

FORMATIONS CATALOGUE#2024



#MANAGEMENT
#LEADERSHIP

#COMMUNICATION

#SOFT SKILLS

#EFFICACITÉ
PROFESSIONNELLE

#LEARNING

#MARKETING

#3H CHRONO

RÉINVENTEZ VOS PRATIQUES !

#L'esprit

Notre intention est de vous présenter ici un panel de nos expertises.

Toutefois, notre plus grande qualité demeure **l'ingénierie de formations sur-mesure.**

Nous aimons coller au plus près de la réalité professionnelle de nos clients, alors surtout, si l'intitulé que vous recherchez n'est pas mentionné, surtout **demandez-le nous !**

Nous nous ferons un plaisir de répondre au plus près de vos besoins !



Fait avec  , inspiration et créativité.

#en 200 mots



Capital Humain

BIENVEILLANCE | INTELLIGENCE COLLECTIVE | INNOVATION

Cabinet conseil et organisme de formation agréé DFPC, nous accompagnons depuis 18 ans les entreprises privées et publiques de Nouvelle Calédonie dans leurs projets de transformation organisationnelle et managériale.

Dans une approche humaniste et d'amélioration continue, nous impulsions et explorons avec nos clients de nouvelles méthodes de travail fondées sur l'intelligence collective.

Nos formateurs.rices et facilitateurs.trices. sont spécialisés.ées. en management, Communication NonViolente, coaching individuel et coaching d'équipe, psychologie, médiation et marketing.

Ils proposent des formations riches en compétences relationnelles et comportementales, en efficacité professionnelle et performance collective où le sens des relations humaines est central.

En janvier 2019, nous avons entamé notre virage numérique en digitalisant nos parcours de formation pour privilégier des formats hybrides (blended learning). Depuis, nous animons avec les outils pépites numériques pour davantage d'interactivité, de fun et d'opérationnel.

Adhérents depuis 2020 au cluster OPEN NC, nous sommes engagés dans la transformation digitale de la formation, tout en veillant à faciliter l'inclusion numérique de nos stagiaires.

La confiance, l'excellence, la proactivité et la collaboration sont des valeurs fortes que nous cultivons chez Capital Humain.



Nous nous adossons à vos projets stratégiques et nous inventons, à vos côtés, des formations multimodales qui transforment votre organisation et vos équipes.



Notre site internet



Notre page Facebook



Notre page LinkedIn



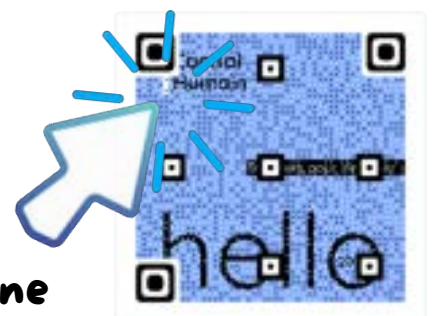
Découvrez notre success story CAPITAL HUMAIN X TEACH UP

#La Team



Chez Capital Humain,
nous sommes convaincus qu'on peut
travailler sérieusement,
sans se prendre au sérieux.

**ça vous dit de passer une
année inspirante avec nous ?**



#La Team

Une équipe de formateurs-facilitateurs

humanistes, engagés et innovants

Mélanie Bertrand

► Profil | Formatrice-facilitatrice-coach-médiatrice

Agrément DFPC n°2019/0166

Domaines de spécialité

- 310** - Spécialités plurivalentes des échanges et de la gestion
- 321** - Journalisme et communication (y compris communication graphique et publicité)
- 413** - Développement des capacités comportementales et relationnelles
- 414** - Développement des capacités individuelles et d'organisation
- 423** - Vie familiale, vie sociale et autres formations au développement personnel



♥ Apprendre, entreprendre, l'UltraTrail

“De la qualité des liens relationnels, naît la performance opérationnelle”

Associée-gérante de la société Capital Humain

Après plus de 10 années au service des organisations comme directrice marketing et communication, Mélanie a repris plusieurs formations pour intervenir aujourd'hui, et depuis 6 ans, en tant que **médiatrice, coach, sophrologue et formatrice** en communication, management, gestion des conflits, assertivité, médiation, gestion du stress et des émotions, gestion de projet, gestion du temps, Communication NonViolente, etc.

Elle anime des **parcours managériaux** depuis 9 ans, pour des managers de proximité comme des managers stratégiques.

Formatrice certifiée du Centre pour la Communication NonViolente, son intention est de partager des approches et des outils au service d'organisation et de relations sereines et collaboratives.

Formée en **Equicoaching**, elle propose des accompagnements assistés par le cheval, au service d'un ancrage émotionnel impactant

Impliquée dans le **Lean Management**, elle en promeut les valeurs : la confiance d'abord pour une meilleure satisfaction client.

Engagée au sein de l'association Communication Pacifique depuis 10 ans, elle connaît l'enjeu de fédérer et mobiliser des acteurs divers dans des projets communs.



Formatrice certifiée du Centre pour la Communication NonViolente, son engagement est de contribuer à l'épanouissement des potentiels et de permettre aux conflits d'être traversés au profit de l'amélioration continue.



#La Team

Une équipe de formateurs-facilitateurs

humanistes, engagés et innovants

Ralf Clasen

► Profil | Formateur coach

Agrément DFPC n°2018/0092

Domaines de spécialité

- 122 - Economie
- 123 - Sciences sociales
- 127 - Philosophie, éthique et théologie
- 128 - Droit, sciences politiques
- 314 - Comptabilité, gestion
- 315 - Ressources humaines, gestion du personnel, gestion de l'emploi
- 413 - Développement des capacités comportementales et relationnelles
- 414 - Développement des capacités individuelles et d'organisation



♥ Le foot, le jeu et la co-creation

“ Travailler avec l'intelligence collective pour aller plus loin et découvrir ensemble de nouveaux horizons, c'est ce qui fait sens pour moi.”

Associé-gérant de la société Capital Humain

Titulaire d'un Doctorat en philosophie et diplômé en Science Politique et économie, spécialisé en leadership, management, communication, solution. Auteur d'un livret sur la transformaton du secteur agricole.

Intervient depuis 18 ans comme formateur, coach et consultant en Nouvelle-Calédonie.



Certifié DISC - TTI Success Insight



Certifié BELBIN



Membre de l'Association fédérale de coaching (Allemagne)



Inscrit sur le chemin de la certification en Communication Non Violente®

Pour consulter
mon CV
Flashez-moi !



[ou cliquez ici !](#)

#La Team

Une équipe de formateurs-facilitateurs

humanistes, engagés et innovants

Fanny Bevilacqua

► Profil | Formatrice facilitatrice

Agrément DFPC n°2019/0214

Domaines de spécialité

- 124 - Psychologie
- 413 - Développement des capacités comportementales et relationnelles
- 414 - Développement des capacités individuelles et d'organisation
- 415 - Développement des capacités d'orientation, d'insertion et de réinsertion sociales et professionnelles



♥ L'innovation, l'autodérision, le street art

“ La logique vous mènera d'un point A à un point B.
L'imagination vous mènera où vous voulez.”

Associée-gérante de la société Capital Humain

Formée à la **facilitation graphique et de groupe**

Diplômée en Psychologie Sociale et du Travail, les nouvelles façons de travailler et d'apprendre dessinent son terrain de jeu.

Consultante #QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail) agréée par la DTE-NC*, Fanny aspire à créer des lieux de rencontre inspirants pour parler du travail et à favoriser les méthodes de travail collaboratives, agiles et créatives **dans une démarche «test and learn».**

Conceptrice-formatrice de dispositif "blended learning" elle conçoit et déploie des parcours de formation hybrides pour booster l'efficacité pédagogique.

Formatrice dans le domaines des #soft skills, elle impulse avec ses clients des nouvelles façons d'apprendre grâce aux méthodes collaboratives et aux innovations pédagogique-technologiques.

Accompagnatrice VAE et Conseillère en bilan de compétences, elle accompagne les personnes en quête de sens au travail.

Son intention ? Faciliter la concrétisation de leurs projets professionnels.

Ses sources d'inspiration : les avancées en neurosciences et l'innovation pédao-technologique.



Certifiée TTI Success Insight (EQ
(Intelligence Emotionnelle) - DISC)

Pour consulter
mon CV



[ou cliquez ici !](#)

#La Team

Une équipe de formateurs-facilitateurs

humanistes, engagés et innovants

Xavier Berton

► Profil | Formateur consultant médiateur coach

Agrément DFPC n°2019/0297

Domaines de spécialité

- 314 - Spécialités plurivalentes des échanges et de la gestion
- 315 - Ressources humaines, gestion du personnel, gestion de l'emploi
- 413 - Développement des capacités comportementales et relationnelles
- 414 - Développement des capacités individuelles et d'organisation



♥ La photographie, l'imprévu et les bananes flambées

“ Ce n'est pas parce qu'on a un marteau dans les mains que tous les problèmes ont une forme de clou.”

Associé-gérant de la société Capital Humain

Diplômé en management et finance, Xavier a d'abord exercé en tant que consultant spécialisé dans le management des projets de transformation pour rendre les organisations plus efficaces et plus productives, Xavier maîtrise les approches et les techniques managériales de la communication.

Il a élargi son métier vers l'accompagnement des individus et des équipes dans la gestion du changement, en tant que coach et formateur.

Ce qui l'anime ? Développer un haut niveau d'interaction avec les équipes et impulser une atmosphère collaborative, inclusive et source de motivation.

CENTRE INTERNATIONAL DU COACH Certification de Coach professionnel

APMG International AgilePM Certification Agile PM (Project Management)

CFPJ Formé à la médiation et à la prise de parole en public par le CFPJ.

Pour consulter mon CV Flashez-moi !



ou [cliquez ici](#) !

#La Team

Une équipe de formateurs-facilitateurs

humanistes, engagés et innovants

Sonia Ille

► Profil | Formatrice facilitatrice

Agrément DFPC n°2018/0097

Domaines de spécialité

334 - Accueil, hôtellerie, restauration, tourisme

413 - Développement des capacités comportementales et relationnelles

415 - Développement des capacités d'orientation, d'insertion et de réinsertion sociales et professionnelles



♥ L'action, la curiosité, les îles flottantes

“ Ce qui m'anime, c'est donner du sens à nos relations pour un envol commun.”

Associée-gérante de la société Capital Humain.

Calédonienne d'origine, a évolué dans le monde de l'Hôtellerie-Restaurant, puis est devenue Formatrice Professionnelle d'adultes en 2008.

Formée à la relation d'aide, au Coaching et à la Communication Non Violente®, elle intervient pour un public en insertion, des salariés du privé comme du publique et réalise des accompagnements individuels.

Elle anime des formations en communication, gestion des émotions, confiance en Soi, management de proximité et stratégique



**The Center for
NONVIOLENT
COMMUNICATION**

Formatrice certifiée du Centre pour la
Communication NonViolente,

Pour consulter
mon CV
Flashez-moi !



[ou cliquez ici !](#)

Les de la formation

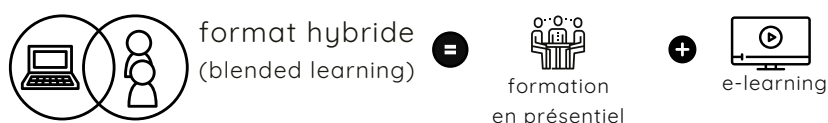
Le digital au service de l'efficacité pédagogique

Expérimentez le blended learning et le digital learning pour vivre une formation innovante, interactive et flexible.

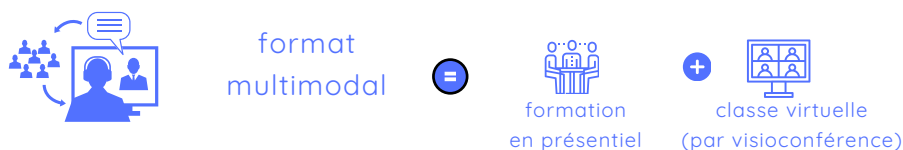
Depuis 4 ans, nous digitalisons nos parcours de formation en parcours multimodaux pour booster votre expérience d'apprenant.

Nos formats pédagogiques

Quelques repères pour vous guider !



100% présentiel



Une plateforme e-learning nouvelle-génération

pour allier le meilleur de l'humain et des nouvelles technologies



VISIONNER

des vidéos courtes pour adapter votre rythme d'apprentissage



TÉLÉCHARGER

des supports de formation en complément (fiches mémo, canevas).



DOCUMENTER

pour chaque capsule e-learning, une bibliographie et sitographie.



ÉCHANGER

pour s'appuyer sur l'intelligence collective et grandir ensemble !



ESPACE PERSONNALISÉ

avec une interface design et intuitive = facilité de navigation assurée !



RESPONSIVE LEARNING

connectez-vous depuis votre ordinateur, tablette ou smartphone.



SUIVI DE VOTRE PROGRESSION

pour assurer un suivi personnalisé tout au long de votre parcours.



S'ÉVALUER

des quiz d'évaluation pour faciliter la mémorisation des contenus.

Les de la formation

Une pédagogie active, ludique et participative pour booster votre expérience d'apprenant



APPRENTISSAGE COLLABORATIF

L'apprentissage par les pairs aussi appelé social learning stimule le partage des pratiques, le questionnement et renforce la qualité des réponses apportées par les pairs. Chacun de vous s'engage dans une démarche de co-développement qui favorise la construction de pratiques professionnelles concrètes et opérationnelles.



SERIOUS GAME - GAMIFICATION

80% du temps est consacré à l'action via des activités pédagogiques ludiques : des quiz numériques, des « serious game » des mises en situation ou des défis terrain stimulant votre implication et renforçant l'efficacité de votre apprentissage.



ANCRAGE ÉMOTIONNEL

Vous allez vivre des expériences nouvelles lors des classes virtuelles, via des mises en situation, des jeux de rôles, visionnage de vidéos, et créer des ancrages émotionnels activant ainsi durablement la mémorisation et l'adoption pérenne de nouveaux comportements.



OPÉRATIONNEL

Une Tool Box opérationnelle et concrète, qui invite chacun à découvrir et expérimenter des solutions pratiques immédiatement applicables.



PERSONNALISATION

Une pédagogie personnalisée par nos formateurs-facilitateurs adaptée aux modes d'apprentissage actuel.

Vous bénéficiez de feedback personnalisés et d'un suivi de votre montée en compétences tout au long de votre formation.



DÉFIS TERRAIN

Relevez le défi et expérimentez par vous-même sur votre poste, une notion, un concept vu en formation et ainsi faire le lien entre savoirs empiriques et pratiques professionnelles.



FORMATION ASSISTÉE PAR LE CHEVAL

Certaines de nos formations sont assistées par le cheval.

Il s'agit d'une approche originale et pertinente pour révéler les compétences relationnelles, sans jugement.

Véritable expert en communication non-verbale, le cheval donne une réponse immédiate à nos comportements dans notre communication et dans l'exercice de l'autorité. Il nous interpelle et nous apporte un regard nouveau sur les rapports entre humains.

AUCUN PRE-REQUIS NECESSAIRE - ON NE MONTE PAS A CHEVAL



INCLUSION

En situation de handicap ?

N'hésitez pas à nous contacter pour adapter les moyens de la prestation.



SOFT SKILLS

Management et leadership

MANAGEMENT ET LEADERSHIP

Management : susciter la coopération

Collaborer, faciliter la communication et l'échange pour plus de résultats et de plaisir au travail. Pouvoir profiter des nouveaux modes d'organisation d'entreprises et des attentes de la génération Z.



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne en situation de management et désireuse d'améliorer la qualité de sa communication



21 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Mieux comprendre les développements organisationnels et amener les entreprises vers des organisations moins hiérarchiques avec des équipes plus autonomes. Cette formation vous apportera aussi un autre regard sur la Communication NonViolente, source de performance pour les équipes, de bien-être au travail et de postures managériales plus adaptées.



format multimodal

Accompagner le changement

Le changement ne peut venir que de la collaboration ! Suscitez l'envie d'évoluer et testez vos capacités avec un jeu sérieux !



PUBLIC | PRÉREQUIS

Managers débutants ou confirmés devant faire face à des problématiques de changement



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Adapter votre management et votre communication pour faciliter le changement. Comprendre les résistances naturelles aux changements avec des apports en psychologie. Utiliser des méthodes et outils d'accompagnement au changement.



100% présentiel

Les secrets du management hybride

Réinventez vos pratiques managériales pour faciliter la collaboration à distance



PUBLIC | PRÉREQUIS

Manager une équipe hybride (équipe géographiquement dispersée et/ou en télétravail)



9 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Des outils collaboratifs et numériques concrets pour optimiser son organisation et la communication en mode hybride (présentiel x à distance) Boostez l'efficacité de votre équipe en mode hybride : maintenir le lien et la dynamique collective.



format hybride

NEW

MANAGEMENT ET LEADERSHIP

Co-développement professionnel pour manager et leader

Échanger avec ses pairs dans un cadre agréable et trouver des solutions ensemble aux défis managériaux



PUBLIC | PRÉREQUIS

Tout manager hiérarchique ou transversal
Aucun prérequis



15 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Expérimentez l'approche du co-développement professionnel, née au Québec dans les années 2000, pour booster vos habilités managériales. Grâce à un partage de pratiques et de problématiques concrètes entre pairs, la méthode de questionnement et d'écoute mutuelle permet une entraide et ouvre de nouveaux horizons de créativité et de solutions.



100%
présentiel

Manager un projet jusqu'au succès

Menez à bien vos projets en impliquant vos équipes



PUBLIC | PRÉREQUIS

Chefs de projet - Directeurs projet - Contributeurs principaux des projets



21 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Découverte, énoncé précis et illustré des actes clés qui font la réussite d'un projet.

Des outils concrets, utiles et utilisables sur toutes les dimensions du management de projet.

Des cas pratiques, des illustrations et des échanges d'expériences vécues par les participants et les animateurs.



100%
présentiel

Motiver ses équipes

Comprendre et créer les conditions favorables à la motivation au travail !



PUBLIC | PRÉREQUIS

Aucun prérequis
Par groupe de 4 à 12 personnes



16 h



format
hybride



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Actionnez les leviers de la motivation au travail et boostez le bien-être et l'engagement de vos équipes. Des outils opérationnels pour faciliter la collaboration.

MANAGEMENT ET LEADERSHIP

Leadership - Pouvoir et responsabilité

Formation assistée par le cheval 

Face au cheval, venez expérimenter une relation managériale basée sur l'écoute, le respect des besoins de chacun et la confiance, socle indispensable à une collaboration efficace.



 **PUBLIC | PRÉREQUIS**

par groupe de 4 à 8 personnes
Aucun prérequis

 **14h**


 **100%
présentiel**

 **INTENTION PÉDAGOGIQUE**

Écoute, empathie, capacité à créer du lien, initier un référentiel sécurisant, insuffler la motivation, faire adhérer l'autre à son projet, communiquer des consignes, s'affirmer avec bienveillance, convaincre... sont autant de sujets que vous expérimenterez lors de cette formation assistée par le cheval.

Adaptez votre style managérial avec la méthode DISC®

Décrypter les comportements et les motivations de vos collaborateurs

 **PUBLIC | PRÉREQUIS**
par groupe de 6 à 10 personnes
Aucun prérequis

 **14h**

 **INTENTION PÉDAGOGIQUE**

2 jours dédiés à la connaissance de soi et de l'autre à travers un outil puissant du management : la méthode DISC-IE.

Optimisez la cohésion et la collaboration au sein de votre équipe. Comment ?


En décryptant les comportements et les motivations de votre équipe, et de vous-même !

Cette formation est idéale pour une équipe constituée qui souhaite optimiser sa productivité et tendre vers plus de plaisir au travail. Elle facilitera aussi votre mise en confiance dans votre posture managériale.

 **100%
présentiel**

Créer des équipes performantes avec la méthode BELBIN®

"Personne n'est parfait mais une équipe peut l'être !"

 **PUBLIC | PRÉREQUIS**
par groupe de 4 à 8 personnes
Aucun prérequis

 **14h**

 **INTENTION PÉDAGOGIQUE**

"Personne n'est parfait mais une équipe peut l'être !"

Cette devise de Meredith BELBIN donne l'objectif de la formation. Savoir comment matcher le concept des rôles dans l'équipe avec les talents de chacun de ses membres. Vous apprendrez aussi comment définir le profil d'un poste pour pouvoir compléter l'équipe et la rendre plus performante.

 **100%
présentiel**

MANAGEMENT ET LEADERSHIP

Télétravail | Animer une réunion à distance de manière fun et efficace

De la réunionite à la réunion fun et efficace avec les outils collaboratifs digitaux



PUBLIC | PRÉREQUIS

Manager amené à animer des réunions à distance (équipe géographiquement dispersée et/ou en télétravail)



11 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Optimiser l'efficacité de vos réunions à distance
S'approprier les postures d'animateur - facilitateur
Savoir utiliser à bon escient les principales techniques d'animation de réunions à distance
Savoir sélectionner et utiliser les outils collaboratifs digitaux au service de la réunion à distance
Favoriser la mise en œuvre des décisions collectives



format hybride

Donner des Feedbacks constructifs

Augmentez la performance de vos équipes en améliorant la qualité de vie au travail et la motivation



PUBLIC | PRÉREQUIS

Manager tous niveaux, par groupe de 4 à 8 personnes.
Aucun prérequis



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Le feedback est l'un des actes clés du management. Bien maîtrisé, il constitue l'une des clés de la motivation de l'équipe. Cette journée de formation très opérationnelle centrée sur "donner des feedbacks constructifs à ses collaborateurs" propose une pédagogie orientée vers l'action. La maîtrise des techniques managériales alliées à des compétences relationnelles vous permettra de réussir vos feedbacks en situation.



100% présentiel

La culture des Feedbacks en équipe (spéciale équipe complète)

Augmentez la performance de vos équipes en améliorant la qualité de vie au travail et la motivation



PUBLIC | PRÉREQUIS

Une équipe complète avec ou sans supérieur hiérarchique. Aucun prérequis



11 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Le feedback n'est pas uniquement un des actes clés du management, c'est aussi l'outil d'excellence pour vivre et travailler avec plaisir dans une équipe performante qui cherche à s'améliorer en continue. Cette journée de formation, très opérationnelle, est centrée sur "se donner mutuellement des feedbacks constructifs pour s'améliorer ensemble". La pédagogie est active et adaptée au public. Un RETEX quelques semaines après la journée de formation permet l'ajustement et assure le transfert des apprentissages sur le "terrain de jeu" de l'équipe.



100% présentiel

MANAGEMENT ET LEADERSHIP

NEW Parcours | Management stratégique

Sortir de l'opérationnel pour développer l'identité de son organisation/entreprise et innover.
Formuler des stratégies pour se positionner dans l'avenir



PUBLIC | PRÉREQUIS

Vous êtes dirigeant et vous souhaitez parfaire le management stratégique de votre entreprise ?



28 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

S'appuyer sur les principaux outils et méthodes d'analyse stratégique et de prospective.

Optimiser votre communication et développer votre capacité de persuasion et d'influence.

Savoir organiser le déploiement opérationnel de la stratégie retenue



format
hybride

NEW Parcours | Management de proximité

Les fondamentaux du management pour développer votre posture managériale



PUBLIC | PRÉREQUIS

Manager d'équipe



70 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Les fondamentaux du management:

Quel est votre profil de manager ?

Comment construire la relation avec vos collaborateurs?

Comment gérer une équipe ?



format
hybride

NEW Parcours | Management et leadership

Boostez vos équipes et développer votre sens du leadership



PUBLIC | PRÉREQUIS

Tout manager confirmé souhaitant construire et développer son leadership



74 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Aujourd'hui, nous sommes dans une période de "poly-crisis". Comment avez-vous prévu de naviguer votre entreprise/organisation à travers cette zone de turbulence inédite?

Dans ce parcours, vous apprendrez à développer des stratégies et à les mettre en œuvre avec votre team.



format
hybride



SOFT SKILLS

Communication

La Communication NonViolente au travail - Niveau 1



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne désireuse d'améliorer la qualité de sa communication et des échanges avec les autres dans son environnement professionnel et d'instaurer un climat coopératif.



14h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Comment exprimer un désaccord ou une frustration sans offenser ses collaborateurs ? Comment désamorcer une situation conflictuelle et la transformer en opportunité de dialogue avec son équipe ?

Dans une démarche de prévention des violences internes, cette formation a pour objectif de sensibiliser les salariés aux vertus de la communication constructive et bienveillante et de leur donner les clés pour la mettre en pratique au quotidien.



100%
présentiel

La Communication NonViolente au travail - Niveau 2



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant pratiquer la CNV pour une qualité de sa communication et des échanges avec les autres dans son environnement professionnel. Il est nécessaire d'avoir suivi le niveau 1.



14h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Comment exprimer un désaccord ou une frustration sans offenser ses collaborateurs ? Comment désamorcer une situation conflictuelle et la transformer en opportunité de dialogue avec son équipe ?

Dans une démarche de prévention des violences internes, cette formation a pour objectif de sensibiliser les salariés aux vertus de la communication constructive et bienveillante et de leur donner les clés pour la mettre en pratique au quotidien.



100%
présentiel

La Communication NonViolente au travail - Niveau 3



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant pratiquer la CNV pour une qualité de sa communication et des échanges avec les autres dans son environnement professionnel. Il est nécessaire d'avoir suivi les niveaux 1 et 2.



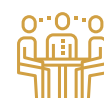
14h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Cette formation va permettre aux participants de :

- Entretenir la qualité de la relation en respectant le rythme du dialogue
- Rester dans un dialogue constructif avec le processus de la CNV
- Dialoguer avec bienveillance et lucidité et renforcer la coopération



100%
présentiel

Concevoir et animer une présentation impactante

50 secrets pour capter l'attention de son auditoire (avec powerpoint ou canva)



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne en situation d'animer un temps collectif



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Découvrez ce que les neurosciences nous apprennent sur le trac, l'attention et la mémorisation ! Prendre en compte les besoins de votre auditoire, utiliser un visuel pour capter l'attention et renforcer la mémorisation, choisir son propre style d'animation : 3 ingrédients pour être à l'aise en toutes circonstances.



format
hybride

Pour approfondir | Réussir sa prise de parole en public avec le storytelling

Passez votre message avec Power Point ou Canva. Dynamiser et renforcer l'efficacité de vos interventions !



PUBLIC | PRÉREQUIS

Avoir suivi une formation « Prise de parole en public - les bases » ou être déjà à l'aise dans la gestion personnelle du trac pendant les situations de prise de parole en public



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Découvrez comment créer un lien émotionnel avec votre auditoire : en racontant une histoire ! Que ce soit pour un cas client, une histoire personnelle, une anecdote, vous disposerez d'outils pour construire un récit efficace et actionner les leviers pour embarquer votre audience. Au menu: exemples concrets des meilleurs orateurs et exercices pratiques !



format
multimodal

Média-training | Réussir ses prises de parole devant les Media

Maîtrisez les fondamentaux de la prise de parole devant les media pour mieux diffuser votre message. Accès plateau TV et radio avec nos partenaires !



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toutes personnes ayant la charge de communiquer un message en public (vidéo, télévision, radio, presse écrite, média du net, conférence etc...) ou devant prendre des positions pour convaincre un auditoire, faire passer des messages et des informations.
Aucun prérequis



16 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

4 ½ journées pour développer son aisance avec des outils de communication qui valorisent votre image. Des outils concrets pour faire face aux pressions et aux pièges de la communication médiatique et rester cohérent pendant une interview, face à une question ou dans un débat.



100%
présentiel

Mieux communiquer en situation de management

Savoir écouter, savoir parler pour mieux se comprendre et atteindre ensemble le même objectif !



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute manager désireux d'améliorer la qualité de sa communication



21 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Identifier et développer les compétences relationnelles les plus utiles à vos actions de travail au quotidien. Mieux se connaître, se remettre en question, reconnaître ses émotions, afin de créer un climat propice à la collaboration et la performance des équipes.

Avec le Test Communication-R, vous identifierez vos compétences relationnelles et établirez votre plan d'actions personnel.



100%
présentiel

La prise de parole en public

Prête.e. pour gagner en assurance ?



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne désireuse d'améliorer sa prise de parole en public



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Vous voulez maîtriser les techniques d'expression orale pour vous exprimer clairement et avec aisance ?

Vous préparez une intervention orale ?

Vous cherchez à gérer votre trac ?

Cette formation vous permettra d'expérimenter, dans un cadre bienveillant, la confiance pour traverser son trac et acquérir des outils sécurisants et facilitants pour la prise de parole en toutes circonstances.



100%
présentiel

Initiation à la médiation

Facilitez la résolution des conflits au sein de votre organisation



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne volontaire pour assumer le mandat de personne ressource à la médiation.

Pré-requis : avoir suivi au moins une formation en communication et être à l'aise en posture d'écoute face aux émotions des autres.



21 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Vous souhaitez aider vos collègues à résoudre leurs conflits avec une dynamique gagnant / gagnant ?

Cette formation vous apportera les outils et process clé des étapes d'une médiation interpersonnelle.



100%
présentiel



SOFT SKILLS

Compétences
comportementales

COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

Vivre ses émotions

Pour gagner en sérénité



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.



21 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Que faire devant quelqu'un qui s'énerve, pleure ou qui s'effondre ? Que dire à quelqu'un qui aborde une situation très intime ? Que faire de nos peurs, nos sentiments de tristesse, de colère ?

Cette formation vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de comprendre vos émotions en tout temps et en toutes circonstances. Elle vous donnera les moyens pratiques pour demeurer pleinement efficace lors de situations émotives ou délicates.



100%
présentiel

Lâcher prise pour plus d'efficacité au travail



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant prendre de la distance et de la hauteur dans ses tâches au quotidien pour gagner en sérénité et faire autrement dans leur réalité professionnelle
Pas de prérequis - toutefois avoir suivi la gestion du stress serait un plus



23,5 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Mieux vivre ses émotions pour trouver la bonne distance émotionnelle. Relativisez les tensions du quotidien pour garantir la qualité de son travail. S'affirmer en confiance dans toutes situations professionnelles



format
hybride

Prévenir et faciliter la résolution des conflits

Apprendre à gérer les conflits avec la Communication NonViolente



PUBLIC | PRÉREQUIS

Avoir suivi une formation en communication bienveillante ou Communication NonViolente



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Prendre conscience de nos automatismes et conditionnements qui nous entraînent dans le conflit.

Prendre du recul par rapport au conflit.

Acquérir des outils de communication afin de désamorcer le conflit ou trouver une issue favorable pour chacun.



100%
présentiel

COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

Agressivité et conflits en contexte professionnel d'accueil

Prendre du recul et se préserver pour agir en professionnel face aux situations délicates



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant opter pour une meilleure communication et efficacité professionnelles dans les situations délicates, difficiles et déstabilisantes d'accueil



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

La formation "Agressivité et conflits en situation d'accueil" s'articule autour de trois grands thèmes :

- l'analyse des mécanismes des conduites agressives et de conflits
- la communication assertive
- Les bons réflexes : prévenir, agir et désamorcer les situations conflictuelles



format hybride

Getting to yes - la bases des négociations win-win (gagnant-gagnant)

Savoir négocier une solution sans manipulation



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en négociation
Aucun prérequis



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Plus de 20% du temps d'un manager est consacré à négocier pour rapprocher des points de vue différents. Comment tisser des accords à forte valeur ajoutée ? Comment induire de la coopération quand l'autre ne joue pas le jeu ? Comment être ferme sans être intransigeant ? L'intuition ou les aptitudes à négocier peuvent être enrichies par une méthodologie structurée : la négociation raisonnée élaborée à Harvard. Venez découvrir cette technique de négociation pour laquelle l'issue est gagnant-gagnant.



100% présentiel

Faire face à la pression

Acquérir des outils et méthodes pour gérer son stress et ses émotions au quotidien au travail



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress et ses émotions en milieu professionnel
Aucun prérequis



21 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Gérer positivement son stress et ses émotions sont des compétences qui affectent autant sa qualité de vie professionnelle que son bien-être personnel.



100% présentiel

Assertivité - Affirmation de soi

Oser s'affirmer dans les relations professionnelles

Formation assistée par le cheval 



PUBLIC | PRÉREQUIS

Aucun prérequis



21 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

L'assertivité repose sur des techniques simples, efficaces et facilement utilisables. Elle permet de trouver en soi les ressources pour développer l'affirmation de soi, oser être soi-même et faire reconnaître sa valeur, tout en démontrant du respect pour l'autre.

Au delà des mots, cette formation vous amène à intégrer l'énergie intérieure nécessaire à l'affirmation de soi.

Formation assistée par le cheval et sur les bases de la Communication NonViolente®



100%
présentiel



Un mot sur la formation assistée par le cheval...



Au milieu d'un grand rond, un cheval évolue librement. Près de lui, un individu marche dans le sable, un peu désesparé, curieux, parfois inquiet... Sans le toucher, il tente d'établir un lien avec l'animal et de lui faire faire des exercices précis.

Dans un coin, un oeil expert scrute les mouvements les plus infimes du cheval qui le renseigne sur ce que perçoit le cheval. Essais, debriefings, changements tactiques, nouvelles tentatives, peu à peu, les masques tombent, les certitudes vacillent, l'authenticité émerge.

L'accompagnement assisté par le cheval fournit des clés pour apprendre à créer du lien, à améliorer sa communication, sa qualité de présence, sa posture managériale, l'affirmation de soi.

**“C'est une expérience qui se vit, plutôt qu'un apprentissage théorique,
et je ne suis pas prêt de l'oublier”**



SOFT SKILLS

**Efficacité
professionnelle**

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

NEW

Télétravail | Devenir un supertélétravailleur

Avec les outils digitaux collaboratifs et des méthodes de gestion du temps efficaces



PUBLIC | PRÉREQUIS

Tout public en situation de télétravail



8 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

8h chrono (dont 3h en visioconférence) pour enrichir et expérimenter une mallette d'outils bien garnie incontournable pour télétravailler. (Microsoft 365 et ses applications, Trello, et autres pépites digitales pour faciliter le travail en équipe même à distance !)



format
hybride

BO BO BONUS !

Vous expérimenterez notre serious game télétravail en mode immersive learning !

Gérer son temps et son énergie

Acquérir des outils et des méthodes pour optimiser son temps et gagner en sérénité



PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant optimiser son temps
Aucun prérequis



14h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Vous courez tout le temps et vous ne parvenez pas à finaliser vos dossiers ? Les post-it s'accumulent sur votre bureau ? Vous aimeriez trouver un moyen de gagner 1h par jour ? Cette formation, 100% pratico-pratique vous aidera à optimiser votre agenda, à définir vos priorités, à gérer vos mails et à diminuer votre charge mentale.



format
hybride

Réussir son entretien d'embauche ou son concours : Prendre la parole face à un jury !

Optimisez la présentation de votre projet professionnel et renforcez votre confiance en soi



PUBLIC | PRÉREQUIS

Tout public en situation de télétravail. Nous recommandons d'accueillir le binôme collaborateur/supérieur pour améliorer la coopération opérationnelle
Aucun prérequis



14h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Cette formation vous permettra de

- valoriser et communiquer votre projet professionnel (compétences clés, parcours, projet professionnel, motivation)
- exploiter son trac pour gagner en assurance
- identifier les questions type des recruteurs et faire face aux jugements



100%
présentiel



Learning

DESIGN

RESEARCH

INSI



Neurosciences et pédagogie : pour concevoir des formations mémorables

Réinventez vos formations avec les neurosciences pour faciliter l'apprentissage



PUBLIC | PRÉREQUIS

Formateur -formateur occasionnel - formateur interne souhaitant innover en formation

Avoir déjà animé ou conçu une formation



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Neurolearning ! Intégrer l'approche des neurosciences dans sa posture et ses animation de formation. Au menu: neuromythes et autre a priori; la pédagogie vue du cerveau; capter et maintenir l'attention: le défi du formateur; émotions et motivation. Prêt(e) à jouer ?



format
hybride



Les nouveaux outils pédagogiques pour booster l'apprentissage



PUBLIC | PRÉREQUIS

Formateur -formateur occasionnel - formateur interne souhaitant innover en formation

Avoir déjà animé ou conçu une formation



14 h



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Une sélection d'outils digitaux et collaboratifs pour former autrement. Vous saurez également comment continuer à faire de la veille sur ces nouveaux outils, pour que cette formation soit le point de départ d'une nouvelle façon de former !



format
hybride



Vision

Mission

IDENTITY

BRAND

MARKETING

Analysis



Les fondamentaux du marketing et de la communication

Stratégie marketing | Les fondamentaux du e- Marketing, Communication et CRM

PUBLIC | PRÉREQUIS

Toute personne issue du digital ou nouvel arrivant dans la filière communication souhaitant acquérir les bases d'une démarche marketing structurée

 14 h

INTENTION PÉDAGOGIQUE

Cette formation très interactive permet d'aborder de manière pratique les principaux enjeux, concepts et outils marketing. Évaluer les enjeux et la place du marketing dans la stratégie globale de l'entreprise. Comprendre les grandes tendances du digital et son importance dans le plan marketing.

 100%
présentiel

Ateliers Canva, pour créer des visuels attractifs

infographie, publications, vidéos, etc.

PUBLIC | PRÉREQUIS

Dirigeants de TPE - PME, Personnes en charge de la communication d'une entreprise ou d'un service, Associations, Indépendants

 14 h

INTENTION PÉDAGOGIQUE

Repérer les fonctionnalités incontournables de Canva
S'approprier les outils de création graphique sur Canva
Créer des visuels professionnels impactants (marketing, réseaux sociaux, pédagogiques)
Utiliser Canva pour les réseaux sociaux
Monter une vidéo

 100%
présentiel



 **Chrono**



Le concept

3 heures pour être opérationnel immédiatement sur un sujet précis.



INTENTION PÉDAGOGIQUE

Nos formations en classe virtuelle 3hChrono sont animées par un formateur expert dans son domaine et formé aux dispositifs hybride de formation et à l'animation en classe virtuelle.

Elles se veulent **pratico-pratiques**, pertinentes et interactives.

Ce format court, impactant et 100% à distance propose des thématiques quotidiennes et concrètes, et applicables au poste de travail en autonomie.

Le dispositif 3h Chrono en classe virtuelle, c'est :

- ✓ une nouvelle expérience de formation
- ✓ l'occasion de s'approprier de nouveaux outils faciles à mettre en place dans le quotidien professionnel.



3 h



Classe Virtuelle

Les thématiques

#Management

- 3h chrono pour révolutionner votre management avec l'entretien "one to one"
- 3h chrono pour donner et recevoir des Feedback
- 3h chrono pour préparer ses EAE
- 3h chrono pour gérer un conflit interpersonnel
- 3h chrono pour motiver son équipe et ses collaborateurs
- 3h chrono pour passer en mode rétrospective agile

#Efficacité professionnelle

- 3h chrono pour gérer son temps et ses priorités
- 3h chrono pour gérer ses mails efficacement
- 3h chrono pour se sensibiliser à l'Intelligence Artificielle

#Comportement -Soft Skills

- 3h chrono pour vivre ses émotions au travail
- 3h chrono pour fixer des objectifs SMATer à ses projets
- 3h chrono pour s'approprier des outils bien-être au travail

#Outils collaboratifs

- 3h chrono pour explorer les secrets de Microsoft Teams
- 3h chrono pour créer des visuels impactants avec Canva
- 3h chrono pour booster vos réunions, workshop, avec des outils digitaux innovants

#Communication

- 3h chrono pour développer son assertivité
- 3h chrono pour écouter vraiment ses collègues
- 3h chrono pour donner de l'impact à sa communication
- 3h chrono pour faire face aux situations difficiles
- 3h chrono pour utiliser le storytelling au travail
- 3h chrono pour rédiger avec succès ses écrits administratifs

#Et bien d'autres encore sur demande...

Toute l'équipe vous souhaite une formation stimulante et bénéfique !

Vous souhaitez recevoir
le programme détaillé des formations ?

Envoyez un e-mail à : info@capitalhumain.nc
ou par téléphone : +687 44 33 57