



LA  
BELLE  
ÉQUIPE  
DES RESSOURCES  
ET DES TALENTS



## NOS FORMATIONS

CRÉER SON ENTREPRISE  
ÉLABORER UNE STRATÉGIE D'ENTREPRISE  
ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT DANS SON ENTREPRISE  
MANAGER UNE ÉQUIPE  
MANAGER À DISTANCE  
GÉRER SON STRESS AVEC EFFICACITÉ  
GÉRER LES CONFLITS AU QUOTIDIEN  
RENFORCER SA BIENVEILLANCE  
AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

## TABLE DES MATIÈRES

CRÉER SON ENTREPRISE.....	3
ÉLABORER UNE STRATÉGIE D'ENTREPRISE .....	5
ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT DANS SON ENTREPRISE.....	7
MANAGER UNE ÉQUIPE.....	9
MANAGER À DISTANCE.....	11
GÉRER SON STRESS AVEC EFFICACITÉ.....	13
GÉRER LES CONFLITS RENFORCER SA BIENVEILLANCE AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE.....	16
FINANCEZ VOTRE FORMATION AVEC VOTRE COMPTE CPF.....	19
ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP.....	25



## CRÉER SON ENTREPRISE

De l'idée à la formalisation du projet



Réf. : 203

**PUBLIC :** Toute personne souhaitant analyser et valider un projet de création d'entreprise.

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.*

*Vous pouvez nous contacter au 03 81 65 64 93*

**PRÉREQUIS :** Aucun

**DURÉE :** 6 demi-journées de 4 heures jours soit 24h

**DATES OU PÉRIODE :** À définir

**HORAIRES :** De 9h à 13h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Minimum : 1
- Maximum : 1

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

Formation en présentiel

**TARIF :** 3280€

**LIEU :**

**Besançon :** Espace Coworking - 12 rue de Franche Comté - 25480 Ecole Valentin

**Lille :** Espace Clockwork - 38 boulevard Carnot - 59000 Lille

**FORMATEUR :** Mme Valérie Guirao/Mme Ingrid Gohel Guermonprez



Accueil des personnes en situation de handicap (voir page 25)

### OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Évaluer le profil entrepreneurial du porteur du projet (debrief de tests de personnalité)
- Analyser dans le détail dans toutes ses composantes : contexte, marketing, juridique, financière, fiscale, sociale, commerciale.
- Accompagner à la formalisation pas-à-pas du projet de création d'entreprise : Business model et du business plan

### CONTENU DE LA FORMATION

- Passation de tests de personnalité ;
- Analyse des axes stratégiques du projet ;
- Outils d'analyse de l'environnement interne et externe ;
- Exploitation des matrices d'aide à la décision ;
- Exploration de territoires connexes (stratégie de différenciation) ;
- Choix du statut et de la forme juridique et les incidences sociales et fiscales de ce choix ;
- Identification aides à la création ou à la reprise d'entreprise ;
- Démarches administratives ;
- Synthèse et plan d'actions ;

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation ;
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation ;
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur) ;
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation ;

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

**Modalités pédagogiques :**

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules

- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et études de cas
- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

#### **Éléments matériels :**

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

#### **Référent pédagogique et formateur :**

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

#### **POINTS FORTS DE LA FORMATION**

- Étude des points clés de la création d'entreprise
- Identifier les forces du porteur du projet grâce à la passation de tests de personnalité
- Analyser le projet au regard du marché et de son contexte (tendances de consommation, comportement d'achat, de la législation en vigueur et à venir)
- Choisir un statut juridique et fiscal adapté à l'objectif visé
- Formalisation du business model et du business plan sur un support personnalisé et optimisé pouvant servir d'outil de communication auprès de tiers

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe  
contact@la-belleequipe.com  
Tél. 03 81 65 64 93



## ÉLABORER UNE STRATÉGIE D'ENTREPRISE

Méthodes, mise en pratique d'outils pour une performance durable de son entreprise.

Réf. : 2041

**PUBLIC :** Créateur d'entreprise, dirigeant d'entreprise et leader de centre de profit.

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03 81 65 64 93*

**PRÉREQUIS :** Aucun

**DURÉE :** 2 journées de 6 heures jours soit 12h

**DATES OU PÉRIODE :** À définir

**HORAIRES :** De 9h à 12h00 /14h00 à 17h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Minimum : 5
- Maximum : 10

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.  
Formation en présentiel

**TARIF :** 2490€

**LIEU :**

**Besançon :** Espace Coworking – 12 rue de Franche Comté – 25480 Ecole Valentin  
**Lille :** Espace Clockwork – 38 boulevard Carnot – 59000 Lille

**FORMATEUR :** Mme Valérie Guirao



Accueil des personnes en situation de handicap (voir page 25)

### OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Comprendre la démarche de la stratégie et savoir la mettre en œuvre
- Acquérir les outils d'analyse de l'environnement interne et externe
- Savoir exploiter les matrices d'aide à la décision stratégique
- Acquérir la méthodologie pour explorer de nouveaux territoires de développement pour l'entreprise

### CONTENU DE LA FORMATION

- Initier la réflexion stratégique en entreprise : définition, rôle du dirigeant et du comité de direction ou d'exécution, identifier les 4+1 leviers de la réflexion stratégique
- Savoir adapter les stratégies aux différents stades du cycle de vie de l'entreprise : phase d'amorçage, phase de création, phase de développement, phase de maturité, phase de transmission
- Analyser et anticiper les évolutions de l'environnement externe : cycle de vie marché et cycle de vie produit, la concurrence élargie et les forces en puissance, l'anticipation des évolutions macro-économiques
- Savoir segmenter les Domaines d'Activités Stratégiques (DAS) de l'entreprise : repérer les enjeux majeurs de l'entreprise, et ses positions concurrentielles,
- Repérer les aires de business actuelles et potentielles pour l'entreprise
- Déterminer les choix stratégiques de l'entreprise
- Définir la stratégie de croissance de l'entreprise

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et études de cas
- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

### Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

### Référent pédagogique et formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

## POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Découverte et mise en pratique d'outils d'aide à la définition et à la décision
- Exercices pratiques
- Études de cas.

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe  
contact@la-belleequipe.com  
Tél. 03 81 65 64 93



## ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT DANS SON ENTREPRISE

Les clés de réussite du changement

Réf. : 2042

**PUBLIC** : Dirigeant d'entreprise, manager et chef de projets.

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.  
Vous pouvez nous contacter au  
03 81 65 64 93*

**PRÉREQUIS** : Aucun

**DURÉE** : 2 journées de 6 heures jours soit 12h

**DATES OU PÉRIODE** : À définir

**HORAIRES** : De 9h à 12h00 /14h00 à 17h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION** :

- Minimum : 5
- Maximum : 10

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS** :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.  
Formation en présentiel

**TARIF** : 2600€

**LIEU** :

**Besançon** : Espace Coworking  
- 12 rue de Franche Comté -  
25480 Ecole Valentin  
**Lille** : Espace Clockwork - 38  
boulevard Carnot - 59000 Lille

**FORMATEUR** : Mme Valérie  
Guirao



Accueil des personnes  
en situation de handicap  
(voir page 25)

### OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Décrypter les mécanismes du changement
- Conduire le diagnostic humain d'un projet humain
- Savoir communiquer sur le projet de changement
- Identifier les besoins individuels liés au changement
- Anticiper les risques de résistance et de conflits liés au changement
- Savoir piloter la démarche de changement

### CONTENU DE LA FORMATION

- Décrypter les mécanismes du changement : identifier les différentes étapes de la transformation, identifier les phénomènes de résistance au changement, reconnaître les différents acteurs du changement
- Connaître les déterminants du changement : s'approprier l'outil cartographique des parties prenantes, s'adapter aux fonctionnements des différents acteurs du changement, formaliser la stratégie de déploiement du changement
- Élaborer le plan de communication d'accompagnement du changement : clarification et prise en compte des besoins dans le dispositif, savoir planifier les différentes étapes du changement au travers de la communication
- Faciliter l'acceptation du changement : Evaluer le degré d'acceptabilité du changement au sein de l'organisation, intégrer les besoins des différentes parties prenantes au changement, apporter des éléments de réponse pour limiter les phénomènes de résistance et de stress, mettre en place un outil de pilotage (indicateurs à suivre)

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et études de cas
- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

### Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

### Référent pédagogique et formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

## POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Les analyses de pratiques ;
- Le partage d'expérience ;
- Exercices pratiques d'entraînement à réaliser.

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe  
contact@la-belleequipe.com  
Tél. 03 81 65 64 93



## MANAGER UNE ÉQUIPE

Méthodes, outils et pratiques pour  
le management de proximité

Réf. : 2043

**PUBLIC :** Manager tous secteurs d'activités confondus.

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.  
Vous pouvez nous contacter au  
03 81 65 64 93*

**PRÉREQUIS :** Aucun

**DURÉE :** 2 journées de 6 heures jours soit 12h

**DATES OU PÉRIODE :** À définir

**HORAIRES :** De 9h à 12h00 /14h00 à 17h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Minimum : 5
- Maximum : 10

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.  
Formation en présentiel

**TARIF :** 2400€

**LIEU :**

**Besançon :** Espace Coworking  
- 12 rue de Franche Comté -  
25480 Ecole Valentin  
**Lille :** Espace Clockwork - 38  
boulevard Carnot - 59000 Lille

**FORMATEUR :** Mme Valérie Guirao



Accueil des personnes  
en situation de handicap  
(voir page 25)

### OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Définir les règles de fonctionnement d'une équipe
- Savoir fixer des objectifs pertinents à son équipe
- Mobiliser les énergies individuelles
- Stimuler la dynamique au sein du groupe
- Avoir adapter son mode de management aux différentes situations et au contexte
- Organiser la délégation
- Favoriser l'autonomie de son équipe
- Faire face aux situations difficiles
- Gérer les conflits

### CONTENU DE LA FORMATION

- Apprendre à endosser le costume de manager : identifier les missions du manager, connaître les critères de performance d'une équipe, définir des objectifs efficaces, adapter ses pratiques managériales aux caractéristiques de l'équipe et aux objectifs, adapter ses pratiques managériales au style de l'entreprise, définir un cadre de travail commun (les règles du jeu)
- Savoir agir sur les leviers de la motivation, identifier les mécanismes de la motivation individuelle et collective, intégrer les problèmes de motivation et leurs impacts potentiels sur la performance de l'équipe
- Responsabiliser son équipe : définir le cadre d'une délégation de pouvoir, identifier les étapes d'une délégation réussie, savoir accompagner la délégation en qualité de manager

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et études de cas
- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

### Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

### Référent pédagogique et formateur :

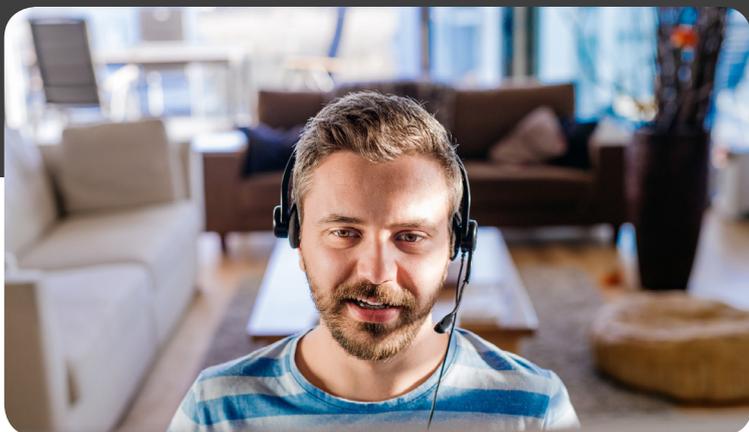
- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

## POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Les analyses de pratiques ;
- Exercices pratiques d'entraînement à réaliser.

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe  
contact@la-belleequipe.com  
Tél. 03 81 65 64 93



## MANAGER À DISTANCE

Gérer une équipe à distance

Réf. : 2044

**PUBLIC :** Manager en distance géographique occasionnelle ou permanente.

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.*

*Vous pouvez nous contacter au 03 81 65 64 93*

**PRÉREQUIS :** Aucun

**DURÉE :** 2 journées de 6 heures jours soit 12h

**DATES OU PÉRIODE :** À définir

**HORAIRES :** De 9h à 12h00 / 14h00 à 17h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Minimum : 5
- Maximum : 10

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

Formation en présentiel

**TARIF :** 2280€

**LIEU :**

**Besançon :** Espace Coworking – 12 rue de Franche Comté – 25480 Ecole Valentin

**Lille :** Espace Clockwork – 38 boulevard Carnot – 59000 Lille

**FORMATEUR :** Mme Valérie Guirao



Accueil des personnes en situation de handicap (voir page 25)

### OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Mettre en place des outils de fonctionnement et de management adaptés pour gérer son équipe à distance
- Savoir communiquer à distance
- Gérer les situations complexes et difficiles à distance

### CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre les différences du management à distance versus le management en présentiel : ce qui ne change pas, ce qui change, ce qui fonctionne le mieux dans les différents modes de management, repérer ses zones de confort et d'inconfort individuelles
- Identifier les 4 étapes pour la mise en place d'un management à distance : découverte du modèle de Tuckman (Formation, Turbulences, Normalisation, Performance), Mettre (remettre) le sens et les valeurs au cœur du fonctionnement de l'équipe, partager sur la motivation de chacun sur le sens de la mission, co-construire le fonctionnement de l'équipe
- Accompagner les membres de l'équipe : clarifier le rôle et les objectifs de chacun pour l'ensemble de l'équipe, découvrir comment susciter l'engagement
- Animer le collectif à distance : Fixer un objectif précis et formaliser le message clé, préparer les étapes et les méthodes à utiliser, découvrir les techniques d'animation favorisant les interactions et l'engagement de l'équipe
- Communiquer efficacement avec une équipe à distance : piloter l'activité de l'équipe à distance, découvrir les outils pour dynamiser chaque membre de l'équipe à distance, savoir stimuler le travail collaboratif à distance, apprendre à recadrer et motiver l'équipe à distance
- Identifier les points de compétences critiques autour de la délégation à distance, la gestion des conflits à distance
- Savoir gérer les équipiers en sous-performance : identifier les causes de la sous-performance, définir la forme la mieux adaptée pour faire passer le message (écrit ou oral), élaborer un plan d'amélioration de la performance, mettre en place un feedback à distance, savoir adopter la bonne posture pour donner un feedback à distance, accompagner pour une amélioration pas-à-pas de la performance

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation

- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

#### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et études de cas
- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

#### Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

#### Référent pédagogique et formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

### POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Le partage d'expérience
- Les analyses de pratiques ;
- Exercices pratiques d'entraînement à réaliser.

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe  
contact@la-belleequipe.com  
Tél. 03 81 65 64 93



## GÉRER SON STRESS AVEC EFFICACITÉ

Gagner en équilibre  
et en efficacité

Réf. : 2047

**PUBLIC** : tout public.

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.*

*Vous pouvez nous contacter au  
03 81 65 64 93*

**PRÉREQUIS** : Aucun

**DURÉE** : 2 journées de 6 heures  
soit 12h

**DATES OU PÉRIODE** : À définir

**HORAIRES** : De 9h à 12h00  
/14h00 à 17h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS  
PAR SESSION** :

- Minimum : 5
- Maximum : 10

**MODALITÉS ET DÉLAIS  
D'ACCÈS** :

Inscription à réaliser 1 mois  
avant le démarrage de la  
formation.

Formation en présentiel

**TARIF** : 2280€

**LIEU** :

**Besançon** : Espace Coworking  
- 12 rue de Franche Comté -  
25480 Ecole Valentin  
**Lille** : Espace Clockwork - 38  
boulevard Carnot - 59000 Lille

**FORMATEUR** : Mme Valérie  
Guirao



Accueil des personnes  
en situation de handicap  
(voir page 25)

### OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Comprendre le stress et son installation
- Identifier des ressources personnelles pour faire face au stress
- Mettre en œuvre une stratégie adaptée pour bien gérer son stress

### CONTENU DE LA FORMATION

- Identifier et évaluer les modes de fonctionnement en situation de stress : identifier les différents stressseurs, diagnostiquer les niveaux de stress, identifier ses besoins et les satisfaire pour diminuer le stress
- Agir pour limiter le stress : comprendre les causes de son état émotionnel, savoir fixer des limites, savoir dire « non », les positions de perception pour prendre de la distance émotionnelle
- Savoir renforcer la confiance en soi : les permissions pour dépasser ses limites, le recadrage pour renforcer l'estime de soi
- Découvrir la méthode pour mettre en place stratégie de réussite : le plan de vie, mettre en place sa méthode antistress

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

**Modalités pédagogiques :**

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas

- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

**Éléments matériels :**

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

**Référent pédagogique et formateur :**

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

**POINTS FORTS DE LA FORMATION**

- Le partage d'expérience
- Les analyses de pratiques ;
- Exercices pratiques d'entraînement à réaliser.

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe  
contact@la-belleequipe.com  
Tél. 03 81 65 64 93



## GÉRER LES CONFLITS AU QUOTIDIEN

Les clés pour transformer les conflits  
en opportunité d'apprentissage.

Réf. : 2042

**PUBLIC** : tout public.

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03 81 65 64 93*

**PRÉREQUIS** : Aucun

**DURÉE** : 2 journées de 6 heures jours soit 12h

**DATES OU PÉRIODE** : À définir

**HORAIRES** : De 9h à 12h00 /14h00 à 17h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION** :

- Minimum : 5
- Maximum : 10

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS** :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.  
Formation en présentiel

**TARIF** : 2400€

**LIEU** :

**Besançon** : Espace Coworking  
- 12 rue de Franche Comté -  
25480 Ecole Valentin  
**Lille** : Espace Clockwork - 38  
boulevard Carnot - 59000 Lille

**FORMATEUR** : Mme Valérie Guirao



Accueil des personnes  
en situation de handicap  
(voir page 25)

### OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Diagnostiquer et analyser les différents types et niveaux de stress
- Reconnaître sa sphère d'influence pour traiter le conflit
- Gagner en confort et en efficacité dans la gestion des conflits
- Aborder avec efficacité l'après-conflit et retrouver la confiance

### CONTENU DE LA FORMATION

- Savoir faire la différence entre problème, tension, crise et conflit : comprendre ce qu'est un conflit, en identifier les causes et le mécanisme, les facteurs déclencheurs, en comprendre la dynamique
- Adopter des comportements efficaces pour sortir du conflit : identifier la stratégie des parties prenantes au conflit, prendre la mesure des marges de manœuvres possibles, savoir gérer les émotions, reconnaître les jeux psychologiques pour les maîtriser
- Assumer ses responsabilités dans les conflits : identifier ce qui dans la posture managériale peut générer des conflits, assumer ses erreurs, et faire face à ses émotions
- Sortir des conflits par la régulation, la médiation ou l'arbitrage

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

**Modalités pédagogiques :**

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules

- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et études de cas
- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

**Éléments matériels :**

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

**Référent pédagogique et formateur :**

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

**POINTS FORTS DE LA FORMATION**

- Le partage d'expérience
- Les analyses de pratiques ;
- Exercices pratiques d'entraînement à réaliser.

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe  
contact@la-belleequipe.com  
Tél. 03 81 65 64 93



## RENFORCER SA BIENVEILLANCE AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Un outil pour développer  
la coopération.

Réf. : 2045

**PUBLIC :** Dirigeant d'entreprise, manager, responsable chargée du changement en entreprise.

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter.  
Vous pouvez nous contacter au 03 81 65 64 93*

**PRÉREQUIS :** Aucun

**DURÉE :** 2 journées de 6 heures jours soit 12h

**DATES OU PÉRIODE :** À définir

**HORAIRES :** De 9h à 12h00 /14h00 à 17h00

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Minimum : 5
- Maximum : 10

**MODALITÉS ET DÉLAIS**

**D'ACCÈS :**  
Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.  
Formation en présentiel

**TARIF :** 2290€

**LIEU :**

**Besançon :** Espace Coworking – 12 rue de Franche Comté – 25480 Ecole Valentin  
**Lille :** Espace Clockwork – 38 boulevard Carnot – 59000 Lille

**FORMATEUR :** Mme Valérie Guirao



Accueil des personnes en situation de handicap (voir page 25)

### OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :
- Savoir identifier les obstacles à la communication coopérative
- Comprendre son état émotionnel (Analyse transactionnelle)
- Oser s'exprimer pour augmenter les chances d'être entendu
- Écouter sans s'effacer et s'exprimer sans agresser
- Savoir transformer les désaccords en opportunités de dialogue

### CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre les leviers de la Communication NonViolente : identifier les freins à la communication coopérative, expérimenter le caractère essentiel de l'intention et de l'attention dans la communication
- Appréhender le processus en 4 étapes de la communication coopérative : observation, sentiment, besoin, demande et leurs mises en œuvre
- Créer et renforcer la bienveillance dans les relations interpersonnelles : développer sa qualité de présence et d'assertivité, maîtriser l'écoute empathique (vis-à-vis de soi) et active vis-à-vis des autres
- Renforcer la coopération et savoir se faire entendre : renforcer la connexion à l'autre

### MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

**Modalités pédagogiques :**

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules

- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et études de cas
- Réflexions et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

**Éléments matériels :**

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation
- 

**Référent pédagogique et formateur :**

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

**POINTS FORTS DE LA FORMATION**

- Le partage d'expérience
- Les analyses de pratiques ;
- Exercices pratiques d'entraînement à réaliser.

Pour connaître les dates et les disponibilités pour cette formation, prenez contact avec nous :

La Belle Équipe  
contact@la-belleequipe.com  
Tél. 03 81 65 64 93



## FINANCEZ VOTRE FORMATION AVEC VOTRE COMPTE CPF

### LE COMPTE CPF EST MONÉTISÉ ET ALIMENTÉ EN FONCTION DES DIFFÉRENTS STATUTS DES SALARIÉS

- Depuis 2020, les salariés ayant effectué une durée de travail supérieure ou égale à la moitié de la durée légale ou conventionnelle du travail sur l'ensemble de l'année 2019 ont acquis 500 euros par an pour se former (plafonné à 5 000 euros).
- Pour les salariés peu ou pas qualifiés qui n'auraient pas atteint un niveau de formation sanctionné par un diplôme classé au niveau 3 (CAP, BEP), le montant annuel du crédit CPF est majoré à 800 euros (plafonné à 8 000 euros).
- Les salariés à temps partiel, dont le temps de travail est compris entre 50 % et 100 % du temps complet sur l'ensemble de l'année, bénéficient des mêmes rythmes d'acquisition des droits que les salariés à temps plein afin de renforcer leur accès à la formation et leur employabilité. Une proratisation est maintenue pour les salariés dont le temps partiel est inférieur à 50 % du temps complet.

#### Rappel

LE CPF, Compte Personnel de Formation, correspond à la concrétisation opérationnelle de la loi pour la liberté de choisir son avenir professionnel du 5 septembre 2018. Chaque salarié dispose d'un droit à la formation totalement dématérialisé et sans intermédiaire sur le site :

<https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/>

Le Compte personnel de formation (CPF) s'adresse à toutes les personnes de 16 ans et plus, les jeunes de 15 ans ayant signé un contrat d'apprentissage sont également concernés (par dérogation).



## COMMENT MOBILISER SES DROITS CPF EN 5 ÉTAPES

Les informations liées à votre compte "Mon Compte Formation" sont strictement personnelles et ne doivent pas être communiquées. Le Compte personnel de formation (CPF) est mobilisé par le titulaire ou son représentant légal afin qu'il puisse suivre, à son initiative, une formation.

Les heures disponibles sont mobilisables pour les types d'actions mentionnées à l'étape 3, soit hors temps de travail et sans accord de votre employeur (loi pour la liberté de choisir son avenir professionnel) ou soit en partie ou totalement sur le temps de travail avec accord de l'employeur. Le CPF peut également être coconstruit avec l'employeur (se renseigner auprès de votre employeur).

01

### CRÉER SON COMPTE SUR LE SITE MON COMPTE FORMATION

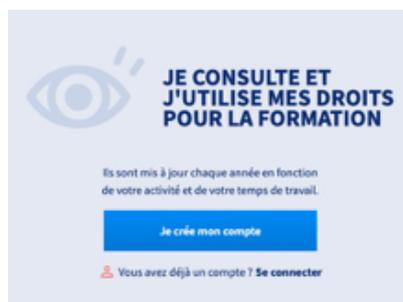
❶ Accédez au site Mon Compte Formation depuis votre navigateur ou sur l'application (App Store ou Google Play) : <https://www.mon-compteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/>



Je passe à l'action avec l'application Mon compte formation !  
Application disponible sur  



❷ Deux solutions :  
Le compte n'a jamais été créé, cliquez sur :  
« Je crée mon compte » :  
Se munir de son numéro de sécurité sociale, d'un courriel personnel (compte e-mail personnel) et des informations personnelles vous concernant.



Le compte à déjà été créé, cliquez sur « se connecter ».

❸ Vous avez accès à votre compte indiquant vos droits monétisés (exemple ci-joint : 720€).



02

## CONSULTER VOS DROITS

❗ Consultez votre solde monétisé en « € » et votre historique. N.B. : si vous pensez que le solde n'est pas correct, rapprochez-vous de votre employeur ou vos précédents employeurs.

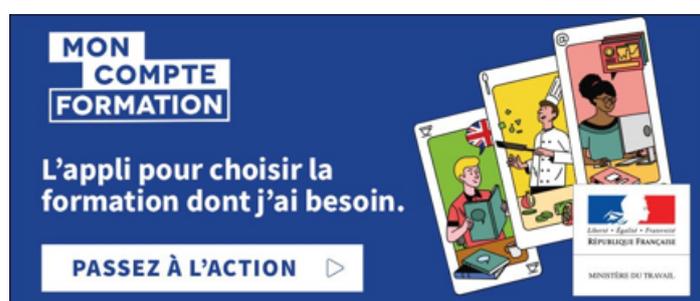


03

## TROUVER VOTRE FORMATION

Sont éligibles au Compte personnel de formation (CPF) pour tous les actifs :

- une certification professionnelle enregistrée au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP), une attestation de validation de bloc de compétences faisant partie d'une certification professionnelle enregistrée au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP),
- une certification ou une habilitation enregistrée dans le répertoire spécifique (RS), dont la certification relative au socle de connaissances et de compétences professionnelles (CléA),
- les actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience (VAE) mentionnées au 3° de l'article L.6313-1,
- le bilan de compétences,
- les actions de formation dispensées aux créateurs ou repreneurs d'entreprises mentionnées ayant pour objet de réaliser leur projet de création ou de reprise d'entreprise et pérenniser l'activité de celle-ci,
- la préparation de l'épreuve théorique du Code de la route et de l'épreuve pratique du permis de conduire des véhicules du groupe léger (permis B) et du groupe lourd.

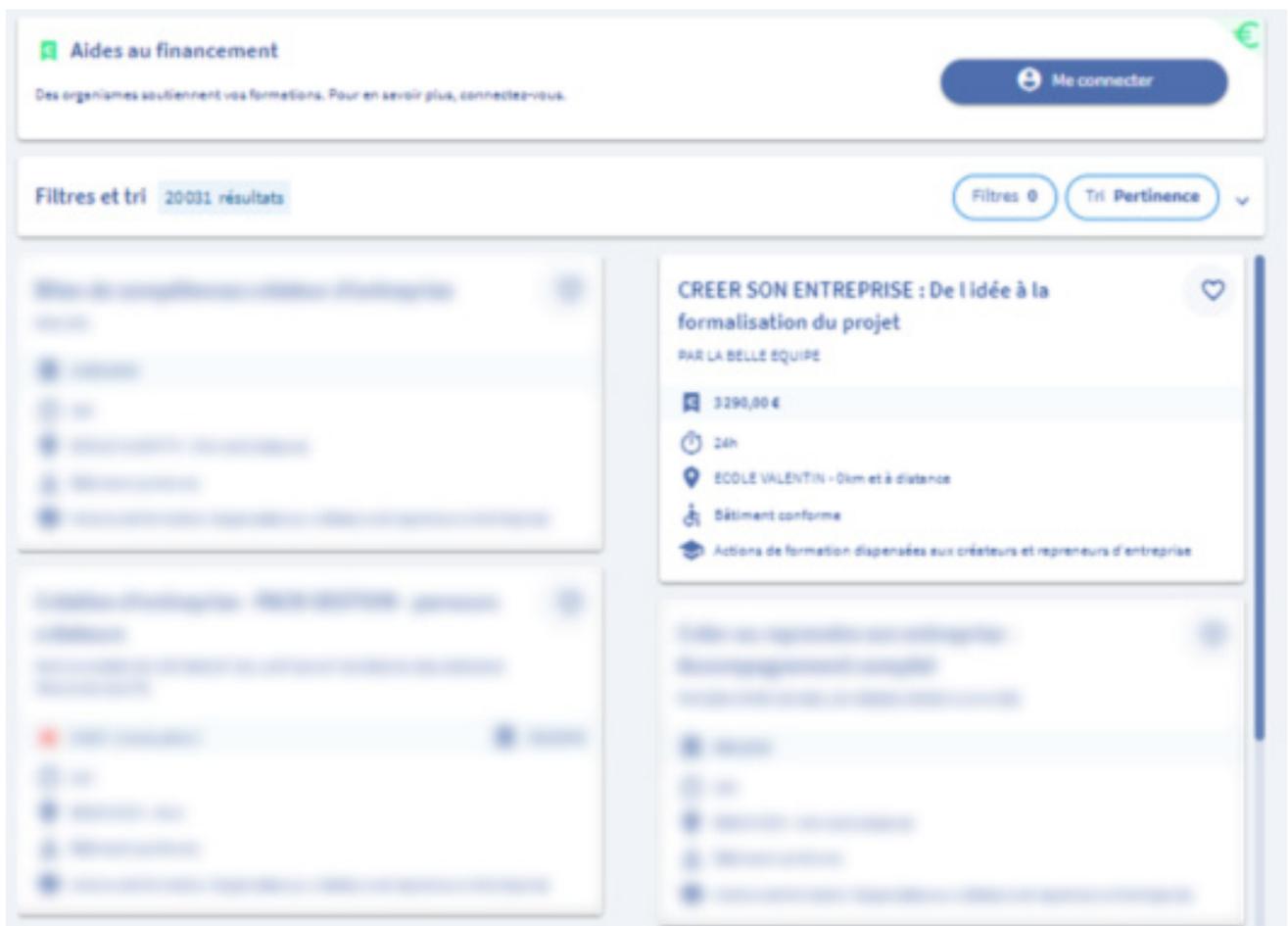


## EXEMPLE DE RECHERCHE D'UNE FORMATION :

- Rechercher Formation (dans le menu en haut à gauche de la page),
- Dans le menu rechercher une formation, un métier ou des compétences mentionnés au titre des actions éligibles au CPF, voir plus haut (exemple : création d'entreprise),
- Choisir une formation en centre de formation ou à distance,
- Choisir le lieu de formation (Par exemple : ECOLE VALENTIN).
- Cliquer sur recherche.



Utiliser des filtres et choisir votre formation en fonction de l'organisme de formation, du contenu, du lieu, de la durée et de la date de formation.



04

## S'INSCRIRE À LA FORMATION, VALIDER VOTRE DOSSIER

Une fois que vous avez sélectionné votre formation, vérifiez le programme de formation, les modalités d'inscription, le lieu et la date de la formation.

❶ Vérifiez le prix de la formation en fonction du montant disponible sur votre compte formation. Dans cet exemple, le montant reste à charge de la formation de 2497,15€ TTC sera payé par vous, par carte bancaire (le montant disponible du compte formation est de 792,85€, le coût de la formation étant de 3 280,00€ TTC).

❷ Cliquez sur créer mon dossier d'inscription, créer mon dossier d'inscription pour valider votre demande.

❸ Allez dans « Mes dossiers de formation » (dans le menu en haut de la page) pour gérer et envoyer votre dossier, puis sur envoyer mon inscription.



**CREER SON ENTREPRISE : De l'idée à la formalisation du projet**  
par LA BELLE EQUIPE

Informations clés	
📍 24h	
📍 ECDL UNIVERSEL à distance	
📍 Diplôme conforme aux normes d'accès 2018	
📍 Actions de formation d'accréditées aux créateurs et repriseurs d'entreprise	

Prix de la formation	
Prix de la formation, frais d'examen inclus	3 280,00 €
Vos droits formation	-792,85 €
<b>Reste à payer</b>	<b>2 497,15 €</b>

**Aides au financement**  
Aucune aide au financement disponible pour cette formation.

**Vous êtes demandeur d'emploi**  
Financez votre formation avec vos 792,85 € de droits formation. Si vous souhaitez faire une demande de prise en charge financière de votre reste à payer auprès de Pôle emploi, vous devez déposer une demande qui débute après le 30/09/2020. Sinon, votre accès est en libre accès. Vous devez régler 2 497,15 € de reste à payer par carte bancaire en une seule fois.

**Inscription à cette formation**  
Après avoir créé votre dossier d'inscription, vous devrez définir les dates de formation avec l'organisme de formation.

**Créer mon dossier d'inscription**

**Informations pratiques**  
Contact et lieu de formation, horaires, ...

L'organisme de formation aura alors 2 jours ouvrés pour valider votre entrée en formation.

**Mon financement**

Prix de la formation	4 832,50 €
Droits formation	-540,00 €
<b>Reste à payer</b>	<b>4 232,50 €</b>

**J'accepte de prendre en charge le reste à payer de 4 232,50 €.**  
Le paiement par carte bancaire se fera en une fois après validation de l'organisme de formation.

❶ Si vous êtes demandeur d'emploi inscrit(e) à Pôle Emploi, vous pouvez vous faire accompagner par votre conseiller pour construire votre projet de formation et étudier les modalités de financement éligibles.



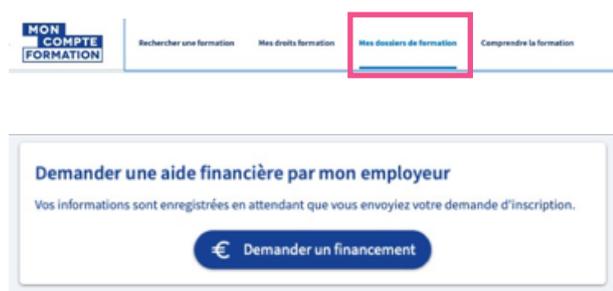
Vous avez 4 jours ouvrés pour finaliser votre inscription. Vous devez donner votre accord pour mobiliser vos droits à formation et si vous avez un reste à payer vous devez le régler par carte bancaire en une seule fois.

05

## CO-CONSTRUIRE VOTRE PROJET DE FORMATION AVEC VOTRE EMPLOYEUR

Comment faire si le montant de la formation dépasse le montant disponible de mon compte formation ? Comme évoqué dans le cas précédent, le montant de la formation sélectionnée était plus élevé que le montant disponible dans votre compte formation. Il en résulte un reste à charge que vous devez autofinancer.

❶ Vous avez la possibilité de demander à votre employeur une prise en charge financière. Rendez-vous sur Mes dossiers de formation, puis sur demander un financement.



❷ Pour compléter cette prise en charge, vous devez télécharger et compléter le .pdf puis échanger avec votre employeur qui pourra, le cas échéant abonder vos droits à formation.



A noter qu'il est préférable de formuler cette demande auprès votre employeur en amont de votre démarche de validation de votre dossier. En effet, votre employeur a la possibilité d'abonder vos droits de formation mais surtout de co-construire votre demande de formation



## ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

En partenariat avec l'AGEFIPH,  
La Belle Équipe prend en compte le handicap  
des personnes souhaitant accéder  
à nos formations ou prestations.

Avec l'AGEFIPH, nous coconstruisons  
des solutions d'aménagement des parcours de formations  
afin de répondre au mieux aux besoins d'accessibilité  
et de compensation du handicap.

A Besançon ou à Lille, nos locaux sont situés en rez-de-chaussée  
et sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

L'accueil de nos clients se fait à :

### **Besançon**

Espace Coworking - 12, rue de Franche Comté - Bâtiment C  
25480 Ecole Valentin

### **Lille**

Espace Clockwork , 38 boulevard Carnot, 59000 Lille

Si vous êtes intéressé(e) pour suivre une formation  
proposée par La Belle Équipe, nous vous invitons,  
préalablement à toute inscription,  
à prendre contact avec nous :

[contact@la-bellequipe.com](mailto:contact@la-bellequipe.com)

03 81 65 64 93

Financement des formations



Pour en savoir plus sur nous et nos outils,  
n'hésitez-pas à nous contacter et à nous challenger.



Tél. 03 81 65 64 19  
[contact@la-bellequipe.com](mailto:contact@la-bellequipe.com)  
[www.la-bellequipe.com](http://www.la-bellequipe.com)

EURL au capital de 3000 euros - SIREN 840 577 159  
R.C.S. Besançon - APE 7022 Z  
TVA intracommunautaire FR 82 840577159  
Siège social : 19 rue Pasteur - 25000 Besançon  
Déclaration d'activité : 27250328325