétences transversales en communication, gestion du temps, etc. ...) peuvent être prises en charge dans le plan de formation de votre entreprise. Renseignez-vous auprès de votre structure pour savoir si elle dispose d'un budget, et qu'elle considère que votre formation est en cohérence avec ses besoins. Il vous suffit, en amont, de nous demander un devis et un programme. L'entreprise est ensuite en droit d'accepter ou de refuser.

Vous pouvez aussi financer votre formation à titre personnel : contactez l'équipe de Réa-Entreprise pour connaître les conditions.

### COMMENT DEMANDER UN FINANCEMENT ?

Dans tous les cas de financement, pour monter votre dossier, vous avez besoin des éléments suivants :

- une convention de formation professionnelle ou un contrat de formation professionnelle (avec les intitulés de la formation, le montant global, le coût horaire ...)
- le(s) programme(s) associé(s)

Pour obtenir ces documents, prenez contact avec nous.



# FORMATIONS INTER ENTREPRISES



# FORMATIONS INTER ENTREPRISES



Les formations inter entreprises regroupent, sur un même module, des salariés de diverses entreprises. L'équipe de Réa-Entreprise fixe les dates et les thèmes des modules à l'avance. Les formations ont lieu à Annecy, dans les locaux Réa-FormAction, à 30 minutes de Genève et 1 heure de Lyon.

## POURQUOI SE FORMER EN INTER ENTREPRISES ?

- Les formations inter entreprises peuvent être **plus avantageuses d'un point de vue financier** si vous avez 1 ou 2 salariés à former. Le prix par stagiaire est toutefois négociable si vous formez plusieurs salariés de votre entreprise.
- La **rencontre avec d'autres salariés** permet un **échange** ainsi qu'une **liberté d'expression**. Les participants peuvent en effet échanger sur leurs pratiques, et également s'enrichir de l'expérience d'autres structures.
- Formez vos équipes petit à petit **limite vos contraintes organisationnelles** quant aux effectifs opérationnels de votre structure.
- **Réa-Entreprise gère toute la logistique** liée à l'organisation de la formation (horaires, lieu, pauses, documents pédagogiques ...).

### *Thèmes des formations inter entreprises*



#### COMMUNICATION OPÉRATIONNELLE

Instaurer un style de communication interpersonnelle efficace : une compétence indispensable.



#### GESTION DES CONFLITS

Savoir gérer les entretiens difficiles, intégrer un savoir-faire et un savoir être.



#### PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Être capable de prendre la parole efficacement et sereinement, en réunion ou en conférence.



#### COHÉRENCE CARDIAQUE

Un outil pour gérer votre stress, applicable dans toute situation professionnelle, pour plus de sérénité.



# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## COMMUNICATION OPÉRATIONNELLE



# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## > COMMUNICATION OPÉRATIONNELLE



### *Pourquoi se former ?*

Réa-Entreprise propose, toute l'année, **des formations inter entreprises en communication opérationnelle.**



Les groupes sont composés de **20 personnes maximum**. Les formations bénéficient d'une **certification OPQF**.

**Les professionnels se forment à la communication opérationnelle pour renforcer leurs compétences d'accompagnement et d'encadrement.** Ce sont, entre autres, des professionnels qui travaillent avec l'humain : professionnel de santé, coach, manager, cadre, enseignant ...

Ils utilisent les outils de la communication opérationnelle pour **induire des changements rapides chez les personnes qu'ils côtoient au quotidien** dans leur structure.

Ces techniques orientées solution améliorent par conséquent leur **efficacité au travail**.

Les formations s'adressent donc à **tous les professionnels** qui souhaitent :

- améliorer leur communication opérationnelle et interpersonnelle
- améliorer leurs relations de travail ainsi que désamorcer des conflits
- créer des relations de confiance et améliorer leur confiance en eux
- mettre en évidence leurs qualités comme leurs défauts
- apprendre à gérer leurs émotions et leur stress
- apprendre à fixer leurs objectifs et les atteindre

### *Comment se former ?*

Les entreprises sollicitent nos formations en communication opérationnelle pour développer des compétences relationnelles et émotionnelles. Ces compétences transversales sont en effet très recherchées, et reconnues sur le marché du travail. Elles sont utiles, quelle que soit la fonction occupée, et à tous les niveaux hiérarchiques.

La formation du salarié consiste à **apprendre et appliquer les outils de la communication opérationnelle d'abord pour soi-même**. Il est ensuite capable de **les utiliser et les transmettre** aux personnes avec qui il travaille.

Nos formations certifiantes en communication opérationnelle couvrent 2 niveaux : **Base** et **Intermédiaire**.



# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## > COMMUNICATION OPÉRATIONNELLE



### NIVEAU BASE | COM1

La communication opérationnelle fait partie des compétences transversales indispensables au sein d'une entreprise. En 3 jours de formation, les salariés de votre structure apprennent :

- des réflexes efficaces en terme d'écologie relationnelle
- à retrouver un état interne adéquat pour mieux communiquer
- à mieux comprendre le fonctionnement de leurs collaborateurs ainsi que de leurs clients.

### MODALITÉS

- **Durée :** 3 jours - 21 heures
- **Tarif :** 990 € H.T. (en exonération de T.V.A.)
- **Pré-requis :** aucun
- **Groupe :** 20 personnes maximum
- **Public :** Salariés et dirigeants, managers, métiers en lien avec les ressources humaines, métiers de la vente.
- **Intervenants :** Tania Lafore

### OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation de base en communication opérationnelle, le participant sera capable de :

- Mieux se comprendre
- Mettre en oeuvre des réflexes pour établir une écologie relationnelle
- Retrouver un état interne adéquat aux diverses situations liées à l'activité professionnelle
- Connaître ses propres leviers de motivation

### PROGRAMME

- La carte mentale et les interprétations
- Savoir questionner efficacement pour motiver et atteindre un objectif
- Mieux comprendre le système de régulation émotionnelle
- Savoir retrouver un état interne positif
- La communication et l'écoute active
- Les erreurs classiques et les clés nécessaires pour se faire entendre
- La notion de valeurs personnelles
- Motivation et valeur
- Programme d'application en ligne suivi pendant 4 mois
- Évaluation : mise en évidence des acquis par des exercices de mise en situation à la fin de chaque séquence + évaluation écrite de fin de formation sous forme de QCM + auto-évaluation hebdomadaire dans le cadre de la plateforme d'application en ligne afin d'assurer l'acquisition des compétences.



# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## > COMMUNICATION OPÉRATIONNELLE



### NIVEAU INTERMÉDIAIRE | COM2

La formation intermédiaire en communication opérationnelle permet d'approfondir les outils qui favorisent une communication efficace, et d'optimiser la gestion de la relation à l'autre.

En 6 jours de formation, les salariés de votre structure apprennent à :

- questionner efficacement et mieux gérer leurs états internes
- clarifier leurs valeurs et leviers de motivation

### MODALITÉS

- **Durée :** 6 jours - 42 heures
- **Tarif :** 1600 € H.T. (en exonération de T.V.A.)
- **Pré-requis :** Avoir effectué le module de base en communication opérationnelle, ou le premier niveau de formation en programmation neuro linguistique.
- **Groupe :** 20 personnes maximum
- **Public :** Salariés et dirigeants, managers, métiers en lien avec les ressources humaines, métiers de la vente.
- **Intervenants :** Tania Lafore

### OBJECTIFS DE FORMATION

À la fin de la formation de base en communication opérationnelle, le participant sera capable de :

- Mieux communiquer
- Savoir s'accorder à son interlocuteur
- Savoir se libérer d'états émotionnels limitants
- Approfondir ses propres leviers de motivation
- Acquérir une posture d'accompagnant dans le cadre professionnel

### PROGRAMME

- Repérer les canaux sensoriel et s'adapter à son interlocuteur
- 3 techniques pour se libérer d'un état interne limitant
- Clarifier ses valeurs privé et professionnelles
- Repérer et se libérer des comportements inadaptés
- Savoir questionner efficacement
- Repérer les erreurs d'interprétation et effectuer des recadrages
- Reconnaître les profils de motivation et adapter son langage pour mieux motiver
- Évaluation : mise en évidence des acquis par des exercices de mise en situation à la fin de chaque séquence + évaluation écrite de fin de formation sous forme de QCM + auto-évaluation hebdomadaire dans le cadre de la plateforme d'application en ligne afin d'assurer l'acquisition des compétences.





# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## GESTION DES CONFLITS



# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## > GESTION DES CONFLITS



La formation Gestion des Conflits permet à tout salarié d'apprendre à améliorer la gestion des situations dites conflictuelles ou à risques dans sa vie professionnelle.

Certains professionnels font face à des situations conflictuelles qui génèrent de l'agressivité (par exemple un client difficile, un entretien professionnel, une prestation d'accueil ...). Acquérir des compétences pour appréhender ces situations et faire baisser les tensions est donc indispensable en entreprise. Toutefois, ce savoir-faire n'est pas inné.

### MODALITÉS

- **Durée :** 2 jours - 14 heures
- **Tarif :** 480 € H.T. (en exonération de T.V.A.)
- **Pré-requis :** aucun
- **Groupe :** 20 personnes maximum
- **Public :** Salariés et dirigeants, managers, métiers en lien avec les ressources humaines, métiers de la vente.
- **Intervenants :** Katia Casteil

### OBJECTIFS DE FORMATION

À la fin de la formation Gestion des Conflits, le participant sera capable de :

- Prendre conscience de son rôle dans la relation avec l'autre
- S'adapter à son interlocuteur
- Savoir gérer les situations, sans pour autant se laisser déstabiliser par des interlocuteurs dits « difficiles »
- Savoir conduire un entretien difficile, et également le conclure positivement
- Apprendre des techniques pour se présenter et se sentir mieux dans les relations professionnelles en face à face

### PROGRAMME

- Mettre en évidence les talents ainsi que les difficultés de chacun en matière de communication
- Découvrir les conséquences des étapes, des premiers mots, des intonations, de la gestuelle et également des distances entre chacun
- Apprendre l'importance de l'impression que chacun donne à l'oral, comme celle de la reformulation synchronisée
- Connaître les différentes typologies d'interlocuteurs et comment s'adapter à chaque typologie
- Découvrir l'assertivité : comment savoir dire non avec élégance ?
- Apprendre quels sont les 3 autres modes de communication de chacun
- Connaître les avantages et les inconvénients de tous les modes de communication, et comprendre pourquoi un mode est meilleur qu'un autre selon la situation
- Savoir mieux maîtriser sa communication afin d'éviter les conflits et de gérer l'agressivité
- Prendre conscience de ses atouts et également de ses points d'amélioration
- Évaluation : mise en évidence des acquis par des exercices de mise en situation à la fin de chaque séquence + évaluation écrite de fin de formation sous forme de QCM





# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## > PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Dans le cadre des compétences transversales en entreprise, savoir prendre la parole en public est indispensable dans nombres situations.

La formation Prise de Parole en Public permet donc à l'apprenant d'acquérir des compétences pour prendre aisément la parole en public, avec charisme, et ce dans diverses situations (réunion d'équipe, conférences, exposés ...).

### MODALITÉS

- **Durée :** 2 jours - 14 heures
- **Tarif :** 550 € H.T. (en exonération de T.V.A.)
- **Pré-requis :** aucun
- **Groupe :** 20 personnes maximum
- **Public :** Tout salarié souhaitant améliorer ses compétences professionnelles.
- **Intervenants :** Tania Lafore

### OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation Gestion des Conflits, le participant sera capable de :

- prendre la parole en public efficacement et sereinement
- savoir s'adapter à diverses situations professionnelles

### PROGRAMME

- Les principes de base de la communication
- Préparer un discours
- Se préparer mentalement
- Dominer son trac et également apprendre des techniques respiratoires
- Animer sa présentation de manière dynamique et captivante
- Gérer les aléas du « direct »
- Répondre aux questions faciles ainsi que difficiles, voire « piégeuses »
- Conclure avec pertinence
- Gérer les tensions internes et également externes
- Utiliser la communication multi-niveaux
- Évaluation : mise en évidence des acquis par des exercices de mise en situation à la fin de chaque séquence + évaluation écrite de fin de formation sous forme de QCM



## COHÉRENCE CARDIAQUE



Développée en France par le **Dr David Servan Schreiber**, Psychiatre, la cohérence cardiaque permet, par des exercices simples, de gagner en **sérénité**, et d'atteindre sa zone de **performance**.

Les effets positifs de la pratique de la cohérence cardiaque sont nombreux :

- amélioration de la **mémoire**
- amélioration de la **concentration**
- prise de **décision** plus adaptée
- diminution de la **fatigue**
- diminution des **risques cardiovasculaires**

Le Dr Servan Schreiber présente **les preuves scientifiques de l'efficacité de la cohérence cardiaque** dans son livre Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse.

**De nombreuses situations sont génératrices de stress en entreprise.** La formation cohérence cardiaque permet à l'apprenant d'améliorer sa gestion du stress au travail, et de ce fait sa sérénité et son efficacité. La cohérence cardiaque est reconnue scientifiquement pour ses effets bénéfiques sur la santé et l'efficacité au travail, et également dans tous les domaines de vie.

**Les exercices respiratoires et émotionnels** proposés pendant la formation cohérence cardiaque sont courts et applicables dans le cadre d'une activité professionnelle. Cette formation peut également s'intégrer dans le cadre des actions de prévention des risques psychosociaux.

# FORMATIONS INTER ENTREPRISES

## > COHÉRENCE CARDIAQUE



### MODALITÉS

- **Durée :** 1 jour - 7 heures
- **Tarif :** 250 € H.T. (en exonération de T.V.A.)
- **Pré-requis :** aucun
- **Groupe :** 20 personnes maximum
- **Public :** Tous salariés, entrepreneurs, dirigeants, managers ... qui souhaitent améliorer leur gestion du stress
- **Intervenants :** Docteur Georges Malagola et Tania Lafore

### OBJECTIFS DE FORMATION

À la fin de la formation Gestion des Conflits, le participant sera capable de :

- Comprendre le stress, son intérêt, son impact
- Comprendre ce qu'est la cohérence cardiaque
- Réduire son stress en pratiquant des exercices courts (2 minutes) en toute autonomie

### PROGRAMME

- Le stress et son impact sur la santé
- Stressé et stressé(e) ; quel est votre profil ?
- L'intérêt de la cohérence cardiaque
- Mise en pratique de 16 exercices respiratoires et de gestion émotionnelle
- Évaluation : mise en évidence des acquis par des exercices de mise en situation à la fin de chaque séquence + évaluation écrite de fin de formation sous forme de QCM

L'enregistrement des données de la cohérence cardiaque avec logiciel Emwave Desktop® pendant la formation permet au participant de prendre conscience de l'efficacité de cette méthode. La simplicité d'application en fait un outil absolument adapté au monde de l'entreprise, quelle que soit l'activité professionnelle.





# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE



# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE



Réa-Entreprise vous propose des formations intra entreprise :

- sur mesure,
- thématiques,
- collectives ou individuelles,
- sous forme de conférences courtes.

Les interventions ont lieu **au sein de votre entreprise** et regroupent des salariés de divers services.

Les intervenants experts de Réa-Entreprise interviennent auprès de **tout type de structure** : TPE, PME, grands groupes, collectivités territoriales ...

## POURQUOI SE FORMER EN INTRA ENTREPRISE ?

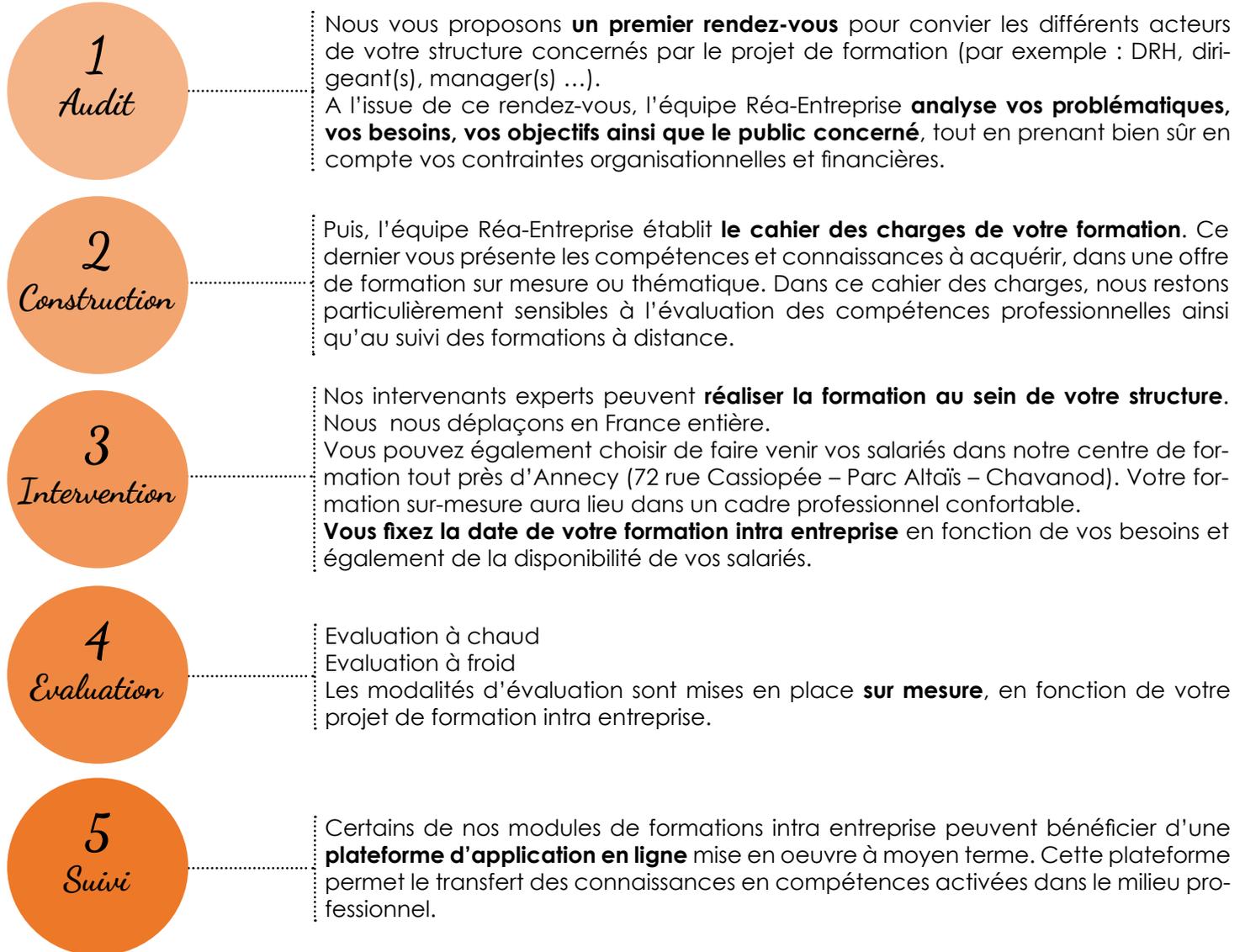
- les formations intra entreprises bénéficient de la **certification OPQF de la structure Réa-FormAction**
- les modules de formation sont **adaptés à chaque personne et à chaque structure pour un maximum d'efficacité**. En effet, les formations intra entreprise ne regroupent que des salariés d'une seule et même structure, ce qui nous permet d'adapter le programme aux activités, besoins, objectifs, et contraintes de celle-ci.
- d'un point de vue financier, il est parfois **plus rentable de former vos salariés en groupe en intra entreprise** plutôt que de leur proposer des formations individuelles en inter entreprises
- les formateurs sont tous **intervenants experts** dans leur domaine
- les formations intra entreprise, sur-mesure ou thématiques, sont **construites selon un processus strict** (audit, construction sur-mesure, intervention, suivi)
- organiser la formation au sein de votre structure permet à vos salariés de **rester à proximité de leur poste, afin de rester joignables pendant la formation**.
- **former vos salariés au même moment** favorise la cohésion d'équipe, l'intégration du contenu ainsi que la motivation pour appliquer les apprentissages
- les stagiaires de votre structure peuvent **immédiatement appliquer les méthodes apprises en formation**.





# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

## *Le processus de construction de votre formation intra entreprise*



# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE



*Quel type de formation intra entreprise choisir ?*

## 1. Interventions sur-mesure

Après une analyse et une ingénierie de formation, Réa-Entreprise construit votre formation sur-mesure. Voici quelques exemples de sujets déjà traités :

- la communication opérationnelle
- la prise de parole en public
- les relations humaines
- la cohésion d'équipe
- le codéveloppement et l'intelligence collective
- les techniques de management
- la gestion du stress, la gestion des conflits, des tensions internes et externes
- la prévention des risques psychosociaux
- la gestion du temps et des priorités

## 2. Interventions thématiques



### TEAM BUILDING

Dynamiser vos équipes, créer du lien, favoriser la cohésion d'équipe et l'intelligence collective



### COACHING INDIVIDUEL

Accompagnement individuel pour améliorer des compétences ou lever des blocages dans le cadre professionnel



### PRÉVENTION DES RPS

Prenez les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de vos salariés



### Co-DÉVELOPPEMENT

Cultivez l'intelligence collective en petits groupes pour partager vos problématiques professionnelles.

## 3. Conférences courtes

Enfin, les intervenants experts de Réa-Entreprise peuvent tenir des conférences courtes et faciles à mettre en place au sein de votre structure, sur des thématiques variées : améliorer la cohésion d'équipe, améliorer la communication, gérer le stress au travail. Ces interventions durent entre 1h et 3h, sont synthétiques, non chronophages et efficaces.





# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

## FORMATIONS THÉMATIQUES TEAM BUILDING



Entreprises : vous souhaitez dynamiser vos équipes, créer du lien, favoriser la cohésion d'équipe ainsi que l'intelligence collective ? Réa-Entreprise vous propose **une démarche spécifique de cohésion d'équipe**. Cette intervention en **Team Building** se déroule sous forme d'accompagnement collectif, dynamique, interactif et structuré. Il permet ainsi aux équipes de votre structure de **trouver des solutions dans diverses situations**, comme par exemple : dysfonctionnement organisationnel ou relationnel, clarification de développement de projet dans un service ou dans toute l'entreprise.

Les formations Team Building peuvent être accompagnées d'une activité externe, comme par exemple le canyoning, la randonnée, l'escalade ...

Ces activités ont de multiples avantages :

- ludiques
- construites sur mesure pour votre équipe.



# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE



## > FORMATION THÉMATIQUES : TEAM BUILDING

### MODALITÉS

- **Durée :** entre 1 jour et 5 jours + suivi
- **Tarif :** tarif sur-mesure en fonction de votre projet
- **Pré-requis :** aucun
- **Entreprise-cible :** toute structure, quelle que soit sa taille ou la taille de l'équipe concernée
- **Nombre de participants :** entre 4 et 50
- **Intervenants :** Les intervenants sont tous experts dans leurs domaines, et choisis selon leurs spécialités. Leur nombre varie de 1 à 4 selon le projet d'intervention.

### PROCESSUS

Les équipes de Réa-Entreprise suivent 4 phases dans le déroulement du processus :

1. **identification** des valeurs communes et individuelles,
2. **définition** d'un projet commun envers les clients et partenaires,
3. **engagement** et initiatives à court terme,
4. **mise en place d'un plan d'action**, évaluation et suivi pour une stratégie durable.

Ce processus d'animation a donc pour objectif de :

- permettre aux équipes d'échanger et de s'exprimer dans un cadre orienté « recherche de solution »
- réunir et créer du lien
- mettre au jour les points forts et les points à améliorer
- mobiliser l'intelligence collective pour résoudre les problématiques
- replacer les objectifs et également les valeurs individuelles au sein du collectif
- mettre en place un mode fonctionnement efficace et respectueux en tenant compte des impératifs de chacun
- faire émerger un plan d'action mais également le mettre en place

Adapté et sur-mesure, le suivi dans le temps du plan d'action est essentiel, et contribue à la réussite de ce processus. Un suivi est généralement organisé à 3 semaines puis à 1 mois de l'intervention. Il permet de valider le plan d'action, de réévaluer si nécessaire les actions prévues, ainsi que de compléter les actions par des apports théoriques si besoin.

### BÉNÉFICES

#### POUR LES PERSONNES

- Donner un sens à leur fonction
- Motiver et mobiliser leur action
- Générer la prise de responsabilités
- Associer leur évolution à celle de votre organisation
- Conduire favorablement les changements futurs

#### POUR LA STRUCTURE

- Dynamiser et rentabiliser les réunions
- Simplifier les structures
- Optimiser les synergies inter-services
- Améliorer la cohérence de l'organisation

#### BÉNÉFICES GLOBAUX

- Réductions des coûts et des délais
- Amélioration des résultats
- Augmentation des taux de rentabilité
- Evolution des processus qualité
- Augmentation et fidélisation des partenaires





# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

## FORMATIONS THÉMATIQUES COACHING INDIVIDUEL



Le coaching est un **accompagnement individuel**, qui vise à améliorer des compétences ou à lever des blocages dans le cadre professionnel. Le coach est un expert en méthodologie de changement : par conséquent, il n'est pas un conseiller. **Réa-Entreprise propose des interventions en coaching individuel, en entreprise, quel que soit le type de poste.**

Le coach intervient alors dans un cadre bien précis ; il pose des objectifs, en collaboration avec l'accompagné et le commanditaire. La confidentialité ainsi que la charte éthique sont des points essentiels dans l'accompagnement en entreprise.

Par le biais d'un accompagnement spécifique et personnalisé, **le coaching individuel permet donc à l'accompagné de progresser dans un domaine particulier** : gestion du temps, confiance, relation, ainsi que management par exemple.

# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

## > FORMATION THÉMATIQUES : COACHING INDIVIDUEL



### MODALITÉS

- **Durée :** Variable selon votre projet de coaching individuel dans votre entreprise
- **Tarif :** tarif sur-mesure en fonction de votre projet
- **Pré-requis :** aucun
- **Entreprise-cible :** toute structure, quelle que soit sa taille ou la taille de l'équipe concernée
- **Nombre de participants :** 1
- **Intervenants :** Les intervenants sont des coachs professionnels formés aux méthodes comportementales et cognitives. Les coachs de Réa-Entreprise ont également tous une double compétence de formateur et de coach ; ils sont en outre expérimentés en management et gestion d'entreprise.

### PROCESSUS

Les **étapes clés** d'un processus de coaching sont les suivantes :

1. Définition du besoin
2. Rencontre avec le coaché
3. Entretien tripartite (commanditaire/coaché/coach)
4. Mise en place d'objectifs et d'indicateurs de réussite
5. Coaching sous forme de séances de 1h30 à 2h00 (nombre de séances et rythme sur-mesure)
6. Bilan intermédiaire à mi-parcours
7. Clôture

Le **succès du processus de coaching individuel en entreprise** dépend de plusieurs facteurs essentiels :

- Le mandat doit être accepté à la fois par le coach ainsi que par le coaché : les objectifs et les règles de fonctionnement sont donc clairement définis entre eux
- Le coach doit partir des priorités de votre société et de votre culture d'entreprise, en intégrant au maximum la problématique de votre organisation
- Les objectifs doivent être précisément clarifiés, et ce afin d'opter pour un axe d'action le plus pertinent et le plus pragmatique possibles
- Le coach doit faire preuve d'une discrétion totale lors de l'intervention
- Le coach doit respecter la confidentialité envers le coaché, mais également envers le commanditaire
- Le contrat entre les 3 parties doit être clair et précis
- Le supérieur hiérarchique du coaché, ainsi que la direction des ressources humaines, doivent valider sa participation à l'intervention



# FORMATIONS THÉMATIQUES

## PRÉVENTION DES

# RISQUES PSYCHOSOCIAUX



**Parmi les nombreuses charges inhérentes à l'entreprise, la prévention des risques psychosociaux (RPS), primaire, secondaire et tertiaire, est une obligation.**

La loi définit ainsi **une obligation générale de sécurité qui incombe à l'employeur**. En vertu de l'article L4121-1 du code du travail, l'employeur « prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ». Ces mesures comprennent :

- Des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail
- Des actions d'information et de formation
- La mise en place d'une organisation et des moyens adaptés.

*« L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes. »*

**Ce processus nécessite donc l'aide de spécialistes avertis.**

**Réa-Entreprise propose différents niveaux d'intervention dans la cadre de la prise en charge des RPS.** Notre équipe est constituée de professionnels experts dans leur domaine : un Psychologue, un Consultant enregistré auprès de la DIRECCTE Auvergne Rhône-Alpes, ainsi qu'une Infirmière. Notre approche combinatoire des métiers ainsi que l'association de talents croisés permettent par conséquent de **répondre à des situations complexes, avec des méthodologies et des approches diversifiées**. Par ailleurs, nos solutions sont pragmatiques, et également toujours centrées sur une mise en place qui trouve le meilleur compromis efficacité / coût de mise en œuvre.

# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

## > FORMATION THÉMATIQUES : PRÉVENTION DES RPS



### MODALITÉS

- **Durée :** Variable selon votre projet dans votre entreprise
- **Tarif :** tarif sur-mesure en fonction de votre projet
- **Pré-requis :** aucun
- **Entreprise-cible :** toute structure, quelle que soit sa taille ou la taille de l'équipe concernée
- **Nombre de participants :** sur-mesure, selon vos besoins
- **Intervenants :** Les intervenants sont choisis selon leur spécialité et les besoins de votre entreprise

### PROCESSUS : UN ACCOMPAGNEMENT SELON VOS BESOINS

#### Accompagnement au Diagnostic des RPS

Les RPS existent au sein de toutes les entreprises, sans exception. Que vous soyez une TPE, une PME, ou un service au sein d'une grande entreprise, vous êtes tous concernés. Nous réalisons des diagnostics qui vous permettent d'identifier les agents stressés, ou qui génèrent des difficultés dans le travail. Nous vous accompagnons également pour remplir votre Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP).

Le diagnostic se construit à la carte, en fonction des problématiques de votre structure, du secteur d'activité, et du nombre de personnes dans le(s) service(s) concerné(s).

#### Accompagnement au plan d'action

Nous vous accompagnons également dans la mise en oeuvre d'un plan d'action efficace, correspondant à votre activité propre, en respectant votre planning et vos obligations. Les actions menées seront adaptées en cohérence avec les valeurs et les besoins de l'entreprise.

Voici quelques exemples des actions déjà menées au sein de diverses structures :

- Journée de sensibilisation aux RPS
- Formation adaptée en fonctions des éléments diagnostics
- Coaching individuel
- Intervention pour la cohésion d'équipe
- Séance de débriefing suite à une expérience génératrice de stress ...

#### Accompagnement à la mise en place d'une cellule de veille

Vous avez repéré des signes de mal être parmi vos collaborateurs ? Tout le monde partage votre avis : Monsieur L. est en souffrance, proche du burn out, Madame R. s'est effondrée en larmes ... Oui, mais après, que fait-on ?

L'équipe Rêa-Entreprise accompagne les entreprises et les organisations dans la mise en place d'une cellule de veille. Elle permet alors de repérer ainsi que d'accompagner un collaborateur en souffrance. En outre, grâce à elle, les personnes et les services ressources, en interne et en externe, seront identifiés : une chaîne vertueuse de protection est mise en mouvement.

#### Accompagnement à la création d'un comité de pilotage pour prise en charge des risques psychosociaux

Cet accompagnement se fait à raison de 2 ou 3 rendez-vous pour la mise en place de départ, puis d'une réunion toutes les 6 semaines environ sur une période de 9 mois à une année, chaque collectif étant différent.



# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

## FORMATIONS THÉMATIQUES LE Co-DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL



Le codéveloppement professionnel est un processus d'animation qui permet de cultiver une «intelligence collective».

Grâce à ce processus en 6 étapes, animé par un intervenant expert, 6 à 8 professionnels partagent en groupe leurs problématiques.

L'animation de ce groupe permet donc de structurer différentes phases : parole, écoute, réflexion et mise en action.

# FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

## > FORMATION THÉMATIQUES : CO-DÉVELOPPEMENT



### MODALITÉS

- **Durée :** Variable selon votre projet dans votre entreprise
- **Tarif :** tarif sur-mesure en fonction de votre projet
- **Pré-requis :** aucun
- **Entreprise-cible :** toute structure, quelle que soit sa taille ou la taille de l'équipe concernée
- **Nombre de participants :** sur-mesure, selon vos besoins
- **Intervenants :** Les intervenants sont choisis selon leur spécialité et les besoins de votre entreprise

### PROCESSUS

Le groupe de codéveloppement professionnel est composé de 6 à 8 personnes qui ont envie d'apprendre de leurs expériences. Cette méthode d'animation permet aux participants d'aborder autrement leur rôle, leur légitimité, leur périmètre d'influence ainsi que leur mode de fonctionnement en situation professionnelle. Ce processus permet la cohésion des équipes, mais également l'ouverture vers la résolution des problèmes.

#### 3 rôles sont nécessaires au fonctionnement des séances de codéveloppement :

- **Rôle du « client »**, porteur d'une préoccupation, d'une problématique ou d'un projet : ce «client» souhaite être aidé et trouver des pistes d'action différentes. Le «client» change à chaque nouvelle séance.
- **Rôle du « consultant »** qui contribue en apportant son expérience, son regard, ses pistes d'action, ses sentiments face à la demande du «client».
- **Rôle de l'animateur** : il guide le groupe tout au long des 6 étapes du processus de codéveloppement. Il est également attentif au contenu de la séance. Il régule et stimule en finesse les interactions. L'animateur n'est ni un formateur, ni un conseiller.

### BÉNÉFICES

#### Bénéfices pour l'organisation ou l'entreprise :

- Renforcer l'intelligence collective
- Renforcer la cohésion d'équipe et la transversalité entre les équipes
- Rendre les collaborateurs acteurs
- Prévenir et agir sur les risques psychosociaux

#### Bénéfices pour les participants :

- Poser un nouveau regard sur les situations rencontrées dans la pratique professionnelle
- Avoir l'avis de ses pairs
- Partager et rompre l'isolement face à une difficulté ou un projet
- Prendre un recul qui permet de trouver des solutions
- Créer du lien avec ses collaborateurs
- Prévenir et agir sur les risques psychosociaux





# L' EQUIPE R A-ENTREPRISE

## LES INTERVENANTS EXPERTS

### TANIA LAFORE



Infirmière DE, enseignante certifiée en programmation neuro linguistique, Tania est thérapeute en thérapie comportementale et cognitive, hypno praticienne et formatrice AFNH. Rompue à de nombreuses approches thérapeutiques, elle est formatrice professionnelle d'adultes. Par conséquent, elle est particulièrement attentive à la pédagogie mise en oeuvre lors des formations.

Tania accompagne aujourd'hui avec des techniques de pointe pour améliorer le bien-être, aider aux réalisations professionnelles, libérer de certains symptômes et également améliorer la santé au quotidien.

Dirigeante du centre de formation R a-FormAction et de l'équipe de formateurs, Tania est Responsable Pédagogique des entités R a-Active et R a-Entreprise. Elle se passionne pour le bien-être et l'efficacité en entreprise. Elle est notamment spécialisée en gestion du stress, en sensibilisation aux risques psychosociaux, en management du changement, et en cohésion d'équipe.

### ANNE RENAND



Anne est spécialiste en prévention des risques psychosociaux (RPS) ainsi qu'en management de la santé et de la qualité de vie au travail. Elle est Intervenant Prévention des Risques Professionnels (IPRP – enregistrée sous le n  69/2014/350). Membre par ailleurs de l'équipe de formateurs R a-Entreprise, elle est référencée auprès de la DIRECCTE en Auvergne Rhône-Alpes.

Anne accompagne les dirigeants et les managers dans leur pratique professionnelle : changement, transmission, ainsi que pratiques managériales innovantes.

Elle est enfin membre du réseau Reconstruction Post Burn Out (RPBO) et Assesseur au Tribunal des Affaires Sociales d'Annecy.



# L'ÉQUIPE RÉA-ENTREPRISE

## LES INTERVENANTS EXPERTS



### MAGALY TRIDAT



Magaly est formatrice consultante en programmation neuro linguistique (PNL) et en coaching. Elle élabore et forme aux outils de communication, à la gestion des émotions, à la préparation mentale, ainsi qu'aux techniques de recherche d'emploi.

Directrice de la Mission Locale d'Aix-les-Bains (Savoie) par ailleurs, elle intervient auprès d'un public varié, comme les professionnels de l'accompagnement, les managers, les Responsables RH, les étudiants dans le secteur social, et les demandeurs d'emploi.

Elle fait partie depuis de nombreuses années de l'équipe de formateurs de Réa-Entreprise, et est notamment spécialisée sur les thèmes suivants: techniques de communication, posture de l'accompagnant, orientation professionnelle, développement des leviers de motivation, estime et confiance en soi ...

### THIERRY JOUZIER



Thierry a 25 ans de vie professionnelle bien remplie, avec des fonctions de management et d'encadrement commercial.

Persuadé que la vraie richesse d'une société est les hommes qui la constituent, il milite surtout pour le concept de capital humain des entreprises.

Membre enthousiaste de l'équipe de formateurs Réa-Entreprise, il a d'ailleurs ses thèmes de prédilection : management, vente, communication et ressources humaines. Il forme également les formateurs.



# L' EQUIPE R A-ENTREPRISE

## LES INTERVENANTS EXPERTS

### KATIA CASTEIL



Katia a plus de 22 ans d'exp erie dans l'accompagnement des personnes, des organisations, et également des entreprises. Elle est Master Coach Professionnel Certifié et Maître Praticien en PNL.

Lors de séminaires (formation, ateliers, conférences), mais également lors de séances de coaching (individuelles ou collectives), elle permet à ses clients de s'améliorer. Ainsi, ils optimisent leurs talents, tout en s'appuyant sur leurs valeurs, pour une vie professionnelle et personnelle à la hauteur de leurs ambitions. Les personnes que Katia accompagne passent alors de l'état présent à l'état désiré, sereinement, et restent toujours maîtres de la direction et des méthodes choisies.

Membre actif de l'équipe de formateurs R a-Entreprise, Katia est également à la tête de sa propre structure, Solutions2RH, centre de formation et de coaching. Gestion du stress, des conflits, cohésion d'équipe, vente, management et techniques de recherche d'emploi ... sont autant de domaines de compétences qu'elle met à disposition de la structure de formation.

### GILLES KEROUL



Gilles K roul est formateur, consultant, conférencier, animateur de séminaires de cohésion et également coach. Il intervient depuis plus de 15 ans en France comme à l'étranger, auprès d'entreprises, de collectivités territoriales, d'administrations régionales, nationales et internationales, associations, ONG, Grandes écoles ou encore Masters Universitaires.

Formé à l' cole Supérieure de Commerce, il a un DESS en Marketing et Communication. Professeur Certifié en Economie-Gestion, il est formé aux techniques relationnelles avancées.

Membre régulier de l'équipe de formateurs R a-Entreprise, ses domaines d'intervention sont variés : management des personnes, communication interpersonnelle, communication stratégique, communication des organisations, prise de parole, négociation sociale, médiation.



# L'ÉQUIPE RÉA-ENTREPRISE

## LES INTERVENANTS EXPERTS



### GEORGES MALAGOLA



Georges Malagola, est médecin généraliste spécialisé en gestion du stress. Il s'est formé auprès du Docteur Charly Cungi.

Parallèlement à son cabinet libéral de médecine générale, il forme le personnel infirmier aux gestes d'urgence. Diplômé de médecine du sport, il effectue alors un stage de médecin assistant pour l'Equipe de France de Football à Clairefontaine. Puis il réalise un stage d'essai comme médecin à l'Olympique de Marseille.

Il devient ensuite Médecin Responsable du pôle médico-social du centre de réadaptation de « La Passerelle » à Annecy-le-Vieux.

Le Docteur Georges Malagola transmet avec passion la cohérence cardiaque, apprise avec le Docteur Charly Cungi. Il pratique entre autres la méditation en pleine conscience et applique de nombreuses techniques de gestion du stress.

### CORINNE CAPALDI



Psychologue spécialisée en stratégies brèves, Corinne est coach interactionnel et également consultante en communication.

Membre fidèle de l'équipe de formateurs Réa-Entreprise, Corinne intervient sur de nombreux sujets : accompagnement individuel et collectif dans les bilans de compétences, gestion du stress, amélioration des performances, positionnement personnel et professionnel, gestion des interactions.



# L'ÉQUIPE RÉA-ENTREPRISE

L'ÉQUIPE SUPPORT

## TANIA LAFORE

Directrice du centre de formation

+33 (0)6 80 07 91 07

contact@rea-active.com

## ISABELLE HANDLER

Chargée de Projet Marketing & Commercial

+33 (0)4 50 69 04 25

isabelle@rea-active.com

## PAULINE BUFFAT

Assistante de Gestion

+33 (0)4 50 69 04 25

pauline@rea-active.com

## NATHALIE CULLIEZ

Comptable

nathalie.culliez.eps@orange.fr



# L'ÉQUIPE RÉA-ENTREPRISE

## COORDONNÉES ET INSCRIPTIONS



NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE POUR VOUS CONSEILLER,  
AIGILLER ET CONSTRUIRE ENSEMBLE VOTRE PARCOURS DE FORMATION SUR MESURE  
VERS LA RÉALISATION DE VOS PROJETS.

## RÉA-FORMACTION



72 rue Cassiopée  
Parc Altaïs

74650 CHAVANOD

(à 5 minutes d'Annecy, 30 minutes de Genève et 1 heure de Lyon)

+33 (0)4 50 69 04 25

[contact@rea-active.com](mailto:contact@rea-active.com)

<http://www.rea-entreprise.com>

# L'ÉQUIPE RÉA-ENTREPRISE

## COORDONNÉES ET INSCRIPTIONS



REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



@ReaActiveEcolePNL



#ReaActive74



Centre de formation Annecy par Tania Lafore



Tania Lafore  
company/rea-active  
company/rea-entreprise



Imprimeur Publishop - Ne pas jeter sur la voie publique - Crédit photo Fotolia  
SAS REA-FORMACTION au capital de 5000 € - RCS Annecy n° 833 609 506  
enregistré sous le numéro 84 74 03443 74 – cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat  
04 50 69 04 25 - [contact@rea-active.com](mailto:contact@rea-active.com) - <https://mieux-vivre-pnl.fr>