

# Les expériences Conquérant

Des parcours de formation blended learning complets, pour rendre vos collaborateurs autonomes et performants sur une thématique soft skill précise.

Digital + présentiel

Parcours complet animé sur 3 mois

inter-entreprise

intra-entreprise

The logo for 'jalan' features a stylized red signature-like line above the word 'jalan' in a dark blue, lowercase sans-serif font.

jalan

**Qualiopi**   
processus certifié

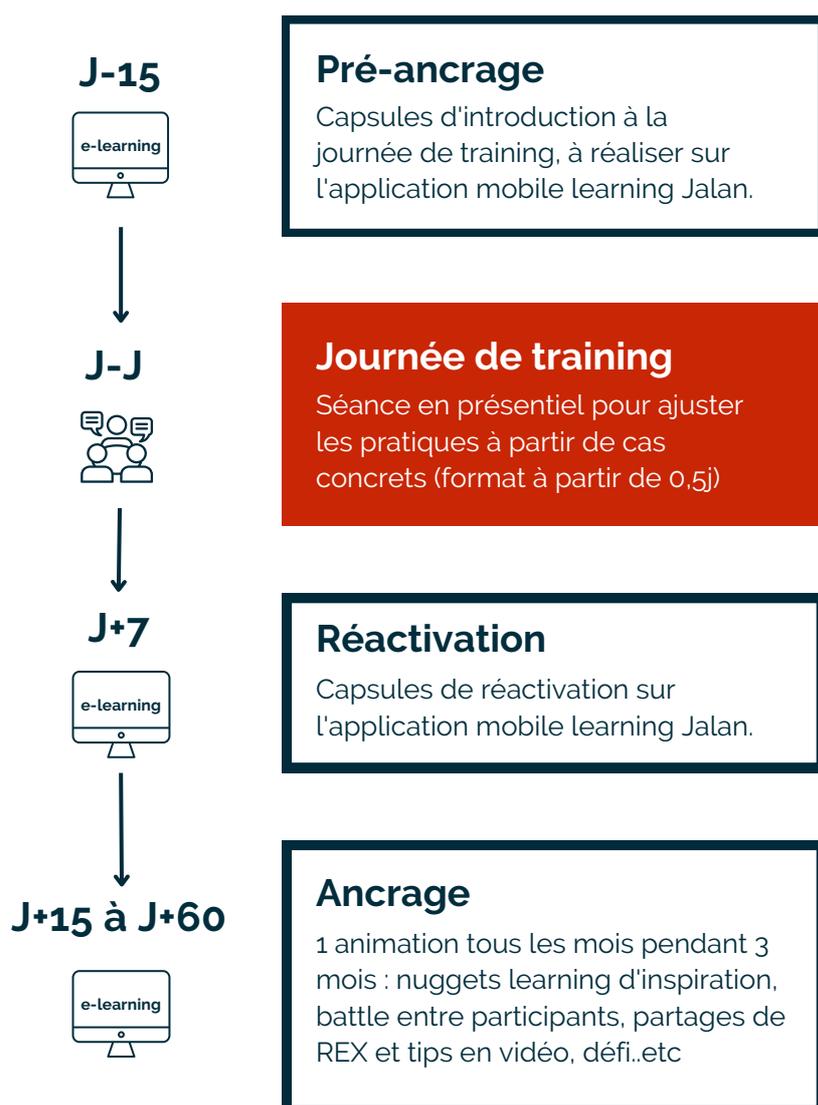
 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
Action de formation

# L'approche blended learning Jalan

Tous nos parcours blended s'appuient sur les recherches issues des neurosciences pour garantir des **expériences d'apprentissage engageantes, innovantes et impactantes**. Cette approche est l'un de nos points forts, reconnu par Qualiopi lors de son audit.

"Un parcours blended learning avec des méthodes innovantes, très actives et une grande variété d'outils et de formats !"



# Les parcours de formation

Pour chaque parcours, le(s) training en présentiel se déroule(nt)  
à **Paris** ou à **Lille**.

---

- 🌀 **Redevenir acteur de ses priorités** - 1 jour de training .....p.3
- 🌀 **Développer son leadership transverse** - 2 jours de training .....p.4
- 🌀 **Posture de coach** - 1 jour de training .....p.5
- 🌀 **Du stress à l'énergie positive** - 1 jour de training .....p.6
- 🌀 **Développer sa dynamique relationnelle** - 1 jour de training .....p.7
- 🌀 **Booster son quotient émotionnel** - 1 jour de training .....p.8
- 🌀 **Développer son intelligence situationnelle** - 1 jour de training .....p.9
- 🌀 **Mieux se connaître pour mieux se manager (MBTI\*)** - 1 jour de training.p.10
- 🌀 **Les clés de la réussite du Manager** - 3 jours de training .....p.11
- 🌀 **Tuteur performant et contributeur** - 2 jours de training .....p.12
- 🌀 **Atelier de codéveloppement** - à partir de 0.5 jour de training .....p.13

## Tarif : 550€HT/jour training en présentiel/participant

Ce tarif comprend :

- L'accès à l'application e-learning Jalan\*\* pendant 3 mois avec modules de formation et animations
- La participation à la journée de training, déjeuner inclus

(\*ajout de 100€HT/participant pour le test MBTI)

\*\*Jalan utilise une solution de Mobile Learning simple et ludique avec toute une offre de contenus pédagogiques courts et dynamiques, de l'animation et du social learning, pour susciter l'engagement, accélérer le développement des compétences et se former où on veut, quand on veut, depuis son PC , sa tablette ou son smartphone..

# Programme de la formation :

# Redevenir acteur de ses priorités

Permettez à vos collaborateurs de prendre un temps d'oxygénation pour repenser leur organisation. Avec cette formation, ils auront les essentiels qui changeront leur quotidien !

## Objectifs :

- Intégrer les enjeux de la gestion du temps et des priorités
- Appréhender sa part de responsabilité et de liberté d'action pour (re)devenir acteur de ses priorités
- S'approprier des astuces pour se manager dans votre gestion des priorités

**Training présentiel :** 1 journée (7 heures)

**Date du training inter-entreprises :** Contactez-nous !

**Lieu :** Paris ou Lille

**Tarif formation :** 550€ HT par participant

## Les points clés de la formation

### Mieux gérer son stress grâce à une meilleure gestion du temps et des priorités – c'est possible !

- Les voleurs de temps
- Les facteurs accélérateurs de temps exogènes et endogènes
- Les acteurs du temps : moi et les autres, moi et les événements, moi vis-à-vis de moi-même
- Impact d'une mauvaise gestion du temps

### Influence de la personnalité :

- Les « messages contraignants », leurs forces et leviers
- Les « maladies et lois du temps »

### Identifier ses priorités :

- Matrice d'Eisenhower et les « gros cailloux »
- 3 étapes à la gestion du temps : analyser, décider et agir

### Planifier ses priorités :

- Méthode NEPAC
- Planifier au bon niveau de détail

### Tenir ses priorités :

- Gestion des imprévus
- Accueillir une demande et savoir dire "non"
- Déléguer efficacement
- Autres TIPS : gestion des mails, appels, réunions, etc.

## Retours participants

« Je suis maintenant assurée d'avoir les inputs nécessaires pour gérer mes priorités surtout dans les moments de pic de charge. »

« Formation très participative où l'on ressort avec des tips utiles et concrets pour gagner en efficacité dans son organisation »

Programme de la formation :

# Développer son leadership transverse

Permettez à vos collaborateurs d'apprendre à manager sans lien hiérarchique et de prendre conscience de la différence entre l'empathie et la sympathie pour avoir la juste distance émotionnelle à toute situation.

## Objectifs :

- Identifier vos stratégies relationnelles préférentielles, ses forces et ses leviers
- Appréhender les bons réflexes pour développer votre assertivité et vous affirmez dans le respect de l'Autre
- Acquérir les incontournables d'une communication « gagnant/gagnant »
- Développer votre posture de coach

**Trainings présentiels :** 2 journées (14 heures)

**Dates des trainings inter-entreprises :** 04 juillet et 19 septembre 2023

**Lieu :** Paris ou Lille

**Tarif formation :** 1100€ HT par participant

## Les points clés de la formation

### Jour 1 :

#### **Rappel des fondamentaux (pré-communication en amont) :**

- Réflexes et stratégies relationnelles (assertivité, manipulation, agressivité, fuite)
- Les 4 façons de recevoir un message
- Kesako la Gestion des émotions
- Le schéma de la communication

#### **Les incontournables d'une « communication gagnant/gagnant » :**

- Être au clair avec son intention / Faire confiance / Garder le CAP : l'intérêt supérieur commun
- Le DESC : Recevoir / Emettre une critique
- Faire une demande / Savoir dire "non"

### Jour 2 :

#### **Retour d'expérience sur la mise en application d'intersession**

#### **Réactivation des messages clés du J1**

#### **Training sur sa posture de coach :**

- L'art du feedback
- Le Débrief
- Le coaching flash - CODAF

## Retours participants

« 2 jours d'échanges, de partages, de prises de recul sur notre façon de mieux nous imposer et mieux interagir avec son entourage. Un bon mélange de théorie et de pratique pour s'affirmer comme un leader et prendre confiance en soi. Je recommande vivement ! »

« De quoi avoir les fondamentaux pour être davantage armé avec l'apprentissage de concepts, de la methodo, des trucs et astuces, des conseils concrets »

# Programme de la formation :

# Posture de coach

Faites évoluer la posture de vos managers en les formant à la posture de coach. Permettez-leur de se développer à la fois avec exigence et bienveillance.

## Objectif :

- Entraîner vos managers à la posture de coach pour leur permettre de développer l'autonomie et la performance de chaque membre de leur équipe

**Training présentiel : 1 journée (7 heures)**

**Date du training inter-entreprises : Contactez-nous !**

**Lieu : Paris ou Lille**

**Tarif formation : 550€ HT par participant**

## Les points clés de la **formation**

**Diagnostiquer le positionnement à adopter en fonction du niveau de maturité relationnelle de ses collaborateurs :**

- Les stades de dépendance relationnelle
- Le positionnement managérial

**La posture de coach et les réflexes gagnants :**

- Les conditions de réussite
- L'empowerment
- Les questions puissantes
- L'écoute active

**Renforcer sa capacité à questionner :**

- Le coaching de développement
- Répondre à une sollicitation d'aide managériale
- Accompagner in situ

## Retours participants

« Au-delà d'avoir compris les différents stades de maturité de mes collaborateurs, j'ai surtout appris comment les rendre plus autonomes et performants »

« J'ai découvert les réflexes gagnants qui font grandir mes collaborateurs, une chance pour la suite de mon parcours »

Programme de la formation :

# Du stress à l'énergie positive

Permettez à vos collaborateurs de mettre fin à la relation toxique qu'ils entretiennent avec le stress et à ne garder que le meilleur. Avec cette formation, ils découvriront les différents leviers pour enfin générer une énergie positive !

## Objectifs :

- Identifier les mécanismes de stress, ses sources et ses leviers
- Disposer d'outils pour décrypter et prendre du recul sur une situation
- Disposer de réflexes clés pour être importateur de stress et exportateur d'énergie positive

**Training présentiel :** 1 journée (7 heures)

**Date du training inter-entreprises :** Contactez-nous !

**Lieu :** Paris ou Lille

**Tarif formation :** 550€ HT par participant

## Les points clés de la **formation**

### Le mécanisme de stress :

- Définition et mécanisme général
- Les facteurs endogènes et exogènes, ses propres déclencheurs et rapport au stress
- Le poids de la perception et sa part de responsabilité dans la gestion du stress

### Manager son stress à différents niveaux :

- Psychologique :
  - Travailler sa confiance en soi, son estime de soi, se mettre dans son "flow"
  - Manager ses drivers internes, les strokes, la psychologie positive
- Émotionnel :
  - Identifier les fonctions des émotions
  - S'offrir de l'auto-empathie
  - Identifier et exprimer ses sentiments et besoins
- Relationnel :
  - Mettre en place des relations constructives
  - Communiquer gagnant/gagnant (oser dire, dire non, recevoir une critique, faire une demande constructive...)

### Plan de développement individuel

## Retours participants

« Quelle journée ! J'ai à ma disposition de nombreuses astuces pour mieux appréhender le stress et en faire mon allié plutôt que mon ennemi »

« J'ai beaucoup aimé les nombreux exercices qui m'ont aidé non seulement à prendre conscience de mon rapport au stress mais surtout à ne plus arriver en zone rouge »

# Programme de la formation :

# Développer sa dynamique relationnelle

**Vous voulez développer la communication gagnant/gagnant au sein de vos équipes ? Offrez à vos collaborateurs ce temps de formation pour apprendre à faire mieux et entretenir des relations authentiques et responsables en eux.**

## Objectifs :

- Identifier les forces et pièges de ses modes de communication
- S'entraîner pour communiquer gagnant/gagnant et s'affirmer dans le respect de l'autre

**Training présentiel : 1 journée (7 heures)**

**Date du training inter-entreprises : Contactez-nous !**

**Lieu : Paris ou Lille**

**Tarif : 550€ HT par participant**

## Les points clés de la **formation**

### **Rappel des fondamentaux :**

- Réflexes et stratégies relationnelles (assertivité, manipulation, agressivité, fuite)
- Les émotions et leur fonction
- 4 façons de recevoir un message
- Le schéma de la communication
- 2 questionnaires de personnalité (positions de vie et stratégies relationnelles)

### **Expérimentation à partir d'un cas décalé**

- Intérêt supérieur commun : enjeux et conditions de réussite
- Communiquer gagnant gagnant

### **Entraînements : s'affirmer positivement dans différentes situations :**

- Faire une demande
- Recevoir une critique
- Gérer un différend
- Savoir dire non

### **Bilan et engagement**

## Retours participants

« La prise de conscience sur mon mode de communication m'a tout droit conduit à vouloir faire mieux. L'entraînement à l'assertivité me sera sans conteste bénéfique »

« Beaucoup de Tips pour améliorer ma relation à l'autre »

Programme de la formation :

# Booster son quotient émotionnel

Initiez la pratique de l'auto-empathie au service du bien-être et des relations au sein de vos équipes. Permettez à vos collaborateurs de découvrir ce qui se cache derrière leurs émotions et celles des autres.

## Objectifs :

- Appréhender les enjeux du quotient émotionnel
- Identifier les réflexes gagnants pour développer son quotient émotionnel au quotidien

**Training présentiel : 1 journée (7 heures)**

**Date du training inter-entreprises : 7 novembre 2023**

**Lieu : Paris ou Lille**

**Tarif formation : 550€ HT par participant**

## Les points clés de la **formation**

**Qu'est ce que le QE ? Quels enjeux ?**

**Les 4 piliers de l'intelligence émotionnelle :**

- Conscience de soi : identifier et connaître ses émotions
- Maîtrise de soi : gérer ses émotions et s'adapter à la situation (auto-empathie)
- Conscience sociale : faire preuve d'empathie
- Gestion des relations : communiquer gagnant/gagnant (assertivité)

**La fonction des émotions**

**S'entraîner à l'auto-empathie, à l'assertivité, à l'empathie**

## Retours participants

« Au travers d'expériences, j'ai compris les émotions et développé de nouvelles compétences que j'ai hâte d'utiliser dès demain. »

« Se dire qu'il existe différents types d'intelligence nous rassure sur nos nombreuses possibilités »

Programme de la formation :

# Développer son intelligence situationnelle

Faites de l'adaptabilité de vos collaborateurs leur valeur ajoutée. Permettez-leur de faire la bonne alliance entre enjeux et stratégie.

## Objectifs :

- Disposer d'une méthodologie pour analyser et décrypter les enjeux d'une situation complexe (relationnelle, organisationnelle, opérationnelle)
- S'entraîner à clarifier son objectif et mettre en place la stratégie adaptée aux enjeux/aux acteurs (assertivité, empathie, temporisation, autorégulation, posture de coach)

**Training présentiel :** 1 journée (7 heures)

**Date du training inter-entreprises :** Contactez-nous !

**Lieu :** Paris ou Lille

**Tarif formation :** 550€ HT par participant

## Les points clés de la **formation**

### Les enjeux :

- Qu'est-ce-que l'intelligence situationnelle (définition et enjeux)
- Les 3 piliers de l'intelligence situationnelle : intelligence cognitive, émotionnelle, relationnelle

### Les outils associés :

- Auto-empathie
- Empathie
- Assertivité

### Cas pratiques à partir de situations des participants :

- Analyse cognitive
- Analyse émotionnelle
- Analyse relationnelle
- Stratégie adaptée choisie

### Entraînements à partir des situations terrain :

- S'affirmer
- Emettre une critique constructive
- Recevoir une critique
- Savoir dire "non"
- Faire un feedback exigeant et bienveillant

## Retours participants

« Formation indispensable pour appréhender les situations de mon quotidien, de plus en plus complexes. Je repars mieux outillé »

« Décryptage et entraînement sont les maîtres mots de cette formation dynamique, ludique et plus qu'enrichissante »

Programme de la formation :

# Mieux se connaître pour mieux se manager (MBTI)

Permettez à vos collaborateurs de mieux se connaître et de faire de leur mode de fonctionnement leur plus bel atout ! Ils découvriront aussi d'autres modes de fonctionnement pour faire de leur complémentarité une force.



## Objectifs :

- Identifier votre mode de fonctionnement naturel (forces et leviers) en situation neutre et sous stress
- Identifier l'impact de votre fonctionnement sur votre management/métier (points d'appui et de vigilance au quotidien)
- Expérimenter les différences de fonctionnement et les appréhender comme une riche complémentarité

**Durée du training :** 1 journée (7 heures)

**Date du training inter-entreprises :** 26 septembre 2023

**Lieux :** Paris

**Tarif formation :** 550€ HT par participant  
+ 100€ HT de questionnaire MBTI



## Les points clés de la **formation**

- Passation du questionnaire MBTI en ligne 10 jours avant la formation
- Fondements, origines et principes fondateurs du modèle MBTI
- Exploration des 4 dimensions du modèle MBTI à travers des exercices expérimentaux ludiques
- Identification de son profil MBTI en neutre et sous stress et l'impact dans son métier au quotidien
- Les principes clés pour adapter sa communication à l'autre
- Autodiagnostic et plan d'action personnel



## Retours participants

« Au cours de cette journée, je me suis découverte, aimée et ai initié un nouveau chemin de développement, merci ! »

« J'ai compris que tous nos profils étaient beaux, avec leurs forces et points de vigilance. Grâce à cette connaissance, je vais pouvoir mieux accompagner tous mes collaborateurs et rendre notre collectif plus fort »

# Programme de la formation : les clés de la réussite du manager

Tout est dans le titre de la formation. C'est un incontournable pour développer vos managers !

## Objectifs :

- Appréhender la dimension et la posture de Manager
- Disposer des méthodologies incontournables pour manager au quotidien en individuel et collectif
- S'entraîner pour gagner en aisance et s'approprier les réflexes gagnants

**Trainings présentiels :** 3 journées (21 heures)

**Dates des training inter-entreprises :** 13, 14 novembre et 19 décembre 2023

**Lieu :** Lille

**Tarif formation :** 1650€ HT par participant

## Les points clés de la formation

### LA POSTURE et les ENJEUX :

- La raison d'être du manager
- Les rôles et responsabilités du Manager
- Les attitudes gagnantes et les styles managériaux

### LA MISE EN ACTION :

- Les ingrédients pour mettre en action une équipe (les leviers SORA et la courbe d'une équipe)
- Les ingrédients pour mettre en action un collaborateur (sens, compétences, motivation)

### LES ENTRETIENS CLES INDIVIDUELS (étapes & réflexes gagnants)

Focus sur les entretiens de développement : « faire grandir chacun pour faire grandir le collectif »:

- L'entretien de formation flash
- L'entretien de debrief exigeant et bienveillant
- L'entretien de pilotage mensuel (OTO)
- L'entretien de coaching flash
- L'entretien de valorisation
- L'entretien de feedback ( de valorisation, d'amélioration)

Focus sur les entretiens pour garantir le cadre : du cadre née la liberté !

- L'entretien de calage des attentes réciproques
- L'entretien de recalage 1, 2 et de recadrage
- L'entretien de délégation/brief

### LES SITUATIONS DELICATES :

- Management des différends, des résistances au changement, la remotivation, la gestion émotionnelle, la conception d'une réunion mobilisatrice..etc

## Retours participants

« J'ai adoré la ventilation des sessions sur plusieurs semaines : cela permet de « digérer » le contenu, et je pense que l'apprentissage en est facilité. La préparation des modules (fiches/ cartes/ étude de cas...) permet de garder une trace des grands principes abordés »

« L'importance de la préparation ! Les différents types d'entretien, l'importance du factuel en lieu et place de l'émotionnel ! »

# Tuteur performant et contributeur

**Vous encadrez et accompagnez dans son parcours des jeunes dans le cadre de contrats en alternance/apprentissage ? Permettez à vos tuteurs d'incarner ce rôle au mieux pour tous !**

## Objectif :

- Définir la mission et les rôles du tuteur en fonction du contexte donné
- Accueillir la personne et établir une relation efficace
- Distinguer les compétences requises par un métier et définir des objectifs d'action et de formation dans un cadre organisé
- Transmettre ses compétences et gérer une situation de formation
- Coordonner son action avec ses autres partenaires

**Trainings présentiels : 2 journées ( 14 heures)**

**Dates des trainings inter-entreprises : Contactez-nous !**

**Lieu : Lille ou Paris**

**Tarif formation : 1100€ HT par participant**

## Les points clés de la formation

### **Le cadre de la formation,**

- Les étapes du processus d'intégration
- Rôle des différents acteurs, missions du tuteur
- Le cadre contractuel (technique et administratif) de l'arrivée d'un « tuteuré »
- La Charte du Maître d'Apprentissage
- Freins et conditions de réussite de sa mission

### **Les différentes situations de communication et leur traitement.**

- Enjeux de l'accueil et la fonction « d'accueillant » et « d'accompagnant » (R460)
- L'accueil et les premiers moments
- La construction d'une relation durable et efficace pour faciliter l'intégration
- La hiérarchisation des besoins humains, les facteurs d'hygiène et motivationnels
- Cadre de référence, règles de communication
- Les différents registres de communication : distinction faits/opinions/sentiments

### **La formation du jeune :**

- La notion de référentiel de compétences : savoirs, savoir-faire, savoir-être (comportement et valeurs)
- La définition des objectifs de formation à transmettre
- Prise en compte d'un « travail d'intersession » : vivre l'alternance et préparer une séquence d'apprentissage
- Les dimensions santé et sécurité au travail des situations rencontrées

- Les 9 principes généraux inscrits dans le Code du travail, l'organisation générale de la prévention...
- Analyse des risques (exploitation de l'outil 5M), notions de fréquence et gravité
- Définition et mise en œuvre des mesures de prévention individuelles et collectives ou d'instructions de travail : illustration par des situations professionnelles
- La progression d'un jeune
- L'organisation de son travail sur le terrain
- Les méthodes et modes d'apprentissage
- L'aide à l'orientation professionnelle

### **L'entreprise formatrice**

- Répartition des rôles entre les acteurs
- Le suivi du jeune
- La relation avec le centre de formation : les outils de liaison (fiches, visite, carnet...)
- L'évaluation des acquis du Jeune
- La valorisation de la formation du Tuteur : L'adhésion à l'Ordre des Tuteurs TP, le Titre de Maître d'Apprentissage Confirmé

## Retours participants

**"Textes de loi, droits et devoirs d'un tuteur, essayer de se mettre à la place du jeune ... très bonne formation complète qui met les choses au clair et nous donne de l'assurance. J'ai appris beaucoup sur moi, on a pas envie que ça se termine."**

# Programme de la formation :

# Atelier de codéveloppement

Envie d'offrir un pas de côté à vos collaborateurs et de leur permettre d'expérimenter l'intelligence collective pour résoudre des problématiques opérationnelles ? Faites-leur vivre un atelier de codéveloppement.

## Objectif :

- Mobiliser l'intelligence collective pour résoudre des problématiques opérationnelles.
- Apprendre sur sa propre pratique professionnelle, aider d'autres professionnels à cheminer et à améliorer effectivement leur pratique, et se faire aider en retour.
- Développer son écoute active et l'art du questionnement.

**Training présentiel :** 0,5 à 1 jour (3h30 à 7 heures)

**Date du training inter-entreprises :** Contactez-nous !

**Lieu :** Paris ou Lille

**Tarif formation :** à partir de 250€ HT par participant

## Les points clés de la formation

### Les fondements du codéveloppement

- Origine et principes de la technique
- Conditions de réussite
- Le processus de codéveloppement
- Le rôle de chaque partie prenante

### Expérimentations du codéveloppement

A partir de situations réelles vécues par les participants, travail en intelligence collective sur plusieurs thématiques, jusqu'à élaboration du plan d'action individuel.

### Expérimentations du « Boost Codev » et du « Codev en image »

Techniques développées pour permettre en un temps réduit d'élaborer des pistes de solutions aux problématiques opérationnelles. Plusieurs problématiques des participants pourront être traitées jusqu'à l'élaboration du plan d'action individuel.

## Retours participants

« Je suis impressionnée par l'efficacité de la technique. En une heure de temps j'ai trouvé des solutions applicables à un sujet qui me préoccupait depuis des semaines. »

« Je repars avec plein d'idées et de bonnes pratiques à mettre en place, même sur des items sur lesquels je ne m'interrogeais pas... C'est concret, efficace, et agréable aussi de pouvoir dire simplement « je ne sais pas comment faire » sans crainte du jugement. On devrait utiliser le codev dans toutes les entreprises. »

# Informations et modalités d'inscription

Pour plus d'informations et pour inscrire vos collaborateurs,  
2 options :

1. Contactez  **votre consultant Jalan**
2. Contactez la coordinatrice Jalan : **decouverte@jalan-conseil.com**



[www.jalan-conseil.com](http://www.jalan-conseil.com)



Retrouvez-nous sur LinkedIn : @JALAN - Accélérateur de Transformation

Retrouvez notre **règlement intérieur** sur notre site internet.

Une adaptation de la formation est possible pour les personnes en situation de handicap, nous contacter au 06.84.98.41.72

Jalan fait partie de la communauté d'entreprises RH  **batka**  
developing talents