

CAROLE BOURDEAU

LES ACTIONS DE CAROLE BOURDEAU





CAROLE BOURDEAU



Je suis Carole Bourdeau, dirigeante de Carole Bourdeau Formation, ORGANISME DE FORMATION (QUALIOPI) enregistré à la DREETS à Nantes.

Formatrice Consultante depuis 20 ans en entreprise et collectivités, mes actions sont à destination **des dirigeants, des managers, RH et DRH ainsi que des équipes.**

Ma seconde casquette en tant que sophrologue et praticienne en EMDR (eyes movement desenzitisation and reprocessing) apporte à mes actions des outils supplémentaires notamment pour des sujets comme la gestion du stress ou l'accompagnement au changement.

Enfin, je suis auteure de deux ouvrages de développement personnel aux éditions Guy Trédaniel (Paris).

Je suis ravie de vous faire découvrir mon offre qui propose

-Les différentes thématiques pouvant être abordées sous différents formats selon vos besoins, réalité temporelle et contexte professionnel .

FORMAT

Atelier de 3H30 (à l'unité ou par trois, cinq ou dix: possibilité de créer un parcours)

Conférence de 2H30 en présentiel

Webinar de 1 heure

Vous avez des questions ? Ou vous souhaitez tout simplement un rendez-vous en présentiel ou en visio ?

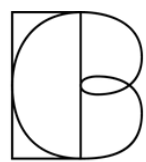
Je serai ravie de vous rencontrer .

Carole

Pour me contacter

carolebourdeauformation@gmail.com www.carolebourdeau.fr

ou 06 30 08 32 95



CAROLE BOURDEAU

Des exemples de références de Carole Bourdeau

Entreprises

Harmonie Habitat, Kéreis, Mutualité Retraite, Airbus, Orange, Manitou, Meggit, Shopopop, MAIF, DIOT SIACI, MAIF, Arcachon Expansion, etc.

Collectivités

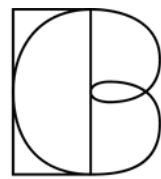
Conseil Régional des Pays de la Loire, Départements Vendée, Morbihan, Nantes Métropole, Crèches de Nantes et de son agglomération, Ville de Rezé, , CPAM , CAF, URHAJ, DRH MARTINIQUE, Terres de Montaigu

Médical

SOS Médecins, CO Santé, Cabinets Dentaires région nantaise, cabinets médicaux, Groupe Confluent, etc.

Tourisme

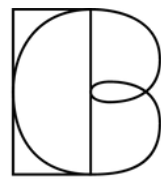
Offices de Tourisme de Dinan, Saumur, Sud Littoral, Cholet, Vignoble Nantais, FROTSI 44, OTB Bretagne, Biscarrosse
Groupe Barrière (Royal Thalasso La Baule) Abbaye de Fontevraud



CAROLE BOURDEAU

1

Communication au service des directions et des équipes



CAROLE BOURDEAU

FORMATION

LA COMMUNICATION AU SERVICE DE LA RELATION PROFESSIONNELLE

Pré-requis

- Aucun

À destination de qui ?

- Directions, équipes

Objectifs

- Lever les croyances limitantes autour de la communication
- Prendre conscience des enjeux de la communication au sein de l'environnement professionnel
- Créer un lien sécure et positif grâce à l'écoute active dans la relation professionnelle
- Relier sa communication à la question de l'intention
- Utiliser des mots qui engagent et prendre conscience de ceux qui entravent le lien
- Créer une relation authentique grâce à la communication

Contenu

- La communication en entreprise : la clef du succès dans les collaborations
- Les effets exceptionnels d'une communication claire et engagée; exemples : sortie de conflits, libération des doutes, blocages identifiés et levés, flexibilité, efficacité et efficience
- L'écoute active : une action puissante au service de la relation : savoir écouter sans projeter sa propre histoire, gagner du temps grâce à l'écoute, créer une relation de confiance
- L'intention : mettre en place une communication consciente et responsable, éviter et sortir de relations tendues voire conflictuelles
- Le pouvoir des mots : les mots qui épaississent le lien de confiance et ceux qui entravent la relation professionnelle
- Gagner en authenticité grâce à une communication affirmée dans la relation professionnelle

Bénéfices de cette formation

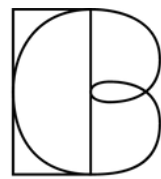
- Plus de communication, d'échanges et d'autonomie au sein des équipes
- Gain de confiance et de légitimité
- Gain de temps
- Libération des freins et des blocages
- Relation consistante, claire et engagée
- Joie au sein des équipes , motivation reboostée

Format

- Format classique de 7 heures sur une ou plusieurs journées/demi-journées sur 3H30

Méthode Carole Bourdeau et supports de la formation

- Approche active : échanges, travaux en sous-groupes, jeux de communication
- Fiches transmises par mail



CAROLE BOURDEAU

FORMATION

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Pré-requis

- Aucun

À destination de qui ?

- Dirigeants, collaborateurs, RH , DRH

Objectifs

- Oser prendre sa place
- Activer la carte de l'audace dans le choix de l'intention et des mots choisis
- Captiver l'auditoire en créant une relation d'écoute et de feed-back motivant
- Motiver, impliquer, fédérer et créer des interactions possibles dans sa prise de parole
- Agir et non réagir en cas d'objections
- Argumenter et non se justifier

Contenu

- Les clefs d'une prise de parole réussie : bien préparer sa prise de parole à partir de la méthode du QQQQCP
- Les cinq premières minutes déterminantes dans sa prise de parole : du contact visuel aux premières intentions verbales
- Créer immédiatement une relation de confiance en choisissant des interactions possibles avec son auditoire
- Sécuriser sa prise de parole en créant un cadre avec son auditoire
- Les techniques essentielles de la prise de parole : assumer son discours, écouter, se décentrer, argumenter, rebondir, agir et revenir sur son fil conducteur
- Ecouter et rebondir aux objections possibles grâce à des techniques d'animation de prise de parole
- Argumenter en utilisant différents supports

Bénéfices de cette formation

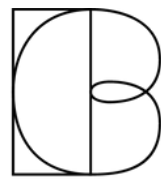
- Discours clairs et engageants
- Création d'une relation de confiance
- Échanges et collaborations qui progressent
- Mobilisation et implication individuelle et collective
- Plus de confiance et d'affirmation de soi
- Gain de temps et d'efficacité
- Avancement sur les projets

Format

- Format classique de 7 heures sur une ou plusieurs journées/demi-journées sur 3H30

Méthode Carole Bourdeau et supports de la formation

- Approche active : échanges, travaux en sous-groupes, jeux de communication, jeux de rôle
- Travail avec différents outils de prise de parole
- Fiches transmises par mail

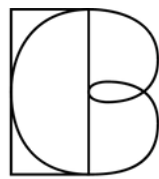


CAROLE BOURDEAU

2

MIEUX-ÊTRE ET AGIR DANS LA RELATION PROFESSIONNELLE

**Au service des directions
et des équipes**



CAROLE BOURDEAU

FORMATION

TRANSFORMER SON STRESS EN UNE ÉNERGIE POSITIVE

Pré-requis

- Aucun

À destination de qui ?

- Directions, équipes

Objectifs

- Transformer sa vision du stress
- Prendre conscience de ce qui nous stresse et pourquoi
- Les clefs pour transformer son stress en une énergie positive
- Retrouver l'estime de soi et la confiance en soi grâce à son stress
- Comprendre le stress et les réactions de notre environnement professionnel
- Réguler ses émotions pour mieux gérer son stress
- Retrouver une bonne santé mentale, émotionnelle et physique grâce aux émotions

Contenu

- Le stress, un état positif pour s'adapter à une situation que nous ne pouvons pas maîtriser
- Les raisons de notre stress : nos croyances limitantes, nos conditionnements et notre dépendance aux peurs
- Choisir ce que nous voulons et ce que nous allons abandonner en confiance
- Reprendre contact avec sa valeur grâce à l'identification et la satisfaction de ses besoins
- Abandonner nos réactions grâce à une meilleure régulation émotionnelle (peur, colère, culpabilité, déception et frustration)
- Développer un mindset positif pour alimenter la confiance en soi et en ses collaborateurs
- Développer et pratiquer des techniques de récupération physique

Bénéfices de cette formation

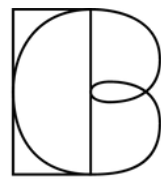
- Prévention au BURN-OUT
- Des prises de conscience sur l'importance de réguler son stress
- Meilleure capacité de régulation émotionnelle
- Mieux-être mental et physique
- Lâcher prise et discernement
- Moins de tensions dans la relation professionnelle
- Plus d'écoute et de compréhension
- Efficacité et efficience

Format

- Format classique de 7 heures sur une ou plusieurs journées/demi-journées sur 3H30

Méthode Carole Bourdeau et supports de la formation

- Approche active : échanges, travaux en sous-groupes, techniques de sophrologie
- Travail avec différents outils de prise de parole
- Fiches transmises par mail, MP3 de sophrologie transmis au groupe



CAROLE BOURDEAU

FORMATION

TRANSFORMER SA RELATION AU CHANGEMENT

Pré-requis

- Aucun

À destination de qui ?

- Directions, équipes

Objectifs

- Transformer sa vision du changement
- Prendre conscience de sa relation au changement
- Libérer les croyances limitantes possibles autour du changement
- Sortir de schémas passés freinant la confiance et la possibilité d'agir
- Gagner en confiance et en liberté d'action
- Faire du changement une opportunité dans sa vie professionnelle et personnelle
- Relancer la cohésion et la dynamique d'équipe

Contenu

- Les représentations face au changement : que nous évoque le changement ? Est-ce subi ou choisi ?
- Les impacts du changement sur soi et son environnement
- Nos tendances comportementales face au changement : les réactions individuelles et collectives
- Choisir d'abandonner le contrôle sur le changement et revenir à l'action qui mobilise le collectif
- Faire du changement une opportunité d'action constructive
- Vivre autrement le changement grâce à l'intelligence émotionnelle et relationnelle`
(= Envisager demain grâce à une prise de conscience de toutes les ressources, capacités de l'équipe)

Bénéfices de cette formation

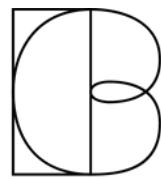
- Ouverture au champ de la résilience émotionnelle
- Flexibilité, meilleur état d'esprit
- Confiance et relations sécurisées
- Abandon des rôles du triangle de KARPMAN (victime, bourreau, persécuteur)
- Relance au sein des équipes de la motivation et de la question du sens

Format

- Format classique de 7 heures sur une ou plusieurs journées/demi-journées sur 3H30

Méthode Carole Bourdeau et supports de la formation

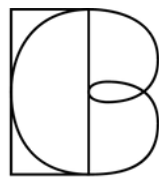
- Approche active : échanges, travaux en sous-groupes, exercices, jeux de communication
- Utilisation des pratiques narratives pour "épaissir le vivant" au sein des équipes
- Travail avec différents outils de prise de parole
- Fiches transmises par mail, MP3 de sophrologie transmis au groupe



CAROLE BOURDEAU



**LA RELATION
CLIENT/USAGERS/**



CAROLE BOURDEAU

FORMATION

SE POSITIONNER DANS DES SITUATIONS D'AGRESSIVITÉ

Pré-requis

- Aucun

À destination de qui ?

- Équipes, managers travaillant dans la relation client, usagers, patients

Objectifs

- Prendre conscience de l'ensemble de nos capacités, ressources dans la relation client
- Identifier les situations difficiles allant jusqu'à l'agressivité
- Comprendre l'agressivité et prendre conscience de notre réponse verbale et non verbale dans ces situations
- Vivre autrement les situations difficiles en développant un comportement non verbal solide et ancré
- Se préparer mentalement et émotionnellement
- Garder le cap dans la relation client en choisissant de rester pleinement acteur (et non victime)
- Développer une communication sécurisante et affirmée
- Gagner en prise de recul et discernement
- Soigner son écologie personnelle dans une journée d'appels ou de rendez-vous en présentiel

Contenu

- Inventaire de nos compétences, capacités, résistances et résilience dans la relation client
- L'agressivité en tant que mécanisme de défense et réponse liée à la peur, colère ou frustration accumulées et stockées dans l'inconscient
- Les effets de cette agressivité sur soi et sur l'équipe en tant que professionnels
- L'importance d'une bonne préparation mentale et émotionnelle en amont des appels ou rdv en présentiel
- Pratiquer une écoute active et choisir une communication affirmée et professionnelle
- Mettre en place des trucs et astuces simples pour préserver son écologie personnelle au service de sa santé
- L'effet systémique de ces outils dans la relation client et au sein de son environnement professionnel

Bénéfices de cette formation

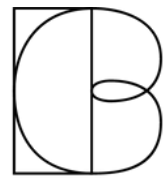
- Confiance en soi
- Relation client vécue et non subie
- Meilleur état d'esprit
- Plus de recul, de discernement
- Moins d'impact personnel
- Récupération mentale et émotionnelle et donc apaisement
- Efficacité et efficience
- Meilleure communication entre collègues

Format

- Format classique de 7 heures sur une ou plusieurs journées/demi-journées sur 3H30

Méthode Carole Bourdeau et supports de la formation

- Approche active : échanges, travaux en sous-groupes, exercices, jeux de communication,
- Fiches transmises par mail, MP3 de sophrologie transmis au groupe



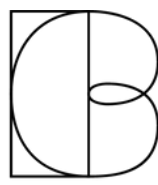
CAROLE BOURDEAU

MANAGEMENT :

4

**Optimiser nos pratiques
managériales au moyen de
l'intelligence
émotionnelle et relationnelle
pour aujourd'hui et pour
demain**

**La boîte à outils essentielle au
service des managers, des RH
et DRH**



CAROLE BOURDEAU

FORMATION

OPTIMISER NOS PRATIQUES MANAGÉRIALES AU MOYEN DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE POUR AUJOURD'HUI ET POUR DEMAIN

Pré-requis

- La formation "Transformer son stress en une énergie positive" est conseillée pour cette formation

À destination de qui ?

- Managers, directions, RH et DRH

Objectifs

- Mieux se connaître en tant que manager, dirigeant, RH, DRH
- Gérer son propre stress dans des situations complexes
- Réguler ses propres émotions
- Identifier les moments dans lesquels nos collaborateurs se sentent bien au travail
- Créer des temps de communication pour échanger ensemble sur ces moments
- Relancer la relation de confiance grâce à ces temps de communication
- Oser échanger sur ce qui ne va pas
- Pratiquer une écoute adaptée à chaque collaborateur
- Co-construire ensemble aujourd'hui et demain grâce à l'intelligence émotionnelle et relationnelle
- Créer et pérenniser une relation de confiance

Contenu

- Comment mieux se connaître en tant que managers, dirigeant, RH et DRH
- Des outils clefs pour apprendre à gérer son propre stress (réactions, émotions)
- Optimiser les rencontres avec ses collaborateurs grâce à une communication positive et engagée
- Proposer des outils pour accompagner ses collaborateurs
- Co-construire une boîte à outils pour répondre aux situations de crise : démotivation des équipes, absentéisme, burn-out, épuisement mental et physique, réactions d'agressivité, résignation, gestion du stress
- Travail de décodage émotionnel pour mieux comprendre les réactions de ses collaborateurs et l'effet systémique sur soi et son environnement
- Réguler ses émotions et construire ensemble le présent et l'avenir grâce à l'intelligence émotionnelle

Bénéfices de cette formation

- Mieux se connaître et mieux comprendre ses collaborateurs
- Confiance en soi
- Meilleure gestion du stress
- Meilleur état d'esprit
- Plus de recul, de discernement
- Meilleure communication entre collègues
- Meilleure endurance et performance (s'agissant des talents)

Format

- **Un parcours possible de 10 ateliers de 3H30**
- **Un parcours possible de 5 ateliers de 3H30**
- **À l'unité**

Méthode Carole Bourdeau et supports de la formation

- Approche active : échanges, travaux en sous-groupes
- Création d'une boîte à outils avec le groupe au cours de la formation
- Fiches transmises par mail, MP3 de sophrologie transmis au groupe
- **Accès illimité d'un an à la plateforme égérie : formation en ligne créée par Carole et l'agence l'Inuit sur Nazaire (voir présentation page suivante)**



CAROLE BOURDEAU

Un nouvel outil créé par Carole Bourdeau pour les entreprises et les particuliers :

la plateforme Egérie

Formation en ligne pour réguler ses émotions

CONTENU DE CETTE PLATEFORME

Riche et généreuse, vous y trouverez :

14 vidéos, 17 MP3, 11 fiches PDF, un cahier et un lexique répertoriant les mots-clefs de la plateforme.

OBJECTIFS DE CET ACCOMPAGNEMENT

- Comprendre ses émotions
- Se libérer d'un poids émotionnel
- Agir et non plus réagir (entendre par réaction : tensions, agressivité, victimisation, négation, manipulation, etc.)
- Apprendre à s'estimer
- Être en confiance
- S'affirmer et prendre sa place

LES BÉNÉFICES

- Sécurité émotionnelle
- Apaisement émotionnel
- Apaisement mental et physique
- Estime de soi
- Confiance en soi
- Responsabilité
- Autonomie
- Meilleure compréhension de soi et de l'autre

www.egerie.carolebourdeau.fr

