



Développer les soft skills et le bien-être en **entreprise**

Catalogue Formations et Ateliers

FORMATIONS SOFT SKILLS ET ATELIERS BIEN ETRE : **SOMMAIRE**



FORMATIONS SOFT SKILLS ET
ATELIERS BIEN-ÊTRE : POURQUOI ?

p4



L'OFFRE GAPANA

p6



GAPANA, UN PARTENAIRE
DE CONFIANCE

p8



FORMATIONS SOFT SKILLS :
LE CATALOGUE

p10



ATELIERS BIEN-ÊTRE :
LE CATALOGUE

p17

FORMATIONS SOFT SKILLS ET ATELIERS BIEN ETRE : POURQUOI?



LE BIEN-ETRE EN ENTREPRISE DEVIENT UN LEVIER STRATEGIQUE

Dans un contexte de marchés toujours plus incertains, la **performance** de l'entreprise repose sur sa **capacité d'adaptation** et sur la capacité d'adaptation des hommes et des femmes qui la composent.

Déjà au coeur des préoccupations de certains services RH il y a 30 ans, le bien-être en entreprise est aujourd'hui

au coeur de la stratégie des entreprises performantes.

Et le bien-être en entreprise, levier de performance dans la cohésion, concerne, peut-être encore plus depuis la crise sanitaire du COVID-19, **tous les collaborateurs de l'entreprise.**



PERFORMANCE, ADAPTABILITE ET COHESION POUR L'ENTREPRISE

Les formations et ateliers proposés par GAPANA sont centrés sur le développement des compétences relationnelles et comportementales.

Vos managers et vos collaborateurs **améliorent sensiblement leurs compétences professionnelles** :

prise de parole en public, capacité d'adaptation, orientation solution, créativité dans la gestion de projets, gestion du stress et de la confiance en soi.

Développer les compétences comportementales de vos collaborateurs, c'est aussi contribuer à **limiter les coûts liés aux communications dysfonctionnelles**.

Les exercices permettent également aux participants de partager des moments parfois intenses en émotion.

Les formations et ateliers GAPANA développent aussi **la cohésion** et participent à **la fidélisation de vos collaborateurs**.



DEVELOPPEMENT ET BIEN-ETRE POUR VOS COLLABORATEURS

Avec les formations aux compétences comportementales, vos managers et collaborateurs développent des compétences directement applicables dans le domaine professionnel. La place de la pratique dans ces formations leur permet de vivre les changements :

ils accèdent à un autre regard sur eux-mêmes et sur le monde. Ils développent aussi et surtout leur **capacité à gérer leur bien-être**.

GAPANA propose également des ateliers individuels centrés sur le développement du bien-être.

FORMATIONS SOFT SKILLS ET ATELIERS BIEN ETRE : L'OFFRE GAPANA



FORMATIONS COMPETENCES COMPORTEMENTALES

Les fondateurs de la Programmation-Neuro-Linguistique décrivent ces techniques comme le «**mode d'emploi du cerveau**».

S'adapter au changement, proposer des solutions, communiquer facilement, montrer de l'empathie tout en réalisant ses objectifs : ces compétences comportementales sont accessibles à tous dès lors qu'elles sont apprises.

Les formations généralement proposées sur le marché intègrent ces notions autour de problématiques spécifiques (prise de parole en public, vente, management etc...).

GAPANA FORMATION vous propose, à travers différents modules, de directement accéder aux compétences utiles pour permettre à vos collaborateurs de prendre le pouvoir sur **leur communication et leurs compétences**, quel que soit le contexte.

Ces modules sont accessibles à tous dans l'entreprise.

GAPANA FORMATION vous propose également de **professionnaliser vos collaborateurs dans l'accompagnement au mieux-être** :

en obtenant la certification de praticien PNL (IN-PNL), vos collaborateurs savent utiliser les techniques sur eux-mêmes et également pour accompagner un autre collaborateur de l'entreprise dans la gestion de ses émotions et de sa performance.

Le module de certification est particulièrement adapté pour les managers ou collaborateurs RH.

GAPANA FORMATION peut également vous accompagner dans le développement des softs skills en adaptant un programme à vos besoins.





ATELIERS BIEN-ETRE

Ateliers de groupes «Auto-hypnose» : Visualiser vos objectifs, accélérer vos apprentissages, réduire le stress ou augmenter la confiance en vous-même, l'auto-hypnose vous apporte les moyens **naturels** pour atteindre vos objectifs.

L'état d'hypnose, qui a longtemps suscité fascination et craintes, gagne à être démystifié et est aujourd'hui utilisé dans de nombreux domaines pour maximiser les performances. **C'est un état physiologique naturel et tout le monde y a accès.**

Séances individuelles «énergétique» : Les techniques énergétiques sont basées sur la relation du corps avec l'esprit et la production de champs d'énergies. Le but de ces techniques est de rétablir l'équilibre du système. Une séance permet de retrouver légèreté, d'activer des points énergétiques et de **connecter vos ressources.**

NB : les ateliers «bien-être» ne sont pas des formations.



LES AVANTAGES DE L'OFFRE GAPANA



Des outils modernes et efficaces intégrant les découvertes des neurosciences et de la psychologie comportementale et cognitive



Méthode pédagogique intégrant les normes IN-PNL



Un interlocuteur unique et **un suivi individualisé** de vos collaborateurs, permettant à chacun de développer ses capacités

FORMATIONS SOFT SKILLS ET ATELIERS BIEN ETRE : GAPANA, UN PARTENAIRE DE CONFIANCE



GAPANA : EFFICACITE, CONFIANCE ET ACCESSIBILITE

«**Ce qui fait l'Homme, c'est sa grande faculté d'adaptation**» nous dit Socrate, capacité hautement mise à l'épreuve dans le contexte actuel.

La capacité d'adaptation est inhérente à la performance des entreprises mais **c'est maintenant la manière de vivre le changement qui devient stratégique** : développer le bien-être en entreprise permet aux collaborateurs de connecter leurs ressources, de s'engager en étant acteurs du changement.

Après avoir accompagné le changement en entreprise pendant une vingtaine d'année, essentiellement à travers des projets de marketing stratégique et de marketing client, je crée GAPANA en 2018

GAPANA accompagne les entreprises dans le développement du bien-être de l'ensemble de ses managers et collaborateurs.

Nathalie Deboulonne
Enseignante PNL



Connaissance du monde de l'entreprise : 20 ans d'expérience dans la gestion de projets et le marketing client

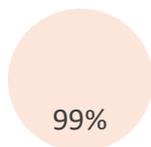


Plusieurs centaines de personnes formées en PNL et Hypnose Ericksonienne

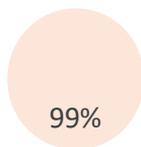


GAPANA : SATISFACTION

Qualité de
l'intervention
pédagogique



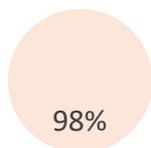
Qualité de
l'accompagnement
du formateur



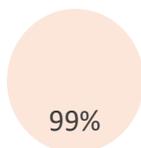
Ambiance
de groupe



Accessibilité des
cours théoriques



Mise en oeuvre de la
pratique



Satisfaction : 370 questionnaires anonymes de fin de formation (2018 à 2020) - % de «Bon» et «Excellent» sur une base de 4 modalités de réponses : «Insuffisant», «Moyen», «Bon», «Excellent»

- « Superbe découverte des outils PNL. Bonne humeur, mise en confiance, explications claires et utiles. »
- « Le contenu est hyper intéressant, je suis agréablement surprise, je ne m'attendais pas à recevoir tous ces outils. TRES BIEN ! »
- « Beaucoup de pratique - une formation dynamique avec bienveillance »
- « Ce que j'ai le plus apprécié : le contenu, la pédagogie, l'intensité des émotions vécues lors des protocoles. »



GAPANA : QUALITE ET ETHIQUE

REFERENCEMENT



Fédération
Française
d'Hypnose et des
Thérapies Brèves

SITUATION DE HANDICAP

En cas de situation de handicap nécessitant des adaptations spécifiques, contactez Nathalie Deboulonne au 06 78 29 13 81
Le référent handicap de GAPANA est Marie Christine Cocherel

QUALITE

En cours de certification
Qualiopi

REGLES SANITAIRES



Respect des règles
sanitaires COVID 19



Formations Soft Skills

Le catalogue





SOFT SKILLS - 2 jours

Communication efficace

Le choix des gestes, le choix des mots, la place de l'émotion

La communication non verbale a un impact puissant sur la qualité de votre communication. Et la manière dont est formulée une idée peut aussi déclencher de nombreux malentendus. Quelles sont les techniques qui vous permettront de créer un lien de confiance propice à une communication efficace ? Quelles sont les grandes postures de communication et comment les utiliser pour atteindre vos objectifs ? Comment maîtriser les émotions et apprendre à déclencher la bonne communication au moment souhaité ? 2 jours pour découvrir les outils PNL.

Compétences comportementales ciblées :

Savoir communiquer, développer l'esprit d'équipe en étant attentif à l'autre, s'exprimer avec confiance en soi

Objectifs de formation :

- Etablir une relation propice à une communication efficace
- Choisir votre communication non verbale : gestes et états internes
- Etablir une communication verbale précise et sans équivoque
- Repérer les filtres d'intérêt de votre interlocuteur

Public : salariés entreprise – Formation intra-entreprise – Groupe 5 à 10 personnes

Pré-requis : aucun

Durée : 2 journées (14h) - 9h00/17h00

Contenu :

Le rapport
Préférences sensorielles
Les positions de communication
Le générateur de nouveau comportement
Ancrages
Métamodèle
Tri GALIC

Modalités pédagogiques : Animation qui favorise l'apprentissage avec alternance de notions théoriques et d'ateliers pratiques (Normes IN-PNL)

Modalités d'évaluation et de suivi : questionnaire de validation des connaissances. et questionnaire de satisfaction.

Tarif : 3 000€ HT – Société GAPANA FORMATION - SASU - Organisme de Formation

Modalités et délais d'accès : contacter Nathalie Deboulonne au 06 67 29 13 81 pour convenir du planning de formation.



SOFT SKILLS - 4 jours PRATICIEN PNL - MODULE 1

Les bases du changement positif

S'adapter, communiquer, proposer des solutions ... derrière ces attitudes et comportements il y a des capacités que chacun peut s'approprier.

Ce module de 4 jours permet de poser les techniques de base de développement des compétences comportementales : développer une relation de qualité avec ses interlocuteurs, reprendre le pouvoir sur ses émotions et se mettre en condition d'atteindre ses objectifs.

Ce module de 4 jours est aussi le 1er module permettant d'accéder à la certification de Praticien en PNL (Certification IN-PNL).

Compétences comportementales ciblées : Savoir communiquer, développer l'esprit d'équipe en étant attentif à l'autre, s'exprimer avec confiance en soi, se montrer ouvert d'esprit et optimiste et savoir gérer son stress, développer l'empathie, adaptabilité

Objectifs de formation :

- Etablir une relation propice à une communication efficace et savoir interrompre une communication
- Être attentif à son interlocuteur (langage verbal et non verbal) et adapter sa communication
- Être attentif à l'autre et savoir-faire un feed-back
- Savoir se positionner en orientation solution et définir un objectif
- Gestion des états internes : savoir déclencher un état interne positif au moment souhaité

Public : salariés entreprise – Formation intra-entreprise – Groupe 5 à 10 personnes

Pré-requis : aucun

Durée : 4 journées (28h) - 9h00/17h00

Contenu :

Pré-supposés de la PNL - L'Orientation solution
Calibration - Reformulation - Synchronisation - Proxémie - Rapport
Systèmes de représentations et clés d'accès oculaires
Le feed-back
Le changement : EP/ED/ECO et l'objectif
Ancrages, annulation d'ancre et cercle d'excellence

Modalités pédagogiques : Animation qui favorise l'apprentissage avec alternance de notions théoriques et d'ateliers pratiques (Normes IN-PNL)

Modalités d'évaluation et de suivi : questionnaire de validation des connaissances et questionnaire de satisfaction.

Tarif : 6 000€ HT – Société GAPANA FORMATION - SASU - Organisme de Formation

Modalités et délais d'accès : contacter Nathalie Deboulonne au 06 67 29 13 81 pour convenir du planning de formation.



SOFT SKILLS - 4 jours

PRATICIEN PNL - MODULE 2

Le changement : émotions, pensées, comportement

Ce module permet d'accéder au changement en modélisant des stratégies efficaces de créativité ou d'acquisition de nouveau comportement. Les outils apportés dans ce module concernant le langage verbal constituent aussi un puissant outil de changement positif en permettant aux participants de libérer leurs ressources.

Ce module de 4 jours est le 2^{me} module permettant d'accéder à la certification de Praticien en PNL (Certification IN-PNL).

Compétences comportementales ciblées : Développer l'utilisation de l'imagination et de la créativité, communiquer clairement ses idées, savoir gérer ses états internes en cas de situation conflictuelle, développer une attitude positive, développer sa curiosité pour les modèles performants,

Objectifs de formation :

- Identifier le processus déclencheur d'une émotion
- Gérer ses états internes en cas de conflit
- Communiquer précisément et questionner les imprécisions ou malformations de langage limitantes
- Percevoir le positif d'une situation
- Savoir utiliser une technique de créativité

Public : salariés entreprise – Formation intra-entreprise – Groupe 5 à 10 personnes

Pré-requis : PRATICIEN PNL MODULE 1

Durée : 4 journées (28h) - 9h00- 17h00

Contenu :

les états internes - Les sous-modalités - Positions perceptuelles
Métamodèle - Langage transformationnel et recadrage
Swish - Générateur de nouveau comportement
Walt Disney et Léonard de Vinci

Modalités pédagogiques : Animation qui favorise l'apprentissage avec alternance de notions théoriques et d'ateliers pratiques (Normes IN-PNL)

Modalités d'évaluation et de suivi : questionnaire de validation des connaissances et questionnaire de satisfaction.

Tarif : 6 000€ HT – Société GAPANA FORMATION - SASU - Organisme de Formation

Modalités et délais d'accès : contacter Nathalie Deboulonne au 06 67 29 13 81 pour convenir du planning de formation.



SOFT SKILLS - 10 jours PRATICIEN PNL- CERTIFICATION

Faciliter le changement : lever les blocages, activer la motivation

«Pour changer, il faut avoir envie de changer, savoir comment changer et s'autoriser à changer» (Robert Dilts). Ce module menant à la certification de praticien PNL élargit ce qui a été vu aux modules précédents en donnant les clés de l'identification des modèles performants. Il donne aussi l'accès à la prise en compte des éventuels freins aux changements, à la performance et au travail sur la motiva-

Compétences comportementales visées : Capacité de décision, sens de l'organisation, apprendre à apprendre, capacité à motiver, capacité à accompagner, orientation solution

Objectifs de formation :

- Mettre à jour les stratégies d'échec et de réussite
- Savoir dépasser un conflit interne
- Optimiser son organisation
- Identifier et utiliser les leviers de motivation
- Identifier les freins au changement et comment les faire évoluer
- Utiliser un langage d'influence

Public : salariés entreprise – Formation intra-entreprise – Groupe 5 à 10 personnes

Pré-requis : PRATICIEN PNL MODULE2

Durée : 10 journées (70h) - 9h00/17h00

Contenu :

Stratégies et modèle TOTE
Simple et double dissociation
Notion de parties - négociation entre parties - conflit de valeurs - recadrage en 6 points
Les valeurs - Les croyances - Marche des croyances
Ligne du temps
Niveaux logiques et alignement
Carré magique
Programmer l'avenir
Milton modèle et métaphores

Modalités pédagogiques : Animation qui favorise l'apprentissage avec alternance de notions théoriques et d'ateliers pratiques (Normes IN-PNL)

Modalités d'évaluation et de suivi : une épreuve de pratique en fin de stage et une épreuve écrite

Tarif : 16 500€HT – Société GAPANA FORMATION - SASU - Organisme de Formation

Modalités et délais d'accès : contacter Nathalie Deboulonne au 06 67 29 13 81 pour convenir du planning de formation.

Une certification PRATICIEN PNL pour vos collaborateurs

Les neurosciences rejoignent aujourd'hui les techniques PNL qui sont utilisées dans des domaines de plus en plus nombreux : performance sportive, développement de la créativité en agence de communication, développement et apprentissage des langues et de plus en plus d'entreprises proposent maintenant ces techniques à l'ensemble de leurs collaborateurs.

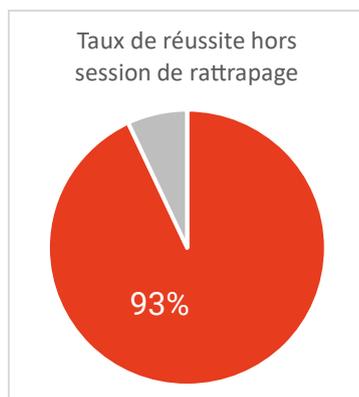
Une formation de 18 jours (126h), composée de 3 modules et orientée sur la pratique et l'action : chaque participant met en pratique les techniques présentées au travers de divers ateliers. Le formateur accompagne le développement des compétences des participants.

Le certificat délivré est reconnu par l'organisme international IN-PNL. La fédération IN-PNL garantit **un cadre éthique appliqué rigoureusement par les enseignants PNL agréés**. C'est l'assurance d'une pratique sérieuse et professionnelle de la Programmation Neuro-linguistique de la part de ses membres. <https://www.nlp-institutes.net/fr>. Le programme enseigné et les compétences évaluées correspondent au cadre de fonctionnement de IN-PNL

L'équipe de participants gagne en compétences, en cohésion et se développe tant personnellement que professionnellement.

Les apports de cette formation vont au-delà de la capacité à utiliser ces techniques dans l'accompagnement d'un collègue : particulièrement adapté aux managers et collaborateurs RH, le module de certification est ouvert et accessible à tous les collaborateurs de l'entreprise.

Taux de réussite :



Maximiser le taux de réussite :

1 journée offerte si nécessaire se décomposant en une demi-journée de «révision» des notions (pratique et théoriques) et une-demi journée pour la nouvelle évaluation. Le non respect du cadre de la formation présenté dans le livret d'accueil ne peut donner lieu à une validation des compétences. La non validation sera notifiée par écrit et par oral au participant ainsi qu'au donneur d'ordre.

NB : la certification «Praticien PNL» n'est pas référencée au RNCP. Elle permet d'accéder au niveau «Maitre Praticien en PNL dans les organismes de formation radhérents à IN-PNL. Liste sur www.nlp-institutes.net

NB : taux de réussite observé de 2018 à 2020 sur plus de 100 stagiaires



Ateliers Bien-être

Le catalogue



BIEN-ETRE

Séances énergétiques individuelles

Connecter vos ressources avec une séance énergétique - Séances individuelles

Le "soin" énergétique existe sous diverses formes depuis des milliers d'années : il est basé sur la relation du corps avec l'esprit et la production de champs d'énergies. Le but premier de ces techniques énergétiques est de modifier les fréquences vibratoires des centres énergétiques du corps et de rétablir l'équilibre du système.

Objectifs de la séance :

45 mn de détente et de relaxation

Harmonisation énergétique

Retrouver légèreté et sensation de bien-être

Après une séance, les personnes ressentent une plus grande légèreté, plus de sérénité, parfois une plus grande mobilité. De manière générale, elles se sentent ressourcées.

Public : salariés entreprise – Séances intra-entreprise

Durée : 6 séances individuelles de 45 mn

Déroulement de la séance :

Vous êtes allongé, en gardant vos vêtements, sur une table de massage. Prévoir d'enlever vos chaussures. Techniques énergétiques utilisées : contacts sur point de pression sur le visage puis passage des mains sur vos corps subtils (pas de contact physique).

La table de massage est fournie par GAPANA

Tarif : 750€HT – Nathalie Deboulonne – Auto-entrepreneur

Modalités et délais d'accès : contacter Nathalie Deboulonne au 06 67 29 13 81 pour convenir du planning.

Les séances et ateliers bien-être ne sont pas des formations et ne sont éligibles à aucun financement



BIEN-ETRE

Découverte «Auto-hypnose»

Développer votre potentiel en découvrant l'auto-hypnose - Atelier de groupe

Visualiser vos objectifs, accélérer vos apprentissages, réduire le stress ou augmenter la confiance en vous-même, l'auto-hypnose vous apporte les moyens pour atteindre vos objectifs. L'état d'hypnose est un état naturel et tout le monde y a accès. La pratique régulière de l'auto-hypnose ou de la méditation renforce et accélère les résultats.

Objectifs de l'atelier :

Expérimenter l'état d'hypnose et l'utiliser pour développer ses potentiels

Public : salariés entreprise – Formation intra-entreprise – Groupe 6 à 15 personnes

Pré-requis : aucun

Durée : 1/2 journée (3,5h)

Contenu :

Qu'est-ce que l'état d'hypnose, historique et les différents « types d'hypnose », les phases d'une séance d'auto-hypnose ?

Pratique Induction et approfondissement

Pratique : confiance en soi et visualisation objectif

Tarif : 600€HT – Nathalie Deboulonne – Auto-entrepreneur

Modalités et délais d'accès : contacter Nathalie Deboulonne au 06 67 29 13 81 pour convenir du planning.

Les séances et ateliers bien-être ne sont pas des formations et ne sont éligibles à aucun financement



Contact

Pour toute demande d'information ou
demande de rendez-vous pour échanger sur
vos besoins, contactez :

Nathalie Deboulonne
06 78 29 13 81
nathalie.deboulonne@live.fr
Site Internet : gapana.fr