

MASE PARTNERS

A VOS CÔTÉS, NOUS TRANSFORMONS VOS CONTRAINTES EN OPPORTUNITÉS

CATALOGUE DES PARCOURS & MODULES

HUMAN CAPITAL

2023

Aurore Bévalot
abevalot@masepartners.ch
+41 79 819 62 73



Cela fait plus de 10 ans que j'accompagne des start-ups, PME, grands groupes. J'ai développé une pédagogie unique et novatrice, basée sur ma pratique empirique, qui fixe les apprentissages dans le temps. Elle repose sur 3 constats :

- **L'apprentissage perdure s'il est directement lié à la réalité terrain du participant** : mes programmes de formation utilisent des cas concrets et la méthode du co-développement, permettant ainsi aux participants d'appliquer la théorie directement à leur situation.
- **Pour ancrer une habitude, il est nécessaire de créer des routines sur plusieurs mois, pas seulement sur une semaine** : mes parcours de formations s'étendent sur plusieurs semaines pour un apprentissage durable.
- **Pour comprendre et mémoriser de nouveaux apprentissages, il ne faut pas saturer la mémoire** : chacune de mes formations est divisée en plusieurs modules de quelques heures.

Avec cette approche ciblée, vous bénéficiez d'une formation qui s'adapte à votre réalité professionnelle et qui favorise un apprentissage efficace et durable.

Vous avez le choix entre deux types de formation :

- Des **modules courts** qui se concentrent sur des sujets précis.
- Des **parcours** qui s'inscrivent dans la durée. Chaque participant construit son projet et repart avec un plan d'action concret et réalisable qu'il mettra en pratique sur le long terme.

Découvrez le catalogue



CATALOGUE DES PARCOURS & MODULES

HUMAN CAPITAL

2023

PARCOURS

- 3 Développer sa posture de manager
- 4 Santé mentale au travail & QVT
- 5 RH : se préserver et développer sa posture
- 6 Savoir communiquer :
un levier de performance en entreprise

MODULES

Management intergénérationnel	7	Impliquer ses équipes / Feedback
Gérer son stress au travail	8	Santé mentale au travail
Gestion des conflits	9	Gestion de l'agressivité
Développer sa résilience	10	Donner du sens à son travail
Intelligence émotionnelle	11	Communiquer efficacement

OBJECTIFS

- Communiquer efficacement
- Promouvoir la sécurité psychologique
- Management intergénérationnel
- Motiver et engager ses équipes
- Se préserver
- Développer son leadership

PUBLIC

- C-level
- Manager
- Personnel d'encadrement

PROGRAMME

Module 1 : Mieux me connaître pour mieux manager

Module 2 : Manager avec la juste distance

Module 3 : Management intergénérationnel & interculturel

Module 4 : Gérer les talents

Module 5 : Favoriser une communication efficace et bienveillante

Module 6 : Savoir demander et donner du Feedback

Module 7 : Identifier les risques existants dans l'équipe

Module 8 : Accompagner l'équipe à travers les changements

Module 9 : Gérer les conflits

Modules 10 : Utiliser ses émotions efficacement pour manager

OBJECTIFS

- Promouvoir la qualité de vie au travail
- Préserver la santé mentale
- Mettre en place un plan d'action pour prévenir les R.P.S.
- Adopter une routine de protection personnelle
- Repérer les signes de souffrance

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Personnel d'encadrement

PROGRAMME

Module 1 : Identifier les Risques psycho-sociaux

Module 2 : Repérer les signes de souffrance

Module 3 : Protéger ses équipes

Module 4 : Engager ses équipes dans la démarche de prévention des R.P.S.

Module 5 : Créer un environnement de travail sain (sécurité psychologique)

Module 6 : Contexte intergénérationnel & interculturel

Module 7 : Communiquer efficacement

Module 8 : Se protéger et préserver sa propre santé mentale

Module 9 : Gérer les situations complexes

OBJECTIFS

- Se positionner en tant que business & people partner
- Gérer les défis actuels : diversité, inclusion, intergénérationnel
- Développer sa posture de conseil auprès des managers
- Devenir un référent Santé Mentale au travail
- Installer une démarche QVT et prévention des RPS

PUBLIC

- DRH, RRH

PROGRAMME

Module 1 : Développer sa posture de conseil auprès des managers

Module 2 : Promouvoir la diversité, l'inclusion et les relations intergénérationnelles.

Module 3 : Développer sa posture d'acteur stratégique de l'entreprise

Module 4 : Installer une démarche de QVT et de prévention des RPS

Module 5 : Devenir un référent Santé Mentale dans l'entreprise

Module 6 : Gérer les compétences et talents

Module 7 : Développer une image de marque employeur authentique

Module 8 : Communiquer efficacement et développer son leadership

Module 9 : Gérer les situations difficiles

Module 10 : Prendre soin de soi face aux défis actuels

OBJECTIFS

- Communiquer avec clarté & bienveillance
- Adapter son discours à son interlocuteur
- Désamorcer les conflits
- Gérer l'agressivité et se protéger
- Bien communiquer en équipe

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Personnel d'encadrement
- Salarié

PROGRAMME

Module 1 : Assainir sa communication en utilisant les bons outils

Module 2 : Savoir écouter et reformuler

Module 3 : Faire preuve d'assertivité

Module 4 : Donner et recevoir du Feedback

Module 5 : Gérer les conflits

Module 6 : Gérer l'agressivité

Module 7 : L'intelligence émotionnelle pour mieux communiquer

Module 8 : Communiquer en contexte intergénérationnel & interculturel

Module 9 : Soigner son langage corporel

Management intergénérationnel

Favoriser la collaboration et l'engagement

2 modules de 3h
(6h / 1mois)

OBJECTIFS

- Comprendre les attentes des profils
- Adapter sa communication
- Promouvoir un environnement inclusif
- Maximiser la performance des équipes

PUBLIC

- DRH, RRH
- Manager
- Personnel d'encadrement

PROGRAMME

Les nouveaux codes	La communication intergénérationnelle
Les profils générationnels	Développer un environnement de travail inclusif
Manager en contexte intergénérationnel	Gérer les conflits

Impliquer ses équipes / Feedback

Pour une meilleure performance collective

2 modules 3h
(6h / 1 mois)

OBJECTIFS

- Développer des compétences de leadership
- Acquérir des techniques pour favoriser l'implication
- Créer un environnement de travail collaboratif et performant

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Personnel d'encadrement

PROGRAMME

Les facteurs clés d'implication	Les systèmes de récompense et de motivation
Maîtriser la technique du Feedback	Identifier et gérer les obstacles
Favoriser la sécurité psychologique	Gérer les conflits
Encourager la participation	

Gérer son stress au travail

Comprendre et utiliser le stress

2 modules 3h
(6h / 1 mois)

OBJECTIFS

- Reconnaître les facteurs de stress
- Savoir gérer les situations stressantes
- Travailler efficacement avec son stress
- Se protéger de l'épuisement

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Salarié

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes du stress
et de la charge mentale

Reconnaître les signaux d'alarme

Hyperconnexion, épuisement

Les symptômes physiques et
psychologiques d'épuisement

Se protéger : astuces et outils

Déconnexion

Communiquer : demander et proposer
de l'aide

Santé mentale au travail

Identifier les RPS et développer la sécurité
psychologique

3 modules 3h
(9h / 1 mois)

OBJECTIFS

- Favoriser un climat de travail sain
- Communiquer en cas de crise
- Préserver la santé mentale au travail
- Reconnaître les signes d'épuisement et se protéger

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Salarié

PROGRAMME

Identifier les types de RPS

Reconnaître les signaux de souffrance

Identifier les facteurs de risques

Protéger ses équipes et se protéger

Communiquer pour
demander/apporter du soutien

La santé mentale

Reconnaître les troubles de santé
mentale

Agir avec les premiers gestes de
secours en santé mentale

Développer la sécurité psychologique
au travail

Gestion des conflits

Développer sa posture de médiateur

2 modules 3h

(6h / 1 mois)

OBJECTIFS

- Repérer les situations conflictuelles
- Réagir de manière adaptée au conflit
- Créer un climat de coopération
- Améliorer les dynamiques d'équipe

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Salarié

PROGRAMME

Les types de conflits
Analyser son rapport au conflit
Identifier les sources de conflit
Se positionner dans le conflit

Soigner sa communication verbale / non-verbale

Résoudre le conflit

Utiliser le conflit comme moteur de changement

Rétablir une dynamique de groupe positive

Gestion de l'agressivité

Se positionner en situation complexe

2 modules 3h

(6h / 1 mois)

OBJECTIFS

- Communiquer avec un interlocuteur agressif
- Se positionner en sécurité
- Intervenir en second
- Prendre soin de soi après une agression

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Salarié

PROGRAMME

Définition de l'agressivité
Mécanismes de l'agressivité
Les postures à adopter
Les réactions à éviter

Communiquer pour désamorcer l'agressivité

Intervenir en second

Se protéger

L'après-crise : debriefer efficacement

Développer sa résilience

Faire face aux changements

2 modules 3h

(6h / 1 mois)

OBJECTIFS

- Appliquer les mécanismes de la résilience
- Développer ses facteurs de protection
- Utiliser son stress comme moteur
- S'adapter rapidement aux changements

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Salarié

PROGRAMME

Comprendre le concept de résilience
Identifier les mécanismes de résilience
Utiliser les outils pour développer sa résilience
Repérer ses réactions face au stress

Construire ses routines de protection
Identifier son fonctionnement face aux changements
Élaborer une stratégie adaptée aux situations d'incertitude

Donner du sens à son travail

Rester impliqué et motivé

1 module de 3h

OBJECTIFS

- Trouver un sens à son travail
- S'investir durablement dans ses projets
- Eviter l'épuisement

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Salarié

PROGRAMME

Les raisons du besoin de sens
Identifier ses leviers de motivation
Comprendre le but de sa mission professionnelle
Incarnier le sens et la vision de son rôle

Comprendre sa personnalité
Identifier les freins à son implication
Dépasser ses schémas limitants et biais cognitifs

Intelligence émotionnelle

Construire des relations de travail saines et durables

3 modules 3h
(9h / 1 mois)

OBJECTIFS

- Identifier ses réactions émotionnelles
- Gérer ses émotions désagréables
- Développer son empathie
- Communiquer de façon impactante grâce aux émotions

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Salarié

PROGRAMME

Le mécanisme d'une émotion et son utilité	Repérer les signaux émotionnels chez l'autre
Les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle	Développer son empathie
Les mécanismes de régulation émotionnelle	Communiquer efficacement grâce à ses émotions
5 astuces pour gérer efficacement ses émotions	Cultiver une intelligence émotionnelle durable

Communiquer efficacement (CNV / DESC)

Se faire comprendre et éviter les conflits

3 modules 3h
(9h / 1 mois)

OBJECTIFS

- S'exprimer avec clarté
- Pratiquer l'écoute active
- Communiquer efficacement en équipe
- Gérer les situations problématiques

PUBLIC

- C-level
- DRH, RRH
- Manager
- Salarié

PROGRAMME

Les bases de la communication	Le langage corporel
Les techniques de communication positive	L'écoute active et la reformulation
Les erreurs de communication	La recherche de consensus
Les pièges de l'interprétation	La technique du feedback utile

MASE PARTNERS

A VOS CÔTÉS, NOUS
TRANSFORMONS
VOS CONTRAINTES EN
OPPORTUNITÉS

Ensemble, faisons de nos lieux de
travail des environnements
sains et épanouissants !

Contactez-nous pour toute
demande d'information ou
de précision



Aurore Bévalot

abevalot@masepartners.ch

+41 79 819 62 73

