

GUIDE DES FORMATIONS 2022 (MàJ février 2022)



INSTITUT DE COACHING ET DE FORMATION

Formations-Actions • Formations de formateurs
Parcours de co-développement • Coaching

www.apccarre.fr
Tél : 06 69 96 58 43



GUIDE DES FORMATIONS 2022

PRÉSENTATION DE NOS FORMATIONS

apc² est un institut de formation et de coaching expert dans l'approche pédagogique par les compétences (APC) et dans les aides à des prises de conscience.

Notre approche s'inspire des méthodes canadiennes, références mondiales en pédagogie. Elle s'appuie sur les besoins en compétences sollicitées dans les activités réelles.

Notre champ d'intervention couvre le champ de la formation continue de vos collaborateurs (16 formations-actions) et la formation de formateurs (parcours de 3 modules).



POURQUOI CHOISIR NOS FORMATIONS ?

- Parce que l'Approche APC est **7 fois plus efficace**
- Parce que vous apprenez en groupe autour de mises en situation contextualisées centrées sur vos problématiques réelles



COMMENT CA SE PASSE ?

- Vous êtes auteur et acteur de vos apprentissages grâce à des recherches interactives et ludiques sur les compétences cibles



QUEL TYPE DE FORMATION ?

- Nous concevons des **formations sur mesure** en fonction de vos besoins et des compétences cibles définies avec vous
- Nos animations sont essentiellement faites par un binôme de formateurs-coachs expérimentés toujours en lien avec la vie de l'entreprise
- Nous disposons d'un guide de formations-actions et de formations de formateurs basées sur l'approche canadienne par les compétences



Des questions ? Contactez - nous au 06 69 96 58 43
contact@apccarre.fr, www.apccarre.fr

Domaines d'intervention :

- [Management & Leadership](#)
(5 modules)
- [Intelligences relationnelle & émotionnelle](#)
(5 modules)
- [Révéler mes potentiels & ma créativité](#)
(6 modules)
- [Formation de formateurs](#)
(3 modules)

POINTS FORTS

- **Formation ciblée** et construite sur vos besoins réels en compétences
- Basée sur des mises en situation autour de vos problématiques
- 12 participants maximum à chaque session & travaux et jeux en sous-groupe
- Alternance de cas concrets et mises en situation (70 %) et d'apports conceptuels et d'outils (30%)
- Formateurs-coachs experts
- Pragmatique permettant une appropriation immédiate d'outils et de postures
- Auto-évaluations formatives et construction de son référentiel personnel de compétences pour apprécier les acquis
- Exploitation et partage des retours d'expériences pour valider les transferts de compétences

Philosophie et éthique de l'APC

L'approche par compétences (APC) se déploie en France et en Europe après avoir fait ses preuves au Canada. Les dernières réformes institutionnelles mettent les compétences au cœur de l'éducation, la formation et les ressources humaines. L'APC est devenu un enjeu majeur international bousculant les pratiques d'enseignement centrées sur approches programme avec une somme colossale de connaissances théoriques.

Ce nouveau paradigme pédagogique nécessite des pédagogues familiarisés avec cette approche interactive et 5 fois plus efficace (en taux d'apprentissage) que les méthodes expositives.

Recherchez-vous des moyens pédagogiques qui donnent du sens aux apprentissages et suscitent le désir d'apprendre ?

Désirez-vous incarner une posture de formateur-accompagnateur facilitant un rapport de confiance avec votre auditoire ?

Souhaitez-vous vous familiariser avec des techniques pédagogiques innovantes pour animer des groupes d'apprenants ?

La finalité de l'APC est de développer le sentiment de compétence et d'utilité de l'apprenant dans un climat de confiance. Vous découvrirez comment faire apprendre efficacement tout en prenant plaisir avec cette approche inversée, qui donne du sens aux activités pédagogiques.

Cette voie humaniste et responsabilisante fait davantage appel au corps et au cœur, en plus de la tête. Elle libère les apprentissages et les apprenants. L'élève aime apprendre par l'action, échanger avec ses pairs et coconstruire des solutions.

Besoins spécifiques

Nous réalisons nos formations dans des locaux adaptés aux personnes à mobilité réduite. En cas de situation spécifique vous concernant (handicap visible, invisible ou autre), n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions en tenir compte et envisager, si besoin, un aménagement de la formation, en accord avec l'ECAM Strasbourg - Europe.

Auto-évaluations et fiche à renseigner

Deux auto-évaluations vous seront transmises pour vous positionner comme pédagogue d'une part, et en tant qu'ingénieur pédagogique d'autre part. Chaque grille d'auto appréciation demande environ cinq minutes d'attention. apc² ne demande pas à récupérer vos résultats. Cependant vous êtes invités à les avoir avec vous pour la formation car des temps d'échange en trinôme sont prévus pour verbaliser vos forces et vulnérabilités afin de grandir ensemble, d'une certaine manière en miroir, individuellement, mais aussi grâce aux feedbacks de mes collègues...

Une fiche d'informations avec quelques rubriques sera également à renseigner et renvoyer de manière anonyme. Vos précieuses informations faciliteront la compréhension de votre contexte, vos problématiques et vos besoins. Merci d'avance.





PROGRAMME DES FORMATIONS - ACTIONS

Management & leadership

5 modules

M1 Organiser mon temps et gérer les priorités (3 jours)

- Identifier sa propre relation au temps
- Mieux connaître mes forces, besoins et préférences
- Identifier et développer mes activités importantes à forte valeur ajoutée
- Réguler mon énergie et développer ma concentration
- Structurer mon planning en intégrant mes besoins réels et mes priorités
- Equilibrer ma vie personnelle et professionnelle

M2 Manager mes projets en fédérant mes équipes (3 jours)

- Densifier ma communication comme chef de projet
- Piloter efficacement le processus projet
- Prendre en compte les résistances au changement et motiver mes équipes
- Adapter ma posture de manager selon les comportements de mes collaborateurs

M3 Développer mon leadership en situation complexe (3 jours)

- Mieux connaître mes forces et mes vulnérabilités
- Mobiliser mes équipes autour de missions explicitées et partagées
- Etre agile et donner envie à mes collaborateurs de s'engager
- Développer mon leadership comme un officier de l'armée de l'air
- Prendre mes décisions dans l'incertitude comme un commandant d'opérations de secours

M4 M'approprier des outils de coaching et d'aide à la décision (3 jours)

- Identifier mon style de management et le profil de mes équipes
- M'approprier des outils de coaching pour améliorer mes pratiques de manager
- S'appuyer sur les besoins et ressources de mes collaborateurs
- M'approprier les 7 compétences implicites du processus décisionnel
- Pratiquer des processus d'intelligence collective pour donner du sens aux missions & activités

M5 Développer le bien-être et la qualité de vie au travail (QVT)(2 jours)

- Comprendre les facteurs qui favorisent le bien-être au travail
- Analyser les besoins fondamentaux de l'être humain
- Identifier et reconnaître les différentes sources de RPS
- Améliorer et favoriser l'épanouissement et l'engagement au travail de mes collaborateurs

POINTS CLÉS

- Talents, besoins et préférences
- Mes activités importantes
- Equilibre vie personnelle et professionnelle
- Gestion de projet
- Typologie des acteurs
- Gestion du temps et des priorités
- Gestion du changement
- Sens & engagement
- Leadership & intelligence collective
- Prise de décision en situation complexe
- Communication : outils et stratégies





PROGRAMME DES FORMATIONS - ACTIONS (suite)

Intelligences relationnelle et émotionnelle

5 modules

M6 Oser être soi et développer son estime de soi (3 jours)

- Prendre conscience de mes forces et de mes valeurs
- Identifier mes besoins et préférences
- Répertorier mes façons d'agir et de réagir (comportements)
- Dévoiler mes freins et ses croyances limitantes associées
- Densifier ma puissance d'intervention en communication

M7 Construire des relations de confiance (3 jours)

- Etablir un nouveau rapport de confiance rapidement
- Accueillir et désamorcer une tension humaine
- M'adapter facilement à la situation et aux personnes
- Expérimenter ma communication interpersonnelle

M8 Développer mon intelligence relationnelle (3 jours)

- Illustrer les biais d'interprétation d'une situation
- Etablir un rapport humain de confiance
- Me faire entendre et comprendre efficacement
- Explorer mes 3 canaux de communication
- Développer l'interaction humaine par ma communication authentique

M9 Réguler mon stress (2 jours)

- Connaître les phases du stress
- Ressentir les effets du stress sur mon corps et identifier ses causes
- Me détendre
- Reconnaître mes besoins non satisfaits
- Prendre du recul par rapport à une tension relationnelle

M10 Comprendre et apaiser les conflits (2 jours)

- Analyser les filtres de la communication et les comportements réactifs
- Reconnaître et ressentir mes principales émotions
- Communiquer en conscience de manière authentique
- Utiliser la 3^{ème} voie synergique comme solution à une problématique
- Accueillir et détendre une tension humaine

POINTS CLÉS

- Préférences et besoins humains
- Affirmation et estime de Soi
- Instaurer un climat de confiance
- Améliorer sa communication
- Prévenir et désamorcer un conflit
- Gestion du stress
- Identifier et réguler ses émotions
- Postures & attitudes de communication





PROGRAMME DES FORMATIONS – ACTIONS (suite et fin)

Révéler mes potentiels & ma créativité

6 modules

M11 Prendre conscience de mes talents et compétences (2 jours)

- Explorer mes ressentis et ma structure de pensées
- Reconnaître mes forces, talents et valeurs
- Construire mon propre référentiel de valeurs et de compétences

M12 Reconnaître mes émotions et mes blocages (2 jours)

- Reconnaître et apprivoiser mes émotions
- Accueillir mes blocages et mes certitudes
- Transformer mes vulnérabilités en atouts
- Modéliser mes forces et ma grammaire émotionnelle

M13 Passer de mon rêve à sa réalisation (4 jours)

- Explorer mes ressentis
- Reconnaître mes talents, valeurs et compétences
- Apprivoiser mes émotions et communiquer efficacement
- Accueillir mes blocages et mes certitudes
- Modéliser ma cartographie et mon plan de déploiement

M14 Reconnaître et accueillir mes sous-personnalités (2 jours)

- Découvrir les différentes parties de la personnalité
- Identifier les personnages inconscients de ma personnalité les plus actifs
- Reconnaître les rôles et conflits potentiels entre les différentes parties
- Réguler les interactions de mes personnages par ma Conscience

M15 Développer ma créativité (2 jours)

- Connaître mes compétences cachées et non observables
- Reconnaître et développer mon intuition
- Découvrir la 3^{ème} voie synergique source de créativité
- Expérimenter des processus ludiques stimulant la créativité

M16 Développer mon intention et mon intuition au service de la performance (2 jours)

- S'appuyer sur la pleine conscience pour recentrer mon esprit sur mon corps
- Prendre conscience de mes schémas mentaux et émotionnels
- Identifier les 7 compétences de la prise de décision
- S'approprier la roue de la focalisation en positivant mes intentions
- Diriger mon esprit et apprivoiser les émotions
- Expérimenter des projections mentales par la réussite

POINTS CLÉS

- Talents, compétences et valeurs
- Ressentis & émotions
- Rôles & personnalités
- Identifier et bonifier ses vulnérabilités
- Intuition & créativité
- Intention & performance
- Pleine conscience





PROGRAMME DES FORMATIONS DE FORMATEURS

Approche pédagogique par les compétences

3 modules

Présentation des blocs de compétences

Le processus de 3 modules de 3 jours ou à distance (75 heures) a pour but de former des formateurs à une 5^{ème} approche pédagogique interactive, réflexive et co-constructive. Un processus épanouissant inversé 5 fois plus efficace que la méthode transmissive. Cinq blocs de compétences ont été identifiés.

M1 ① Créer et structurer des cours inversés ; ② Prendre conscience de sa posture et de son impact sur l'auditoire (3 jours)

- Assimiler et expérimenter le processus inversé de l'APC
- Construire un parcours de formation de référence adapté à la réalité
- Concevoir une mise en situation / situation d'apprentissage
- Révéler les compétences non observables
- Identifier différentes postures du formateur-coach et analyser son impact
- Reconnaître les problématiques d'interprétation et son impact sur la classe

M2 ③ Etablir des rapports de confiance avec les apprenants ; ④ Motiver les apprentissages et captiver son auditoire ; ⑤ S'approprier des outils pédagogiques structurants pour dynamiser ses interventions (3 jours)

- Construire une relation de confiance
- Développer ses capacités d'écoute
- Communiquer efficacement
- S'approprier des leviers de motivation facilitant les apprentissages
- Gérer des travaux en sous-groupes
- Construire mes propres mises en situation

M3 ⑤ S'approprier des outils pédagogiques structurants pour dynamiser ses interventions (suite) + mises en situation. Le module 3 répond aussi aux besoins particuliers d'approfondissement (3 jours)

- Intégrer le débriefing pédagogique
- Construire un référentiel d'évaluation
- Intégrer des techniques d'animations interactives & créatives
- Structurer ses interventions
- Pratiquer et animer des mises en situation
- Mettre en perspective ses futures actions formatives

POINTS CLÉS

- Pédagogie interactive
- Didactique professionnelle
- Nouvelle posture de formateur
- Besoins en compétences
- Problématiques réelles
- Travaux en sous-groupe
- Briefing et débriefing pédagogique
- Motivation en apprentissage
- Mises en situation contextualisées
- Evaluations formatives



Nos formations en intra-entreprise sont accessibles tout au long de l'année. Suite à votre demande, nous vous contactons systématiquement sous 7 jours pour identifier vos besoins et vous transmettons une proposition adaptée à vos attentes. Dès votre retour et le choix des dates réalisé, une convention de formation vous est transmise pour contractualiser la prestation.



François BERNARD

Formateur - Coach - Fondateur apc²

Il a une expérience de **27 ans** dans l'armée de l'air en tant **qu'Ingénieur pédagogique, directeur de formation et chargé de mission en formation humaine** à l'état-major.

Il **a formé plus de 2000 personnes** à l'Approche Pédagogique par les Compétences, au leadership humaniste, à la communication authentique et au développement personnel dans 3 écoles nationales et en entreprise. De plus il coache des managers et chefs d'entreprise.

Auteur de 2 livres dont « Approche pédagogique par les compétences » éditions AFNOR.



ANNE LAMBERT

Coach - Formatrice - Associée apc²

Ingénieur de formation, elle a une expérience de 20 ans comme directrice de projet dans de grands groupes industriels français et à l'international.

Associée au sein de l'Institut de coaching et de formation apc²

Coach certifiée, formée à l'APC, elle est praticienne en thérapies brèves : kinésiologie, libération du péricarde, EFT ... Elle forme et accompagne managers, cadres et entrepreneurs dans leur développement personnel et professionnel.



ENM
ÉCOLE NATIONALE
de la MAGISTRATURE



95% DE CLIENTS
très satisfaits



Des questions ? Contactez - nous au 06 69 96 58 43
contact@apccarre.fr, www.apccarre.fr