

lafabco

La fabrique de coopération
coaching & formation



Catalogue Ateliers à distance

Janvier 2021



[<= Retour
au menu ici](#)

Catalogue d'ateliers à distance

Postures et pratiques

- Trouver l'énergie du flow
- S'affirmer en confiance
- Réguler grâce au feedback
- Pratiquer les accords toltèques
- Là est la question !
- Pratiquer la coopération
- Animer son équipe à distance

Animer des processus

- Inclusions à distance
- Co-construire un cadre de fonctionnement
- Décider en responsabilisant
- Activer l'intelligence collective à distance
- Animer un débat en parlement
- Résoudre des situations en mode Codev
- Utiliser le digital pour produire à distance
- Facilitation graphique – les bases

Bénéfices et apprentissages :

1. Diagnostiquer son état d'énergie et identifier ses besoins
2. Définir et ajuster sa boussole au quotidien
3. Savoir pratiquer des techniques de « ressourcement minute »
4. Savoir orienter des relations et conversations régénérantes

Animation de l'atelier :

- Exposés sur les notions clés : vision personnelle, gestion émotionnelle et rythmes, conditions du « flow »
- Quizz de diagnostic et utilisations du quadrant des besoins et losange du bien-être
- Entrainement sur des pratiques physiques de ressourcement (cohérence cardiaque, auto massage...)
- Réalisation en coopération de sa carte de pratiques et de relations

Modalités :

- 12 à 16 Participants
- Durée : 3h
- Co-animation par 2 coachs-formateurs
- Prix : 1200 € HT par session





Atelier « S'affirmer en confiance »

Bénéfices et apprentissages :

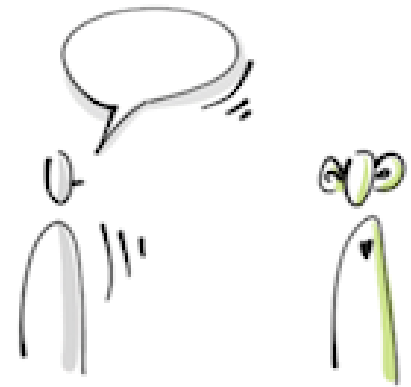
1. Améliorer ses relations avec ses collègues et sa hiérarchie
2. Pratiquer une communication assertive
3. Développer et entretenir des relations de confiance, respectueuses et constructives vis-à-vis de soi et des autres
4. Développer l'estime de soi et la confiance en soi

Animation de l'atelier :

- Partager les représentations sur la communication interpersonnelle et les 4 besoins relationnels
- Utiliser les techniques de Communication Non Violente et entraîner la posture empathique
- Intervenir de façon ajustée pour affirmer sans blesser : la température émotionnelle et le message « JE » de T.Gordon

Modalités :

- 8 à 10 Participants
- Durée : 3h
- Animation par 1 coach-formateur
- Prix : 900 € HT par session

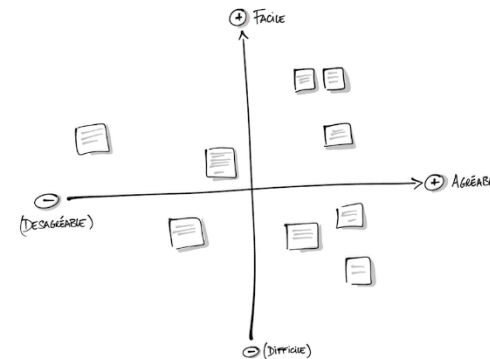


Bénéfices et apprentissages :

- 

- Exposé sur le sens, les bénéfices du feedback, et les différents contextes d'application
- Inventaire et diagnostic personnel de pratiques du feedback (matrice, besoins relationnels)
- Techniques de feedbacks : déroulés et posture
- Expérimentation des techniques : feedback en bilatéral, feedback au sein d'une équipe « carnet de bal », feedback collectif au leader, feedback d'une expérience en grand groupe « conversation structurée », « baromètre », « feedback du coach de réunion déléguée ».

- 10 Participants
- Durée : 3h
- Animation par 1 coach-formateur
- Prix : 900 € HT par session







Atelier « Là est la question ! »

Bénéfices et apprentissages :

1. Développer sa posture et de ses pratiques de manager coach et gagner en leadership
2. Adapter ses interventions au contexte et à la personne, en impliquant sur l'essentiel
3. Mettre de la valeur ajoutée dans le système coopératif, mieux utiliser sa puissance par le questionnement, et révéler les potentiels individuels et collectifs cachés

Animation de l'atelier :

- Exposé et entraînement :
 - Questionner pour poser le pb : la grille RPBDC, questionnement circulaire, les zones d'intervention, la grille de Palo Alto, « Question pour un champion »
 - Questionner pour contribuer : questions brûlante et question puissante, questions²
 - Questionner pour mieux se positionner : questions aux parties prenantes, question pour un feedback
- Mise en pratique pour son prochain échange selon orientation

Modalités :

- 12 à 16 Participants
- Durée : 3h
- Co-animation par 2 coachs-formateurs
- Prix : 1200 € HT par session



Atelier « Pratiquer la coopération »

Bénéfices et apprentissages :

1. Diagnostiquer et enrichir sa pratique de coopération
2. Savoir installer des conditions favorables à la coopération : construire des accords mutuels
3. Savoir réguler les tensions en situations de coopération



Animation de l'atelier :

- Exposés sur les notions clés de la coopération
- Diagnostic sur les 7 clés et illustration de pratiques et postures
- Application sur une étude de cas
- Codéveloppement flash sur des situations en cours

Modalités :

- 12 à 16 Participants
- Durée : 3h
- Co-animation par 2 coachs-formateurs
- Prix : 1200 € HT par session



Atelier « Animer son équipe à distance »



Bénéfices et apprentissages :

1. Maintenir un lien de confiance en situation de télétravail ou d'éloignement géographique
2. Disposer d'un kit opérationnel pour sécuriser ses pratiques managériales et trouver des adaptations efficaces dans la relation à distance

Animation de l'atelier :

Choix préalable des 3 dimensions essentielles de la ruche, liées aux besoins des participants

- Apports clés sur les 6 dimensions de vigilance pour animer à distance :
Construire un cadre de fonctionnement à distance, Entretenir la relation,
Animer la réunion d'équipe, Transmettre les informations, piloter et mobiliser
- Applications sur cas concrets, entraînements en sous-groupes et partage de pratiques

Modalités :

- 12 à 16 Participants
- Durée : 3h
- Animation par 2 coachs-formateurs
- Prix : 1200 € HT par session



Atelier « Inclusions à distance »

Bénéfices et apprentissages :

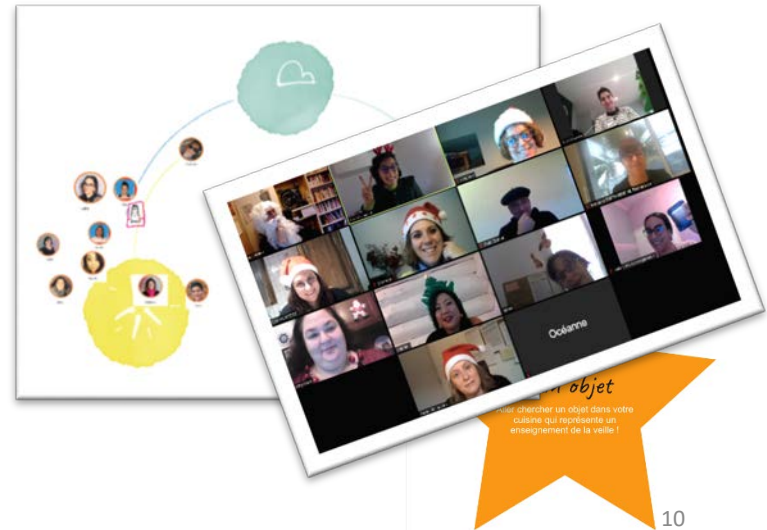
1. Comprendre l'enjeux de l'inclusion et de la déclusion
2. Expérimenter différentes techniques

Animation de l'atelier :

- Exposé sur les enjeux de l'inclusion et de la déclusion dans les rencontres collectives
- Expérimentation et exposé sur « comment faire monter une mayonnaise collective » ? L'état d'esprit d'oser des inclusions fun et originales.
- Mise en pratique de 20 techniques d'inclusion (10) et de déclusion (10) : classiques, visuelles, dynamiques, et celles utilisant les 3 dimensions tête/cœur/corps

Modalités :

- 8 à 10 Participants
- Durée : 3h
- Animation par 1 coach-formateur
- Prix : 900 € HT par session



Atelier « Co-construire un cadre de fonctionnement »

Bénéfices et apprentissages :

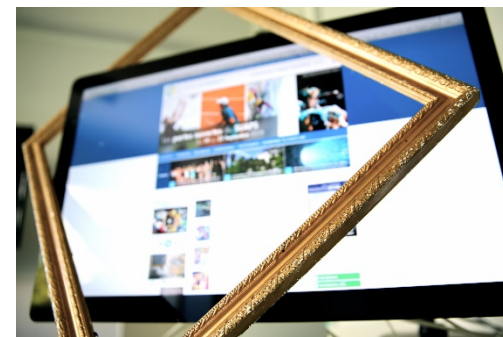
1. Formaliser le cadre comme une condition de la Qualité de Vie au Travail
2. Activer la coopération par la co-construction
3. Savoir animer à distance l'élaboration collective de ce cadre

Animation de l'atelier :

- Exposé des différents niveaux de cadre et de zones de liberté
- Exposé du déroulement de la co-construction avec une équipe
- Ebauche de co-construction avec le groupe pour s'entraîner à animer
 - Poser les éléments non négociables du cadre (cadre réglementaire externe et interne)
 - Formalisation concrète de quelques règles d'équipe
- Exemple de contenu de cadre :
 - Permissions et protections explicites qui libèrent le potentiel de l'équipe
 - L'environnement de travail, rangement
 - Les pauses et espaces de ressourcement, les congés ...
 - Les conditions de délégation et de contrôle
 - Dispositif de régulation en cas de dérive individuelle ou collective

Modalités :

- 12 à 16 Participants
- Durée : 3h
- Animation par 2 coachs-formateurs
- Prix : 1200 € HT par session



Bénéfices et apprentissages :

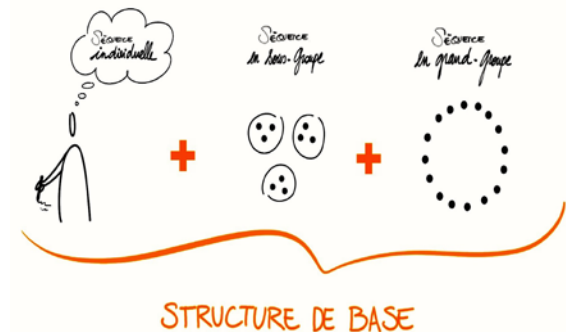
1. Savoir structurer un temps d'intelligence collective (choix des séquences et animations selon objectifs et livrables)
2. Choisir le mode de coopération adapté au sujet : participatif ou collaboratif et les niveaux de décisions pour chaque sujet
3. Connaître les clés des dynamiques de groupe

Animation de l'atelier :

- Exposés : Les bases d'une structuration d'un temps collectif ; les clefs des dynamiques; la posture de facilitateur (dont gestion des rythmes et temps, neutralité ...)
- Exposé et expérimentation sur utilisation « en intelligence collective » : sur des outils numériques de nos choix ou approfondissement sur les outils numériques que vous utilisez
- Entrainement à l'utilisation des formes d'interactions et de production d'interaction et de production (texte, dessins, oral) /interaction (langage des signes et chats)
- Expérimentation de 2 techniques d'intelligence collective pour compléter votre boîte à outils (ex: conversation structurée, étoile, T.O.P., anti problème, mini entretien appréciatif, brain storming, fish bowl...)
- Mise en pratique : conception de la structure de votre prochaine animation

Modalités :

- 12 à 16 Participants
- Durée : 2x 3h + 1 h de temps asynchrone
- Co-animation par 2 coachs-formateurs
- Prix : 2400 € HT par session





Atelier « Animer un débat en parlement »



Bénéfices et apprentissages :

1. Expérimenter un mode de débat qui facilite la co-construction
2. Apprendre à animer un débat selon une méthode collaborative

Animation de l'atelier :

- Généralités - Exposé de l'esprit à la méthode
- Entrainement pratique sur la méthode, appliquée sur 2 sujets
- Se préparer pour les prochaines expérimentations

Modalités :

- 12 à 16 Participants
- Durée : 3h
- Animation par 1 coach-formateur
- Prix : 900 € HT par session



Bénéfices et apprentissages :

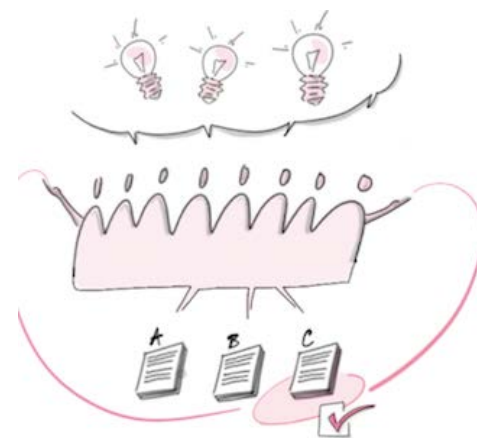
1. Prendre du recul sur les situations, élargir ses points de vue, ouvrir des options nouvelles, et augmenter ses capacités d'intervention
2. Utiliser ses ressources de coopération (posture et idées), apprendre ensemble
3. Renforcer les liens inter personnels et de coopération

Animation de l'atelier :

- Exposé sur le processus de travail en co-développement : rôles, postures et étapes de travail
- Mise en pratique sur 1 sujet d'un participant : déroulé d'une séance et débriefing des apprentissages individuels et collectifs
- Boucle de consolidation sur les techniques utilisées

Modalités :

- 8 à 10 Participants
- Durée : 3h
- Animation par 1 coach-formateur
- Prix : 900 € HT par session



Atelier « Utiliser le digital pour produire à distance »

Bénéfices et apprentissages :

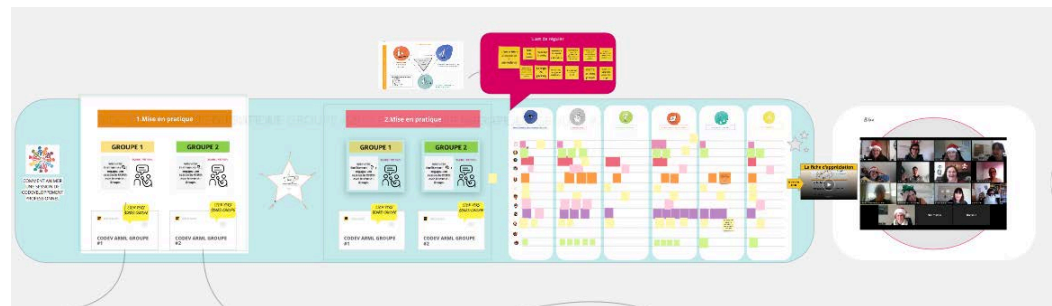
1. Savoir choisir le bon outil selon l'objectif de la séance
2. Maîtriser un outil digital (MIRO) pour fluidifier la production en intelligence collective
3. Faciliter la prise en main de l'outil par les participants de vos réunions pour démarrer rapidement votre production.

Animation de l'atelier :

- Se repérer dans la panoplie des différents outils, selon les besoins
- Prendre en main les fonctionnalités de Miro
- Choisir les options selon les besoins de l'animation
- Animer à partir de gabarits standards
- Concevoir votre bibliothèque de gabarits sur-mesure
- ✓ Prérequis recommandé : être initié à l'intelligence collective ou à la conduite de réunion collaborative

Modalités :

- 6 à 12 Participants
- Durée : 7h = 3 x 2h synchrone + 1h de travail asynchrone (au choix : une journée complète ou 3 sessions dans la semaine)
- Animation par 1 coach-formateur
- Prix : 1800 € HT





Atelier « Facilitation Graphique – les bases »

Bénéfices et apprentissages :

1. Comprendre et expérimenter la facilitation visuelle
2. Découvrir les fondamentaux (langage)
3. Utiliser le visuel dans vos pratiques professionnelle (CR, agenda, PPT, word, gabarit Miro, ..)



Animation de l'atelier :

- Exposé sur les différents types d'intervention et les différents contextes, et sur comment intégrer vos visuels proprement dans un document professionnel (ppt, word, autres...)
- Expérimentation : le mouvement quand on n'est pas expert en dessin !
- Mise en pratique des fondamentaux : les techniques et le vocabulaire (formes de bases, encadrement, personnage « M », connecteurs, ombres, picto et texte)
- Mise en pratique dans votre contexte d'action : réalisation d'un gabarit (« Bienvenue » ou « Agenda ») ou d'un compte-rendu

Modalités :

- 6 à 10 Participants
- Durée : 3h
- Animation par 1 formatrice-facilitatrice
- Prix : 900 € HT par session



lafabco

La fabrique de coopération



www.lafabco.eu



Partenaires

Chez nos clients, pour les managers et pour leurs équipes, notre vocation est d'accompagner la fabrique permanente de coopération.

Tous managers expérimentés, nous venons d'horizons variés par la formation, les fonctions et les environnements d'entreprise. Ce sont de riches différences pour réfléchir, ressentir et agir, que nous associons aux ressources de nos clients.

Nous partageons des valeurs humanistes, pratiquons la confiance, la transparence et la simplicité. Nous avons foi dans la ressource des individus et des équipes et contribuons à des pratiques activant liberté, responsabilité et plaisir au travail.

Nous avons le souci du résultat qui croise les enjeux d'entreprise, le respect et le développement des Hommes.

Nous partageons aussi une culture technique et la déontologie de coachs certifiés et supervisés.

Nous contacter :

Valérie Castaignède

06 74 40 51 03

v.castaignede@lafabco.eu