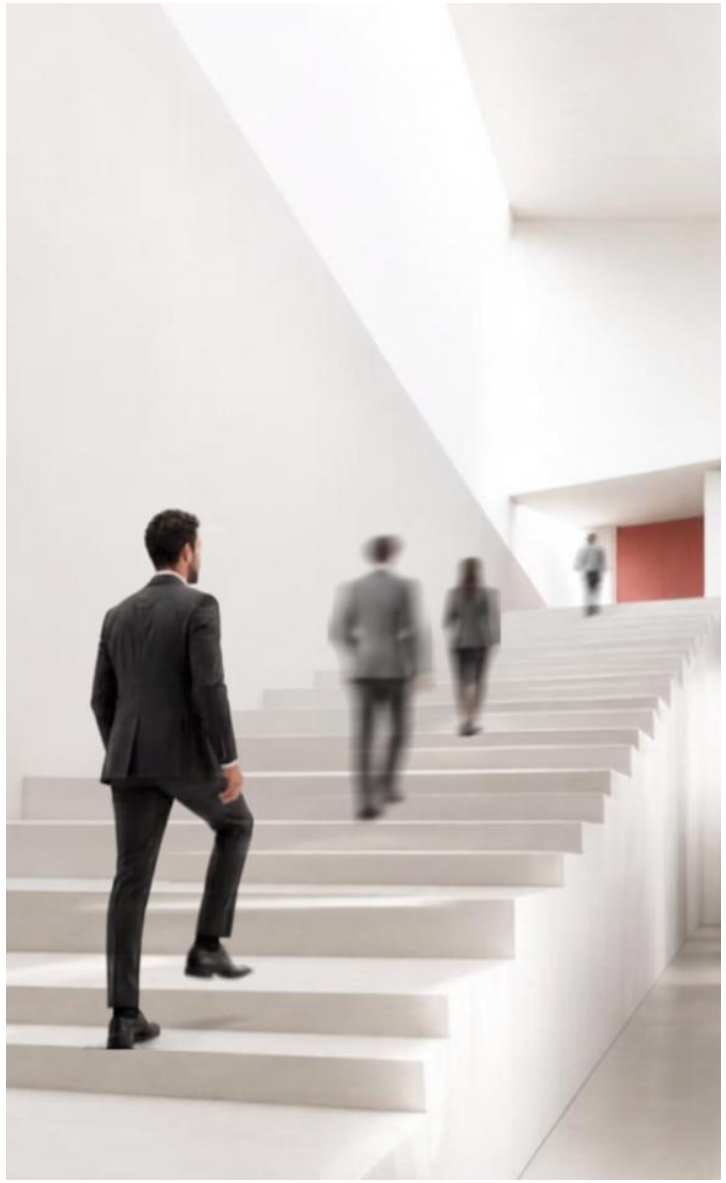
CATALOGUE DE FORMATIONS

Développer avec justesse, passer à l'action avec impact — des compétences individuelles à la performance collective.

Cœfficient RH

Firme-conseil en relations humaines



Nos formations en entreprise

DES FORMATIONS QUI PARTENT DE VOTRE RÉALITÉ

Développer les compétences, c'est mobiliser les équipes et renforcer la performance collective. Mais chaque organisation est unique : ses défis, ses objectifs, sa culture et son rythme lui appartiennent. C'est pourquoi chacune de nos formations est bâtie sur mesure avec du contenu ancré dans votre quotidien.

En amont à chaque formation offerte, nous prenons le temps d'une rencontre préparatoire. Nous y comprenons votre contexte, vos attentes, vos objectifs et les enjeux réels de vos équipes — pour arriver avec des exemples qui vous parlent, un vocabulaire qui est le vôtre, et des outils utilisables dès le lendemain.

Formation · Approche DISC

TRAVAILLER EN COMPLÉMENTARITÉ

Dans un contexte professionnel où la collaboration est clé, la connaissance de soi et des autres est essentielle pour améliorer la communication, la cohésion et la performance des équipes. Comprendre les styles comportementaux individuels permet de prévenir les incompréhensions, de renforcer la confiance et d'optimiser les interactions.

Basées sur l'**approche du DISC**, ces formations aident les équipes à mieux décoder leur dynamique et à développer une collaboration efficace, humaine et durable au service d'objectifs communs.

BLOC 01 · 3 HEURES

Mieux se connaître pour mieux communiquer et collaborer

- Identifier son profil comportemental et ses préférences de communication
- Renforcer la collaboration grâce à la complémentarité des styles et des forces
- Appliquer des stratégies de communication efficaces pour favoriser la cohésion, la confiance et l'influence positive

BLOC 02 · 3 HEURES

Intégration et mise en pratique des conseils et astuces

- Renforcer la synergie d'équipe par la complémentarité des forces de chacun
- Appliquer des outils concrets pour ancrer durablement les apprentissages, individuellement et en équipe

Formation

MOBILISATION :
Activer les forces motrices en équipe

On rêve tous d'équipes pleinement mobilisées, enthousiastes et capables de ramer dans la même direction. Mais derrière l'engagement collectif se cache une vérité essentielle : chaque personne est animée par ses propres motivations profondes. Ces motivations, appelées forces motrices, expliquent pourquoi nous faisons ce que nous faisons, ce qui nous stimule… et ce qui peut nous freiner.

Cette formation plonge au cœur de la science des forces motrices pour transformer la façon dont les équipes collaborent. Elle offre aux participants les clés pour mieux se connaître, comprendre les autres et identifier les leviers uniques qui génèrent motivation, loyauté et performance.

À travers des concepts clairs et des exercices pratiques, ils apprendront à activer ces leviers au quotidien afin de bâtir une dynamique collective plus forte, plus alignée et durable.

01 Comprendre les forces motrices et leur rôle dans l'engagement individuel et collectif

02 Identifier les leviers de mobilisation propres à chaque personne et à l'équipe

03 Explorer des méthodes concrètes adaptées aux forces motrices de l'équipe afin de renforcer l'énergie, l'alignement et la mobilisation

Formation

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : Le savoir-faire du leadership

L'intelligence émotionnelle est un **levier clé** pour bâtir des relations saines, inspirer la confiance et soutenir une performance durable.

Cette formation explore ses piliers afin de mieux se comprendre, décoder les autres et ajuster ses comportements. Le premier bloc propose des outils simples et pratiques à appliquer au quotidien, tandis que le second met l'accent sur l'action à travers des exercices concrets pour mieux gérer ses émotions, adapter sa communication et renforcer son influence et sa collaboration.

BLOC 01 · 3 HEURES

Les fondements

- Comprendre la puissance des émotions
- Explorer les piliers de l'intelligence émotionnelle
- Développer son intelligence émotionnelle au quotidien

BLOC 02 · 3 HEURES

L'action

- Consolider les acquis et revenir sur les concepts clés de l'intelligence émotionnelle
- Approfondir le développement de son intelligence émotionnelle en explorant des stratégies ciblées

Formation

LA GESTION DU CHANGEMENT
L'humain au cœur du changement

Cette formation met l'humain au cœur du changement et transforme cette transition en opportunité de croissance et d'efficacité. Elle permet de comprendre pourquoi le changement peut générer stress et résistance, de reconnaître les réactions naturelles, et d'acquérir des outils concrets pour mieux s'adapter et agir.

À travers du contenu percutant, des échanges riches en apprentissages et des exercices d'introspection, vous découvrirez les différents profils en situation de changement, comment bien gérer votre stress efficacement et comment développer des stratégies pour traverser le changement avec confiance.

L'objectif : passer de la réaction à l'action, faire des choix éclairés, et créer une mobilisation collective. Une formation pratique, engageante et centrée sur l'humain, qui permet de transformer le changement en moteur de performance et de collaboration.

01 Comprendre le changement et ses étapes émotionnelles et comportementales, et comprendre pourquoi les réactions varient d'une personne à l'autre

02 Se reconnaître et gérer son stress en se découvrant davantage et en appliquant des techniques simples pour comprendre et agir

03 Agir, s'adapter et collaborer en développant des stratégies concrètes pour se mobiliser et traverser le changement

Formation

LA PUISSANCE DU COLLECTIF
Faire grandir la synergie d'équipe

La synergie d'équipe ne s'improvise pas, elle se cultive. Elle prend racine dans un climat de confiance, s'alimente par une communication authentique et s'épanouit lorsque l'engagement de chacun converge vers une vision partagée.

Trop souvent, même des équipes composées de personnes compétentes et motivées n'arrivent pas à maximiser leur potentiel collectif. Chacun reste concentré sur son rôle et ses responsabilités, ce qui freine la performance globale et limite l'intelligence collective.

Cette formation invite les participants à dépasser la simple collaboration pour développer une véritable synergie. À travers des réflexions guidées, des activités interactives et des mises en situation concrètes, ils apprendront à mieux comprendre les dynamiques humaines, à valoriser la complémentarité et à bâtir une culture où la réussite devient réellement collective.

01 **Comprendre les piliers de la synergie :** saisir les bases d'une collaboration saine et les conditions pour transformer un groupe en équipe performante

02 **Développer des pratiques concrètes** : cultiver la confiance, l'engagement et un climat de travail motivant

03 **Renforcer l'efficacité collective :** identifier les freins à la synergie et mettre en place des leviers pour une réussite partagée

Formation

GÉRER SON STRESS

Des outils concrets pour retrouver l'équilibre

Dans la vie comme au travail, nous ne vivons pas tous les situations du quotidien de la même façon. Colère, optimisme, indifférence apparente ou appréhension — le stress se manifeste différemment chez chacun. Présentée sous l'angle des comportements et des leviers concrets, cette formation propose d'explorer comment faire les choses autrement pour favoriser le bien-être pour soi et autour de soi. À travers un parcours en quatre étapes — mieux naviguer le stress, décoder nos réactions, repérer les sources et passer à l'action — **les participants apprendront à** :

- démystifier le stress et ses effets sur le cerveau ;
- mieux comprendre leurs réactions naturelles face aux situations de pression ;
- identifier les sources réelles de stress dans leur environnement,
- agir sur ce qu'ils peuvent contrôler, notamment la gestion du temps, des priorités et de l'énergie.

Cette formation offre une approche accessible, concrète et personnalisée pour reprendre le contrôle sur son stress, désamorcer les stresseurs du quotidien et maintenir l'accès à son plein potentiel — son cortex.

01 Démystifier et reconnaître les mécanismes du stress, ses effets sur le cerveau et ses impacts sur les comportements individuels et collectifs

02 Décoder ses réactions et repérer ses sources de stress pour mieux anticiper et adapter ses réponses face aux situations exigeantes

03 Appliquer des stratégies concrètes de gestion du temps, des priorités et de l'énergie afin de renforcer son bien-être au travail

Formation

CIVILITÉ ET RESPECT AU TRAVAIL
Humaniser nos façons de faire

Que ce soit en présentiel ou en virtuel, le respect au travail est essentiel et un pilier fondamental. Cette formation vise à outiller les participants en matière d'étiquette professionnelle afin de favoriser le respect de soi, des autres et de son environnement.

À travers une approche concrète et accessible, l'atelier démystifie le civisme et le transforme en comportements observables au quotidien. Bien que les principes du civisme soient généralement connus, les traduire en actions — à privilégier ou à éviter — facilite l'ancrage des apprentissages et améliore concrètement la qualité des interactions au travail.

01 Comprendre les nuances sur les concepts de respect en milieu de travail pour développer une culture de prévention

02 Rattacher les concepts de civisme à des comportements concrets de respect, de collaboration, d'ouverture et de communication

03 Prendre conscience de l'impact de nos comportements sur les autres et faire le lien entre manque de civisme et harcèlement

04 Se responsabiliser individuellement et collectivement quant au climat de travail ainsi que se doter de conseils pratiques lorsqu'il est question de manque de civisme

Formation

Formation idéale pour équipes de gestion

INCARNER SON RÔLE DE GESTIONNAIRE : Bâtir la confiance pour propulser son équipe

Dans un contexte organisationnel marqué par la surcharge, la pression constante et des ressources souvent limitées, le rôle du gestionnaire évolue rapidement. Plus que jamais, il ne s'agit plus seulement de gérer les tâches, mais d'incarner un leadership humain et mobilisateur. Les gestionnaires sont désormais appelés à devenir de véritables catalyseurs de confiance, de bien-être et d'engagement au sein de leurs équipes.

Concrète et profondément ancrée dans les enjeux réels, cette formation met l'accent sur une gestion relationnelle, consciente et efficace. Elle invite les gestionnaires à revoir leurs réflexes de gestion, à s'éloigner du « micro-management » et à placer les relations interpersonnelles au cœur de leurs interventions. En misant sur l'écoute, la reconnaissance et la cohérence, ils pourront créer un climat de travail sain, stimulant et durable pour encore mieux atteindre leurs objectifs.

À travers des outils concrets, des partages de pratiques et des réflexions ciblées, les participants repartiront mieux outillés pour exercer une influence positive, mobiliser leur équipe et faire face aux défis actuels avec authenticité et impact.

01 Comprendre l'importance de la confiance et d'un climat de bien-être au sein d'une équipe

02 Créer des relations authentiques et valorisantes avec les membres de l'équipe

03 Influencer positivement l'ambiance et l'engagement de leur équipe à travers trois responsabilités clés

Formation

Formation idéale pour équipes de gestion

LE CARRÉ DES LIMITES
Un cadre clair pour une gestion efficace

Le carré des limites est un outil unique et incontournable de gestion créé par Élaine Giroux qui repose sur quatre piliers essentiels : les valeurs, les principes, le bien-être et les responsabilités. Il aide les gestionnaires et les dirigeants à établir des balises claires pour guider leur équipe, éviter les débordements et réduire les zones grises.

Cette formation propose une approche concrète et participative pour apprendre à poser des limites claires, non pas pour contrôler, mais pour renforcer la collaboration, la confiance et l'efficacité au sein de l'équipe. Les gestionnaires y découvrent comment utiliser le carré des limites comme outil de communication et de prévention, tout en clarifiant leurs attentes auprès de leurs employés.

Grâce à des exemples pratiques et des ateliers, ils apprendront à incarner ces limites dans leur gestion quotidienne afin d'assurer un climat de travail cohérent, prévisible, et mobilisant.

Pourquoi est-ce essentiel? Parce qu'un gestionnaire qui clarifie ses attentes obtient rapidement des résultats tangibles : alignement des objectifs, responsabilisation accrue, motivation et engagement renforcés, évaluation juste de la performance, efficacité et productivité améliorées, ainsi qu'un climat de travail plus positif et prévisible. Concrètement, cela signifie moins de tensions, moins d'incertitude et plus de cohérence dans la gestion quotidienne.

01 Comprendre et maîtriser le carré des limites et ses quatre piliers

02 Communiquer et appliquer des attentes claires dans votre gestion quotidienne afin de favoriser l'alignement, la responsabilisation et la confiance

03 Prévenir et gérer les débordements de façon constructive et efficace afin de maintenir un climat de travail sain, motivant et mobilisant

04 Développer des pratiques de gestion qui accroissent l'efficacité, réduisent les zones d'incertitude et améliorent la performance collective

CHAQUE ORGANISATION EST UNIQUE

Ce catalogue présente nos thématiques les plus demandées — mais plusieurs autres ne s'y trouvent pas. Chaque intervention est adaptée à vos enjeux, votre culture et vos priorités, afin d'être réellement pertinente, concrète et utile pour vos équipes.

N'hésitez pas à nous contacter pour co-construire une formation ou une conférence alignée sur vos besoins spécifiques.

Cœfficient RH

Firme-conseil en relations humaines

INFO@COEFFICIENTRH.COM | 1 833-840-6757 | COEFFICIENTRH.COM