

Catalogue de formations



Enphasecoaching@gmail.com - 06.99.41.31.47
www.enphasecoaching.fr

En Phase vous accompagne dans votre évolution professionnelle et votre bien-être au travail.

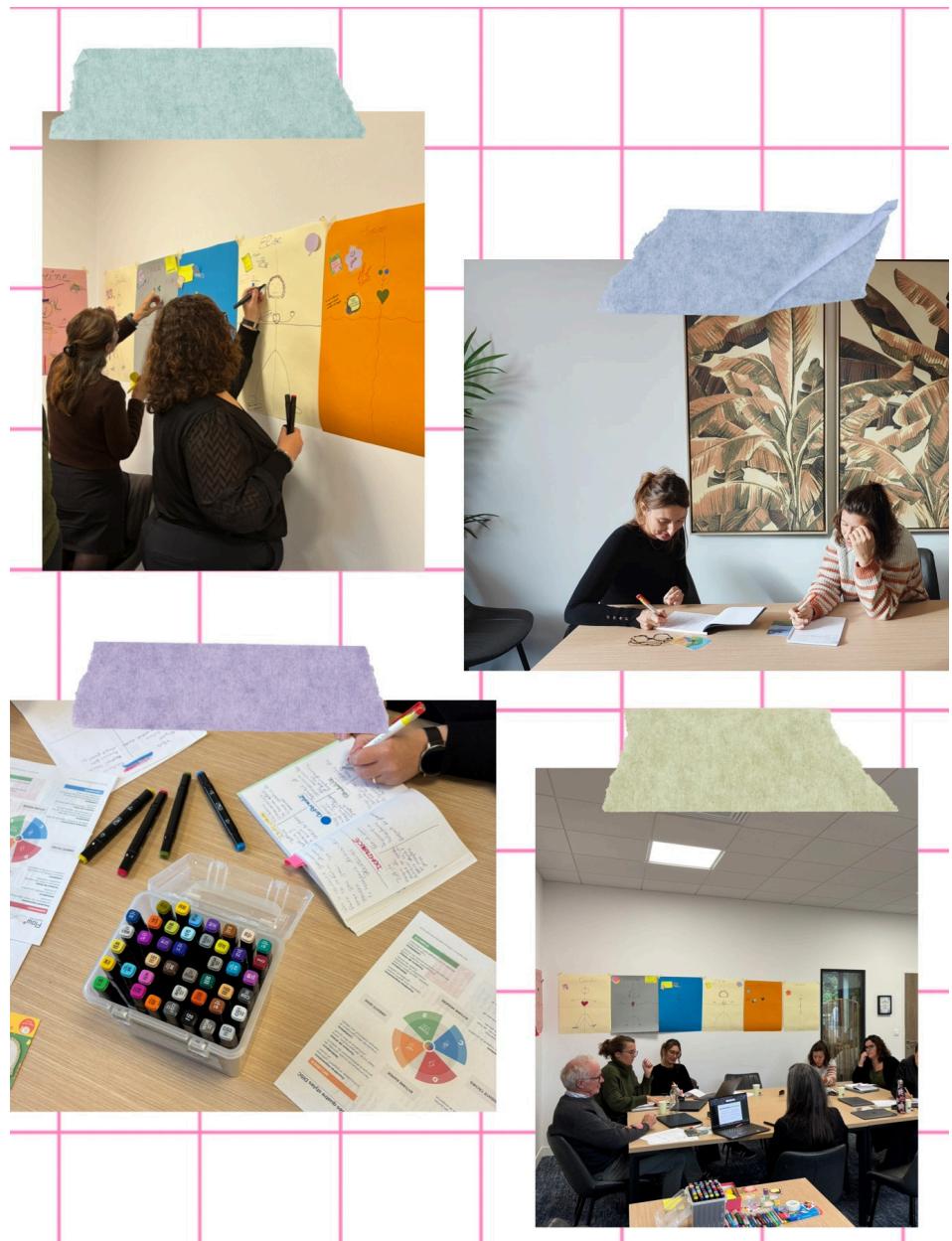
Parce que **préserver sa santé mentale est essentiel** pour avancer sereinement, nous plaçons l'équilibre, la confiance et l'épanouissement au cœur de nos démarches.

Grace à des formations dynamiques, des bilans de compétences sur mesure, un coaching bienveillant vous révélez vos talents, vous reprenez confiance et (re)donnez du sens à votre trajectoire. Avec plus de 20 ans d'expérience et une

expertise **certifiée Qualiopi**, En Phase propose une approche globale, humaine et innovante, qui prend en compte aussi bien vos aspirations professionnelles que votre équilibre intérieur.

Votre quotidien professionnel mérite d'être en cohérence avec vos valeurs, vos besoins et vos aspirations.

Osez passer de l'intention à l'action !



Les Plus avec "En Phase"

Une Expertise dans l'accompagnement. Plus de 20 ans d'expérience.
 Des certifications - des valeurs fortes
 Un organisme à visage humain
 100 % de retours positifs et de sur les avis Google.

En Phase Coaching – N°Siret : 8986916060500023 – Prestations de formations enregistrées sous le numéro 52440984344 auprès du Préfet de la Région Pays de la Loire – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Organisme certifié Qualiopi au titre des actions de Formations et de bilans de compétences

Nos formations

Formation : Retrouver du sens & booster sa motivation



7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et
professionnels de
terrain



Présentiel
4 à 10 participants
Intra ou inter



Devis sur demande

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCES :

Sous 3 mois

FORMATRICE :

Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et
coach professionnelle certifiée.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre aux professionnel(les) de retrouver un alignement entre leurs valeurs personnelles, leur engagement professionnel et les réalités de terrain, afin de renforcer leur motivation, prévenir l'usure et raviver le sens de leur action au travail .

PROGRAMME

- 1- Identification du sens donné à l'engagement professionnel
 - Repérer les **valeurs** qui animent les participants dans leur métier
 - Prendre conscience de **ce qui les motive** et les **ressource** dans leur quotidien
- 2- Analyse des écarts éventuels entre sa perception et celle des collègues
 - Prendre conscience de **l'évolution du sens au travail** au fil des générations
 - Identifier **les différences et les complémentarités**
- 3- Identification des éléments clés de la motivation
 - Clarifier ses besoins fondamentaux et ressources pour rester motivé et engagé dans la durée
 - Identifier les freins internes et externes
 - Identifier les compléments nécessaires pour retrouver un équilibre motivant
- 4- Élaboration sa boussole personnelle comme outil d'évolution
 - Construire un repère personnel à partir de ses valeurs, forces, besoins et aspirations
 - Visualiser une trajectoire professionnelle plus alignée
- 5- Définir une ou deux actions concrètes pour renforcer sens et motivation dans son poste et dans l'équipe
 - Poser des intentions réalistes et alignées
 - S'engager sur une dynamique personnelle et collective continue.

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

Développer un espace de parole bienveillant et non jugeant entre pairs
Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer avec lucidité
Favoriser la responsabilisation plutôt que l'attente de solutions extérieures



Formation : collaborer efficacement dans des équipes intergénérationnelles



7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et
professionnels de
terrain



Présentiel
4 à 10 participants
Intra ou inter



Devis sur demande

MOYENS PÉDAGOGIQUES
Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCES :
Sous 3 mois

FORMATRICE :
Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et
coach professionnelle certifiée.

☀ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'évolution du **sens du travail** et ses impacts sur les pratiques professionnelles
- Identifier les **différences générationnelles** dans le rapport au travail et aux valeurs
- Repérer les **freins et leviers** de la collaboration intergénérationnelle
- Adapter leur communication et leur posture professionnelle
- Co-construire des pistes d'amélioration pour renforcer la **dynamique d'équipe**

PROGRAMME

- 1- Comprendre les évolutions pour mieux se comprendre
 - o Évolution du sens du travail à travers les époques
- 2- Les générations au travail
 - o Identifier les grandes tendances générationnelles sans stigmatiser
- 3- Valeurs et dynamiques d'équipe
 - o Quand les valeurs se rencontrent ou s'opposent
- 4- Coopérer et communiquer entre génération
 - o Transformer les différences en ressources

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

*Développer un espace de parole bienveillant et non jugeant entre pairs
Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer avec lucidité
Favoriser la responsabilisation plutôt que l'attente de solutions extérieures*

Formation :

Mieux communiquer pour plus d'efficacité



4 heures (1&2)
7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et professionnels de terrain



Présentiel
4 à 10 participants
Intra ou inter



Devis sur demande

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCES :

Sous 3 mois

FORMATRICE :

Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et
coach professionnelle certifiée.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les enjeux de la communication dans la relation client, identifier son mode de fonctionnement et celui des autres, développer son intelligence émotionnelle pour une communication et une collaboration constructive

PROGRAMME –

1- La communication

- Compréhension des principes fondamentaux ,Les enjeux, les freins
- Expérimentation et analyse du mode de transmission

2- Découverte du modèle DISC Flow®

- Identification des 4 profils DISC
- Auto-évaluation, se situer et situer ses collègues ou clients
- Compréhension des modes de fonctionnement individuels
- Identification des complémentarités
- Identification et mise en situation face aux différents modèles de fonctionnement

3- Introduction à l'Intelligence émotionnelle

- Compréhension des principes fondamentaux
- Les piliers, attitudes aidantes/attitudes limitantes
- Compréhension de l'influence des émotions sur la relation et la collaboration

4- Développer l'intelligence émotionnelle dans la relation

- En s'inspirant des éléments vus avant, analyse de situations concrètes
- Exercices et réflexion guidée

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

Développer un espace de parole bienveillant et non jugeant entre pairs
Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer avec lucidité
Favoriser la responsabilisation plutôt que l'attente de solutions extérieures

Formation : Renforcer la collaboration et la dynamique d'équipe



7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et
professionnels de
terrain



Présentiel
4 à 10 participants
Intra ou inter



Devis sur demande

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCES :

Sous 3 mois

FORMATRICE :

Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et
coach professionnelle certifiée.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les enjeux de la communication dans la collaboration et la dynamique d'équipe, identifier son mode de fonctionnement et celui des autres, développer son intelligence émotionnelle pour une communication et une collaboration constructive

PROGRAMME –

- 1- La collaboration et la dynamique d'équipe
 - Compréhension de son importance, les enjeux
 - Identification les facteurs qui la favorisent ou la freinent
 - Partage d'expériences concrètes
 - Définition des éléments essentiels pour l'équipe
- 2- La communication
 - Compréhension des principes fondamentaux ,Les enjeux, les freins
 - Expérimentation et analyse du mode de transmission
- 3- Découverte du modèle DISC Flow®
 - Identification des 4 profils DISC
 - Auto-évaluation, se situer et situer ses collègues
 - Compréhension des modes de fonctionnement individuels
 - Identification des complémentarités
 - Construction de la « carte des forces DISC » pour l'équipe
- 4- Introduction à l'Intelligence émotionnelle
 - Compréhension des principes fondamentaux
 - Les piliers, attitudes aidantes/attitudes limitantes
 - Compréhension de l'influence des émotions sur la collaboration
- 5- Développer l'intelligence émotionnelle dans l'équipe
 - En s'inspirant des éléments vus avant, analyse de situations concrètes
 - Exercices et réflexion guidée
- 6- Construction d'engagements concrets
 - Élaboration d'une charte d'équipe, feuille de route d'amélioration en mobilisant le DISC et l'Intelligence émotionnelle.

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

Développer un espace de parole bienveillant et non jugeant entre pairs
Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer avec lucidité
Favoriser la responsabilisation plutôt que l'attente de solutions extérieures

Formation : Confiance & estime de soi, définir son cap !



7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et
professionnels de
terrain



Présentiel
4 à 10 participants
Intra ou inter



Devis sur demande

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCES :
Sous 3 mois

FORMATRICE :

Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et
coach professionnelle certifiée.



OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre les notions de confiance en soi et d'estime de soi.
Identifier ses ressources et forces individuelles
Poser les premières bases pour définir un cap ou objectif professionnel .

PROGRAMME –

- 1- Définition de la confiance en soi et l'estime de soi, identifier les différences et les liens
 - Identification des différences et des liens
 - Identification des facteurs qui influent sur la confiance et l'estime de soi, dans le travail
 - Partage d'expériences
- 2- Travail sur les croyances limitantes
 - Identifier ses croyances limitantes
 - Expérimenter les moyens de Transformations des croyances limitantes en croyances porteuses
 - Partage d'expérience
- 3- Mise en lumière de ses forces et qualités
 - Auto évaluation (carnet)
 - Le regard de l'autre
- 4- Définition de son cap
 - Identifier ses motivateurs,
 - Définition de son Ikigai (ses souhaits, envies, aspiration, ce qui fait sens, pour la suite)
 - Identifier les ressources, ce qui pourrait aider (exercice du vélo)
- 5- Activité dynamique : « L'arbre des forces »
 - En s'inspirant des éléments vus avant, Réalisation individuelle de son arbre
 - Les racines = mes valeurs
 - Le Tronc = mes compétences clés
 - Les branches = mes projets, ce vers quoi je veux aller
 - Les feuilles = mes ressources externes
 - Mise en commun et en s'inspirant des ressources individuelles, réalisation de « l'arbre d'équipe »

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

Développer un espace de parole bienveillant et non jugeant entre pairs
Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer avec lucidité
Favoriser la responsabilisation plutôt que l'attente de solutions extérieures

Formation :

Prévenir l'épuisement professionnel



7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et
professionnels de
terrain



Présentiel
4 à 10 participants
Intra ou inter



Devis sur demande

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCES :

Sous 3 mois

FORMATRICE :

Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et
coach professionnelle certifiée.
Formée en gestion du stress.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir reconnaître les signaux d'alerte, mieux comprendre le stress et les émotions au travail et mettre en place des routines protectrices pour prévenir l'épuisement professionnel.

PROGRAMME –

- 1- Repérer les signes précoces d'épuisement
 - Définition du burn out, différences fatigue/stress/épuisement...
 - Identification des signaux d'alerte
- 2- Mieux comprendre le stress et les émotions au travail pour mieux le gérer
 - Définition, causes, manifestation, impact
 - Pourquoi des émotions ?
 - Les pièges de notre cerveau
 - Auto-évaluation
 - Identifier et développer ses ressources anti-stress (préparation mentale)
 - Découvrir et Expérimenter des outils efficaces
- 3- Les routines protectrices
 - Présentation des piliers
 - Savoir relativiser – lâcher prise
 - Élaboration de son plan de routines protectrices (+Plan d'équipe)

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

Développer un espace de parole bienveillant et non jugeant entre pairs

Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer avec lucidité

Formation :

Gérer les situations d'agressivité dans l'accompagnement social



7 heures



Pour Qui ? :
Responsables et professionnels de l'accompagnement social



Présentiel
4 à 10 participants
Intra ou inter



Devis sur demande

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Approche très concrète et pragmatique,

Méthode expositive
Participative - active
Liens avec la pratique
Co-développement,
exemples concrets
Évaluations

DELAIS D'ACCÈS :

Sous 3 mois

FORMATRICE :

Sandrine MAHE –
Formatrice pour adultes et coach professionnelle certifiée.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes de l'agressivité dans les situations d'accompagnement social
- Identifier les signaux précoce de montée de tension
- Adopter une posture sécurisante et professionnelle face à l'agressivité
- Utiliser des techniques concrètes de désescalade verbale et comportementale
- Se protéger émotionnellement et physiquement dans les situations à risque
- Analyser les pratiques et ajuster les réponses face aux situations difficiles

PROGRAMME

- 1- **Comprendre l'agressivité dans le contexte social (bases utiles, sans théorie lourde)**
 - clarifier les notions
 - Les fonctions de l'agressivité chez les publics en difficulté, Ce que l'agressivité dit de la situation (et pas uniquement de la personne)
 - Les facteurs aggravants spécifiques au secteur social
- 2- **Repérer les signaux faibles et prévenir l'escalade**
 - Les signes précurseurs
 - Les erreurs fréquentes qui augmentent la tension
 - Ajuster le cadre avant que la situation ne dégénère
- 3- **La posture professionnelle face à l'agressivité**
 - Trouver l'équilibre entre : fermeté, respect, sécurité
 - Se positionner clairement dans son rôle (ce que je peux / ne peux pas faire)
 - L'importance du cadre et de la cohérence d'équipe
- 4- **Techniques concrètes de désescalade verbale**
 - Les principes clés de la désescalade
 - Techniques verbales opérationnelles
 - Ce qu'il vaut mieux éviter de dire (même avec de bonnes intentions)
- 5- **Gestion comportementale et spatiale**
 - Se protéger et sécuriser l'environnement
- 6- **Gérer ses émotions et éviter l'épuisement professionnel**
 - L'impact émotionnel de l'agressivité répétée
 - Comprendre ses propres déclencheurs
 - Techniques simples pour : rester calme, ne pas prendre pour soi, «redescendre » après une situation tendue
 - Importance du débriefing et du soutien d'équipe

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

Développer un espace de parole bienveillant et non jugeant entre pairs
Cultiver la capacité à prendre du recul et à s'auto-observer avec lucidité
Favoriser la responsabilisation plutôt que l'attente de solutions extérieures

Investissez sur votre capital humain

Contactez-nous pour créer ensemble une formation personnalisée et adaptée à vos besoins

enphasecoaching@gmail.com

06.99.41.31.47

La Roche sur Yon - Vendée

Pour en savoir plus : [La formatrice](#)

"Révélez vos talents, cultivez votre équilibre et préservez votre santé mentale pour donner du sens à votre parcours professionnel"

06.99.41.31.47
enphasecoaching.fr