



CATALOGUE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL 2023-2024



✉ contact.mabformations@gmail.com

☎ 09 87 38 20 85

🖱 mabformations.com

APPROCHE DE LA PNL

DP 01

Durée: 14.00 heures
(2.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Tout public

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les outils de communication de la PNL
- Mettre en pratique des comportements plus flexibles en intégrant l'aspect non-verbal des échanges

Contenu de la formation

- Idées clés de la PNL
 - Mise en place de filtres spécifiques de la réalité.
 - Modèle du monde unique
 - Responsabilité de la communication
 - Postulat de ressources
 - Concept du meilleur choix
 - Modélisation de l'excellence
 - Se mettre sur la longueur d'onde "sensorielle" de son interlocuteur en détectant son canal préférentiel : Visuel - Auditif - Kinesthésique – Olfactif
 - Déterminer finement l'état émotionnel dans lequel se trouve l'autre en "calibrant" ses mimiques, ses gestes, sa respiration
 - Fixer un cadre d'échanges en ayant en tête 8 questions fondamentales pour cerner et atteindre son objectif.
- Avoir une communication flexible
 - Créer le bon "rapport" de communication en observant et en reproduisant certains gestes ou intonations de son interlocuteur
 - Pratiquer l'écoute active "fine" en reformulant dans le canal "sensoriel" préférentiel de l'autre et en créant un effet de miroir
- Préciser son niveau de formation

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Utiliser le "langage de la précision" en posant les bonnes questions qui permettent de mieux cerner la réalité de son partenaire
- Programmer soi-même le changement
 - La PNL permet également de développer ses potentiels comportementaux en se mettant plus à l'aise dans certains domaines ou d'atténuer l'effet négatif de certaines expériences passées
 - Exemples d'application dans l'entreprise
 - Augmenter son acuité sensorielle pour ses réunions
 - Négocier avec flexibilité
 - Vendre avec succès

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH

Gestion des conflits

DP 02

Formation-action conjuguant apports de connaissances et coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages

Durée: 7.00 heures

(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Tout public

Prérequis :

- Aucun
- Approfondissement : avoir fait découverte

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le mécanisme de l'agressivité et des situations conflictuelles pour mieux y faire face et apprendre à gérer les comportements inadéquates (ex : situations délicates en interne au sein d'une équipe ou avec des clients). Acquérir des méthodes de résolution de conflits. Comprendre et accompagner ses émotions et ses réactions, afin de rester serein, attentif et ferme face aux comportements agressifs et aux incivilités

Contenu de la formation

- JOUR 1
- Identifier la nature de la situation, son niveau et ses différentes sources
 - Typologie des conflits et des agressions
 - Connaître les différents comportements difficiles et différencier comportements et états pathologiques des personnalités dites « difficiles »
- Comment aborder une situation agressive et les incivilités
 - Pratiquer une communication non violente, savoir exprimer des demandes
 - Pratiquer une écoute active
 - Distinguer les faits, les opinions et les sentiments pour réduire l'intensité d'un conflit
 - Comprendre les différents niveaux de perception et d'interprétation d'une situation

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Autodiagnostic d'écoute
- La roue des émotions
 - Passer du contrôle à l'accueil et l'accompagnement de ses émotions
 - Connaître le lien entre émotions et hormones
 - Identifier les besoins sous-jacents dissimulés derrière les émotions
- Découvrir la posture d'assertivité
 - Accueillir des reproches en conservant son estime de soi
 - Exposer un point de vue différent sans sousestimer celui d'autrui
 - Transformer une critique en véritable levier d'évolution personnelle & professionnelle ou l'art de la critique constructive
 - Auto-diagnostic d'assertivité

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



Gestion des émotions : être authentique, retrouver l'énergie

DP 03

Formation-action basée sur le coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages par un apport de l'animateur

Durée: 7.00 heures
(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Tout public

Prérequis :

- Approfondissement : avoir fait découverte
- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Apprivoiser ses émotions : les identifier, les accueillir et les accompagner. Identifier les besoins sous-jacents. Accompagner ses émotions pour être plus serein et efficace. Mieux communiquer ses émotions en agissant sur leur intensité si nécessaire. Exprimer ses besoins, ses attentes et les changements attendus à son entourage Professionnel (et personnel).

Contenu de la formation

- Mieux connaître les émotions
 - Les différentes catégories d'émotions
 - Leur rôle, leurs degrés d'intensité
 - Approche des émotions par les citations : « se faire de la bile »
- Mieux les accompagner
 - Comment les communiquer à autrui de manière sereine
 - Exprimer son « trop plein » d'émotions ou son mal être et s'éduquer à de nouveaux comportements

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Exercice pratique
- La visualisation positive : les émotions au services de la motivation
 - Modifier l'intensité de son émotion et en faire une force (lever les freins émotionnels)
 - Exercice pratique (pnl)
- Identifier les besoins sous-jacents dissimulés derrière les émotions
 - Identifier ses besoins • Savoir les exprimer • Exercice : roue des émotions

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



Développer confiance en soi et affirmation de soi (assertivité)

DP 04

Formation-action conjuguant apports de connaissances et coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages

Durée: 7.00 heures

(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Tout public

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Renforcer l'estime et la confiance en soi pour s'affirmer tranquillement dans une relation
- Gagner en assurance et en authenticité dans ses relations et dans sa communication
- Connaître son style relationnel
- Apprendre à s'affirmer en respectant l'autre (Assertivité)

Contenu de la formation

- Prendre conscience de son fonctionnement
 - Apprendre à connaître son style relationnel
 - Repérer les comportements : passivité, agressivité, manipulation, assertivité
 - Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements
 - Auto-diagnostic assertivité
- Renforcer l'affirmation de soi, l'estime de soi et la confiance en soi
 - Notions clés : estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
 - Renforcer sa confiance en soi : faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
 - Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
 - Connaître et poser ses limites
 - Repérer et désamorcer
- Utiliser les outils de l'assertivité

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Savoir formuler une critique constructive : distinguer clairement faits, opinions, sentiments
- Savoir dire non (oser dire non) lorsque c'est nécessaire avec assertivité
- Exprimer une demande : communication non violente (CNV)
- Développer ses capacités d'écoute, passer en mode écoute active
- Auto-diagnostic écoute

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH

Gestion des usages numériques

DP 05

Formation-action conjuguant apports de connaissances et coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages

Durée: 7.00 heures

(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Tout public

Prérequis :

- Aucun
- Approfondissement : avoir fait découverte

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Redéfinir ses comportements professionnels individuels et collectifs face aux usages numériques
- Acquérir un nouveau mode de fonctionnement des outils numériques pour concilier efficacité et sérénité

Contenu de la formation

- Usages numériques : bilan
 - Diagnostiquer ses usages numériques (test)
- Redéfinir ses comportements
 - Numérique : vers une dématérialisation de la communication
 - Analyser son ressenti (quelles sont les émotions déclenchées par les usages digitaux, comment faire face à un trop plein d'émotions derrière un écran)
 - Établir une frontière entre les usages numériques personnels et professionnels
 - Reprendre le contrôle de son temps et retrouver une efficacité professionnelle

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Comprendre et acquérir des outils : soigner son e-réputation individuelle mesurer l'impact sur le collectif & (re)définir son identité numérique (qu'est ce que je médiatise et à quoi je consens)
- Restaurer une relation authentique entre collaborateurs
- Acquérir un nouveau mode de fonctionnement des outils numériques
 - Identifier et adapter ses besoins pour mieux utiliser le WEB 3.0
 - Elaborer une stratégie digitale sans négliger l'HUMAIN
 - Utiliser les outils digitaux à bon escient pour communiquer à distance
 - Créer un bon niveau de communication interne et externe en utilisant les bons outils au bon moment
 - Protéger et renforcer l'image de l'entreprise et des collaborateurs en cas de cybercrise
- Introduction sur les usages numériques et leur impact sur les gaz à effet de serre
 - Présentation des notions clés : numérique versus décarbonations

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



GESTION DU STRESS

DP 06

Formation-action conjuguant apports de connaissances et coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages

Durée: 7.00 heures

(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Tout public

Prérequis :

- Aucun
- Approfondissement : avoir fait découverte

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser
- Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress et d'améliorer son efficacité personnelle et professionnelle

Contenu de la formation

- Connaître le stress
 - Définition du stress
 - Ses causes
 - Ses conséquences
- Les facteurs de stress dans l'entreprise
 - La relation à l'autre : mettre en place des règles de vie commune en respectant l'individualité de chacun
 - La relation au temps : l'organiser pour ne pas subir
 - Les valeurs de l'individu versus les valeurs de l'entreprise, agir avec congruence
 - La résistance au changement, comment mieux se préparer au changement
 - Auto-diagnostic des valeurs

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Identifier son rapport au stress
 - Repérer les signaux d'alarme
 - Identifier les besoins non comblés dissimulés derrière le stress
 - Auto-diagnostic des besoins
- Agir sur soi
 - Prendre conscience de la relation corps-esprit
 - Maîtriser la fonction respiratoire qui apporte le calme, la confiance, le bien-être pour contrôler ses réactions physiques
 - S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour éviter la fatigue, les tensions, le stress
 - Définir son écologie de Vie

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



GESTION DU TEMPS : GESTION EFFICACE DES PRIORITES

DP 07

Formation-action conjuguant apports de connaissances et coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages

Durée: 7.00 heures

(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Tout public

Prérequis :

- Aucun
- Approfondissement : avoir fait découverte

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Prendre du recul par rapport à notre organisation personnelle et professionnelle
- Privilégier les tâches essentielles de sa fonction
- Accepter le rôle de l'émotion dans sa Gestion du Temps
- Apprendre à tirer profit de son stress et à résister à la pression

Contenu de la formation

- Evaluer, hiérarchiser et organiser ses activités
 - Faire le tri entre les activités à valeur ajoutée, les impératifs, les urgences
 - Faire émerger les priorités essentielles personnelles et collectives
 - Identifier et réduire les activités ou les comportements chronophages pour soi et les autres
 - Cas pratique : identifier son rapport entretenu avec la notion de temps, d'échéance, d'urgences ou de priorités. Prendre conscience des dévoreurs de temps
- Les clés d'une efficacité organisationnelle : Décider, s'adapter, négocier, coordonner
 - Notions clé : polychronie et monochronie
 - Savoir quoi, comment et quand déléguer

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Prendre les bonnes décisions pour faire face aux urgences et priorités contradictoires
- Respecter le temps des autres et délimiter le sien en situation de communication
- Savoir dire non, négocier un délai, relancer un interlocuteur, gérer les interruptions
- Établir des règles de fonctionnement pour communiquer et s'organiser rapidement
- Cas pratique : réaliser un diagnostic de son organisation : auto-évaluation.
- Mettre au point son propre système de Gestion du Temps
 - Devenir maître de son temps : Identifier et exploiter ses rythmes
 - Composer son propre panel d'outils : outils de planification et d'organisation
 - Gérer son temps comme on gère un projet en équipe
 - Cas pratique : concevoir un plan d'action personnalisé
- Convertir le stress en moteur de son efficacité
 - Améliorer sa capacité de récupération
 - Mettre l'énergie produite par le stress au service de l'action

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH



COMMUNICATION NON VERBALE ADAPTÉE A SES COLLABORATEURS

DP 08

Formation-action conjuguant apports de connaissances et une approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages

Durée: 7.00 heures
(1.00 jours)

Profils des stagiaires :

- Personne amenée à être en relation avec le client, à prendre la parole en public, à manager ou encadrer des équipes, à réaliser des entretiens

Prérequis :

- Aucun

PRIX : 500.00 € par jour

Objectifs pédagogiques

- Augmenter sa performance relationnelle, managériale et commerciale
- Maîtriser les clés de lecture du corps (gestes, postures, expression faciales, directions du regard).
- Optimiser votre communication non verbale
- Améliorer votre efficacité communicationnelle et relationnelle lors d'une négociation commerciale, d'une réunion d'équipe, d'une prise de parole en public, d'un entretien

Contenu de la formation

- Les expressions faciales
- Les directions du regard
- Les mouvements des yeux
- Les gestes d'auto-contact
- Les gestes (mains, jambes, chevelure...) et la représentation des émotions : joie, surprise, dégoût, angoisse, excitation
- L'intégralité des postures et leurs significations : fierté, honte, domination, soumission

LFA - MAB FORMATIONS

32 rue Hippolyte Bottier

60200 COMPIÈGNE

Email: contact.mabformations@gmail.com

Tel: +33987382085



- Focus sur les poignées de mains

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Aurore DOBIGNY

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Si vous êtes PSH, merci de nous l'indiquer afin d'adapter la formation. Tous nos formateurs ont été sensibilisés au handicap. Nos locaux permettent l'accueil des PSH