

# Catalogue de formations et d'accompagnement 2024



# L'INTERVENANTE



**MURIELLE BAROU**

*De profession infirmière, titulaire d'un diplôme de cadre de santé paramédical puis d'un master 2 en management des organisations de santé j'ai une solide expérience en management d'équipes, gestion de projets et dans l'accompagnement des professionnels et des patients dans divers secteurs d'activités (sanitaire et médico-social)*

*Afin de prodiguer un accompagnement de qualité en lien avec mes valeurs, je me suis engagée dans un parcours de formation en coaching avec l'Institut de Coaching International de Genève, école certifiée par ICF (International Coaching Fédération). J'ai obtenu ma certification master coach en juin 2023 et je me suis spécialisée en coaching santé bien être et en PNL.*

*En tant que manager et coach professionnel certifiée, j'ai à cœur d'accompagner toute personne qui se questionne sur le sens qu'elle souhaite donner à sa vie tant personnelle que professionnelle.*

*Je vous propose un **coaching** adapté à vos besoins, orienté solution et centré sur l'approche motivationnelle afin d'atteindre rapidement vos objectifs et les transformations souhaitées dans le respect du code de déontologie de la fédération internationale de coaching.*

*Si vous souhaitez bénéficier des savoirs de l'intelligence collective, apprendre de l'expérience des autres, **les ateliers de co-développement** peuvent répondre vos attentes.*

***Les formations** que je vous propose vont vous permettre de développer vos compétences et d'exercer votre activité professionnelle de façon plus sereine.*





# LA FORMATION

*La formation professionnelle est un outil majeur à la disposition de tous les actifs : salariés, indépendants, chefs d'entreprise ou demandeurs d'emploi. Elle permet de se former tout au long de son parcours professionnel, pour développer ses compétences et accéder à l'emploi, se maintenir dans l'emploi ou encore changer d'emploi/métier, engager une reconversion professionnelle.*

# LES OFFRES DE FORMATIONS

01  
*Les bases du  
management d'équipe*

---

02  
*Manager en posture  
de manager coach*

---

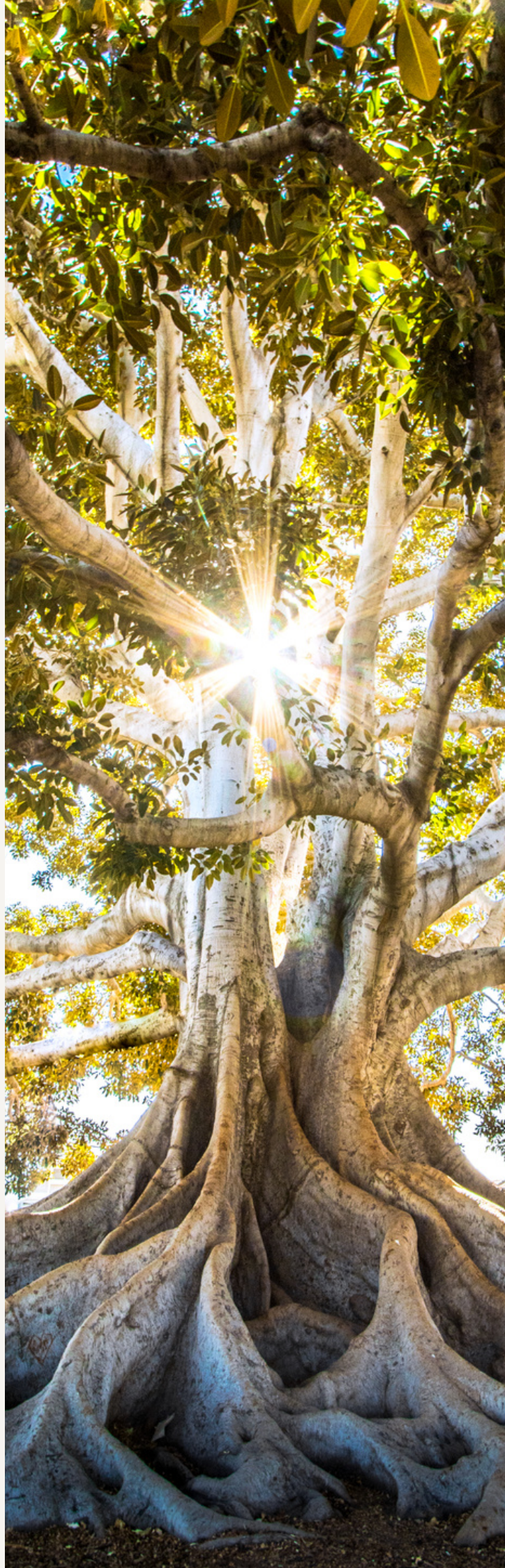
03  
*Réussir la conduite  
du changement*

---

04  
*La gestion du stress*

---

05  
*Comment favoriser la  
QVCT dans son  
management*



## **Les bases du management :**

La fonction de manager est cruciale dans la stratégie de l'entreprise, d'autant plus aujourd'hui où les évolutions vont vites. Le manager est porteur de l'efficacité et de la montée en compétence de ses collaborateurs. Il doit toujours donner du sens pour que ses équipes comprennent ce qu'elles font, les impliquer et les motiver dans les projets, les transformations.

Si vous devez prendre une responsabilité managériale pour la première fois cette formation va vous permettre de débiter votre mission de manager avec succès dans les meilleures conditions pour vous tout en accompagnant vos équipes

## **Manager en posture de manager coach :**

Dans un monde en pleine mutation, où il est plus compliqué de recruter, de fidéliser les professionnels et où on relève l'émergence d'un désengagement au travail. Il est primordial de repenser nos organisations et nos modes de management pour essayer de redonner du sens au travail, fidéliser les équipes en place, répondre aux attentes des nouvelles générations et créer la confiance dans l'institution.

Les managers ont un rôle majeur à jouer pour répondre aux enjeux de plus en plus complexes du monde professionnel. Leur connaissance du terrain, leurs compétences d'encadrement les positionnent comme un maillon essentiel dans l'entreprise. Il est donc primordial de leur donner de nouveaux outils pour adapter leur management aux besoins des professionnels d'aujourd'hui. L'approche coaching ou encore l'utilisation de l'intelligence collective dans leur management au quotidien peuvent être d'excellent outils.

En tant que manager, cette formation va vous permettre d'intégrer la dimension coach dans votre quotidien en utilisant des techniques et des outils essentiels pour mieux comprendre, motiver et développer les talents de vos collaborateurs. Vous-même vous allez retrouver du sens dans vos actions en accompagnant vos équipes avec succès dans la transition vers l'intelligence collective.

## **Réussir la conduite du changement :**

Notre environnement est en mutation permanente, les organisations doivent s'adapter aux évolutions sociétales et/ou au choix interne de l'entreprise, avec la nécessité de repenser les activités et les modes de fonctionnement.

En tant que manager, vous vous devez d'accompagner les professionnels de vos équipes dans ce processus de transformation de manière optimale et bienveillante. Le changement ne s'opère pas sans accompagnement ni stratégie. En effet, tout changement implique l'incontournable facteur humain avec sa dimension psychologique. Vous risquez donc de rencontrer des résistances avant d'arriver à l'acceptation et à la mise en application.

Cette formation va vous permettre d'aborder la conduite du changement de manière efficace. Vous allez apprendre à piloter la conduite du changement en vous appropriant une méthodologie claire, à bâtir des stratégies pour guider vos collaborateurs et à adapter votre style managérial.

### **La gestion du stress :**

Le stress, omniprésent dans notre vie, est l'un des fléaux de notre temps. Vous vous sentez irritable, fatigué. Vous ressentez un mal être, des doutes, une perte de sens au niveau professionnel, vous perdez confiance en vos capacités.

Vous souhaitez retrouver un équilibre, prendre du recul, relativiser face aux situations rencontrées, être plus apaisé et plus serein au quotidien.

Cette formation d'une journée en intra-établissement ou en classe virtuelle à distance va vous donner l'occasion de retrouver une certaine sérénité afin de vous permettre d'exercer votre travail de façon plus efficace. La séance de coaching individuel va vous amener à vous fixer vos propres objectifs par rapport à la gestion de votre stress et à mettre en place un plan d'action personnalisé.

### **Comment favoriser la QVCT dans son management :**

Depuis l'Accord National Interprofessionnel du 9 décembre 2020, sur la santé au travail, on ne parle plus de Qualité de Vie au Travail (QVT) mais de Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Ce changement a été entériné par la loi Santé au travail du 2 août 2021. Cette évolution a pour objectif de souligner la nécessité pour l'employeur de privilégier les actions susceptibles d'avoir un impact important sur la santé des salariés : les pratiques managériales, la reconnaissance, la gestion des carrières, l'organisation du travail, l'accompagnement au changement et les relations interpersonnelles.

Chaque établissement est tenu de construire une démarche de prévention des Risque Psychosociaux et d'amélioration des conditions de travail adaptée à son activité et à sa structure.

La formation que je vous propose vous permet d'avoir les apports théoriques de bases pour élaborer votre plan d'actions pour manager la santé au travail en engageant vos collaborateurs dans une véritable démarche d'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail, car « nous sommes tous acteurs de bien-être au travail ».

# Les bases du management d'équipe



- **PUBLIC CONCERNE**

Tous professionnels en position d'encadrement d'équipe ne disposant pas de diplôme spécifique en management.

- **PRE-REQUIS**

Ne nécessite pas de prérequis

- **OBJECTIFS**

**Objectif général :**

- Maîtriser toutes les facettes du rôle de manager opérationnel
- Comprendre l'impact de son bien-être sur ses performances

**Objectifs pédagogiques :**

- Adapter son mode de management en fonction du profil de ses collaborateurs
- Connaitre les fondamentaux de la communication
- Renforcer l'autonomie de ses équipes
- Evaluer les compétences et accompagner l'évolution individuelle de chacun
- Accompagner ses équipes dans des contextes de changements

- **PROGRAMME**

*1ère classe virtuelle : Les fondamentaux du management*

- Définir le management
- Aborder les différentes approches managériales
- Clarifier sa mission de manager
- Identifier les différents rôles du manager
- Gérer les ressources humaines au quotidien

*2ème classe virtuelle : Motiver son équipe*

- Réaliser l'entretien annuel d'évaluation
- Définir la compétence
- Fixer des objectifs collectifs et individuels
- Déléguer et responsabiliser
- Tirer son équipe vers l'excellence : intelligence collective
- Mettre en place d'une culture qualité

- **DUREE** : 14h00 de formation

Parcours 100 % à distance organisé en 4 classes virtuelles de 3h30, Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h30

- **HORAIRES** :

8h30-12h00 ou 13h30-17h00

- **LIEU** :

Distanciel  
Possibilité intra-établissement sur demande

- **DATES** :

12/01 matin, 25/01 après midi, 9/02 matin, 21/03 après midi  
13/09 matin, 26/09 après midi, 11/10 matin, 7/11 après midi

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations  
Coach professionnel, certifiée Institut de Coaching international de Genève

- **TARIFS** :

900 euros/participant  
Avec coaching individuel, 1200 euros

Devis si formation en intra

### 3ème classe virtuelle : Développer des relations professionnelles efficaces

- Les fondamentaux de la communication
- Transmission de l'information
- La conduite de réunion
- La gestion de projet
- L'accompagnement au changement

### 4ème classe virtuelle : le bien-être au travail du manager

- La gestion de son temps
- Mieux organiser son cadre de travail pour gagner en rapidité et en productivité
- La gestion du stress
- Comprendre l'impact de son bien-être au travail sur ses performances

#### • **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint (apport théorique)
- Méthode active : exercices pratiques, test et autodiagnostic
- Coaching

#### • **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels au regard du programme de formation
- Évaluation formative : bilan du participant (ce que je retiens, mes actions à mener...) et retours du formateur
- Évaluation sommative : questionnaire individuel d'évaluation des connaissances/questionnaire de satisfaction. Questionnaire d'évaluation à froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.

#### • **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

#### • **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à [vitalinecoaching@gmail.com](mailto:vitalinecoaching@gmail.com)
- Convention de formation
- Début de la prestation dans les 2 mois ouvrés suivant la demande

#### • **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les personnes en situation de handicap, merci nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager des aménagements pour suivre la formation dans les meilleures conditions

#### • **En option**

Séance de coaching individuel d'1h30 proposée en complément de la formation. Le rendez-vous est à prendre au moment de l'inscription à la formation



**Sur demande** possibilité de sessions complémentaires en distanciel ou d'un accompagnement en coaching long

Une formation qui amène le participant à aborder sa prise de poste avec succès et sérénité

Un coaching individuel avec le formateur (coach certifiée ICI), Respect du code de déontologie d'ICF (International Coaching Fédération)



# Manager en posture de manager coach



- **PUBLIC CONCERNE**

Tous professionnels en position de management

- **PRE-REQUIS**

Avoir au moins deux ans d'expérience d'encadrement

- **OBJECTIFS**

**Objectif général :**

- Adopter un management de style coach-collaboratif
- Instaurer une culture participative et coopérative en travaillant autrement avec l'intelligence collective

**Objectifs pédagogiques :**

- Adopter les méthodes de coaching dans le management pour accompagner et coacher des collaborateurs
- Utiliser des outils de communication pour instaurer une relation de confiance
- Etablir des objectifs clairs et susciter l'engagement du collaborateur

- **PROGRAMME :**

**1ère classe virtuelle : Le rôle d'un coach et sa posture**

- Comprendre les fondamentaux de la relation de coaching.
- Appréhender la posture de coach
- Développer la coach attitude

**2ème classe virtuelle : Les outils du coaching à la disposition du manager (1)**

- Mener un entretien
- Susciter des prises de conscience
- Clarifier les situations
- Fixer des objectifs
- Amener le collaborateur à s'engager dans son plan d'actions

- **DUREE** : 14h00 de formation

Parcours 100 % à distance organisé en 4 classes virtuelles de 3h30, Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h30

- **HORAIRES** :

8h30-12h00 ou 13h30-17h00

- **LIEU** :

Distanciel  
Possibilité intra-établissement sur demande

- **DATES** :

12/01 après midi, 25/01 matin, 9/02 après midi, 21/03 matin  
13/09 après midi, 26/09 matin, 11/10 après midi, 7/11 matin

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations  
Coach professionnel, certifiée Institut de Coaching international de Genève

- **TARIFS** :

900 euros  
Avec coaching individuel, 1200 euros  
Devis si formation en intra

### 3ème classe virtuelle : Les outils du coaching à la disposition du manager (2)

- Retour sur la mise en pratique en situation professionnelle
- Identifier ses parasitages
- Utiliser l'écoute active, les feedbacks, la reformulation, l'assertivité
- Aborder les notions d'analyse transactionnelle, la PNL

### 4ème classe virtuelle : Travailler autrement avec l'intelligence collective

- Définir l'intelligence collective
- Utiliser les techniques du co-développement pour accroître les compétences et l'efficacité de ses collaborateurs
- Améliorer la communication au sein de l'équipe et rompre l'isolement

#### • **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint (apport théorique)
- Méthode active : exercices pratiques
- Coaching

#### • **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : questionnaire sur les attentes de la formation, tour de table, identification des objectifs individuels au regard du programme de formation
- Évaluation formative : bilan du participant (ce que je retiens, mes actions à mener...) et retours du formateur en cours de formation
- Évaluation sommative : tour de table, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances/questionnaire de satisfaction. Questionnaire d'évaluation à froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.

#### • **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

#### • **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com
- Convention de formation
- Début de la prestation dans les 2 mois ouvrés suivant la demande

#### • **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

- Pour les personnes en situation de handicap, merci de prendre contact avec le service formation de votre établissement (formation en Intra)

#### • **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

Offres de coaching proposées en complément de la formation (inscription individuelle, via l'employeur ou le service de formation continue de votre établissement) :

- Séance découverte : comprendre quel est votre besoin, vos difficultés rencontrées. Proposition de l'offre de coaching et du contrat
- Coaching : parcours de coaching en 3 - 6 ou 10 séances (coaching à distance : appel vidéo)
- Evaluations à mi parcours et en fin de parcours

Une formation qui amène le participant à accroître son efficacité dans son mode de management en intégrant la dimension collective  
Un coaching individuel avec le formateur (coach certifiée ICI), Respect du code de déontologie d'ICF (International Coaching Fédération)



- **PUBLIC CONCERNE**

Toutes personnes en position de management d'équipe. Groupe de 10 à 12 personnes

- **PRE-REQUIS**

Avoir un projet de changement en cours ou à venir

- **OBJECTIFS**

A l'issue de la formation le participant sera en mesure de :

- Comprendre les représentations et comportements humains face au changement
- Donner du sens au changement pour lever les blocages de l'équipe
- Utiliser des techniques de communication facilitantes
- Accompagner les collaborateurs dans les différentes étapes du changement

- **PROGRAMME**

***Le changement :***

- Définition du changement
- Identifier les deux types de changement
- La conduite et la résistance au changement

***L'adaptation au changement :***

- Adapter ses comportements et attitudes face aux changements
- Analyser les facteurs de stress
- Comprendre les enjeux pour chaque acteurs

***Donner du sens au changement :***

- Donner une vision claire du changement
- Développer les pensées positives de ses collaborateurs
- Communiquer : écoute active, communication positive
- Accompagner : piloter le projet, faire adhérer son équipe

- **DUREE** : 7h00 + 1h00

Présentiel, intra-établissement

Classe virtuelle (à distance)

Plus 1 heure de coaching individuel à distance

- **HORAIRES** :

9h-12h30 et 13h30-17H

RDV à prendre pour la séance de coaching dans le mois qui suit la formation

- **LIEU** : En Intra ou à distance

- **DATES** :

**Classes virtuelles** : 29 mars, 20 septembre

A définir en intra

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou

Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations

Coach professionnel, certifiée Institut de Coaching international

- **TARIFS** :

1500 euros la journée en intra/groupe

450 euros à distance/par personne

180 euros le coaching/ par personne

## • **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint
- Méthode active : jeux de rôle, test
- Coaching

## • **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : questionnaire sur les attentes de la formation, tour de table, identification des objectifs individuels au regard du programme de formation
- Évaluation formative : bilan du participant (ce que je retiens, mes actions à mener...) et retours du formateur en cours de formation
- Évaluation sommative : tour de table, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances/questionnaire de satisfaction. Questionnaire d'évaluation à froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.

## • **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

## • **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com
- Convention de formation
- Début de la prestation dans les 2 mois ouvrés suivant la demande

## • **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les personnes en situation de handicap, merci nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager des aménagements pour suivre la formation dans les meilleures conditions

## • **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

Offres de coaching proposées en complément de la formation (inscription individuelle, via l'employeur ou le service de formation continue de votre établissement) :

- Séance découverte : comprendre quel est votre besoin, vos difficultés rencontrées. Proposition de l'offre de coaching et du contrat
- Coaching : parcours de coaching en 3 - 6 ou 10 séances (coaching à distance : appel vidéo)
- Evaluations à mi parcours et en fin de parcours

Une formation qui amène le participant à se sentir plus armé pour accompagner ses équipes dans des situations de changement  
Un coaching individuel avec le formateur (coach certifiée ICI), Respect du code de déontologie d'ICF (International Coaching Fédération)



Murielle BAROU  
vitalinecoaching@gmail.com  
06-77-65-12-26

- **PUBLIC CONCERNE**

Tous professionnels souhaitant canaliser efficacement leur stress et leurs émotions au travail, groupe de 10 à 12 personnes

- **PRE-REQUIS**

Ne nécessite pas de prérequis

- **OBJECTIFS**

**Objectif général :**

- Connaître les mécanismes du stress pour développer des attitudes positives pour préserver son équilibre

**Objectifs pédagogiques :**

- Gérer de façon plus efficace ses émotions en situations de stress et se recentrer sur ses propriétés
- Faire appel à ses ressources individuelles pour gérer son stress et se protéger de l'épuisement professionnels

- **PROGRAMME**

- Comprendre le stress : physiologie - origine - conséquence
- Identifier son propre stress et ses mécanismes
- Identifier les manifestations du stress et les manifestations de son propre stress
- Se comprendre pour mieux gérer ce que l'on pourrait changer en nous
- Connaître les processus corporels et psychologiques du stress : les différentes formes de stress aigu, chronique.
- Repérer les différentes étapes du stress jusqu'à l'épuisement
- Amorcer le changement d'attitudes : Identifier les ressources internes et externes
- Apprendre à mieux communiquer en situation Stressante. Disposer d'outils pour faciliter les relations au travail et agir sur son stress
- Construire des relations positives ; développer la confiance en soi

- **DUREE** : 7h00 + 1h00

Présentiel, intra-établissement  
Classe virtuelle (à distance)  
Plus 1 heure de coaching individuel à distance

- **HORAIRES** :

9h-12h30 et 13h30-17H  
RDV à prendre pour la séance de coaching dans le mois qui suit la formation

- **LIEU** : En Intra ou à distance

- **DATES** :

Classes virtuelles : 5 avril, 7 juin,  
15 novembre  
A définir en intra

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou  
Cadre supérieure de santé  
paramédical, Master management  
des organisations  
Coach professionnel, certifiée Institut  
de Coaching international

- **TARIFS** :

1500 euros la journée en intra/groupe  
450 euros à distance/par personne  
180 euros le coaching/ par personne

- **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint (apport théorique)
- Méthode active : exercices pratiques, grille d'autodiagnostic du stress
- Coaching

- **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : questionnaire sur les attentes de la formation, tour de table, identification des objectifs individuels au regard du programme de formation
- Évaluation formative : bilan du participant (ce que je retiens, mes actions à mener...) et retours du formateur en cours de formation
- Évaluation sommative : tour de table, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances/questionnaire de satisfaction. Questionnaire d'évaluation à froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.

**En 2023, 96,50 % des stagiaires ayant participé à la formation gestion du stress sont satisfaits de cette formation**

- **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

- **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à [vitalinecoaching@gmail.com](mailto:vitalinecoaching@gmail.com)
- Convention de formation
- Début de la prestation dans les 2 mois ouvrés suivant la demande

- **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les personnes en situation de handicap, merci nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager des aménagements pour suivre la formation dans les meilleures conditions

- **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

- Offres de coaching proposées en complément de la formation (inscription individuelle, via l'employeur ou le service de formation continue de votre établissement) :
- Séance découverte : comprendre quel est votre besoin, vos difficultés rencontrées. Proposition de l'offre de coaching et du contrat
- Coaching : parcours de coaching en 3 - 6 ou 10 séances (coaching à distance : appel vidéo)
- Evaluations à mi parcours et en fin de parcours

Une formation qui amène le participant à accroître son efficacité et se sentir bien dans son travail.

Un coaching individuel avec le formateur (coach certifiée ICI), Respect du code de déontologie d'ICF (International Coaching Fédération)



Murielle BAROU

vitalinecoaching@gmail.com

06-77-65-12-26

- **PUBLIC CONCERNE**

- Professionnel des services de Ressources Humaines, des services de santé au travail
- Toutes personnes en position de management

- **PRE-REQUIS**

Ne nécessite pas de prérequis

- **OBJECTIFS**

**Objectif général :**

- Manager par la QVCT au quotidien (Qualité de Vie et condition de travail)

**Objectifs pédagogiques :**

- Définir la santé psychologique au travail
- identifier les facteurs de risques psychosociaux et agir
- S'approprier les dimensions légales, stratégiques et pratiques de la QVCT
- Identifier les pratiques organisationnelles favorables à la QVCT

- **PROGRAMME**

- Qualité de Vie et des Conditions de Travail : Les transformations des organisations de travail
- Les enjeux divers de la QVCT
- S'approprier le lien entre qualité du travail et Qualité de Vie au Travail au service de la performance
- Structurer la démarche de QVTC : construction du plan d'action, indicateurs de suivi
- Élaborer un plan de communication
- Faire de la QVCT au quotidien
- Organiser le télétravail

- **DUREE** : 7h00

Présentiel, intra-établissement  
Classe virtuelle (à distance)

- **HORAIRES** :

9h-12h30 et 13h30-17H

- **LIEU** : En Intra ou à distance

- **DATES** :

Classes virtuelles : 16 mai, 2 décembre  
A définir en intra

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou  
Cadre supérieure de santé  
paramédical, Master management  
des organisations  
Coach professionnel, certifiée Institut  
de Coaching international

- **TARIFS** :

1500 euros la journée en intra/groupe  
450 euros à distance/par personne

- **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint (apport théorique)
- Méthode active : exercices pratiques,

- **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : questionnaire sur les attentes de la formation, tour de table, identification des objectifs individuels au regard du programme de formation
- Évaluation formative : bilan du participant (ce que je retiens, mes actions à mener...) et retours du formateur en cours de formation
- Évaluation sommative : tour de table, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances/questionnaire de satisfaction. Questionnaire d'évaluation à froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.

- **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

- **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à [vitalinecoaching@gmail.com](mailto:vitalinecoaching@gmail.com)
- Convention de formation
- Début de la prestation dans les 2 mois ouvrés suivant la demande

- **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les personnes en situation de handicap, merci nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager des aménagements pour suivre la formation dans les meilleures conditions

- **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

Offres de coaching proposées en complément de la formation (inscription individuelle, via l'employeur ou le service de formation continue de votre établissement) :

- Séance découverte : comprendre quel est votre besoin, vos difficultés rencontrées. Proposition de l'offre de coaching et du contrat
- Coaching : parcours de coaching en 3 - 6 ou 10 séances (coaching à distance : appel vidéo)
- Evaluations à mi parcours et en fin de parcours

Une formation qui vous amène à réfléchir sur la mise en place d'une culture QVCT au sein de votre entreprise, de votre service afin que vos collaborateurs se sentent bien dans leur travail et ainsi favoriser la performance de vos prestations.





**Formation en intra-établissement**

**Formation en classe virtuelle**

Renseignement concernant le stagiaire 1 : (si classe virtuelle)

Nom ..... Prénom ..... Fonction .....

E-mail .....

Téléphone .....

Autres stagiaires :

Nom ..... Prénom ..... Fonction .....

E-mail .....

Téléphone .....

Nom ..... Prénom ..... Fonction .....

E-mail .....

Téléphone .....

**Type de financement :**

Personnel  Employeur

**Renseignement concernant l'entreprise :**

Raison sociale : .....

Adresse : .....

Nom du responsable de l'inscription .....

Téléphone ..... E-mail .....

**Dates de la formation souhaitées :**

à distance .....

en intra-établissement, à organiser avec l'intervenante, période souhaitée,.....

Suite à l'inscription, une convention sera établie et soumise aux conditions générales de vente.

**Adaptation :**

Votre situation (où celle d'un stagiaire), nécessite-t-elle des adaptations particulières ?

Oui  Non

En cas de réponse positive, l'intervenant prendra contact avec vous.

Bon pour accord, le..... à .....

Signature et cachet de l'entreprise (précédée de la mention manuscrite lu et approuvé)

A retourner par mail à vitalinecoaching@gmail.com

**Cas d'annulation :**

En cas de renoncement, par Murielle BAROU à l'exécution de la formation dans un délai inférieur à 7 jours, la somme de 10 % du coût de la formation sera versée à l'entreprise à titre de dédommagement.

En cas de renoncement par l'entreprise à l'exécution de la formation, l'entreprise versera à Murielle BAROU un dédommagement calculé sur le montant de l'action de formation au taux de :

- 50 % pour un délai supérieur à 30 jours par rapport au début de la formation
- 75 % pour un délai compris entre 30 et 15 jours avant le début de la formation
- 100 % pour un délai inférieur à 15 jours avant le début de la formation



# LE CO- DÉVELOPEMENT

*Le co-développement est une méthode d'accompagnement et d'apprentissage collectif regroupant 4 à 8 personnes et un facilitateur.*

*Cette méthode de partage entre pairs et de coopération a vocation à partir de situations concrètes à :*

*Clarifier des situations professionnelles problématiques  
A faire profiter à chaque membre du groupe des savoirs de l'intelligence collective*

*A faire émerger des solutions dans un cadre de confiance, de confidentialité, de respect, et de bienveillance.*



- **PUBLIC CONCERNE**

Le public concerné est décidé avec le commanditaire (groupe de pairs). Groupe de 4 à 8 personnes maximum

- **PRE-REQUIS**

Pas de niveau hiérarchique entre les participants

- **OBJECTIFS**

**Objectif général :**

- Améliorer sa pratique professionnelle par l'échange et l'expertise de ses pairs en s'appuyant sur l'intelligence collective

**Objectifs pédagogiques :**

- Accroître vos compétences et votre efficacité
- Apprendre à aider et à être aidé en s'appuyant sur l'intelligence collective
- Expérimenter une nouvelle modalité de travail collaboratif,
- Prendre du recul sur les situations grâce au regard et au soutien du collectif
- Envisager plus de solutions et prendre des décisions éclairées,
- Appartenir à un groupe de compétences
- Rompre l'isolement
- Améliorer votre communication et votre écoute active

- **PROGRAMME**

- Découverte de la méthodologie et du process de co-développement
- Lors de chaque séance un membre du groupe occupe la fonction de client, qui expose sa problématique, trouve l'aide de ses pairs et met en place un plan d'actions. Les autres membres du groupe (consultants) : posent les questions, proposent des pistes de réflexion et d'actions.

- **DUREE :**

Séances de 1h30 à 3h00, réparties sur 4 à 8 mois à raison d'une séance toutes les 3 à 4 semaines

- **HORAIRES :**

Définis en fonction des disponibilités des participants

- **LIEU :** En Intra ou à distance

- **DATES :**

A définir avec le groupe

- **INTERVENANT :**

Murielle Barou  
Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations  
Coach professionnel, certifiée Institut de Coaching international

- **TARIFS :**

Inter-entreprise : 120 euros/participant et par séance (100 euros à distance)

Intra-entreprise : 500 euros la séance jusqu'à 8 participants (450 euros à distance)

## • **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode active : mise en place du protocole en 6 étapes à chaque séance. A tour de rôle un participant occupe la place du client. L'animateur guide le groupe tout au long des étapes, attentif à la fois au processus et au contenu de la séance, il stimule les interactions au sein du groupe.

## • **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : tour de table, identification des objectifs individuels
- Évaluation formative : bilan du participant (ce que je retiens, mes actions à mener...) et retours du formateur à la fin de chaque séance
- Évaluation sommative : questionnaire individuel de satisfaction en fin de parcours

## • **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

## • **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com
- Convention de formation
- Début de la prestation dans les 2 mois ouvrés suivant la demande

## • **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les personnes en situation de handicap, merci nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager des aménagements pour suivre la formation dans les meilleures conditions

## • **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

Offres de coaching individuel proposées en complément de la formation (inscription individuelle, via l'employeur ou le service de formation continue de votre établissement) :

- Séance découverte : comprendre quel est votre besoin, vos difficultés rencontrées. Proposition de l'offre de coaching et du contrat
- Coaching : parcours de coaching en 3 - 6 ou 10 séances (coaching à distance : appel vidéo)
- Evaluations à mi parcours et en fin de parcours



# LE COACHING

*« Le coaching se définit comme une alliance entre le coach et ses clients dans un processus qui suscite chez eux réflexion et créativité afin de maximiser leur potentiel personnel et professionnel*

*Pour accompagner l'évolution d'une personne, d'une équipe ou d'une organisation, le coach s'appuie sur l'art de la relation qui permet d'entrer en interaction avec quelqu'un d'une façon telle qu'il réalise les projets qu'il choisit de mettre en œuvre en transformant, si c'est pertinent, ses attitudes et ses compétences »*

*Ma mission est de vous accompagner dans la réussite de vos objectifs et de faciliter les transformations que vous souhaitez entreprendre*



- **PUBLIC CONCERNE**

Tous professionnels à sa demande, à la demande d'un supérieur hiérarchique ou du service de santé au travail.

- **PRE-REQUIS**

Ne nécessite pas de prérequis

Il ne doit pas y avoir de liens de connaissances entre le coach et la personne coachée

- **OBJECTIFS**

**Objectif général :**

- Améliorer sa pratique professionnelle et son bien être au travail

**Objectifs pédagogiques :**

- Accompagner le professionnel de façon personnalisée
- Réinterroger sa pratique et ses comportements
- Aider la personne à trouver elle-même ses propres pistes de progression en fonction des objectifs qu'elle souhaite atteindre
- Accompagner une prise de fonction
- Trouver des solutions en matière de qualité de vie au travail

- **PROGRAMME**

- Séance découverte : comprendre quel est votre besoin, vos difficultés rencontrées. Proposition de l'offre de coaching et du contrat
- Premier RDV : fixer l'objectif global du coaching et les sous objectifs
- Séances de coaching : nombre de séance et rythme définis lors de la séance de découverte avec le client
- Bilan des séances

- **DUREE :**

Séances flash : 3 séances d'accompagnement

Parcours long : 6 à 10 séances sur une durée de 6 mois à 1 an

- **HORAIRES :**

Définis en fonction des disponibilités du participant. Séance de 45 minutes à une heure maximum

- **LIEU :** En visioconférence

- **DATES :**

A définir avec le client

- **INTERVENANT :**

Murielle Barou  
Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations  
Coach professionnel, certifiée Institut de Coaching international

- **TARIFS :**

700 euros pour les séances flash  
Sur devis pour parcours long

- **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Dérouler d'un entretien de coaching selon la méthode de l'Institut de Coaching International
- Écoute active
- Relation d'égal à égal

Si coaching à la demande d'un supérieur hiérarchique ou professionnels du service de santé au travail premier rencontre en tripartie, puis séances individuelles.

**Aucun retour des séances n'est fait au commanditaire, les séances sont réalisées en toute confidentialité**

Le coaching est réalisé dans le respect des principes éthiques du code de déontologie élaboré par l'International Coaching Fédération (ICF) en toute bienveillance et confidentialité.

Les valeurs de l'ICF sont le respect, l'intégrité, la collaboration et l'excellence

- **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : atteinte des objectifs par le client
- Évaluation formative : bilan du client (ce que je retiens, mes actions à mener...) et retours du coach à la fin de chaque séance puis à mi-parcours
- Évaluation sommative : évaluation de satisfaction en fin de parcours

- **VALIDATION**

- Attestation de présence

- **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à [vitalinecoaching@gmail.com](mailto:vitalinecoaching@gmail.com)
- Convention de formation
- Début de la prestation dans les 2 mois ouvrés suivant la demande

- **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les personnes en situation de handicap, merci nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager des aménagements pour suivre la formation dans les meilleures conditions

Les séances de coaching ont pour objectif de vous accompagner dans la réussite de vos objectifs et de faciliter les transformations que vous souhaitez entreprendre



# BILAN DE COMPÉTENCES

*Pour changer de métier, évoluer dans votre entreprise, retrouver un emploi ou simplement faire le point, le bilan de compétences est souvent une étape incontournable.*

*L'accompagnement va vous montrer le chemin pour construire votre avenir professionnel : prendre du recul sur votre situation actuelle, prendre confiance en vous, retrouver du sens dans votre travail, vous projeter avec un projet professionnel construit et un plan d'action précis.*





- **PUBLIC CONCERNE**

Toute personne active peut bénéficier d'un bilan de compétence quel que soit votre statut :

- Salariés du secteur privé
- Salariés du secteur public (titulaires, contractuels)
- Demandeurs d'emploi

Vous souhaitez changer de métier, évoluer dans votre entreprise, retrouver un emploi, faire le point sur votre situation ou trouver une formation qui vous correspond

- **OBJECTIFS**

**Objectif général :**

- Identifier ses aspirations et analyser ses compétences afin de définir un projet professionnel.

**Objectifs pédagogiques :**

- Analyser ses compétences professionnelles et personnelles
- Développer des aptitudes, à s'orienter et à piloter sa carrière de façon autonome

- **PROGRAMME**

Le déroulement du bilan de compétences suit les trois phases réglementaires inscrites au Code du travail. ( R6313-4 à R6313-8 ) :

**Une phase préliminaire qui a pour objet :**

- D'analyser la demande et le besoin du bénéficiaire
- De déterminer le format le plus adapté à la situation et au besoin
- De définir conjointement les modalités de déroulement du bilan

**Une phase d'investigation permettant au bénéficiaire**

- Soit de construire son projet professionnel et d'en vérifier la pertinence
- Soit d'élaborer une ou plusieurs alternatives

- **DUREE :**

24h ou 12h sur une période de 3 à 5 mois

- **HORAIRES :**

Définis en fonction des disponibilités du participant.  
Séance de 1h30 à 2h30. Plus travail personnel entre les RDV.

- **LIEU :** En visioconférence

- **DATES :**

A définir avec le client

- **INTERVENANT :**

Murielle Barou  
Cadre supérieure de santé  
paramédical, Master management  
des organisations  
Coach professionnel, certifiée  
Institut de Coaching international

- **TARIFS :**

Tarif prestation 24h00 : 1800 euros  
Tarif prestation 12h00 : 1000 euros

## **Une phase de conclusions qui, par la voie d'entretiens personnalisés, permet au bénéficiaire :**

- De s'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation ;
- De recenser les conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets professionnels ;
- De prévoir les principales modalités et étapes du ou des projets professionnels, dont la possibilité de bénéficier d'un entretien de suivi avec le prestataire de bilan de compétences. »

## **Suivi post-bilan :**

A 6 mois afin de faire le point sur la réalisation du projet et apporter des actions correctives, si nécessaire

### • **METHODES PEDAGOGIQUES**

Reposent sur mon expertise de coach professionnel certifiée : entretien de coaching

- Ecoute active,
- Feedback, reformulation
- Entretien motivationnel,
- PNL (Programmation Neurolinguistique)
- Mise en place d'objectifs et plan d'action entre les sessions
- Les tests de personnalité
- Les questionnaires : sur vos valeurs, sources de motivation, centres d'intérêts, aptitude managériale...

### • **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : remise de la synthèse
- Évaluation sommative : évaluation de satisfaction en fin de parcours et suivi à 6 mois sur l'avancée du projet

***En 2024, nous prévoyons de diffuser le taux de satisfaction des bénéficiaires ainsi que le taux de suivi en entre le début du bilan et la fin du bilan***

### • **VALIDATION**

#### • **Modes de présence**

- Inscription par mail à [vitalinecoaching@gmail.com](mailto:vitalinecoaching@gmail.com)
- Convention de formation
- Début de la prestation dans les 2 mois ouvrés suivant la demande

#### • **FINANCEMENT :**

- Votre compte personnel de formation (CPF).
- Votre employeur privé ou public
- Un organisme financeur
- Vous-même à titre individuel

#### • **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les personnes en situation de handicap, merci nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager des aménagements pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Aujourd'hui, vous ne trouvez plus de sens dans votre travail au quotidien, vous vous questionnez sur votre évolution professionnelle : rester, partir, changer..... alors faites un bilan de compétences !



Murielle BAROU  
vitalinecoaching@gmail.com  
06-77-65-12-26

Vous retrouverez tous les documents suivants téléchargeables sur le site internet :

[www.vitalinecoaching .fr](http://www.vitalinecoaching.fr)

- Règlement intérieur
- Catalogue des formations
- Convention type et conditions générales de vente
- Charte sur la protection des données personnelles
- chartes, éthique et déontologique du bilan de compétences
- Livret d'accueil du stagiaire/bénéficiaire

**Contact :**



06-77-65-12-26



vitalinecoaching@gmail.com



<https://www.vitalinecoaching.fr>

