

The logo for LADN FORMATION features the letters 'LADN' in white inside a dark blue shield-like shape, followed by the word 'FORMATION' in large blue letters. Below this, the text 'ACCELERATEUR DE COMPETENCES' is written in a smaller, grey font.

**LADN FORMATION**  
ACCELERATEUR DE COMPETENCES

## Catalogue de Formations

Le Manager Coach

La gestion de projet

La gestion du stress



4 heures  
chrono –  
gestion de  
projet

# Organisez un événement en équipe

## Objectifs :

- Construire, animer et piloter une équipe projet
- Comprendre la culture et les spécificités du mode projet
- Suivre les indicateurs de réalisation d'un projet

## Public et prérequis :

Toute personne amenée à prendre en charge occasionnellement un projet en plus de ses responsabilités habituelles.

## Modalités d'évaluation :

Évaluation diagnostique préformation, évaluation formative sous forme de quiz inter-séquence et évaluation terminale post-formation et en ligne.

## Méthode(s) pédagogiques :

Cours en présentiel, débats, jeux de rôles et serious game.

## Présentation de la formation



## Informations

**Durée** : 2 journées

**Lieu(x)** : Centre de formation Les Gâtines  
167 route des gâtines 91370 Verrières-le-Buisson

**Nombre de formateurs** : 2

**Nombre d'apprenants** : 8 à 12

**Tarif** : 1500 ht

**Dates** : à définir

**Logistique** : des options sont possible pour l'hébergement, les repas et les transferts.

# Programme – La gestion de projet

**Intitulé : 4 heures chrono – la gestion de projet**

**Objectif de la formation :** manager en s’inspirant du modèle de l’entraîneur

**Objectif pédagogique 1 :**

Découvrir les fondamentaux de la gestion de projet

**Contenu Savoir 1 :**

Reconnaitre les différentes caractéristiques de la gestion de projet  
Comprendre le tryptique Performance / Coût / Délais  
Identifier la relation client - fournisseur

**Objectif pédagogique 2 :**

Comprendre les 4 phases du processus du management de projet

**Contenu Savoir 2 :**

Définir et organiser le projet  
Planifier  
Piloter l’exécution  
Clore le projet

**Objectif pédagogique 3 :**

Utiliser les différentes étapes de la gestion de projet

**Contenu Savoir 3 :**

Constituer une équipe et mettre en place une charte  
Encadrer les actions, découper, puis, planifier le projet  
Manager les risques et traiter l’urgence

**Objectif pédagogique 4 :**

Construire un projet en équipe de la commande au livrable

**Contenu Savoir 4 :**

Analyser une commande en vue de la conception d’un projet  
Mettre en place un événement en équipe en mode projet  
Evaluer le livrable et le processus de management de projet



Le manager  
coach



# S'inspirer du leadership d'un entraîneur

## Objectifs :

- Adopter une posture managériale en s'inspirant du leadership d'un entraîneur de l'équipe de France
- Adopter un fonctionnement d'équipe à la manière d'une équipe sportive
- Apprendre à communiquer efficacement avec ses collaborateurs

## Public et prérequis :

Cadres et Managers amenés à prendre en charge occasionnellement un projet en plus de ses responsabilités habituelles.

## Modalités d'évaluation :

Évaluation diagnostique préformation, évaluation formative sous forme de quiz inter-séquence et évaluation terminale post-formation et en ligne.

## Méthodes pédagogiques :

Cours en présentiel, conférence en ateliers, débats, mise en pratique des apprentissages et jeux de rôles.

# Présentation de la formation

Cette formation permet aux managers de s'inspirer du leadership d'un entraîneur de haut-niveau.

Vos formateurs proposent des allers-retours entre la théorie et la pratique, ponctués de rencontres inédites avec des personnalités médaillées Olympiques.



# Informations

**Durée** : 2 journées

**Lieu(x)** : centre les Gâtines à Verrières-le-Buisson ou île de Monsieur à Sèvres

**Nombre de formateurs** : 3

**Nombre d'apprenants** : 8 à 16

**Tarif** : 1650 € ht

**Dates** : à définir

**Logistique** : des options sont possible pour l'hébergement, les repas et les transferts.



# Programme – Le manager coach

## Intitulé : Le Manager Coach 1

**Objectif de la formation :** manager en s'inspirant du modèle de l'entraîneur

<b>Objectif pédagogique 1 :</b> Découvrir les fondamentaux de la pratique managériale	<b>Contenu Savoir 1 :</b> Reconnaître les styles de Management (directif, participatif, collaboratif et délégitif) Comprendre le fonctionnement cognitif Appliquer les différents leviers de la motivation
<b>Objectif pédagogique 2 :</b> Savoir impliquer les membres de son équipe	<b>Contenu Savoir 2 :</b> Elaborer une stratégie en équipe Communiquer habilement Instaurer une dynamique de groupe
<b>Objectif pédagogique 3 :</b> S'inspirer du milieu du Haut-Niveau pour mieux manager	<b>Contenu Savoir 3 :</b> Comprendre la notion de double / triple projet (efficacité professionnelle) Savoir s'adapter, se réaliser et se dépasser S'inspirer du Leadership de l'entraîneur
<b>Objectif pédagogique 4 :</b> Renforcer la cohésion de son équipe	<b>Contenu Savoir 4 :</b> Motiver ses collaborateurs et ses équipiers (collègues) Adopter la posture de l'entraîneur Réguler le stress avec la « positive attitude du Leader »



La gestion du stress

# Comprendre la mécanique de gestion du stress

## Objectifs :

- Identifier et comprendre le stress
- Améliorer ses relations interpersonnelles
- Etablir une stratégie antistress au sein de son équipe

## Public et prérequis :

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

## Modalités d'évaluation :

Évaluation diagnostique préformation, évaluation formative sous forme de quiz inter-séquence et évaluation terminale post-formation et en ligne.

## Méthodes pédagogiques :

Cours en présentiel, mise en situation, échanges et débats, observation et jeux de rôle.

# Présentation de la formation



# Informations

**Durée** : 1 journée

**Lieu(x)** : SDIS 91 – avenue des peupliers  
91700 Fleury-Mérogis

**Nombre de formateurs** : 2

**Nombre d'apprenants** : 8 à 12

**Tarif** : 950 € ht

**Dates** : à définir

**Logistique** : des options sont possible pour l'hébergement, les repas et les transferts.

# Programme – La gestion du stress

**Intitulé : Immersion chez les pompiers**

**Objectif de la formation :** apprendre à gérer son stress

**Objectif pédagogique 1 :**

Identifier et comprendre la mécanique du stress

**Contenu Savoir 1 :**

Définir le stress et les 3 phases du processus  
Comprendre la mécanique physiologique du stress  
Identifier ses stressseurs

**Objectif pédagogique 2 :**

Améliorer ses relations interpersonnelles

**Contenu Savoir 2 :**

Découvrir la classification des émotions d'Ekman  
Être capable de classifier ses propres émotions  
Mettre en relation les émotions et les besoins

**Objectif pédagogique 3 :**

Etablir une stratégie anti-stress au quotidien

**Contenu Savoir 3 :**

Savoir d'où vient la pression  
Accepter les personnes qui évoluent dans notre environnement  
Choisir les outils anti-stress qui me correspondent

**Objectif pédagogique 4 :**

Savoir garder son calme en situation de stress intense

**Contenu Savoir 4 :**

Apprendre à analyser une situation calmement  
Communiquer habilement pour apaiser  
Prendre une décision et s'y tenir sans céder à la pression



# LA DN FORMATION

ACCELERATEUR DE COMPETENCES