



PRENEZ DE L'AVANCE
VIVEZ MIEUX LA DISTANCE
CONTINUEZ À APPRENDRE
DÉVELOPPEZ VOTRE EFFICACITÉ

Vakom

LE SENS
DE L'HUMAIN

FORMATIONS À DISTANCE :
SUIVEZ LE GUIDE !



GÉRER ET ACCOMPAGNER LE STRESS

† Objectifs :

- Repérer les facteurs de stress et leurs effets aux plans individuels et collectifs
- S'adapter pour révenir les impacts négatifs du stress
- Gérer son propre stress pour mieux jouer son rôle de manager
- Identifier les facteurs de stress de ses collaborateurs et leurs impacts

⌚ Durée :

Module E-Learning : 2 h
 Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
 ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif
 (groupe de 4 à 6 pers.)

ORGANISER SON TEMPS

† Objectifs :

- Identifier l'influence de son mode de fonctionnement sur sa gestion du temps.
- Clarifier ses domaines de responsabilité et identifier ses activités à fortes valeurs ajoutées.
- Organiser et établir ses priorités en différenciant l'urgent de l'important.
- Planifier son temps et se fixer des objectifs professionnels
- Identifier ses voleurs de temps.
- Établir des plans d'actions et les suivre.

⌚ Durée :

Module E-Learning : 1h30
 Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
 ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif
 (groupe de 4 à 6 pers.)

PRENDRE DES DECISIONS

† Objectifs :

- Définir la notion de décision, doit-on en prendre ou pas et à quel moment ?
- Identifier et utiliser différentes méthodes et outils pour prendre une décision pertinente
- Organiser sa prise de décision
- Faire appliquer une décision prise
- Analyser sa prise de décision
- Communiquer sa décision avec conviction

⌚ Durée :

Module E-Learning : 1h30
 Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
 ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif
 (groupe de 4 à 6 pers.)

OPTIMISER SA COMMUNICATION RELATIONNELLE

† Objectifs :

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Reconnaître différents modes de Fonctionnement avec la méthode OPR®
- Identifier le mode de fonctionnement et les besoins de ses collaborateurs
- Adapter sa communication en fonction de ses interlocuteurs et des situations
- Mesurer l'impact de ses comportements sur les autres.

⌚ Durée :

Module E-Learning : 2 h
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)



IDENTIFIER ET GÉRER LES CONFLITS

† Objectifs :

- Définir les différents types de conflits et en analyser les causes.
- Anticiper les relations conflictuelles, le triangle de Karpman
- Identifier son rôle et sa posture face à un conflit.
- Utiliser des techniques de résolution de conflit (médiation, négociation, arbitrage).
- Permettre l'expression des émotions pour réguler les comportements.
- Sortir d'un conflit et capitaliser sur l'expérience.

⌚ Durée :

Module E-Learning : 1h30
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

NÉGOCIATION RELATIONNELLE

† Objectifs :

- Construire une négociation : gagnant – gagnant
- Identifier ses inacceptables
- Mener une négociation efficace
- Repérer les attitudes contre-productives dans le conflit
- Analyser une négociation

⌚ Durée :

Module E-Learning : 1h30
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)



ENTRER DANS SON RÔLE DE MANAGER

† Objectifs :

- Prendre la mesure de son rôle de manager
- Analyser sa prise de fonction
- Définir les règles pour asseoir sa légitimité
- Adopter ou confirmer une posture de manager responsable
- Développer une posture assertive pour s'affirmer dans son rôle.

🕒 Durée :

Module E-Learning : 1 h
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

SAVOIR DÉLÉGUER ET FAIRE GRANDIR

† Objectifs :

- Identifier les atouts, les freins et les pièges de la délégation
- Mesurer ce qui peut être délégué, jusqu'où et à qui ?
- Mener une délégation réussie avec un contrôle adapté
- Repérer les niveaux d'autonomie de ses collaborateurs
- Identifier son style de management dominant
- Adapter son style de management au niveau d'autonomie de ses collaborateurs

🕒 Durée :

Module E-Learning : 1h30
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

MANAGER À DISTANCE

† Objectifs :

- Fixer les règles du jeu et harmoniser les méthodes de travail
- Organiser des temps collectifs pour créer le groupe
- Définir les priorités et planifier le temps : créer des outils de suivi de l'activité
- Choisir les outils collaboratifs adaptés à son activité
- Développer les interdépendances et le travail collaboratif
- Identifier les signaux faibles à distance – créer des temps individualisés
- Construire une relation de « proximité » à distance
- Responsabiliser ses collaborateurs et rendre autonome

🕒 Durée :

Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

ANIMER ET MOTIVER SON ÉQUIPE

† Objectifs :

- Définir des règles du jeu pour mieux travailler ensemble
- Créer les conditions pour établir la Cohérence et la Cohésion
- Mesurer le niveau de Cohérence et de Cohésion dans son équipe
- Définir un Plan d'actions pour développer la Cohérence et la Cohésion
- Animer son équipe au quotidien : Savoir dire « Non », Emettre une critique constructive, Féliciter...

🕒 Durée :

Module E-Learning : 1 h
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

MANAGER EN SITUATION DE CRISE

† Objectifs :

- Se recentrer sur les valeurs et l'identité de l'entreprise
- Communiquer avec transparence
- Ecouter et être présent auprès de ses collaborateurs
- Entendre et gérer les émotions (les siennes et celles de ses collaborateurs)
- Evaluer les impacts de la situation pour l'entreprise et ses collaborateurs
- Tenir le cap et rester exigeant
- Faire preuve d'optimisme
- Valoriser les attitudes positives

🕒 Durée :

Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

MANAGER PAR LES COMPÉTENCES

† Objectifs :

- Favoriser le développement de l'entreprise, l'épanouissement professionnel des collaborateurs et le développement de leur employabilité
- Faire émerger les compétences cachées
- Anticiper les besoins en compétence à court et moyen terme
- Maintenir et développer l'efficacité et la motivation de son équipe en s'appuyant sur une démarche compétence
- Faire du développement des compétences des membres de son équipe un levier de motivation

🕒 Durée :

Module E-Learning : 1h
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)





GÉRER ET ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

† Objectifs :

- Identifier et vaincre les résistances au changement
- Adopter la bonne attitude managériale à chaque étape de la courbe du changement
- Conduire un projet de changement
- Créer du collectif en période de changement en utilisant la richesse de la diversité (générations, illettrisme...)

🕒 Durée :

Module E-Learning : 1 h
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

DÉFINIR SON PROJET : UN CADRE POUR DONNER DU SENS

† Objectifs :

- Analyser son environnement
- Formaliser sa vision, son projet d'entreprise ou de service
- Définir ses objectifs et construire son Plan d'actions
- Mettre en place les outils de suivi adaptés
- Communiquer et valoriser le projet

🕒 Durée :

Module E-Learning : 1h
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

CONDUIRE UNE RÉUNION À DISTANCE

† Objectifs :

- Transposer les principes classiques d'une réunion à une réunion distancielle
- Définir ce qu'est une réunion et valider son utilité
- Définir les objectifs de la réunion et les modalités adaptées
- Identifier le rôle et les qualités de l'animateur de réunion
- Organiser les différentes étapes d'une réunion (avant, pendant, après)
- Gérer les relations entre les participants
- Identifier les conditions de succès d'une réunion à distance

🕒 Durée :

Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif (groupe de 4 à 6 pers.)

DOCUMENT UNIQUE : MODE D'EMPLOI

† Objectifs :

- Identifier les caractéristiques et l'utilité du Document Unique
- Repérer l'importance de factueliser méthodes adaptées
- Décider des mesures de prévention
- Adapter les bonnes pratiques

🕒 Durée :

Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif
(groupe de 4 à 6 pers.)



RÉUSSIR LES ENTRETIENS INDIVIDUELS ET PROFESSIONNELS

† Objectifs :

- Mesurer l'utilité des entretiens individuels et professionnels
- Préparer les entretiens, se mettre en condition : analyser la situation, anticiper les réactions, les questions
- Respecter les différentes étapes pour mener des entretiens riches et constructifs
- Créer un climat de confiance et de progrès dans l'entretien
- Définir des objectifs clairs et motivants avec et pour ses collaborateurs
- Définir le projet professionnel et le plan individuel de développement de ses collaborateurs
- Assurer le suivi des entretiens

🕒 Durée :

Module E-Learning : 1h
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif
(groupe de 4 à 6 pers.)

MANAGER DANS UNE PERSPECTIVE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

† Objectifs :

- Définir ce qu'est le développement durable et ses enjeux pour l'entreprise
- Construire une politique RSE dans l'entreprise : un atout pour soi et ses équipes
- Consulter les parties prenantes pour construire un projet efficace
- Identifier les indicateurs et les outils adaptés à son entreprise / service

🕒 Durée :

Module E-Learning : 1h
Formation tutorée en individuel : 2 X 1 h
ou Formation tutorée en collectif : 2 x 2 h en collectif
(groupe de 4 à 6 pers.)



DÉVELOPPER MES COMPÉTENCES DE MANAGER À TOUT MOMENT

PUBLIC :

Toute personne exerçant une fonction d'encadrement quels que soient son expérience et son niveau de responsabilité

PRÉREQUIS :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

OBJECTIFS :

- Replacer son action de manager au regard des évolutions des attentes de l'entreprise et des salariés
- Adopter ou confirmer une posture de manager
- Donner ou redonner du sens à sa mission
- Développer sa pratique et son efficacité managériale par l'utilisation de méthodes opérationnelles
- Consolider et valider ses compétences de manager...

/ Comprendre l'entreprise

- Anticiper et se projeter en tenant compte des évolutions de l'entreprise et de son marché
- Prendre du recul et s'approprier les évolutions économiques et sociétales qui impactent le rôle de manager
- Identifier les enjeux qui impactent son entreprise
- Identifier ou construire son projet d'entreprise ou de service

/ Réussir sa prise de fonction

- Entrer dans son nouveau rôle
- Développer son potentiel relationnel
- Travailler ses compétences de manager
- Développer sa capacité à communiquer

/ Améliorer le fonctionnement de son équipe

- Définir les missions de ses collaborateurs.
- Savoir déléguer et contrôler.
- Animer et motiver son équipe.
- Comprendre et gérer le stress.

/ Créer les conditions de la performance

- Fixer et gérer des objectifs.
- Réussir les entretiens individuels.
- Organiser son temps et celui de son équipe.
- Donner les moyens de la performance.

/ Manager au quotidien

- Prendre des décisions
- Conduire une réunion.
- Identifier et gérer les conflits.
- Savoir négocier

/ S'adapter au changement

- Manager par les compétences en s'appuyant sur ses multiples avantages.
- Gérer et accompagner le changement.
- Manager dans une perspective de développement durable.

/ Être acteur de la politique RH

- Construire un plan de formation.
- Recruter et intégrer efficacement.

DURÉE

88 heures au total dont :

- 12 heures de tutorat, comprenant 2h d'évaluation (1h en amont – 1 h en fin de formation)
- 32 heures de contenus interactifs sur 4 à 6 mois de formation,
- 44 heures de mise en œuvre estimée.

Des regroupements collectifs peuvent être organisés.

“
***NOUS APPRENNONS SEUL
MAIS JAMAIS SANS LES AUTRES !***
”



W W W . V A K O M . F R