

Catalogue de formations et d'accompagnement 2025



L'INTERVENANTE



MURIELLE BAROU

Mon Parcours

Infirmière de formation, j'ai évolué vers des postes de cadre de santé paramédical, puis de cadre supérieur de santé.

Titulaire d'un Master en Management des Organisations de Santé, cette formation m'a apporté une vision à la fois stratégique et opérationnelle des défis actuels du management. En tant que responsable d'équipes sur le terrain, j'ai acquis une solide expérience en leadership, transformation organisationnelle et gestion des talents, me permettant de comprendre concrètement les enjeux auxquels sont confrontés les managers aujourd'hui.

En complément de mon parcours en management, je suis également certifiée en coaching par l'Institut de Coaching International (ICI) en tant que Master Coach, avec une spécialisation en santé et bien-être. Cette certification me permet d'accompagner les individus et les équipes dans leur développement personnel et professionnel, en mettant l'accent sur l'amélioration du bien-être au travail et la réalisation de leurs objectifs.

En parallèle, je me suis formée en tant que consultante en Investigation Appréciative, une approche axée sur l'intelligence collective et les dynamiques positives pour conduire le changement de manière constructive et inspirante. Cette méthode me permet d'intervenir de manière innovante dans des processus de transformation et de développement organisationnel.

De plus, en tant que consultante en bilan de compétences, j'accompagne les professionnels dans l'analyse de leurs aptitudes et la définition de projets professionnels cohérents et épanouissants. Cette expertise me permet de guider les personnes dans leurs transitions de carrière, en leur fournissant un accompagnement sur mesure pour les aider à atteindre leurs aspirations.



LA FORMATION

La formation professionnelle est bien plus qu'une obligation : c'est une opportunité incontournable pour rester compétitif et épanoui tout au long de votre carrière. Que vous soyez salarié, indépendant, chef d'entreprise ou demandeur d'emploi, mes formations sont conçues pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours professionnel.

Vitaline Coaching est certifié « QUALIOPi », marque de certification qualité des prestataires d'actions de formations et des bilans de compétences pour l'amélioration continue des compétences des apprenants.

Certificat N° 221911-1 jusqu'au 25 décembre 2026.

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

- Actions de formation
- Bilans de compétences

LES OFFRES DE FORMATIONS 2025

01 *Les bases du management d'équipe*

02 *Manager en posture de manager coach*

03 *Réussir la conduite du changement*

04 *Devenir acteur du changement avec
l'investigation appréciative*

05 *Développer le charisme managérial*

06 *Valoriser son équipe pour renforcer la
motivation et la cohésion*

07 *Gestion du stress*

08 *Les bases de la communication positive*

09 *De la cohésion d'équipe à la
performance et au bien être au travail*

10 *La gestion des conflits : bien
communiquer*

11 *Comprendre et gérer ses émotions au
travail : l'intelligence émotionnelle*

12 *Comment favoriser la QVCT dans son
management*

13 *Positionner l'infirmier comme chef
d'équipe*

14 *La place de l'ASH dans l'équipe de
soins*



Les bases du management d'équipe



- **PUBLIC CONCERNE**

Tous professionnels en position d'encadrement d'équipe ne disposant pas de diplôme spécifique en management.
Groupe de 10 à 12 personnes maximum.

- **PRE-REQUIS**

Ne nécessite pas de prérequis

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Maîtriser les différentes dimensions du rôle de manager opérationnel tout en comprenant l'impact de son bien-être sur ses performances professionnelles.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Adapter son style de management en fonction du profil de ses collaborateurs.
- Appliquer les fondamentaux de la communication.
- Renforcer l'autonomie de ses équipes.
- Évaluer les compétences et accompagner l'évolution individuelle de chaque collaborateur.
- Accompagner ses équipes dans des contextes de changement.

- **PROGRAMME**

1ère journée :

Les fondamentaux du management

- Définir le rôle de manager.
- Explorer les différentes approches managériales.
- Clarifier la mission du manager.
- Identifier les multiples rôles du manager.
- Gérer les ressources humaines au quotidien.

Motiver son équipe

- Conduire l'entretien annuel d'évaluation.
- Définir les compétences clés.
- Fixer des objectifs collectifs et individuels.
- Déléguer et responsabiliser.
- Tirer le meilleur de l'équipe grâce à l'intelligence collective.
- Mettre en place une culture qualité.

- **DUREE** : 14h00 de formation

2 jours de 7h00

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h30

- **HORAIRES** :

9h00-12h30 ou 13h30-17h00

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

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,
Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation
Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

2^{ème} journée :

Développer des relations professionnelles efficaces

- Maîtriser les fondamentaux de la communication.
- Transmettre efficacement les informations.
- Animer des réunions productives.
- Gérer des projets.
- Accompagner les équipes dans le changement.

Le bien-être au travail du manager

- Gérer son temps de manière efficace.
- Optimiser son environnement de travail pour gagner en productivité.
- Gérer le stress.
- Comprendre l'impact du bien-être sur les performances professionnelles.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- **Méthode expositive** : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- **Méthode active** : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- **Coaching personnalisé** : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **EVALUATION**

- **Évaluation diagnostique** : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- **Évaluation formative** : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- **Évaluation sommative** : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

• **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

• **En option**

Les séances de coaching individuel de 1h30 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés directement pendant la formation en accord avec le formateur.



Sur demande, possibilité de sessions complémentaires à distance ou d'un accompagnement en coaching long.

Cette formation permet aux participants d'aborder leur rôle de manager avec succès et sérénité. Elle inclut un coaching individualisé par un formateur certifié ICI, dans le respect du code de déontologie de l'ICF (International Coaching Federation).

Manager en posture de manager coach



- **PUBLIC CONCERNE**

Tous professionnels en position d'encadrement souhaitant adopter un style de management coach-collaboratif.

Groupe de 10 à 12 personnes maximum.

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Adopter un management de style coach-collaboratif pour instaurer une culture participative et coopérative en s'appuyant sur l'intelligence collective.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Utiliser des méthodes de coaching dans son management pour accompagner et coacher ses collaborateurs.
- Appliquer des outils de communication afin de bâtir une relation de confiance durable.
- Fixer des objectifs clairs et encourager l'engagement des collaborateurs.

- **PROGRAMME :**

1ère journée :

Le rôle du coach et sa posture

- Comprendre les fondamentaux de la relation de coaching.
- Appréhender la posture du coach au quotidien.
- Développer la "coach attitude" dans son management.

Les outils du coaching à la disposition du manager (1)

- Mener des entretiens efficaces et générateurs de résultats.
- Susciter des prises de conscience et clarifier les situations.
- Fixer des objectifs motivants
- Amener les collaborateurs à s'engager dans leur plan d'action.

- **DUREE :** 14h00 de formation

2 jours de 7h00

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRE :**

9h00-12h30 et 13h30-17h00

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

- **LIEU :**

Intra-établissement

- **DATES :**

A définir

- **INTERVENANT :**

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,
Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut
de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation
Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS :**

Sur devis

2^{ème} journée:

Les outils du coaching à la disposition du manager (2)

- Retour sur la mise en pratique des concepts en situation professionnelle.
- Identifier et surmonter les obstacles internes (parasitages).
- Utiliser l'écoute active, le feedback, la reformulation, et pratiquer l'assertivité.
- Découvrir l'analyse transactionnelle et la Programmation Neurolinguistique (PNL).

Travailler autrement avec l'intelligence collective

- Définir l'intelligence collective et son impact sur l'efficacité des équipes.
- Utiliser les techniques de co-développement pour accroître les compétences et l'efficacité des collaborateurs.
- Améliorer la communication au sein de l'équipe et briser l'isolement.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- Méthode active : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- Coaching personnalisé : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- Évaluation sommative : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

• **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **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.

• **En option**

Les séances de coaching individuel de 1h30 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



Sur demande des sessions complémentaires en distanciel ou un accompagnement de coaching long peuvent être proposés.

Cette formation permet aux participants de renforcer leur efficacité managériale en intégrant une approche collaborative et collective. Elle est complétée par un coaching individuel assuré par un formateur certifié (Coach certifié ICI), avec un respect strict du code de déontologie de l'ICF (International Coaching Federation).

Réussir sa conduite du changement



- **PUBLIC CONCERNE**

Tous managers souhaitant accompagner efficacement leurs collaborateurs dans un processus de changement. Groupe de 10 à 12 participants.

- **PRE-REQUIS**

Avoir un projet de changement en cours ou à venir au sein de son organisation.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Acquérir les compétences nécessaires pour piloter et réussir un processus de changement dans son organisation.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expliquer les réactions humaines face au changement et anticiper les résistances.
- Communiquer efficacement pour donner du sens au changement et lever les blocages.
- Utiliser des techniques de gestion de projet pour structurer le processus de changement.
- Accompagner les collaborateurs tout au long des différentes étapes du changement.

- **PROGRAMME**

Le changement : Comprendre les dynamiques

- Définition du changement et ses enjeux
- Identifier les deux types de changement : changement planifié (anticipé et structuré) et changement émergent (imprévu et spontané).
- Comprendre la conduite du changement : Les principes et méthodes pour planifier et piloter un processus de changement.
- Les résistances au changement : Analyser les sources potentielles de résistance.

L'adaptation au changement : Construire une flexibilité personnelle et collective

- Ajuster ses comportements et attitudes face aux transformations : Techniques pour adopter une posture ouverte et proactive face au changement.
- Analyser les facteurs de stress liés au changement.
- Gérer ses émotions et surmonter les peurs générées par le changement.

- **DUREE** : 14h00 de formation

2 jours de 7h00

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRES** :

9h00-12h30 et 13h30-17h00

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

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,
Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation
Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

- Comprendre les enjeux pour chaque acteur impliqué : Reconnaître les intérêts, les motivations et les préoccupations de chaque membre de l'équipe.

Maîtriser les bases de la gestion de projet appliquée au changement

- Initiation à la gestion de projet : définition des objectifs, ressources, délais...
- Piloter le projet de changement : Développer une approche agile pour adapter le projet en fonction des retours et des évolutions contextuelles.

Donner du sens au changement : Inspirer et motiver

- Clarifier et communiquer une vision claire du changement
- Définir des objectifs concrets et motivants : (SMART).
- Encourager les pensées positives chez ses collaborateurs.

Communiquer efficacement pour accompagner le changement

- Maîtriser la communication verbale et non-verbale.
- Écoute active et communication positive.
- Gérer les feedbacks et ajuster la communication.

• METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthode expositive : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- Méthode active : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- Coaching personnalisé : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• EVALUATION

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- Évaluation sommative : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

• VALIDATION

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• 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.

• En option

Les séances de coaching individuel de 1h30 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



Sur demande des sessions complémentaires en distanciel ou un accompagnement de coaching long peuvent être proposés.

Ce programme complet permet aux participants d'acquérir une compréhension approfondie des dynamiques de changement et des outils pratiques pour accompagner leurs équipes tout au long de ce processus, tout en intégrant les aspects émotionnels et stratégiques.



• PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse à toute personne en position de management d'équipe souhaitant mobiliser l'intelligence collective pour accompagner le changement. Groupe de 16 à 18 participants maximum pour les journées de formation, et 8 personnes maximum pour les ateliers de développement.

• PRE-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

• OBJECTIFS

Objectif général

- Conduire le changement de façon positive grâce à l'Investigation appréciative (IA)
- Renforcer la collaboration entre les équipes en valorisant leurs forces et en co-construisant des pratiques communes.

Objectifs pédagogiques

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

- Mobiliser l'intelligence collective pour réussir la conduite du changement
- Animer efficacement des groupes de travail collaboratif
- Encourager son équipe à adopter un état d'esprit positif face aux projets grâce au processus d'IA

• PROGRAMME

1ère journée :

- Expérimentation de la méthode de l'investigation appréciative à partir d'un cas concret
- Expérimenter les différentes étapes du processus
 - Phase découverte : identification des thèmes de travail
 - Phase de rêve : imaginer le futur désiré.
 - Phase de décision : identifier les actions
 - Phase devenir : s'inscrire dans un processus continu

- DUREE : 21h00 de formation
2 jours de 7h00

2 demi-journée de CODEV à distance

- HORAIRES :

9h00-12h30 et 13h30-17h00

- LIEU :

Intra-établissement

- DATES :

A définir

- INTERVENANT :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,
Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut
de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation
Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- TARIFS :

Sur devis

2ème journée :

- Revue des étapes du processus d'IA à partir des exercices de la première journée
- Travail d'élaboration de la phrase d'orientation à partir de cas concrets.

Ateliers de co-développement :

- Demi-journée d'analyse de pratiques en mode co-développement
- Réflexion sur les pratiques professionnelles des participants avec les retours et perspectives de leurs pairs

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : Présentation des concepts de l'investigation appréciative avec support PowerPoint
- Méthode active : Ateliers pratiques et échanges collaboratifs
- Approche expérientielle : Le co-développement favorise l'apprentissage par la pratique

• **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes de la formation, tour de table, identification des objectifs individuels en lien avec le programme
- Évaluation formative : Bilan personnel et retours du formateur tout au long de la formation
- Évaluation sommative : Tour de table final, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances et questionnaire de satisfaction

• **VALIDATION**

- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **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

Développer le charisme managérial



- **PUBLIC CONCERNE**

Managers, leaders, responsables d'équipe et tout professionnel souhaitant développer leur charisme dans un cadre professionnel.

Groupe de 10 à 12 participants.

- **PRE-REQUIS**

Ne nécessite pas de prérequis

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Disposer d'outils pratiques visant à développer son charisme dans un cadre professionnel pour améliorer son influence, sa présence et sa force de conviction.

Objectifs pédagogiques :

- Définir le charisme et comprendre ses composantes clés.
- Développer sa force de conviction à l'oral.
- Harmoniser sa communication verbale et non verbale.
- Apprendre à expliquer des concepts complexes de manière simple et percutante.
- Développer sa confiance en soi et sa présence en tant que leader.
- Maîtriser l'art de la diction, de l'intonation, et de la gestion des silences pour captiver son audience.

- **PROGRAMME**

Introduction au Charisme Managérial :

- Définition du charisme
- Quels sont les objectifs du charisme dans un cadre managérial ?
- Comment développer son charisme de manière positive et authentique.

Harmonisation de la Communication :

- Techniques pour aligner la communication verbale et non verbale.
- La posture de l'expression : comment adopter une attitude physique qui inspire confiance et respect.
- L'art de la vulgarisation : simplifier des concepts complexes pour mieux les transmettre.

Développer sa Force de Conviction :

- Techniques de prise de parole en public : devenir un orateur clair, crédible et sûr de lui.
- Atelier sur la synthèse littérale : comment structurer et présenter ses idées de manière concise et percutante.

- **DUREE** : 7h00 de formation

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRES** :

9h-12h30 et 13h30-17H

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

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,

Master management des organisations

Coach professionnelle, certifiée Institut

de Coaching international de Genève

Consultante en Investigation

Appréciative

Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

Travailler sa Communication Orale :

- Intonation, rythme, gestion des silences : comment les utiliser pour captiver et convaincre son audience.
- Exercices pratiques sur la prise de parole en public : mises en situation pour renforcer sa présence et son impact verbal.

Développer la Confiance en Soi :

- La confiance en soi et son impact sur le charisme et la persuasion.
- Des outils pour améliorer sa confiance en soi au quotidien.
- Exercices de confiance en soi pour améliorer la prise de décision et l'assertivité.
- Réflexion et retour d'expérience sur les situations vécues par les participants

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- Méthode active : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- Coaching personnalisé : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **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.

• **VALIDATION**

- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions

• ***En option***

Les séances de coaching individuel de 1h00 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



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

Cette formation offre aux participants des outils pratiques et concrets pour développer leur charisme dans leur rôle de manager. Elle combine théorie, pratique, et réflexion, permettant de renforcer la présence, la force de conviction, et l'impact personnel et professionnel.

Valoriser son équipe pour renforcer la motivation et la cohésion



- **PUBLIC CONCERNE**

Managers, responsables d'équipe et tout professionnel souhaitant améliorer la valorisation et la motivation de son équipe.

Groupe de 10 à 12 participants.

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour valoriser son équipe de manière positive et efficace, afin de renforcer la motivation, l'engagement et la cohésion.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les situations propices à la valorisation des collaborateurs.
- Repérer et activer les leviers de motivation au sein de l'équipe.
- Utiliser la délégation comme un outil stratégique de motivation.
- Valoriser les collaborateurs de manière personnalisée, en tenant compte de leurs spécificités.
- Donner et recevoir des signes de reconnaissance de manière constructive.
- Fédérer son équipe autour de valeurs communes, tout en respectant la diversité de ses membres.
- Animer des groupes de travail en utilisant l'intelligence collective pour atteindre des objectifs communs.

- **PROGRAMME**

Introduction à la valorisation d'équipe :

- Définition et importance de la valorisation des collaborateurs dans le management.
- Les principes fondamentaux pour une communication valorisante.

Repérer et activer les leviers de motivation :

- Comprendre les facteurs de motivation individuels et collectifs.
- Repérer les talents et les points forts de chaque membre de l'équipe.
- Savoir adapter son management aux besoins et motivations spécifiques de ses collaborateurs.

- **DUREE** : 7h00 de formation

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRES** :

9h-12h30 et 13h30-17H

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

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,
Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut
de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation
Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

La délégation comme outil de motivation :

- Les bénéfices de la délégation pour renforcer la confiance et l'autonomie.
- Savoir déléguer de manière efficace en tenant compte des compétences et des aspirations de chacun.
- Utiliser la délégation pour renforcer l'engagement et valoriser les collaborateurs.

La valorisation personnalisée :

- Comment valoriser chaque collaborateur en fonction de ses spécificités et de ses attentes.
- Techniques de reconnaissance et de félicitations individuelles et collectives.
- L'importance des signes de reconnaissance dans la construction d'une équipe soudée.

Fédérer autour de valeurs communes :

- Identifier et promouvoir des valeurs communes au sein de l'équipe.
- Savoir gérer et valoriser la diversité des membres de l'équipe.
- Créer un environnement de travail inclusif et bienveillant qui favorise l'adhésion et la collaboration.

Mobiliser l'intelligence collective :

- Définir l'intelligence collective et son rôle dans la dynamique de groupe.
- Techniques d'animation de groupes de travail pour favoriser la créativité et l'innovation.
- Utiliser l'intelligence collective pour résoudre des problèmes complexes et atteindre des objectifs communs.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : Présentation des concepts fondamentaux à l'aide de supports PowerPoint.
- Méthode active : Exercices pratiques, jeux de rôle pour appliquer les techniques enseignées, échanges en groupe et réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- Coaching personnalisé : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes des participants, tour de table, identification des objectifs individuels en lien avec le programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel en cours de formation (ce que je retiens, actions à mener...) et retours personnalisés du formateur.
- Évaluation sommative : Tour de table final, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances, questionnaire de satisfaction.

• **VALIDATION**

- Attestation individuelle de fin de formation délivrée à chaque participant

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions

• ***En option***

Les séances de coaching individuel de 1h00 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



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

Cette formation permet aux managers de développer des compétences essentielles pour valoriser efficacement leurs collaborateurs. Elle offre des outils concrets pour renforcer la motivation, améliorer l'engagement et créer un environnement de travail propice à la performance collective.



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 participants.

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Comprendre les mécanismes du stress pour développer des attitudes positives, préserver son équilibre, et améliorer sa gestion émotionnelle.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Gérer plus efficacement ses émotions en situation de stress et se recentrer sur ses priorités.
- Mobiliser ses ressources personnelles pour mieux gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel.

- **PROGRAMME**

Comprendre le stress :

- Physiologie du stress : origine et conséquences.
- Identifier son propre stress et ses mécanismes.
- Reconnaître les manifestations du stress, y compris les siennes.
- Comprendre les processus corporels et psychologiques du stress : formes aiguës et chroniques.
- Repérer les différentes étapes du stress jusqu'à l'épuisement.

- **DUREE** : 7h00 de formation

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRES** :

9h-12h30 et 13h30-17H

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

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,

Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut
de Coaching international de Genève

Consultante en Investigation

Appréciative

Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

Gérer le stress :

- Amorcer un changement d'attitude : identifier ses ressources internes et externes.
- Apprendre à mieux communiquer en situation stressante.
- Utiliser des outils pour faciliter les relations au travail et réduire le stress.
- Construire des relations positives et développer la confiance en soi.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- **Méthode expositive** : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- **Méthode active** : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- **Coaching personnalisé** : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **EVALUATION**

- **Évaluation diagnostique** : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- **Évaluation formative** : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- **Évaluation sommative** : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

• **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

En 2024, 96,50 % des stagiaires ayant participé à la formation "Gestion du stress" se sont déclarés satisfaits.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

• **En option**

Les séances de coaching individuel de 1h00 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



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

Cette formation permet aux participants d'accroître leur efficacité au travail tout en se sentant mieux dans leur environnement professionnel.

Un coaching individuel est également disponible avec le formateur (coach certifié ICI), respectant le code de déontologie de l'ICF (International Coaching Federation).

Les bases de la communication positive



- **PUBLIC CONCERNE**

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle. Groupe de 10 à 12 participants maximum.

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Acquérir les connaissances et compétences pour communiquer de manière positive et efficace, tant dans le contexte professionnel que personnel.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'importance de la communication positive dans les relations professionnelles et personnelles.
- Développer des compétences en gestion des émotions et en écoute active.
- Renforcer sa capacité à exprimer ses idées de manière constructive et assertive.

- **PROGRAMME**

Introduction à la Communication Positive

- Définition et principes fondamentaux de la communication positive.
- L'importance de la communication positive dans les relations interpersonnelles, tant au travail qu'en dehors.

Les Fondements de la Communication Positive

- Conscience de soi et de ses propres émotions : se comprendre pour mieux communiquer.
- Gestion émotionnelle : comment gérer ses émotions de manière constructive dans les échanges.
- L'empathie : comprendre les sentiments et perspectives des autres pour des échanges plus harmonieux.

Les Techniques de Communication Positive

- L'écoute active : techniques pour écouter pleinement et de manière efficace.
- Communication assertive : comment s'exprimer de manière constructive et respectueuse.
- L'art de poser des questions ouvertes pour encourager le dialogue et la compréhension.

- **DUREE : 7h00**

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRE :**

9h00-12h30 et 13h30-17h00

- **LIEU :**

Intra-établissement

- **DATES :**

A définir

- **INTERVENANTS :**

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS :**

Sur devis

Applications de la Communication Positive

- Communication positive au travail : donner du feedback constructif et renforcer la cohésion d'équipe.
- Communication positive dans la vie personnelle : améliorer les relations familiales, amicales et sociales.
- Gérer les situations stressantes avec des techniques de communication positive.

Pratique et Mise en Situation

- Exercices pratiques et jeux de rôles pour mettre en œuvre les techniques de communication positive.
- Partage d'expériences et retour sur les situations de communication vécues par les participants pour une meilleure intégration des apprentissages.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- Méthode active : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- Coaching personnalisé : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- Évaluation sommative : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

• **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

• **En option**

Les séances de coaching individuel de 1h00 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



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

Cette formation offre un équilibre entre théorie, pratique et réflexion, permettant aux participants de s'appropriier les concepts et de les appliquer dans leur vie professionnelle et personnelle. Vous repartirez avec des outils concrets pour améliorer vos échanges quotidiens et renforcer vos relations.



- **PUBLIC CONCERNE**

Tout professionnel souhaitant renforcer la cohésion d'équipe au sein de son organisation pour améliorer les performances et la qualité de vie au travail. Groupe de 12 participants.

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Optimiser la performance de son organisation en développant la motivation, l'engagement et le bien-être des équipes.

Objectifs pédagogiques :

- Stimuler l'intelligence collective pour favoriser la cohésion d'équipe.
- Comprendre et gérer le stress pour améliorer la qualité de vie au travail.
- Prendre conscience de l'impact du bien-être sur les performances individuelles et collectives.

- **PROGRAMME**

- **Définir ce qui fonde une équipe** : Comprendre les éléments essentiels à la création d'une équipe soudée et performante.
- **Les fondamentaux de la communication** : Apprendre à communiquer de manière efficace pour favoriser la collaboration et la compréhension mutuelle.
- **Fixer des objectifs collectifs et individuels** : Établir des règles et créer un référentiel culturel commun au sein de l'équipe.
- **Déléguer et responsabiliser** : Renforcer la confiance au sein de l'équipe en responsabilisant chaque membre.
- **L'intelligence collective** : Découvrir comment exploiter les compétences et idées de tous pour optimiser les résultats.
- **Améliorer la cohésion d'équipe** : Techniques et pratiques pour renforcer la solidarité et l'entraide au sein du groupe.

- **DUREE** : 7h00

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRES** :

9h00-12h30 et 13h30-17h00

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANTS** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève Consultante en Investigation Appréciative Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

- **Comprendre le stress** : Explorer la physiologie, les origines et les conséquences du stress.
- **Identifier son propre stress et ses mécanismes** : Reconnaître les signes de stress et apprendre à les gérer.
- **Amorcer le changement d'attitudes** : Identifier les ressources internes et externes pour mieux gérer le stress et améliorer son bien-être.
- **Outils pour faciliter les relations au travail** : Apprendre des techniques pratiques pour réduire les tensions et améliorer la coopération au quotidien.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- **Méthode expositive** : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- **Méthode active** : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- **Coaching personnalisé** : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **EVALUATION**

- **Évaluation diagnostique** : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- **Évaluation formative** : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- **Évaluation sommative** : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

• **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

En 2024, 96,5 % des stagiaires ayant participé à la formation sur la gestion du stress ont exprimé leur satisfaction. Cette formation associe désormais la gestion du stress à l'amélioration de la cohésion d'équipe pour des résultats optimaux.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

• **En option**

Les séances de coaching individuel de 1h00 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



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

Cette formation permet aux participants d'augmenter leur efficacité professionnelle tout en améliorant leur bien-être au travail. En intégrant les notions de gestion du stress à la cohésion d'équipe, vous repartirez avec des outils concrets pour créer un environnement de travail plus harmonieux et productif.

La gestion des conflits : bien communiquer



- **PUBLIC CONCERNE**

Tout professionnel souhaitant mieux gérer les conflits en milieu de travail grâce à une communication efficace. Groupe de 10 à 12 participants.

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Acquérir les compétences nécessaires pour prévenir et gérer les conflits au travail en utilisant des techniques de communication positives et constructives.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les causes des conflits et leurs mécanismes.
- Apprendre à gérer ses émotions et celles des autres en situation de conflit.
- Développer des techniques de communication pour désamorcer les tensions.
- Maîtriser les outils de résolution de conflits.

- **PROGRAMME**

Comprendre les conflits :

- Définition et typologie des conflits en milieu professionnel.
- Identifier les causes des conflits : malentendus, divergences d'intérêts, différences culturelles, etc.
- Les mécanismes des conflits : phases et escalade des tensions.

Prévenir les conflits :

- Connaître les signaux avant-coureurs et savoir les repérer.
- Développer l'empathie et l'écoute active pour éviter les malentendus.
- Mettre en place une communication préventive pour désamorcer les situations tendues avant qu'elles ne dégénèrent.

Gestion des émotions en situation de conflit :

- Identifier et gérer ses propres émotions : colère, frustration, peur.
- Comprendre et réguler les émotions des autres.
- Techniques de respiration et recentrage pour rester calme et lucide.

- **DUREE** : 7h00

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRES** :

9h00-12h30 et 13h30-17h00

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANTS** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève Consultante en Investigation Appréciative Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

Techniques de communication en situation de conflit :

- L'importance de l'écoute active : techniques pour écouter avec empathie et compréhension.
- La communication non violente (CNV) : exprimer ses besoins sans agresser l'autre.
- Savoir reformuler pour clarifier les malentendus et favoriser la compréhension mutuelle.

Résolution des conflits :

- Les différents styles de gestion des conflits : collaboratif, compromis, évitement, etc.
- Techniques de négociation et médiation pour trouver des solutions gagnant-gagnant.
- Élaborer des accords clairs pour clôturer un conflit de manière constructive.

Pratique et mises en situation :

- Jeux de rôles et simulations pour appliquer les techniques de communication vues pendant la formation.
- Études de cas basées sur des situations réelles pour développer des réflexes de gestion des conflits.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- Méthode active : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- Coaching personnalisé : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- Évaluation sommative : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

• **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

• **En option**

Les séances de coaching individuel de 1h00 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



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

Cette formation vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires pour prévenir et gérer efficacement les conflits au travail, tout en améliorant vos compétences en communication. Vous repartirez avec des techniques pratiques pour désamorcer les tensions et créer un environnement de travail plus serein et collaboratif.



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

• **PUBLIC CONCERNE**

Tout professionnel souhaitant mieux comprendre et gérer ses émotions dans un contexte professionnel pour améliorer son bien-être et sa performance au travail.

Groupe de 10 à 12 participants.

• **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

• **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Développer son intelligence émotionnelle pour mieux gérer ses émotions et celles des autres dans le cadre professionnel.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre la nature et le rôle des émotions.
- Acquérir des techniques pour gérer ses émotions et son stress au travail.
- S'approprier les principes de la communication positive.
- Renforcer ses compétences en intelligence émotionnelle pour mieux interagir avec ses collègues.

• **PROGRAMME**

Comprendre les émotions :

- Définition d'une émotion et d'un sentiment : Clarification des différences entre émotions et sentiments.
- Le rôle des émotions : Comprendre à quoi servent nos émotions et leur impact sur nos comportements.
- Les six émotions majeures : Joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût : reconnaître et identifier les émotions universelles.

Gérer ses émotions et son stress :

- Techniques de gestion des émotions : Apprendre à reconnaître ses déclencheurs émotionnels.
- Pratiques de régulation émotionnelle : Respirations, ancrage, méditation rapide.
- Comprendre le lien entre émotions et stress : Comment les émotions influencent notre niveau de stress et vice-versa.

La communication positive :

- Qu'est-ce que la communication positive ? Présentation des bases de la communication bienveillante au travail.
- Principes clés à appliquer : Introduction à l'assertivité pour s'affirmer sans agresser l'autre.

• **DUREE** : 7h00

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

• **HORAIRES** :

9h00-12h30 et 13h30-17h00

• **LIEU** :

Intra-établissement

• **DATES** :

A définir

• **INTERVENANTS** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève Consultante en Investigation Appréciative Consultante en Bilans de compétences

• **TARIFS** :

Sur devis

- Les accords toltèques : Comment ces principes de sagesse ancienne peuvent transformer notre manière de communiquer.

Développer son intelligence émotionnelle :

- L'intelligence émotionnelle : Définition et composantes (conscience de soi, gestion de soi, conscience sociale, gestion des relations).
- Identifier et comprendre les émotions des autres : Développer l'empathie pour améliorer la qualité des interactions professionnelles.
- Outils pratiques pour renforcer son intelligence émotionnelle au quotidien.

Pratique et mise en situation :

- Exercices pratiques pour développer sa conscience émotionnelle.
- Jeux de rôles et simulations pour mettre en application les principes de la communication positive et de l'intelligence émotionnelle.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux
- Méthode active : exercices pratiques, jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques enseignées et des temps de réflexion pour développer un plan d'action personnel.
- Coaching personnalisé : Accompagnement individualisé pour mettre en pratique les acquis.

• **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- Évaluation sommative : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

• **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

• **En option**

Les séances de coaching individuel de 1h00 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



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

Cette formation vous permettra d'acquérir une meilleure compréhension de vos émotions et des outils concrets pour les gérer efficacement dans le cadre professionnel. Grâce à l'intelligence émotionnelle et à la communication positive, vous serez en mesure de créer des relations de travail plus harmonieuses et productives.

Vitaline Coaching

Comment favoriser la QVCT* dans son management



Murielle BAROU

vitalinecoaching@gmail.com

06-77-65-12-26

• PUBLIC CONCERNE

Managers, responsables d'équipe et cadres souhaitant améliorer la Qualité de Vie et les Conditions de Travail (QVCT) dans leur management au sein de leur organisation. Groupe de 10 à 12 participants.

• PRE-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

• OBJECTIFS

Objectif général :

- Intégrer les principes de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) dans son management pour améliorer le bien-être des collaborateurs et optimiser la performance de l'équipe.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les enjeux de la QVCT et leur impact sur le bien-être des collaborateurs et la performance de l'organisation.
- Savoir repérer et agir sur les leviers d'amélioration de la QVCT au sein de son équipe.
- Promouvoir un management bienveillant et participatif pour favoriser l'engagement et la satisfaction des collaborateurs.
- Mettre en place des actions concrètes pour améliorer les conditions de travail et prévenir les risques psychosociaux.
- Accompagner ses équipes dans la gestion du stress et l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle.

• PROGRAMME

Introduction à la QVCT :

- Définir la Qualité de Vie et les Conditions de Travail (QVCT) et ses enjeux dans le management.
- Identifier les facteurs influençant la QVCT : conditions matérielles, organisationnelles, relationnelles.
- L'impact de la QVCT sur la performance des équipes et l'attractivité de l'organisation.

Repérer les leviers d'amélioration de la QVCT :

- Analyser l'environnement de travail : diagnostic des points forts et des points à améliorer.
- Comprendre les attentes des collaborateurs en matière de QVCT.
- Savoir identifier les signes de mal-être et de désengagement au sein de l'équipe.

• DUREE : 7h00

• HORAIRES :

9h00-12h30 et 13h30-17h00

• LIEU :

Intra-établissement

• DATES :

A définir

• INTERVENANTS :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève Consultante en Investigation Appréciative Consultante en Bilans de compétences

• TARIFS :

Sur devis

Instaurer un management bienveillant :

- Les principes d'un management participatif et inclusif pour favoriser l'engagement des collaborateurs.
- Techniques de communication positive pour instaurer un climat de travail serein.
- Développer l'écoute active et le feedback constructif pour renforcer la cohésion d'équipe.

Améliorer les conditions de travail :

- Agir sur l'organisation du travail : flexibilité, autonomie, télétravail.
- Favoriser l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle : conciliation des temps de vie.
- Prévenir les risques psychosociaux (RPS) : stress, épuisement professionnel, conflits au travail.

Actions concrètes pour promouvoir la QVCT :

- Mettre en place des actions d'amélioration continue de la QVCT au quotidien.
- Favoriser le bien-être au travail par des initiatives collectives : ateliers, formations, espaces de dialogue.
- Accompagner les collaborateurs dans la gestion de leur stress et leur bien-être.

Pratique et mise en situation :

- Exercices pratiques pour s'entraîner à la prise de décision et à la gestion des situations complexes.
- Échanges d'expériences et réflexions sur les pratiques managériales au quotidien.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : Présentation des concepts fondamentaux à l'aide de supports PowerPoint.
- Méthode active : Exercices pratiques, jeux de rôle pour appliquer les techniques enseignées, échanges en groupe et réflexion pour développer un plan d'action personnel.

• **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes des participants, tour de table, identification des objectifs individuels en lien avec le programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel en cours de formation (ce que je retiens, actions à mener...) et retours personnalisés du formateur.
- Évaluation sommative : Tour de table final, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances, questionnaire de satisfaction.

• **VALIDATION**

- Attestation individuelle de fin de formation délivrée à chaque participant.

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par email à : vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation à établir.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Cette formation permet aux managers de développer un management qui favorise la Qualité de Vie et les Conditions de Travail de leurs collaborateurs. Elle apporte des outils concrets pour améliorer le bien-être, l'engagement et la performance des équipes, tout en prévenant les risques psychosociaux.

Positionner l'infirmier comme chef d'équipe



- **PUBLIC CONCERNE**

Infirmiers souhaitant renforcer leur rôle de supervision et de responsabilité.

Groupe de 10 à 12 participants.

- **PRE-REQUIS**

Ne nécessite pas de prérequis

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Renforcer les compétences des infirmiers pour qu'ils puissent assurer efficacement la supervision des équipes d'aides-soignants et d'ASH, en particulier en l'absence de cadre de santé, tout en garantissant la qualité des soins et le bon fonctionnement du service.

Objectifs pédagogiques :

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

- Assumer la supervision des aides-soignants et ASH dans le respect des rôles et responsabilités de chacun.
- Assurer une continuité des soins de qualité en l'absence du cadre de santé (CDS).
- S'affirmer dans un rôle de leader au sein de l'équipe.
- Gérer les situations de crise ou d'urgence en mobilisant les ressources de l'équipe.
- Coordonner les tâches et organiser les activités du service pour une prise en charge optimale des patients.

- **PROGRAMME**

Clarification des rôles et responsabilités :

- Comprendre la place de l'infirmier dans la supervision des aides-soignants et ASH.
- Définir les limites de la responsabilité infirmière par rapport à celle du cadre de santé.
- Identifier les moments clés où l'infirmier doit prendre le relais.

S'affirmer comme référent en l'absence du CDS :

- Comment devenir un point de repère pour l'équipe.
- Assurer la continuité des soins en gérant efficacement les imprévus, tout en respectant les protocoles de soins.
- Organiser la répartition des tâches en fonction des compétences de chaque membre de l'équipe.
- Gérer les situations d'urgence et de stress au sein de l'équipe.

- **DUREE** : 7h00 de formation

Possibilité d'un accompagnement individuel en coaching à l'issue de la formation d'1h00

- **HORAIRES** :

9h-12h30 et 13h30-17H

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

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANT** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,
Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut
de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation
Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

Communication et leadership :

- Développer des compétences de communication pour instaurer un climat de confiance et de coopération.
- Techniques d'écoute active, feedback constructif et de communication assertive pour instaurer un climat de confiance.
- Renforcer la collaboration entre infirmiers, aides-soignants et ASH.
- Gérer son image et de sa posture en tant que chef d'équipe.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- **Méthode expositive** : Présentation des concepts fondamentaux à l'aide de supports PowerPoint.
- **Méthode active** : Exercices pratiques, jeux de rôle pour appliquer les techniques enseignées, échanges en groupe et réflexion pour développer un plan d'action personnel.

• **EVALUATION**

- **Évaluation diagnostique** : Questionnaire sur les attentes des participants, tour de table, identification des objectifs individuels en lien avec le programme.
- **Évaluation formative** : Bilan individuel en cours de formation (ce que je retiens, actions à mener...) et retours personnalisés du formateur.
- **Évaluation sommative** : Tour de table final, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances, questionnaire de satisfaction.

• **VALIDATION**

- Attestation individuelle de fin de formation délivrée à chaque participant.

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par email à : vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation à établir.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

• ***En option***

Les séances de coaching individuel de 1h00 sont à prévoir lors de l'élaboration du devis, avec les rendez-vous fixés pendant la formation en accord avec le formateur.



Sur demande possibilité de mettre en place un accompagnement en coaching pour les infirmiers qui gèrent au quotidien des équipes de soins.

Cette formation permet aux infirmiers de se positionner avec assurance en tant que chefs d'équipe. Elle vous apporte les compétences nécessaires pour renforcer votre rôle de supervision, mieux coordonner l'équipe soignante, optimiser l'organisation des soins, améliorer la cohésion d'équipe, et renforcer votre leadership au sein du service.



Murielle BAROU

vitalinecoaching@gmail.com

06-77-65-12-26

- **PUBLIC CONCERNE**

Agents des Services Hospitaliers (ASH) travaillant dans le secteur sanitaire ou médico-social.

Groupe de 10 à 12 personnes maximum.

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Valoriser la fonction de l'ASH au sein de l'équipe de soins et de son établissement.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les ASH seront capables de :

- Expliquer de manière succincte le fonctionnement de leur établissement.
- Respecter le secret professionnel, le devoir de réserve et la confidentialité.
- Se situer au sein de l'équipe de soins (rôle, missions, tâches...).
- Développer des aptitudes relationnelles adaptées à leur environnement de travail.
- Transmettre des informations de manière efficace.
- Participer à l'amélioration continue de la qualité des soins apportés aux patients/résidents.

- **PROGRAMME**

Comprendre son environnement de travail

- Organisation de l'établissement : organigramme, pôles, services.
- Différence entre les secteurs hospitalier et médico-social.
- Présentation des différents professionnels du secteur.

Se repérer dans la hiérarchie et les responsabilités

- Notions de hiérarchie et de responsabilités.
- Droits et devoirs de l'ASH au sein de l'établissement.

- **DUREE** : 7h00

- **HORAIRES** :

9h00-12h30 et 13h30-17H00

- **LIEU** :

Intra-établissement

- **DATES** :

A définir

- **INTERVENANTS** :

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,
Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut
de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation
Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS** :

Sur devis

Respect des règles professionnelles

- Secret professionnel et devoir de réserve.
- Déontologie : respect de l'intimité, dignité des patients/résidents, et protection de l'espace privatif dans la chambre.

Communiquer avec l'équipe, le patient et sa famille

- Techniques d'écoute active.
- Communication verbale et non verbale.
- Gestion des émotions dans un contexte professionnel.
- Politesse, disponibilité, distance professionnelle, respect mutuel.
- Transmission des informations nécessaires à la prise en charge des patients/résidents.
- Traçabilité et démarche qualité.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Méthode expositive : Présentation des concepts fondamentaux à l'aide de supports PowerPoint.
- Méthode active : Exercices pratiques, jeux de rôle pour appliquer les techniques enseignées (cohésion, communication positive...), échanges en groupe et réflexion pour développer un plan d'action personnel.

• **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes des participants, tour de table, identification des objectifs individuels en lien avec le programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel en cours de formation (ce que je retiens, actions à mener...) et retours personnalisés du formateur.
- Évaluation sommative : Tour de table final, questionnaire individuel d'évaluation des connaissances, questionnaire de satisfaction.

• **VALIDATION**

- Attestation individuelle de fin de formation délivrée à chaque participant.

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par email à : vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation à établir.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'envisager les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.



Formation en intra-établissement

Formation souhaitée :

.....

Renseignements concernant l'entreprise :

Raison sociale :

Adresse :

Nom du responsable de l'inscription

Téléphone E-mail

Dates de la formation souhaitées :

Période souhaitée,.....

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

Tarif de la formation :

Devis accepté (joint signé)

Adaptation :

La situation 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 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 professionnel (CODEV) est une méthode collaborative puissante qui accélère l'amélioration des pratiques professionnelles à travers l'intelligence collective. Au sein de groupes restreints, chaque participant bénéficie d'un espace privilégié pour partager ses défis réels et obtenir des retours constructifs de ses pairs. Ensemble, vous explorez de nouvelles perspectives, trouvez des solutions concrètes et renforcez vos compétences en bénéficiant d'un regard extérieur bienveillant. Le CODEV permet d'allier apprentissage pratique et réflexion collective, pour progresser efficacement dans un cadre stimulant et riche en échanges.



- **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 à travers l'échange et l'expertise de ses pairs, en s'appuyant sur l'intelligence collective pour renforcer sa capacité à résoudre des problématiques et à prendre des décisions éclairées.

Objectifs pédagogiques :

- Renforcer ses compétences en adoptant de nouvelles perspectives et en intégrant des solutions proposées par le collectif.
- Comprendre et appliquer les principes du co-développement pour améliorer la pratique individuelle et collective.
- Tester et s'approprier des méthodes innovantes de collaboration pour résoudre des problématiques professionnelles en équipe.
- Développer sa capacité à analyser des situations de manière plus objective en bénéficiant du retour d'expérience et des points de vue diversifiés de ses pairs.
- Élaborer et comparer des solutions variées pour affiner ses décisions, en tenant compte des retours et suggestions de son groupe de co-développement.
- Créer un réseau professionnel d'entraide et de partage d'expertise pour un apprentissage continu et collaboratif.
- Développer des compétences en communication constructive, notamment en écoute active, reformulation et feedback, pour mieux interagir et collaborer avec les autres membres du groupe.

- **DUREE :**

Séances de 2h30 à 3h00, réparties sur 6 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-établissement

- **DATES :**

A définir avec le groupe

- **INTERVENANT :**

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève Consultante en Investigation Appréciative Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS :**

Intra-entreprise : 400 euros la séance. Convention de formation, possibilité de prise en charge par les OPCO

- **PROGRAMME**

- **Découverte de la méthodologie et du processus de co-développement**

Introduction au co-développement :

- Présentation des principes du co-développement professionnel.
- Comprendre l'importance de l'intelligence collective dans le processus d'amélioration continue.

- **Rôles et responsabilités des participants :**

- Définition des rôles de "client" et de "consultants"
- Explication des principes de disponibilité, d'écoute active et d'attention

- **Le déroulement d'une séance de co-développement**

- Étape 1 : Le client expose sa problématique professionnelle
- Étape 2 : Les consultants écoutent et clarifient
- Étape 3 : Réflexion collective et partage d'expériences
- Étape 4 : Exploration et réouverture du champ des possibles
- Étape 5 : Prise de recul et réajustement de positionnement
- Étape 6 : Synthèse des apprentissages

- **Pratique et répétition du processus lors des séances suivantes**

- Suivi des actions mises en place : Chaque client présente lors d'une séance suivante les résultats obtenus.
- Bilan collectif : Discussion sur l'efficacité de la méthodologie pour chaque participant et retour sur l'expérience du co-développement.

- **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Approche expérientielle : Le co-développement est centré sur l'apprentissage par la pratique.
- Réflexion collective : Les séances permettent aux participants de réfléchir à leurs propres pratiques professionnelles grâce aux retours et aux perspectives de leurs pairs.
- Écoute Active et Communication Constructive

- **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- Évaluation formative : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- Évaluation sommative : Questionnaire de connaissances et de satisfaction en fin de formation.

- **VALIDATION**

- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

- **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Ce programme permet aux participants de s'approprier la méthodologie du co-développement tout en améliorant concrètement leurs pratiques professionnelles grâce à l'échange et à l'intelligence collective.



L'INVESTIGATION APPRÉCIATIVE

L'Investigation Apprécative (IA) est une approche puissante pour initier et conduire des transformations positives dans les équipes et les organisations. En se focalisant sur ce qui fonctionne bien et en mobilisant les forces individuelles et collectives, l'IA génère un élan d'optimisme et de coopération. Plutôt que de se concentrer sur les problèmes, elle permet de construire un avenir désirable, basé sur des réussites passées et des aspirations communes. Cette méthode renforce la cohésion d'équipe, stimule la créativité, et engage chacun dans un processus de changement durable, orienté vers l'action et la réussite collective.

En tant que consultante formée en Investigation Apprécative par l'Institut International de Coaching de Genève, je vous accompagne vers des transformations positives et durables, afin de renforcer la collaboration, la performance, et atteindre vos objectifs avec confiance et succès.

Mobilisation de l'intelligence collective par l'investigation appréciative



- **PUBLIC CONCERNE**

Le public concerné est défini en collaboration avec le commanditaire. Le nombre de participants n'est pas limité et peut varier, allant d'un petit groupe à un très grand groupe, en fonction des besoins et des objectifs fixés.

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Renforcer la collaboration entre les équipes en valorisant leurs forces et en co-construisant des pratiques communes grâce au processus d'investigation appréciative.

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir et reconnaître les atouts et les réussites de chaque équipe pour créer une base commune de collaboration.
- Encourager les équipes à adopter une vision positive des défis rencontrés, en s'appuyant sur les expériences réussies pour trouver des solutions innovantes.
- Co-construire des pratiques communes en se basant sur les éléments positifs identifiés lors du processus d'investigation.
- Renforcer l'engagement et la coopération des équipes en développant une communication ouverte et bienveillante.
- Favoriser un climat de confiance mutuelle propice à l'émergence de nouvelles idées.

- **PROGRAMMES :**

Matin :

Accueil des participants et présentation de la journée.

- **Phase découverte :**

- Organisation des binômes .
- Interviews en binôme.
- Débriefing des échanges.
- Travail en sous-groupes pour faire émerger les thèmes principaux.
- Travail en sous-groupes pour faire émerger les thèmes principaux.
- Retour en plénière : présentation des thèmes de chaque groupe et identification des thèmes prioritaires.
- Clôture de la matinée par les facilitateurs avec la sélection de 3 à 5 thèmes retenus.

- **DUREE :**

A définir avec le commanditaire, en fonction du nombre de participants.

- **HORAIRES :**

Définis en fonction des disponibilités des participants

- **LIEU :** En Intra-établissement

- **DATES :**

A définir

- **INTERVENANT :**

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical,
Master management des organisations
Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation Appréciative
Consultante en Bilans de compétences

- **TARIFS :**

Devis

Après midi :

- **Phase de rêve** : imaginer le futur désiré.
 - Construction de la phrase évocatrice en sous-groupe.
 - Présentation en plénière : vision future du travail en collaboration.
- **Phase de décision** :
 - Travail en sous-groupe, identifier des actions pour que la vision devienne réalité.
 - Partage en groupe pour choisir et prioriser les actions à fort impact.
- **Phase devenir** :
 - Bâtir un plan d'actions : concrètement qui fait quoi, quand, comment ?
 - S'inscrire dans un processus continu, les équipes continueront seules les groupes de travail coordonnés par les cadres de chaque service.
- **METHODES PEDAGOGIQUES**
- **Méthode expositive** : support powerpoint pour introduire les concepts fondamentaux.
- **Méthode active** : mise en place des différentes étapes du processus d'investigation appreciative.
- **EVALUATION**
- **Évaluation diagnostique** : Questionnaire sur les attentes de la formation, identification des objectifs individuels par rapport au programme.
- **Évaluation formative** : Bilan individuel du participant (retours, actions à mener) et feedback du formateur.
- **Évaluation sommative** : Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- **VALIDATION**
- Attestation de présence
- Attestation individuelle de fin de formation

Nouvelle formation en 2025. Les taux de satisfaction des participants seront publiés en 2026.

• **MODALITES D'INSCRIPTION**

- Inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Convention de formation établie.
- 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 nous contacter avant le début de la formation afin d'organiser les aménagements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

L'Investigation Appréciative (IA) valorise les forces et les réussites pour stimuler un changement positif et durable. En se concentrant sur un avenir désirable, elle renforce la cohésion d'équipe, l'engagement et la créativité collective. L'IA transforme les défis en opportunités en mobilisant les ressources de chacun pour atteindre des objectifs communs.



LE COACHING

Le coaching est bien plus qu'un accompagnement. C'est un catalyseur de changement, un processus puissant qui vous pousse à révéler votre plein potentiel, à explorer de nouvelles perspectives et à réaliser des transformations concrètes et durables.

Mon approche du coaching repose sur une relation de confiance où vous êtes au cœur de votre propre développement. Ensemble, nous clarifions vos objectifs, surmontons vos obstacles, et maximisons vos ressources pour vous permettre d'atteindre vos ambitions, que ce soit pour vous-même, votre équipe ou votre organisation.

Je vous guide pour transformer vos idées en actions, vos défis en opportunités, en vous aidant à développer des compétences et des attitudes qui font la différence. Le coaching, c'est avant tout créer un impact, aussi bien personnel que professionnel, et atteindre des résultats mesurables.

En tant que coach certifiée, je vous accompagne vers des transformations positives et durables, pour renforcer votre performance et vous permettre d'atteindre vos objectifs avec succès et assurance.



- **PUBLIC CONCERNE**

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

- **PRE-REQUIS**

Aucun prérequis nécessaire.

Aucun lien de connaissance ne doit exister entre le coach et la personne coachée.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Optimiser la performance professionnelle tout en améliorant le bien-être au travail.

Objectifs pédagogiques :

- Proposer un accompagnement sur mesure pour encourager le développement personnel et professionnel.
- Réévaluer les pratiques et comportements pour mieux les aligner avec les objectifs de performance.
- Aider le coaché à identifier ses propres solutions et à définir des axes d'amélioration.
- Soutenir la prise de fonction, les transitions professionnelles, ou les périodes de changement.
- Améliorer la qualité de vie au travail en trouvant des solutions concrètes et adaptées.

- **PROGRAMME**

- Séance découverte : Identification des besoins et des difficultés rencontrées. Proposition d'une offre de coaching et signature du contrat.
- Premier RDV : Définition de l'objectif global et des sous-objectifs spécifiques.
- Séances de coaching : Le nombre et le rythme des séances sont déterminés lors de la séance découverte avec le client.
- Bilan des séances : Évaluation des progrès réalisés tout au long du parcours de coaching.

- **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 professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève
Consultante en Investigation
Appréciative

Consultante en Bilans de compétences
Institut de Coaching international

- **TARIFS :**

700 euros pour les séances flash
Sur devis pour parcours long

- **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Entretien de coaching structuré selon la méthode de l'Institut de Coaching International.
- Utilisation de l'écoute active et de la relation d'égal à égal pour instaurer un climat de confiance.

Si le coaching est demandé par un supérieur hiérarchique ou un service de santé au travail : une première rencontre en tripartie, suivie de séances individuelles confidentielles.

CONFIDENTIALITÉ

Aucun retour des séances n'est fait au commanditaire. Les séances sont réalisées en toute confidentialité, dans le respect du code de déontologie de l'International Coaching Fédération (ICF).

VALEURS

Le coaching s'appuie sur les valeurs de respect, d'intégrité, de collaboration et d'excellence, conformément aux principes éthiques de l'ICF.

- **EVALUATION**

- Évaluation diagnostique : Mesure de l'atteinte des objectifs fixés par le client.
- Évaluation formative : Bilan régulier avec retours du coach à chaque séance, avec une évaluation intermédiaire à mi-parcours.
- Évaluation sommative : Évaluation de satisfaction à la fin du parcours de coaching.

- **VALIDATION**

- Attestation de présence.

- **MODALITES D'INSCRIPTION**

- inscription par mail à vitalinecoaching@gmail.com.
- Une convention de formation sera établie.
- Le coaching commence dans un délai de 2 mois après la demande.

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

Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter avant le début du coaching afin de mettre en place des aménagements nécessaires.

Les séances de coaching ont pour but de vous accompagner vers la réussite de vos objectifs, en facilitant les transformations positives que vous souhaitez entreprendre.



BILAN DE COMPÉTENCES

Pour changer de métier, évoluer au sein de votre entreprise, retrouver un emploi ou faire le point, le bilan de compétences est une étape clé. Cet accompagnement vous permet de prendre du recul, de renforcer votre confiance, de redonner du sens à votre travail, et de bâtir un projet professionnel solide avec un plan d'action clair pour l'avenir.

Vitaline Coaching est certifié « QUALIOPi », marque de certification qualité des prestataires d'actions de formations et des bilans de compétences pour l'amélioration continue des compétences des apprenants.

Certificat N° 221911-1 jusqu'au 25 décembre 2026.

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

- Actions de formation
- Bilans de compétences



- **PUBLIC CONCERNE**

Le bilan de compétences s'adresse à toutes les personnes actives, quel que soit leur statut :

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

Ce bilan est fait pour vous si vous souhaitez changer de métier, évoluer dans votre entreprise, retrouver un emploi, faire le point sur votre situation ou identifier une formation adaptée à vos aspirations.

- **OBJECTIFS**

Objectif général :

- Identifier vos aspirations et analyser vos compétences pour définir un projet professionnel clair et réalisable.

Objectifs pédagogiques :

- Analyser vos compétences professionnelles et personnelles.
- Développer votre capacité à piloter votre carrière de manière autonome et stratégique.

- **PROGRAMME**

Le bilan de compétences se déroule en trois phases, conformément aux dispositions réglementaires du Code du travail (R6313-4 à R6313-8) :

Une phase préliminaire :

- Analyser votre demande et vos besoins.
- Déterminer le format le plus adapté à votre situation.
- Définir conjointement les modalités de déroulement du bilan.

Une phase d'investigation :

- Construire votre projet professionnel et en vérifier la pertinence.
- Explorer des alternatives pour élargir vos options.

- **DUREE :**

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

- **HORAIRES :**

Séance de 1h30 à 3H00. Plus travail personnel entre les RDV.

- **LIEU :**

En visioconférence ou intra-établissement

- **DATES :**

A définir avec le client

- **INTERVENANT :**

Murielle Barou, Cadre supérieure de santé paramédical, Master management des organisations Coach professionnelle, certifiée Institut de Coaching international de Genève Consultante en Investigation Appréciative Consultante en Bilans de compétences Institut de Coaching international

- **TARIFS :**

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

Une phase de conclusion qui, à travers des entretiens personnalisés, permet au bénéficiaire de :

- S'approprier pleinement les résultats obtenus lors de la phase d'investigation.
- Identifier les conditions et les moyens facilitant la mise en œuvre de vos projets professionnels.
- Planifier les principales étapes nécessaires à la réalisation de ces projets, avec la possibilité de bénéficier d'un entretien de suivi avec le prestataire du bilan de compétences.

Suivi post-bilan : Un point est réalisé à 6 mois pour évaluer l'avancement du projet et ajuster les actions si nécessaire.

• **METHODES PEDAGOGIQUES**

Mon expertise de coach certifiée repose sur diverses techniques, notamment :

- Entretien de coaching personnalisé
- Écoute active, feedback et reformulation
- Entretien motivationnel
- PNL (Programmation Neurolinguistique)
- Définition d'objectifs et élaboration de plans d'action entre les sessions
- Tests de personnalité, de positionnement et questionnaires sur vos valeurs, motivations, centres d'intérêts (Profil Pro 2, 360...)

• **EVALUATION**

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

En 2025, 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**

- Attestation de présence

• **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

• **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, si votre travail ne vous inspire plus, si vous vous interrogez sur votre avenir professionnel : rester, partir, changer de voie, le bilan de compétences est l'opportunité idéale pour prendre du recul, redonner du sens à votre parcours et construire un projet en phase avec vos aspirations.



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
- Conditions générales de vente
- Livret d'accueil du stagiaire/bénéficiaire...
- Charte sur la protection des données personnelles
- Chartes, éthique et déontologique du bilan de compétences
- Guide pratique du bilan de compétences
- Brochure Co-développement

Contact :



06-77-65-12-26



vitalinecoaching@gmail.com



<https://www.vitalinecoaching.fr>

