



Catalogue de formation 2024

juin 2024

CATALYSE : cabinet de coaching et de formation dédié au secteur de la santé



+ 8 000

professionnels de santé
accompagnés



69%

des accompagnements
auprès de personnel
médical et paramédical



96%

de satisfaction

Spécialisé dans l'accompagnement du savoir-être en santé



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Nos partis-pris



Des actions
de formation en mode
Coaching



Spécifiquement
développées pour le
secteur de la **Santé**



Différents formats
adaptés à chaque
environnement de travail

Conçues par des **professionnels de l'ingénierie pédagogique**,
nos formations sont avant tout **pragmatiques** :
elles partent des besoins des participants,
et s'appuient sur une **pédagogie expérientielle et participative**.



**Mises
en situation**



Exercices



**Partages
de pratiques**



**Outils
& théorie**

En complément des formations, CATALYSE propose



un outil d'auto-positionnement des compétences comportementales avec rapports individualisés et pistes d'actions personnalisées



des coachings individuels ou en équipe au sein ou à l'issue d'un parcours de formation



du co-développement à l'issue d'un parcours de formation pour ancrer ses pratiques ou à tout moment pour favoriser une collaboration constructive en équipe métiers ou pluridisciplinaire



des diagnostics de Qualité de Vie et Conditions de Travail et du soutien préventif grâce à la Sophrologie



des parcours sur-mesure adaptés à vos besoins



Toutes nos actions de formation participent à la **prévention des risques psychosociaux**

et à la **Qualité de Vie et des Conditions de Travail**

Dans ce catalogue

3 axes d'accompagnement

MANAGEMENT

COMMUNICATION

DÉVELOPPEMENT
PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

Ateliers de bien-être par la sophrologie



Avec différents formats d'accompagnement

4 niveaux de formation

DÉCOUVERTE



S'initier et avoir des informations générales

FONDAMENTAUX



Acquérir les bases des savoirs, savoir-faire et
savoir-être ciblés

PRATIQUE AVANCÉE



Renforcer son expertise

ANCRAGE DES PRATIQUES



Asseoir sa légitimité et autonomiser son
développement

Sommaire

- 1** Management p. 7
- 2** Communication p. 15
- 3** Développement personnel et professionnel p. 20
- 4** E-Learning p. 25



The background features abstract, organic shapes in various shades of teal and blue. A large, dark teal shape is on the left, while a lighter blue shape is at the bottom. A white rectangular box is positioned on the right side of the image.

Formations en management

Sommaire - Formations en management

	page	DÉCOUVERTE →	FONDAMENTAUX →	PRATIQUE AVANCÉE →	ANCRAGE DES PRATIQUES →
Management d'équipe	9	Initiation au management	Les clés du management opérationnel	Perfectionner son management	- Travail en intelligence collective autour des pratiques managériales - Les apports du MBTI® ou du PCM® en management
Management de projet	9	Initiation au management de projet	Les clés du management de projet	Devenir expert en management de projet	Travail en intelligence collective autour des pratiques managériales transversales
Feedback	10	Initiation au feedback	- La culture du feedback - Le feedback ascendant et descendant		Travail en intelligence collective autour de la pratique du feedback
Délégation	10	Initiation à la délégation	L'art d'une délégation opérationnelle réussie		
Réussite en équipe	11	- Initiation au fonctionnement d'une équipe - Sensibilisation aux leviers de motivation au travail	- Les conditions de la réussite d'une équipe - De la motivation à l'engagement des équipes	De manager à manager-coach	
Gestion d'un groupe en réunion	11	Les bases d'une réunion réussie	La réunion comme levier de réussite collective		
Conduite du changement	12	Initiation à la conduite du changement	Les bases de la conduite du changement		MBTI® en équipe : les réactions et besoins face au changement
Entretiens managériaux	12	Initiation aux techniques d'entretiens	Gestion de la collaboration		
Entretiens de recrutement	12	Les incontournables de l'entretien de recrutement	Les clés d'un recrutement professionnel réussi		
Entretien annuel pour les managers	13	Initiation à l'entretien annuel	L'entretien annuel : Quelle mission pour les managers ?		Travail en intelligence collective autour de la pratique des entretiens annuels
Entretien annuel pour les salariés	13	Sensibilisation à l'entretien annuel	L'entretien annuel décrypté pour les salariés		
Management de crise	14	Initiation au management de crise	Les clés pour manager hors de sa zone de confort		Travail en intelligence collective autour du management en période de crise
Leadership au féminin	14	Sensibilisation à l'affirmation des femmes managers	Se positionner en tant que femme manager et développer son leadership		Travail en intelligence collective autour de la légitimité d'une femme leader

	POUR QUI	OBJECTIF	FORMATS
MANAGEMENT D'ÉQUIPE			
Initiation au management 	Tout professionnel de santé souhaitant avoir des informations générales sur la fonction de manager	Identifier la posture et les fonctions d'un manager	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h • Module E-Learning
Les clés du management opérationnel  + sessions de formation en inter	Managers du secteur de la santé en prise de poste ou n'ayant jamais été formés au management	Mettre en place un management opérationnel au quotidien	• 2 journées ou • 5 modules d'une demi-journée • 5 modules E-Learning
Perfectionner son management 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs en poste	Développer son expertise managériale	• Parcours à personnaliser en fonction des besoins spécifiques
Travail en intelligence collective autour des pratiques managériales 	Managers souhaitant renforcer leur pratique de manière collaborative	Optimiser ses pratiques managériales et autonomiser son développement	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement en présentiel ou en distanciel
Les apports du MBTI® ou du PCM® en management 	Managers ayant suivi la connaissance de soi par le MBTI® ou le PCM®	Utiliser les apports du MBTI® ou du PCM® dans sa pratique managériale	• 1 journée

MANAGEMENT DE PROJET			
Initiation au management de projet 	Tout professionnel de santé souhaitant avoir des informations générales sur la fonction de manager de projet	Identifier la posture et les fonctions d'un manager de projet	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Les clés du management de projet 	Managers du secteur de la santé en prise de poste ou n'ayant jamais été formés au management de projet	Manager une équipe projet au quotidien	• 2 journées ou • 5 modules d'une demi-journée
Devenir expert en management de projet 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs en poste	Développer son expertise managériale	• Parcours à personnaliser en fonction des besoins spécifiques
Travail en intelligence collective autour des pratiques managériales transversales 	Managers de projet, médicaux, paramédicaux ou administratifs souhaitant développer leur pratique de manière collaborative	Optimiser ses pratiques managériales en mode projet et autonomiser son développement	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement



LE FEEDBACK

Initiation au feedback 	Tout professionnel du secteur de la santé en poste	Identifier les spécificités des différents types de feedback	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h • Module E-Learning
La culture du feedback 	Tout professionnel du secteur de la santé en poste (médicaux, paramédicaux, administratifs) au sein d'une même équipe / service	Appréhender les différents types de feedback et ritualiser leur pratique au sein de son équipe	• 2 journées
Le feedback ascendant et descendant 	• Managers médicaux, paramédicaux et administratifs • Tout collaborateur en poste	Utiliser les techniques de l'écoute active et son assertivité pour recevoir et donner un feedback	• ½ journée ou 1 journée suivant les autres modules précédemment suivis
Travail en intelligence collective autour de la pratique du feedback 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs souhaitant perfectionner leur pratique de manière collaborative	Optimiser l'efficacité de ses feedbacks et autonomiser son développement	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement

LA DÉLÉGATION

Initiation à la délégation 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Identifier les clés et les bénéfices de la délégation	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
L'art d'une délégation opérationnelle réussie 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Acquérir des outils et réflexes pour déléguer de manière efficace	• 1 journée • 2 modules ½ journée



	POUR QUI	OBJECTIF	FORMATS
LA RÉUSSITE EN ÉQUIPE			
Initiation au fonctionnement d’une équipe 	Managers d’équipe et managers transversaux ou de projet	Identifier les dysfonctionnements d’une équipe et les leviers d’action correspondants	• Webinaire ou conférence d’1h à 2h • Module E-Learning
Les conditions de la réussite d’une équipe 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Optimiser la cohésion de son équipe et son efficacité au quotidien	• 2 journées
Sensibilisation aux leviers de motivation au travail 	Tout manager du secteur de la santé en poste	Identifier les principaux leviers de la motivation au travail dans le secteur de la santé	• Webinaire ou conférence d’1h à 2h
De la motivation à l’engagement des équipes 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Engager ses collaborateurs et maintenir la motivation de l’équipe sur le long terme	• 2 journées
De manager à manager-coach 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Développer son expertise de manager coach	• Parcours à personnaliser en fonction des besoins spécifiques

LA GESTION D’UN GROUPE EN RÉUNION			
Les bases d’une réunion réussie 	Managers du secteur de la santé en prise de poste ou n’ayant jamais été formés au management	Appréhender les concepts clés de l’animation de réunion	• Webinaire ou conférence d’1h à 2h
La réunion comme levier de réussite collective 	Managers en prise de poste ou n’ayant jamais été formés au management	Incarnar une posture de leader dans la gestion d’un groupe en réunion	• 1 journée



	POUR QUI	OBJECTIF	FORMATS
LA CONDUITE DU CHANGEMENT			
Initiation à la conduite du changement 	Tout manager du secteur de la santé en poste	Identifier les différentes phases d'un changement ou d'une restructuration	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Les bases de la conduite du changement 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Gérer la conduite d'un changement et optimiser son plan d'action pour prévenir les manifestations de résistances	• 1 journée
MBTI® en équipe : les réactions et besoins face au changement 	Équipes de collaborateurs / service avec leur manager / chef de service, ayant suivi la découverte de soi par le MBTI®	Comprendre les réactions et satisfaire les besoins de son équipe face au changement	• ½ journée ou 1 journée

LES ENTRETIENS MANAGÉRIAUX			
Initiation aux techniques d'entretiens 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Découvrir les différents types d'entretiens managériaux et leurs modalités	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Gestion de la collaboration 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Adapter sa technique d'entretien en fonction de l'objectif et maintenir une alliance de travail constructive	• 2 journées

L'ENTRETIEN DE RECRUTEMENT			
Les incontournables de l'entretien de recrutement 	Tout professionnel de santé amené à recruter, y compris des stagiaires ou des étudiants	Identifier la posture et les incontournables du recrutement	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Les clés d'un recrutement professionnel réussi 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	• Maîtriser les techniques d'entretien • Définir le processus de recrutement	• 2 journées

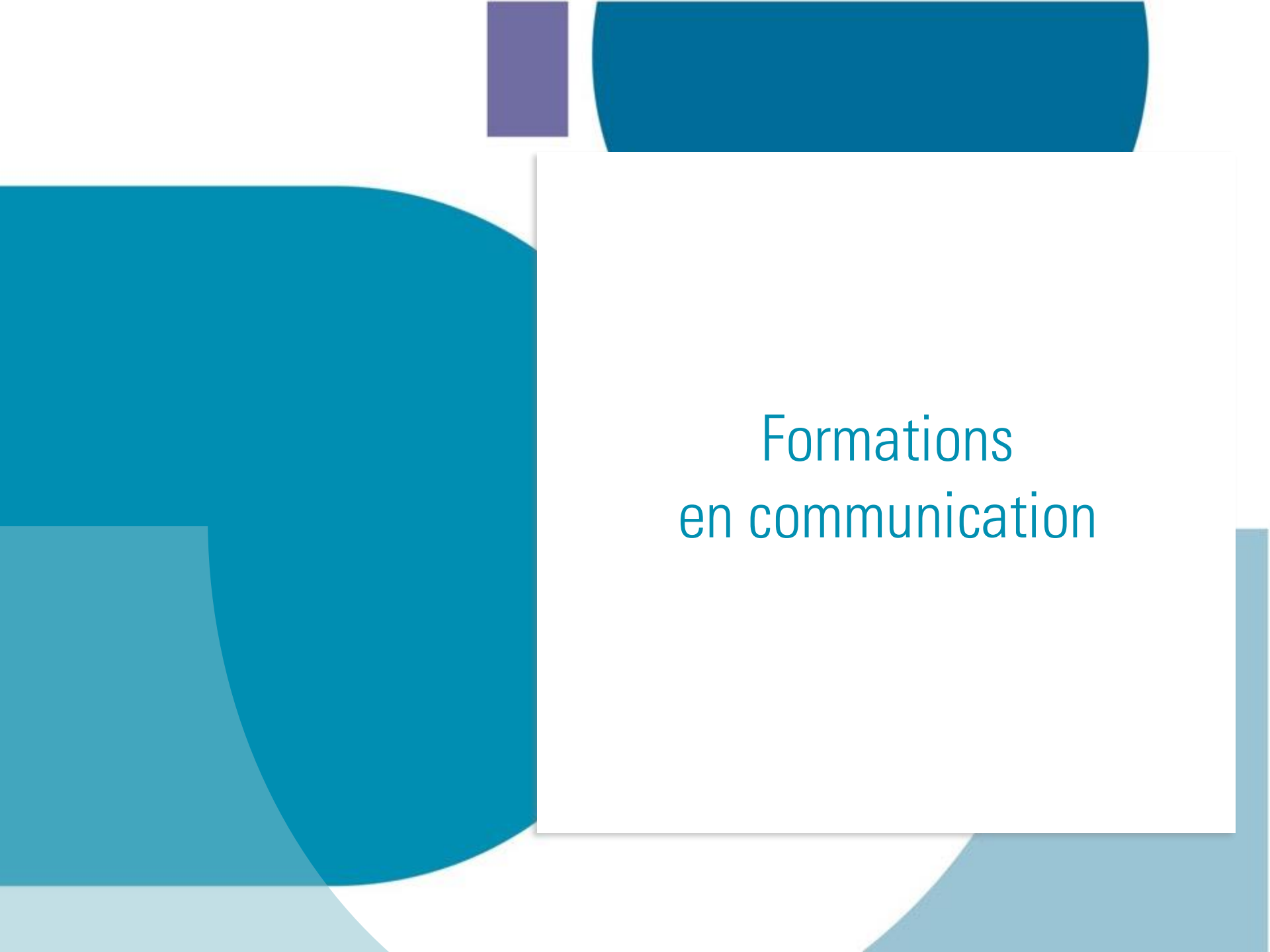


	POUR QUI	OBJECTIF	FORMATS
L'ENTRETIEN ANNUEL (Pour les MANAGERS)			
Initiation à l'entretien annuel 	Tout manager du secteur de la santé (y compris les médecins nouvellement concernés par cet entretien)	Préparer la campagne et identifier les différentes étapes de l'entretien	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h • Module E-Learning
L'entretien annuel : Quelle mission pour les managers ? 	• Managers ayant peu d'expérience dans la réalisation d'entretiens annuels • Médecins en situation managériale et nouvellement concernés par cet entretien	Mettre en place la méthodologie de préparation et de réalisation de l'entretien annuel	• 2 journées • Parcours hybride : module E-Learning + 1 journée de formation en présentiel
Travail en intelligence collective autour de la pratique des entretiens annuels 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs souhaitant réfléchir et développer leur pratique de manière collaborative	Optimiser ses pratiques de l'entretien annuel et autonomiser son développement	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement
L'ENTRETIEN ANNUEL (pour les SALARIÉS)			
Sensibilisation à l'entretien annuel 	Tout professionnel du secteur de la santé en poste (médicaux, paramédicaux, administratifs)	Comprendre la posture, l'organisation et le déroulé de l'entretien annuel	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h • Module E-learning
L'entretien annuel décrypté pour les salariés 	Tout professionnel du secteur de la santé en poste (médicaux, paramédicaux, administratifs)	Acquérir la posture et la méthodologie de préparation et de réalisation de l'entretien annuel	• 1 journée ou • Module E-Learning



	POUR QUI	OBJECTIF	FORMATS
LE MANAGEMENT DE CRISE			
Initiation au management de crise 	Tout manager en poste	Activer les premiers réflexes pour s'adapter et maintenir son équipe opérationnelle lors d'une crise	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Les clés pour manager hors de sa zone de confort 	Managers médicaux, paramédicaux et administratifs	Adapter son management et sa stratégie de gestion d'équipe face à la crise	• 1 journée
Travail en intelligence collective autour du management en période de crise 	Managers du secteur de la santé souhaitant perfectionner leur adaptabilité et leur agilité de manière collaborative	Optimiser ses pratiques managériales et autonomiser son développement en période de crise	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement
LE LEADERSHIP AU FÉMININ			
Sensibilisation à l'affirmation des femmes managers 	Toutes les femmes du secteur de la santé	Identifier sa mission et sa place en tant que femme manager afin d'évoluer vers un poste de management hiérarchique ou transversal	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Travail en intelligence collective autour de la légitimité d'une femme leader 	Toutes les femmes du secteur de la santé en situation de management hiérarchique ou transversal souhaitant renforcer leur pratique de manière collaborative	Se positionner en tant que femme manager et développer son leadership	• 4 à 6 séances de 3 heures



The background features abstract, overlapping shapes in various shades of teal and blue. A large, dark teal shape is on the left, while a lighter blue shape is at the bottom. A white rectangular box is positioned on the right side of the image.

Formations en communication

Sommaire - Formations en communication

	page	DÉCOUVERTE ➡	FONDAMENTAUX ➡➡	PRATIQUE AVANCÉE ➡➡➡	ANCRAGE DES PRATIQUES ➡➡➡➡
Les bases de la communication	17	- Initiation à la communication - Fluidifier sa communication	La communication par le Process Communication Model®		
Communication avec les patients	17	Initiation à la communication avec les patients	La gestion de la relation avec le patient	Amélioration de la relation patient avec le MBTI® ou le PCM®	Travail en intelligence collective autour de la communication avec les patients
Écoute active	18	Initiation à l'écoute active	Mieux écouter pour mieux soigner ou pour mieux manager		Travail en intelligence collective autour des pratiques de l'écoute active
Gestion des tensions et des conflits	18	Initiation à la gestion des conflits	Les bases de la gestion de conflits	La posture de médiateur	Travail en intelligence collective autour de la gestion des situations de tension
Communication non violente	19	Initiation à la communication non violente	Les bases d'une communication non violente		Travail en intelligence collective autour des pratiques de communication non violente
Art de la négociation	19	Les principes de la négociation	Négociation raisonnée		
Prise de parole en public	19	Les clés de la prise de parole en équipe	Développer son aisance à l'oral	Préparation individuelle à une prise de parole en public	



ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Écoute active	18	Concentration par la sophrologie
Gestion des tensions et des conflits	18	Relâchement des tensions par la sophrologie
Prise de parole en public	19	Préparation mentale à la prise de parole en public par la sophrologie

LES BASES DE LA COMMUNICATION

Initiation à la communication 	Tout public du secteur de la santé	Identifier ce qui influence notre communication	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Fluidifier sa communication  + sessions de formation en inter	Tout public du secteur de la santé	Développer ses aptitudes de communication avec le Process Communication Model®	• 2 journées
La communication par le Process Communication Model® 	Tout public du secteur de la santé	Optimiser sa communication interpersonnelle avec le Process Communication Model®	• 2 à 3 journées

LA COMMUNICATION AVEC LES PATIENTS

Initiation à la communication avec les patients 	Personnel médical et paramédical	Favoriser l'alliance thérapeutique grâce à la communication	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
La gestion de la relation avec le patient 	Personnel médical et paramédical	Mettre en place une alliance thérapeutique de qualité, bienveillante et constructive	• 2 journées
Amélioration de la relation patient avec le PCM® 	Personnel médical et paramédical ayant participé à la connaissance de soi par le PCM®	Adapter sa communication au profil de chaque patient	• 1 journée
Amélioration de la relation patient avec le MBTI® 	Personnel médical et paramédical ayant participé à la connaissance de soi par le MBTI®	Utilisez ses préférences MBTI® pour mieux s'occuper de ses patients	• 1 journée
Travail en intelligence collective autour de la communication avec les patients 	Personnel médical et paramédical souhaitant renforcer sa stratégie de communication de manière collaborative	Optimiser la création et le maintien de l'alliance thérapeutique avec les patients	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement



L'ÉCOUTE ACTIVE

Initiation à l'écoute active 	Tout public du secteur de la santé	Identifier les principes et techniques de l'écoute active	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Mieux écouter pour mieux soigner ou pour mieux manager 	Soignants ou managers du secteur de la santé	Utiliser les techniques et les attitudes de l'écoute active pour favoriser une communication optimale avec les patients ou ses collaborateurs	• 2 journées
Travail en intelligence collective autour des pratiques de l'écoute active 	Tout public du secteur de la santé souhaitant renforcer sa capacité d'écoute de manière collaborative	Optimiser son écoute au service de sa pratique professionnelle	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement
Développement de son écoute grâce à la sophrologie 	Tout public du secteur de la santé	Prendre conscience de ses ressources personnelles pour favoriser l'écoute	• Séance de découverte d'1h ou • Atelier de 3h

LA GESTION DES TENSIONS ET DES CONFLITS

Initiation à la gestion des conflits 	Tout public du secteur de la santé	Identifier les différents types de conflits et leurs issues	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h • Module E-Learning
Les bases de la gestion de conflits  2025 : sessions de formation en inter	Tout public du secteur de la santé à risque	Acquérir les outils de gestion et de prévention des conflits	• 2 journées
La posture de médiateur 	Managers du secteur de la santé, coordinateurs, direction des affaires médicales, direction des ressources humaines	Endosser un rôle de tiers dans la résolution de conflits	• 2 journées
Travail en intelligence collective autour de la gestion des situations de tension 	Tout public du secteur de la santé souhaitant développer sa pratique de manière collaborative	Développer sa capacité à gérer des situations de tension	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement
Relâchement des tensions par la sophrologie 	Tout public du secteur de la santé à risque	Prendre conscience de ses ressources personnelles pour lâcher prise et s'apaiser	• Séance de découverte d'1h ou • Atelier de 3h



LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Initiation à la communication non violente 	Tout public du secteur de la santé en situation managériale ou au contact des patients	Identifier les quatre étapes de la communication non violente face aux incivilités	• Webinaire ou conférence d’1h à 2h
Les bases d’une communication non violente 	Tout public du secteur de la santé en situation managériale ou au contact des patients	Faire face aux agressivités et adopter une posture de communication constructive	• 2 journées
Travail en intelligence collective autour des pratiques de communication non violente 	Tout public du secteur de la santé en situation managériale ou au contact des patients souhaitant développer sa pratique de manière collaborative	Maintenir une communication non violente en toute situation	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement

L’ART DE NÉGOCIATION

Les principes de la négociation 	Tout public du secteur de la santé	Appréhender les bases de la négociation	• Webinaire ou conférence d’1h à 2h
Négociation raisonnée 	Tout public du secteur de la santé	Parvenir à des solutions collectivement satisfaisantes via la négociation	• 2 journées

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Les clés de la prise de parole en équipe 	Tout public du secteur de la santé	Identifier les clés d’une prise de parole en public réussie	• Webinaire ou conférence d’1h à 2h
Développer son aisance à l’orale 	Tout public du secteur de la santé, amené à s’exprimer à l’oral	Développer l’aisance et réduire le stress associé aux prises de parole en public	• 2 journées
Préparation individuelle à une prise de parole en public 	Professionnels du secteur de la santé souhaitant préparer une intervention spécifique	Se préparer pour prendre la parole en public	• 4 à 6 séances individuelles
Préparation mentale à la prise de parole en public par la sophrologie 	Tout public du secteur de la santé souhaitant développer personnellement son potentiel par la sophrologie	Prendre conscience de ses ressources personnelles pour se sentir serein ou confiant lors d’une prise de parole en public	• Séance de découverte d’1h • Atelier de 3h • Accompagnement spécifique (à personnaliser en fonction des besoins)



The background features abstract, overlapping shapes in various shades of teal and a small purple rectangle at the top center. A white rectangular box with a thin grey border is positioned on the right side, containing the text.

Formations en développement personnel et professionnel

Sommaire - Formations en développement personnel et professionnel

	Page	DÉCOUVERTE ➡	FONDAMENTAUX ➡➡	PRATIQUE AVANCÉE ➡➡➡	ANCRAGE DES PRATIQUES ➡➡➡➡
Connaissance de soi	22	- Sensibilisation aux outils de connaissance de soi - La découverte de soi par le Process Communication Model®	- La connaissance de soi par le MBTI® - La connaissance de soi par le Process Communication Model®	La dynamique du type MBTI®	
Affirmation de soi	22	- Oui... mais Non ! ou Pourquoi dire « non » ? - Harmoniser vie professionnelle et vie personnelle	Savoir dire non		
Prévention de l'épuisement professionnel	23	Sensibilisation à l'épuisement professionnel	Prévention de l'épuisement professionnel		Travail en intelligence collective autour de l'accompagnement et la prévention de l'épuisement professionnel
Gestion du stress	23	Sensibilisation à la gestion du stress	- Nos actions possibles face au stress - MBTI® : les déclencheurs du stress	- La prévention du stress - Prévention de la mécommunication et du stress avec le PCM®	
Gestion du temps	24	- Faire du temps un allié - Harmoniser vie professionnelle et vie personnelle	S'organiser toute une organisation		Travail en intelligence collective autour de l'optimisation de son organisation
Émotions	24	Les émotions, à quoi ça sert ?	Que faire de ses émotions ? Les siennes et celles des autres		
Motivation	24	Auto-évaluer son pouvoir d'agir			



ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Affirmation de soi	22	Confiance en soi par la sophrologie
Gestion du stress	23	Gestion du stress par la sophrologie
Émotions	24	Écoute de soi par la sophrologie

	POUR QUI	OBJECTIF	FORMATS
LA CONNAISSANCE DE SOI			
Sensibilisation aux outils de connaissance de soi 	Tout public du secteur de la santé	Identifier les différents outils de connaissance de soi et leur pertinence	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
La découverte de soi par le Process Communication Model® 	Tout public du secteur de la santé	Appréhender sa personnalité et celle des autres	• 1 journée
La connaissance de soi par le MBTI® 	Tout public du secteur de la santé (individuellement ou en équipe)	Identifier ses préférences de fonctionnement et comprendre les différences perçues chez autrui	• Individuel : 1 séance de 2 heures • Collectif: ½ journée à 1 journée en équipe
La dynamique du type MBTI® 	Tout public du secteur de la santé ayant suivi la connaissance de soi par le MBTI®.	Comprendre son type MBTI® dans son ensemble et les synergies de préférences	• ½ journée
La connaissance de soi par le Process Communication Model® 	Tout public du secteur de la santé	Comprendre sa personnalité, celle des autres et optimiser sa communication	• 2 à 3 journées
L’AFFIRMATION DE SOI (ASSERTIVITÉ)			
Oui... mais Non ! ou Pourquoi dire « non » ? 	Tout public du secteur de la santé	Identifier les bénéfices du « non »	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h • Module e-learning
Mieux vivre avec son syndrome de l'imposteur 	Tout public du secteur de la santé	Comprendre et détecter le syndrome de l'imposteur	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Savoir dire non 	Tout public du secteur de la santé	Identifier son fonctionnement et asseoir son assertivité et sa légitimité	• 1 journée
Développement de la confiance en soi par la sophrologie 	Tout public du secteur de la santé	Prendre conscience de ses ressources personnelles lâcher ses doutes et développer la confiance en soi	• Séance de découverte d'1h ou • Atelier de 3h ou • Accompagnement spécifique (à personnaliser en fonction des besoins)



LA PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Sensibilisation à l'épuisement professionnel 	Tout public du secteur de la santé	Identifier les quatre phases de l'épuisement professionnel	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Prévention de l'épuisement professionnel 	Soignants ou non soignants exposés aux risques de l'épuisement professionnel	Agir pour prévenir l'épuisement professionnel et savoir enclencher les prises en charge nécessaires en cas de diagnostic confirmé	• 1 journée • Module e-learning
Travail en intelligence collective autour de l'accompagnement et la prévention de l'épuisement professionnel 	Tout public du secteur de la santé exposé aux risques de l'épuisement professionnel et souhaitant aborder ce sujet de manière collaborative	Optimiser les plans d'action pour identifier et prévenir l'épuisement professionnel	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement

LA GESTION DU STRESS

Sensibilisation à la gestion du stress 	Tout public du secteur de la santé	Identifier les facteurs déclencheurs du stress et savoir agir dès les premières manifestations	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h • Module E-learning
Nos actions possibles face au stress 	Soignants et non-soignants du secteur de la santé exposés au stress (individuel, équipes, soignants)	Identifier les fonctionnements face au stress et savoir agir pour diminuer ses impacts négatifs	• 2 journées
MBTI® : les déclencheurs du stress 	Tout public du secteur de la santé à risque ayant participé à un entretien de découverte du type MBTI®	Identifier les déclencheurs de stress selon les types MBTI®	• ½ journée
La prévention du stress 	Tout public du secteur de la santé	Développer son expertise dans la gestion de son propre stress et celui de ses équipes.	• 2 journées
Prévention de la mécommunication et du stress avec le PCM® 	Tout public du secteur de la santé à risques ayant participé à la connaissance de soi par le PCM®	Identifier les signaux précurseurs de la mécommunication et gérer les comportements sous stress	• 1 journée
Gestion du stress par la sophrologie 	Tout public du secteur de la santé souhaitant avoir des outils concrets pour apprendre à se détendre	Prendre conscience de ses ressources personnelles pour apaiser son stress	• Séance de découverte d'1h ou • Atelier de 3h • Accompagnement spécifique (à personnaliser en fonction des besoins)



	POUR QUI	OBJECTIF	FORMATS
LA GESTION DU TEMPS			
Faire du temps un allié 	Tout public du secteur de la santé	Identifier ses priorités et optimiser son organisation au quotidien	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Harmoniser vie professionnelle et vie personnelle 	Tout public du secteur de la santé	Optimiser son organisation pour trouver l'équilibre souhaité entre vie professionnelle et vie personnelle	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
S'organiser toute une organisation 	Tout public du secteur de la santé	Mettre en place une méthodologie pour s'organiser et adapter son organisation en fonction de son contexte de travail	• 2 journées
Travailler en intelligence collective autour de l'optimisation de son organisation 	Tout public du secteur de la santé souhaitant optimiser son organisation de manière collaborative	Développer son agilité et sa flexibilité	• 4 à 6 séances de 3h de co-développement
LES ÉMOTIONS			
Les émotions, à quoi ça sert ? 	Tout public du secteur de la santé	Identifier les différentes émotions	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h
Que faire de ses émotions ? Les siennes et celles des autres 	Tout public du secteur de la santé	Accueillir ses émotions et celles des autres pour favoriser une communication authentique	• 2 journées
L'écoute de soi par la sophrologie 	Tout public du secteur de la santé	Prendre conscience de ses ressources personnelles pour accueillir ses émotions et s'apaiser	• Séance de découverte d'1h • Atelier de 3h • Accompagnement spécifique (à personnaliser en fonction des besoins)
LA MOTIVATION			
Auto-évaluer son pouvoir d'agir 	Tout public du secteur de la santé	Identifier son niveau d'engagement pour contrer les risques de démotivation	• Webinaire ou conférence d'1h à 2h



Notre offre en E-Learning



Le format E-Learning

Des formations, qui donnent accès à du **contenu multimédia interactif**, pouvant être **suivies à distance**, à partir d'un ordinateur, d'un téléphone portable ou d'une tablette

Plusieurs modalités peuvent être proposées :

- Des **temps asynchrones** pour une **auto-formation individuelle**, pouvant être réalisée en une ou plusieurs fois dans le respect de son propre rythme d'apprentissage et à **n'importe quel moment de la journée**, en fonction des plannings de chacun.
- Des **temps synchrones** pour **engager les participants** dans un parcours de formation ou pour **valider et ancrer les notions clés** après une formation distancielle asynchrone.

Les modules de formation peuvent être **hébergés en interne** sur la **plateforme LMS de votre établissement** ou en externe, sur la plateforme **LMS CATALYSE**.



TITRE

FORMAT*

OBJECTIF

DISPONIBILITÉ

MANAGEMENT

L'entretien annuel : quelle mission pour les managers ?

Module de 30 à 45 minutes

Mettre en place la méthodologie de préparation et de réalisation de l'entretien annuel

- Disponible en version générique
- Sur demande : personnalisable avec le service RH de l'établissement

L'entretien annuel décrypté pour les salariés

Module de 30 à 45 minutes

Acquérir la posture et la méthodologie de préparation et de réalisation de l'entretien annuel

- Disponible en version générique
- Sur demande : personnalisable avec le service RH de l'établissement

Les objectifs professionnels

Module de 15 minutes

Savoir définir des objectifs atteignables et réalistes

- Disponible

Oser et savoir dire ou l'art du feedback

Module de 30 à 45 minutes

Identifier les spécificités d'un feedback constructif et appréhender les différents types

- Disponible

Le recadrage sans dérapage

Module de 30 minutes

Identifier les étapes d'un recadrage constructif

- Disponible

Initiation au fonctionnement d'une équipe

Module de de 20 à 30 minutes

Identifier les dysfonctionnements d'une équipe et les leviers d'action correspondants

- Troisième trimestre 2024

Les postures du manager

Module de 15 minutes

Identifier la posture du manager

- Disponible

Les styles de management

Module de 30 minutes

Acquérir l'utilisation des différents styles de management

- Disponible

Les leviers de la motivation au travail

Module de 30 minutes

Identifier les principaux leviers de la motivation au travail dans le secteur de la santé

- Troisième trimestre 2024

La préparation et la conduite de réunion

Module de 15 à 20 minutes

Maîtriser les différentes étapes de la préparation et de la conduite de réunion

- Deuxième trimestre 2024

La gestion de projet

Module de 30 minutes

Se positionner en tant que manager et animer une équipe au quotidien

- Troisième trimestre 2024

Le management de crise

Module de 30 minutes

Activer les premiers réflexes pour s'adapter et maintenir son équipe opérationnelle lors d'une crise

- Quatrième trimestre 2024

Le changement

Module de 25 minutes

Connaitre les différences phases du changement et comment l'impulser

- Disponible

TITRE

FORMAT*

OBJECTIF

DISPONIBILITÉ

COMMUNICATION

La gestion des conflits	Module de 30 minutes	Identifier les différents types de conflits et leurs issues	• Disponible
Les atouts de la collaboration	Module de 20 à 30 minutes	Savoir mieux communiquer en équipe	• Troisième trimestre 2024
La Communication Non Violente	Module de 15 à 20 minutes	Faire face aux agressivités et adopter une posture de communication constructive	• Quatrième trimestre 2024
L’écoute active	Module de 15 à 20 minutes	Identifier les principes et techniques de l’écoute active	• Quatrième trimestre 2024
L’annonce d’une mauvaise nouvelle	Module de 15 à 20 minutes	Développer une communication empathique et savoir s’adapter au contexte émotionnel des patients et de leur famille	• Premier trimestre 2025
La négociation	Module de 15 à 20 minutes	Appréhender les bases de la négociation raisonnée	• Premier trimestre 2025
Les comportements déviants	Module de 20 à 30 minutes	Identifier les comportements déviants et savoir adapter sa communication pour sortir de l’impasse relationnelle	• Premier trimestre 2025

TITRE

FORMAT*

OBJECTIF

DISPONIBILITÉ

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

S'organiser

Module de 10 à 15 minutes

Identifier ses priorités et optimiser son organisation au quotidien

• Disponible

Prévention et réactions face à l'épuisement professionnelDisponible de 10 minutes
Ou
En module de 30 minutes

Agir pour prévenir l'épuisement professionnel et savoir enclencher les prises en charge nécessaires en cas de diagnostic confirmé

• Disponible

Les émotions

Module de 15 à 20 minutes

Connaitre les différentes nuances des émotions pour mieux les comprendre et les gérer

• Disponible

Savoir dire non

Module de 30 minutes

Identifier les bénéfices du « non » et développer une communication assertive

• Disponible

La gestion du stress

Module de 20 à 30 minutes

Identifier les fonctionnements face au stress et savoir agir pour diminuer ses impacts négatifs

• Disponible

* Les durées sont données à titre indicatif. Elles peuvent être revues à la hausse ou la baisse en fonction de la vitesse de lecture de chacun et de la consultation ou non des ressources optionnelles proposées dans chaque module.



En savoir plus ...

Avantages pour les participants

Un apprentissage **concret** proposant des outils ciblés et facilement applicables sur le terrain

Une réflexion personnelle permettant à **chacun d'être acteur de son apprentissage**

Un apport de **problématiques « métier » spécifiques** générant la création d'un réflexe d'entraide et de résolution de problèmes entre participants



Sur-mesure



En présentiel,
distanciel
ou « blended
Learning »



Modules courts
ou parcours longs



Combinaison de
temps individuels
et collectifs

Nos formations, ce que les participants en pensent

100% 

de satisfaction

78% 

des participants recommanderaient
cette formation

98% 

de participants satisfaits de l'équilibre
théorie/pratique de cette formation

+800 

Participants
à nos formations

« Une expérience **riche**, intéressante et **utile**
qui permet d'avoir les outils nécessaires à
l'activité du quotidien. »

« Excellente formation. **Vivement
recommandée !** »

« Une formation **pilier**
pour un cadre de santé
apprenant »

« Des sujets pas assez abordés dans notre
filière et qui pourtant ont une **importance
primordiale** dans notre **bien-être** au
quotidien, au travail. »

« L'animation de la formation était
conviviale, claire, permettant
largement les **échanges** et retours
d'expérience »

« **Merci à la formatrice**
pour son **professionnalisme**
et son **adaptabilité** à notre
organisation de santé »

« Une formation très **enrichissante** avec une "**boîte à outils**" très pratique et pragmatique.
Une formatrice très à l'écoute avec une animation et des mises en situation instructives. »

Gestion administrative de la formation

PRÉREQUIS

La plupart de nos formations ne nécessitent pas de prérequis

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les techniques pédagogiques proposées privilégient l'**interactivité**. Elles favorisent l'alternance entre **temps de réflexion**, **cas** et **outils pratiques** issus de l'environnement de travail, **apports théoriques** et **mises en situation** à partir des spécificités de chaque métier concerné par l'accompagnement.

Toutes nos formations sont réalisées « en mode coaching » avec la réalisation **d'études de cas**, de mises en situation avec « **débriefings** ».

ÉVALUATION

L'évaluation des acquisitions des compétences des participants est en général, réalisée **en continu** et par le formateur ou sous forme de **quiz formatifs** et **sommatifs** pour le E-Learning.

MOYENS ADMINISTRATIFS

- Feuille d'émargement
- Questionnaire d'appréciation de la formation à chaud et à froid
- Attestation de formation nominative





Et vous, qui s'occupe de vous ?

CATALYSE
au service des talents en santé

