CATALOGUE

Programmes de nos formations en compétences transversales



CAP'FORMATIONS Sport

GESTION DES ÉMOTIONS

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Dans un quotidien professionnel souvent rythmé par les exigences, les relations, les imprévus et la nécessité de s'adapter, les émotions peuvent prendre une place importante. Stress, fatigue, tensions relationnelles, conflits ou sentiment de surcharge peuvent influencer nos comportements, nos décisions et notre manière de communiquer.

À cela peuvent s'ajouter des réactions plus personnelles, parfois automatiques, créant des écarts entre ce que nous ressentons, ce que nous pensons et la manière dont nous agissons. Mieux comprendre ses émotions et leurs mécanismes permet de prendre du recul, de développer des ressources adaptées et de favoriser des relations professionnelles plus apaisées.

Cette formation vous apportera des connaissances et des outils pratiques pour mieux comprendre, accueillir et réguler vos émotions. L'identification de leurs causes, la compréhension des émotions en cascade et des blessures qui peuvent les alimenter permettront d'explorer de nouvelles façons de réagir et d'adopter des attitudes plus conscientes et adaptées.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences en matière de gestion des émotions, afin de comprendre les mécanismes émotionnels, réguler ses réactions, développer des réponses plus conscientes et adaptées et favoriser une intelligence émotionnelle et une communication apaisée.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les émotions et leurs mécanismes [JOUR 1]
- Identifier les principales émotions, leurs manifestations et leurs impacts
- Comprendre les liens entre émotions, pensées, croyances, corps et comportements
- Explorer différentes approches de compréhension des émotions
- Découvrir les blessures émotionnelles et leurs possibles mécanismes de protection

Développer sa capacité de choix et sa régulation émotionnelle [JOUR 1]
- Identifier les fonctionnements automatiques et les informations portées par les émotions
- Développer recul et flexibilité émotionnelle afin de passer progressivement de la réaction automatique à une réponse plus consciente et choisie

Comprendre les réactions face aux situations émotionnelles [JOUR 2]
- Identifier les principaux mécanismes de protection : fuite, lutte et sidération
- Comprendre leurs manifestations et expérimenter des ressources permettant de retrouver progressivement une capacité de choix

Réguler et transformer ses réactions émotionnelles [JOUR 2]
- Expérimenter des outils concrets de régulation et de retour à soi
- Apprendre à créer un espace entre ce qui est ressenti et la réponse apportée

Développer sa capacité de gestion et d'adaptation émotionnelle et relationnelle [JOUR 2]
- Identifier les besoins satisfaits ou non satisfaits derrière les émotions et les comportements afin d'élargir ses possibilités de réponse et d'action
- Identifier les personnalités émergeantes liés aux blessures

Communiquer et s'affirmer de manière apaisée [JOUR 2]
- Expérimenter les principes de la Communication Non Violente et de l'assertivité
- Développer une expression plus claire des émotions, des besoins et des limites, avec objectivité et dicernernement

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :
- Des apports théoriques avec pédagogie active et documentation pédagogique ;
- Des mises en situation pratiques et pédagogiques ;
- Des ressources et outils pouvant être mobilisés dans les situations personnelles et professionnelles du quotidien.
- Plusieurs temps d'échanges et de partages d'expériences

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.
Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en pratique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Astrid VIGUIER

BE HACUMESE
Kinésiologue
Naturopathe
Formatrice en gestion du stress

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PRÉVENTION ET GESTION DES CONFLITS

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Les situations de tension et de conflit sont inhérentes aux relations humaines et peuvent survenir dans tout environnement professionnel, quel que soit le métier ou le niveau de responsabilité. Différences de points de vue, incompréhensions, émotions ou difficultés de communication peuvent progressivement fragiliser les relations et nuire à la coopération au sein d'un collectif.

Savoir prévenir et gérer les conflits ne signifie pas chercher à les éviter, mais être capable de les comprendre, de les accueillir et d'agir de manière constructive lorsqu'ils apparaissent. Cela suppose notamment de savoir s'affirmer avec justesse, de reconnaître et réguler ses émotions, d'écouter celles des autres et de disposer de repères pour sortir des situations conflictuelles.

Cette formation propose de développer des compétences concrètes et directement mobilisables pour faire face aux situations de tension, restaurer un dialogue constructif et favoriser des relations professionnelles plus sereines. Elle permet de transformer les désaccords en opportunités de compréhension et de coopération, afin d'instaurer des relations co-bénéfiques et des fonctionnements durables.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences en matière de prévention et de gestion des conflits, afin de développer son assertivité, accueillir et transformer ses émotions et celles des autres, agir pour sortir des situations conflictuelles et instaurer des relations co-bénéfiques et fonctionnements durables.

GESTION DU TEMPS

EN HARMONIE AVEC SES ÉMOTIONS ET SES VALEURS

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Dans un quotidien professionnel rythmé par les sollicitations, les urgences et les interruptions, le temps peut rapidement donner le sentiment de nous échapper. L'accumulation des tâches et la pression de devoir toujours aller plus vite peuvent nous éloigner de nos priorités, de nos besoins et de ce qui a réellement du sens.

Gérer son temps ne consiste pas uniquement à mieux organiser son agenda ou à optimiser ses journées. C'est aussi apprendre à prendre du recul sur son rapport au temps, à identifier ce qui contribue à son accélération et à retrouver une capacité de choix dans la manière de l'habiter.

Cette formation propose de développer des repères concrets et directement mobilisables pour mieux comprendre les mécanismes qui accélèrent le temps, désamorcer cette accélération et se recentrer sur ses besoins et ses valeurs. Elle permet ainsi de construire une organisation plus juste et plus efficace, au service d'un quotidien professionnel plus serein et équilibré.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences en matière de gestion du temps, afin d'identifier les mécanismes accélérateurs du temps, désamorcer l'accélération, se recentrer sur ses besoins et ses valeurs et s'organiser pour habiter le temps plus efficacement.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les mécanismes qui accélèrent notre rapport au temps [JOUR 1]
- L'injonction à la croissance et à la performance
- L'économie de l'attention et la multiplication des sollicitations
- Les biais de la pensée intuitive et leurs effets sur nos décisions
- Les impacts de l'accélération sur la santé, la concentration et la performance

Désamorcer l'accélération et retrouver son rythme [JOUR 1]
- Repérer les signaux d'alerte et les manifestations émotionnelles
- Identifier ses besoins fondamentaux à travers l'approche de la CNV
- Développer sa capacité à revenir dans l'instant présent
- Créer des espaces de pause et de récupération

Installer des pratiques quotidiennes durables [JOUR 2]
- Être à l'écoute de ses besoins et de ses ressources
- Clarifier ses valeurs et ce qui donne du sens à son action
- Développer l'écoute empathique et l'auto-empathie
- Expérimenter une relation plus consciente aux outils numériques ("Detox digitale")

S'organiser pour habiter le temps plus efficacement [JOUR 2]
- Hiérarchiser ses priorités et faire des choix
- Planifier des espaces de respiration dans son quotidien
- Organiser et gérer efficacement sa boîte mail
- Structurer son activité et limiter les sources de dispersion
- Favoriser un fonctionnement efficace en mode collaboratif

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :
- Des apports théoriques avec pédagogie active et documentation pédagogique ;
- Des mises en situation pratiques et pédagogiques et notamment : un autodiagnostic "Mon rapport au temps"et une élaboration d'un plan de ralentissement ;
- Plusieurs temps de partages d'expériences ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en pratique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Anne-Laure BOUBILA

Formatrice et facilitatrice en Intelligence Collective
Spécialisation sur les enjeux environnementaux, la communication et la coopération

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

CAP'FORMATIONS Sport

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

INTELLIGENCE COLLECTIVE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

Travailler à plusieurs n'est pas toujours chose aisée. Il peut sembler plus simple d'avancer seul, à sa manière, avec ses propres idées et ses propres repères. Pourtant, c'est souvent dans la confrontation des points de vue et la complémentarité des compétences que naissent les meilleures solutions et opportunités.

C'est tout l'enjeu de l'intelligence collective : faire de la diversité des individus, des expériences et des compétences une véritable force pour le collectif.

L'intelligence collective constitue ainsi un levier puissant de dynamique et de transformation, aussi bien au sein d'une entreprise que d'un club sportif. Elle favorise le partage des savoirs, la coopération, l'autonomie et l'apprentissage mutuel, jusqu'à faire émerger une véritable équipe auto-apprenante, capable de progresser ensemble.

Au cours de ces deux journées de formation, vous découvrirez comment fonctionne l'intelligence collective, quelles sont les conditions nécessaires à son développement et comment créer un environnement propice à cette « fertilité collective », et ainsi, amener votre structure à changer d'état d'esprit, vous apportant épanouissement et plaisir.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à tous les acteurs du monde professionnel, qui sont régulièrement dans l'interaction, le pilotage, le management, et le travail en équipe.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- **Comprendre les enjeux et le processus de l'intelligence collective pour créer une dynamique de partage**
- **S'approprier la posture de facilitateur et les rôles des différents acteurs dans une équipe**
- **S'approprier le processus d'intelligence collective et des outils collaboratifs**
- **(Re)créer une dynamique de travail et comprendre le fonctionnement d'amélioration continue et d'itération**

JOUR 1

Déroulé du jour :

- L'intelligence collective : un outil pour partager l'expression (photolangage)
- La conduite de projet « non partagée »
- Le facilitateur : Savoirs / savoirs-faire / savoirs-être
- Les conditions pour favoriser l'émergence de l'intelligence collective

JOUR 2

Déroulé du jour :

- Conceptualisation de l'IC
- Mettre en application sur un thème
- Procéder à une itération basée sur la mise en situation
- Comprendre le fonctionnement d'amélioration continue
- Bilan et évaluation

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique ;
- Des mises en situation pratiques et pédagogiques ;
- Plusieurs temps de partages d'expériences ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en application ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Loïc CONDE

DESJEPS Directeur de structure et de projet
BE Basket-ball

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

FAVORISER LA COOPÉRATION

POUR GAGNER EN PERFORMANCE ET EN ROBUSTESSE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance
TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.



PRÉAMBULE

La coopération est au cœur de nombreux projets professionnels et constitue un véritable levier d'efficacité, d'engagement et d'épanouissement au sein des collectifs. Pourtant, travailler ensemble ne suffit pas toujours à créer une dynamique de coopération : différences de points de vue, habitudes de travail, enjeux individuels ou manque de clarté peuvent parfois freiner la collaboration.

Favoriser la coopération, c'est permettre à chacun de trouver sa place, de contribuer à une vision commune et de construire des relations fondées sur la confiance, l'écoute et la complémentarité. Cela nécessite de créer les conditions favorables à l'implication de tous et de disposer de repères pour structurer le travail collectif.

Cette formation propose de développer des compétences concrètes et directement mobilisables pour mieux travailler ensemble, renforcer la cohésion et faire émerger une dynamique collective durable. Elle permet à chacun de contribuer à un fonctionnement plus fluide, plus engagé et plus coopératif.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences en matière de coopération, afin de structurer le travail d'équipe, rassembler autour d'une vision commune et créer et cultiver une dynamique de coopération.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Évaluer sa maturité coopérative [JOUR 1]
- Observer l'ambiance et la qualité des relations
- Identifier les causes et les conséquences d'un manque de coopération
- Repérer les facteurs qui favorisent ou freinent la coopération
- Se situer dans les différentes phases de développement d'une équipe

Encourager une collaboration efficace [JOUR 1]
- Instaurer un cadre de travail propice à la coopération
- Identifier les éléments clés de la cohésion d'équipe
- Développer les comportements qui favorisent la coopération

Rassembler autour d'une vision commune [JOUR 1]
- Identifier les ingrédients d'une coopération réussie
- Élaborer une vision commune et mobilisatrice
- Définir et partager des repères, valeurs et objectifs communs

Favoriser des relations saines et co-bénéfiques [JOUR 2]
- Comprendre le cycle de l'autonomie
- Adapter sa posture et son style de management
- Développer l'écoute active et l'empathie
- Pratiquer le feedback de manière constructive

Créer et cultiver durablement une dynamique de coopération [JOUR 2]
- Définir une organisation et une gouvernance adaptées
- Fluidifier la communication au sein du collectif
- Mettre en place des rituels d'équipe

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :
- Des apports théoriques avec pédagogie active et documentation pédagogique ;
- Des mises en situation pratiques et pédagogiques et notamment : un autodiagnostic de coopération et élaboration d'un plan d'action pour favoriser la coopération ;
- Plusieurs temps de partages d'expériences ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.
Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en pratique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Anne-Laure BOUBILA

Formatrice et facilitatrice en Intelligence Collective
Spécialisation sur les enjeux environnementaux, la communication et la coopération

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

CAP'FORMATIONS Sport

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.