

# Catalogue 2016

Formations – Accompagnement  
individuel et collectif



Management  
Marketing  
Qualité  
Gestion de projets

## Table des matières

Animateur d'équipes : Une formation originale intégrant l'entreprise.....	3
Coaching professionnel .....	4
Conduite du changement.....	5
Evaluer le personnel.....	6
La conduite des groupes de travail.....	7
Prévenir et résoudre les conflits .....	8
Résoudre un problème en groupe .....	9
Réussir ses réunions .....	10
Se positionner dans son rôle de vendeur .....	11
Qualité : approche et outils essentiels .....	12
Audits internes : Pourquoi ? Comment ?.....	13
Les clés de l'autocontrôle.....	14
MUDA : la chasse systématique au gaspillage .....	15
Gérer efficacement les projets .....	16
Apprivoiser le stress au quotidien .....	17
Gérer le temps et les priorités .....	18
Un temps pour mon avenir .....	19

## Animateur d'équipes : Une formation originale intégrant l'entreprise

Destinée au personnel d'encadrement de proximité, cette formation propose d'acquérir des compétences clés de conduite des équipes grâce à un dispositif pédagogique original. La réalisation d'un projet d'amélioration au bénéfice de l'entreprise, valide l'acquisition des compétences et assure un retour sur investissement immédiat.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'animer une équipe de travail. Ils seront notamment capables de :

- Traduire les objectifs d'entreprise en objectifs opérationnels dans leur secteur d'activité.
- Assurer la communication descendante et ascendante.
- Organiser les activités de leur secteur, distribuer les tâches et s'assurer de leur réalisation.
- Utiliser les indicateurs pertinents pour prendre des décisions.
- Contribuer à l'amélioration continue de leur secteur d'activités.
- Sensibiliser leurs collaborateurs aux questions de sécurité, d'environnement ou encore de qualité.

### Dispositif de formation / contenus

La formation est articulée autour de :

- 8 modules
  - o Connaissance de soi
  - o Organisation d'entreprise
  - o Gestion du temps et efficacité personnelle
  - o Démarche de progrès continu
  - o Economie d'entreprise
  - o Ressources humaines
  - o Conduite d'équipe
  - o Sécurité – environnement
  - o Gestion de projets
- La réalisation d'un projet d'amélioration (le candidat bénéficie d'un accompagnement individuel)
- La production d'un rapport écrit et d'une soutenance orale
- La tenue d'un carnet de bord
- Le soutien d'un parrain (interne à l'entreprise)

Cette formation est certifiée par :



### Infos pratiques

**Durée:**

108 heures (réparties sur 4 mois)

**Lieux & Dates :**

Intra-entreprise : A définir avec l'entreprise.

Inter-entreprise : toutes les dates sur [www.cefna.ch](http://www.cefna.ch)

**Formateurs :**

Professionnels des divers domaines d'activités, au bénéfice d'une formation pédagogique.

Tarif : sur demande

**Contacts :**

**CEFNA**

Draizes 5 / Neuchâtel

032 886 31 76

[tertiaire@cefna.ch](mailto:tertiaire@cefna.ch)

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les Verrières

078 865 22 70

[raymond@gafnerperspectives.ch](mailto:raymond@gafnerperspectives.ch)

## Coaching professionnel

Un coaching professionnel ou personnel est un accompagnement personnalisé pour faire face à de nouveaux défis, développer sa personnalité ou son style de management, se sentir plus à l'aise au quotidien par exemple. Chaque personne bénéficie ainsi d'un accompagnement individuel, orienté sur ses propres besoins.

### Objectifs

Les objectifs de chaque coaching sont définis en fonction des besoins et des situations de chaque personne. Les quelques exemples suivants illustrent des objectifs de coaching possibles (non exhaustifs):

- Négocier un virage professionnel, se réorienter
- Faire évoluer ses pratiques de manager
- Développer la confiance en soi
- Développer la capacité à décider
- Clarifier vos priorités, atteindre vos objectifs personnels ou professionnels.
- Etc..

### Méthodes et démarches pédagogiques

Définition de la dynamique comportementale par l'établissement du profil individuel (voir un exemple ci-dessous).

Séances individuelles de coaching.

Accès à un espace de travail personnalisé sur Internet pour le suivi entre les séances de coaching.

### Dispositif de formation / contenus

- Le profil de personnalité, basé sur l'utilisation de 7 ressources fondamentales
- Les fondamentaux de nos motivations
- Les « drivers » et leur influence sur nos pratiques
- Méthode de fixation d'objectifs
- Auto-évaluation



Durée:  
3 séances de 2 heures  
A adapter en fonction des besoins

Dates:  
Sur rendez-vous

Lieu:  
Grand-Bourgeau 77  
CH-2126 Les Verrières

Tarif: 900.- CHF/3 séances

Inscription :  
**Gafner Perspectives**  
Grand-Bourgeau 77 / Les  
Verrières  
078 865 22 70  
raymond@gafnerperspectives.ch

## Conduite du changement

L'habileté à conduire le changement est devenue une compétence stratégique dans les organisations. La capacité de s'adapter à de nouvelles situations ou exigences, l'aptitude à modifier les pratiques ou à faire évoluer les métiers conditionnent aujourd'hui la performance et la pérennité des organisations. Cette formation propose d'acquérir les compétences qui permettent d'identifier et diminuer les résistances, d'impliquer l'humain, de le rendre acteur du changement.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de faciliter le changement dans leur organisation et d'accompagner les équipes dans leur évolution. Ils seront notamment capables de :

- Identifier les résistances au changement ainsi que les besoins qui leur sont associés.
- Utiliser les leviers et outils pratiques pour faciliter le changement
- Anticiper les risques liés au changement
- Reconnaître les émotions et leur rôle dans la conduite du changement

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation, réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences.

### Dispositif de formation / contenus

- Les mécanismes de défense et de protection
- Les émotions et leur rôle
- Les phénomènes de changement et de transition
- La pyramide des niveaux logiques de la pensée et du changement
- Les drivers, les positions de vie et leur impact en situation de changement



### Programme et durée :

Durée:

Trois demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les

Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Evaluer le personnel

L'évaluation du personnel fait partie des activités courantes des organisations qui se sont dotées d'outils modernes de gestion des Ressources Humaines. Pour que ces évaluations soient performantes et qu'elles fournissent les résultats escomptés, il faut toutefois que le personnel y soit correctement préparé. Cette formation propose d'acquérir les compétences qui permettent de faire de l'évaluation du personnel un outil de progression des collaborateurs au service de l'amélioration des organisations.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de conduire un entretien d'évaluation et de faire progresser leurs collaborateurs dans le cadre de leur poste de travail. Ils seront notamment capables de :

- Evaluer des collaborateurs selon des critères objectifs.
- Conduire un entretien structuré
- Donner un feed-back constructif à un collaborateur
- Fixer des objectifs de progression
- Ecouter activement un collaborateur dans le cadre de son entretien d'évaluation

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation, réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences.

### Dispositif de formation / contenus

- Le processus d'évaluation dans l'organisation
- Les critères et les échelles d'évaluation
- Les techniques d'entretien
- Les attitudes de Porter et leur utilisation en situation d'entretien
- Les drivers, les positions de vie et leur impact en situation d'entretien
- Les techniques de feed-back



### Programme et durée :

Durée:

Trois demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les

Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## La conduite des groupes de travail

Le travail en groupe est devenu incontournable et demande de la part des personnes en charge de les conduire de développer des compétences particulières. Cette formation propose d'aborder les divers aspects et enjeux de la conduite des groupes de travail. Elle offre des outils pour faciliter le travail de l'animateur ou du modérateur.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'accompagner un groupe de travail dans sa mission et d'animer des sessions de travail. Ils seront notamment capables de :

- Faciliter les processus de travail au sein des groupes
- Relier les trois dimensions des groupes aux fonctions de l'animation
- Fixer des objectifs collectifs et individuels ainsi que d'élaborer et suivre des plans d'actions
- Réguler le climat et les relations interpersonnelles au sein d'un groupe

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques en individuel, sous-groupes et plénière.

Auto-évaluation, travail personnel basé sur le profil individuel (questionnaire en ligne) et sur les situations professionnelles apportées par les participants.

Possibilité d'inclure les objectifs individuels issus des entretiens annuels d'évaluation.

### Dispositif de formation / contenus

- Les leviers du management
- Les dimensions des groupes de travail et les fonctions de l'animation
- Les styles de management et leur impact sur l'équipe
- La prise de décision en équipe
- Paramètres fondamentaux des relations interpersonnelles (Inclusion - Influence - Ouverture)



### Programme et durée :

Durée:

Quatre demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les

Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Prévenir et résoudre les conflits

Les situations conflictuelles font partie intégrante de notre vie quotidienne. Non gérés, ils deviennent des freins à notre progression. Au contraire, être capable de les résoudre nous permet de grandir et de préserver nos relations à autrui. Cette formation propose une méthode basée sur la médiation pour donner une réponse constructive aux situations conflictuelles.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de faire face aux situations conflictuelles courantes et de se positionner en médiateurs. Ils seront notamment capables de :

- Identifier les sources et les caractéristiques des principales situations conflictuelles
- Situer la médiation dans le paysage des méthodes de résolution de conflits et en identifier les caractéristiques
- Conduire une action de médiation dans des situations conflictuelles courantes
- Appliquer des techniques simples pour restaurer le dialogue entre des parties en opposition

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation, réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences.

### Dispositif de formation / contenus

- Caractéristiques et représentations des conflits
- Les sources du conflit et les conditions de son escalade
- La position du médiateur dans le conflit
- Le processus de médiation et les outils essentiels



### Programme et durée :

Durée:

Quatre demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch



## Résoudre un problème en groupe

Résoudre un problème fait partie des tâches courantes auxquelles sont confrontés les groupes de travail. Y sont-ils toujours bien préparés? Cette formation propose une méthodologie simple et efficace pour faciliter la progression du groupe vers l'élaboration de solutions originales pour résoudre les problèmes.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'accompagner un groupe dans la résolution d'un problème collectif. Ils seront notamment capables de :

- Canaliser les ressources d'un groupe dans la résolution d'un problème
- Appliquer une méthodologie simple en 8 étapes pour faciliter la résolution de problèmes
- Appliquer les outils et techniques de résolution de problèmes
- Animer un groupe de travail dans sa progression

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation, réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences.

### Dispositif de formation / contenus

- Les ingrédients de base de la résolution de problèmes
- Méthodologie en 8 étapes applicable à la résolution de problèmes
- Outils spécifiques de la résolution de problèmes (diagrammes KJ, Ishikawa, matrices, QQQCCP, Pareto etc...)
- La modération d'un groupe



### Programme et durée :

Durée:

Quatre demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les

Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Réussir ses réunions

Les réunions sont des moments clés de la vie d'un groupe. Pour être productives, efficaces et bien vécues, les réunions doivent être conduites avec compétence. Cette formation propose d'acquérir les bases nécessaires à l'animation des réunions pour en améliorer la qualité.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'animer des réunions en adéquation avec leurs besoins et leur contexte. Ils seront notamment capables de :

- Structurer et animer une réunion
- Modérer un groupe de travail en réunion
- Appliquer des outils et techniques d'animation simples et ludiques
- Favoriser les échanges au sein d'un groupe
- Gérer les écrits de la réunions

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation.

Réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences.

### Dispositif de formation / contenus

- Pourquoi une réunion?
- Les différents types de réunions
- Les écrits liés à la réunion
- Les fonctions de l'animation
- Les bases de la dynamique de groupe



### Programme et durée :

Durée:

Trois demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieu :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les

Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Se positionner dans son rôle de vendeur

Le succès d'une vente repose tant sur une bonne utilisation des outils et des techniques de vente, que sur la façon dont le vendeur se positionne dans son rôle, dans sa relation avec son client. Cette formation propose de porter l'attention sur le vendeur, de développer ses ressources personnelles indispensables à la réalisation de sa mission.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'ajuster/d'enrichir leurs pratiques de vendeur, en tenant compte de leurs forces et potentiels personnels. Ils seront notamment capables de :

- Mettre en évidence leurs atouts et leurs potentiels personnels de progrès
- Repérer les obstacles individuels dans les diverses situations de vente
- Faire progresser leurs ventes en prenant appui sur leurs forces et en stimulant les ressources pertinentes
- Associer leurs valeurs à celles de l'entreprise
- Se fixer des objectifs collectifs et individuels de progrès, en tenant compte de leurs potentiels personnels

### Public cible

Cette formation s'adresse au personnel de vente qui souhaite découvrir son potentiel et se développer personnellement dans son rôle de vendeur.

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques en individuel, sous-groupes et plénière.

Auto-évaluation, travail personnel basé sur le profil individuel (questionnaire en ligne) et sur les situations professionnelles apportées par les participants.

Possibilité d'inclure les objectifs individuels issus des entretiens annuels d'évaluation.

### Dispositif de formation / contenus

- Auto-évaluation, état des lieux des pratiques professionnelles
- Les 7 ressources personnelles à disposition du vendeur
- Référentiel des compétences mobilisées dans un processus de vente (et situations de vente correspondantes)
- Les aptitudes individuelles qui renforcent « l'orientation client » du personnel de vente
- La pyramide de Dilts, les drivers et leurs impacts pour le vendeur



### Programme et durée :

1 jour et demi  
2 entretiens individuels de 2 heures  
(sur une durée de deux mois)

Dates et lieux à déterminer

Tarif sur demande

Possibilité d'organiser en individuel, en intra ou inter-entreprise

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Qualité : approche et outils essentiels

Identifier les potentiels d'amélioration et apporter des solutions originales et performantes dans le cadre des démarches qualité nécessite la mise en œuvre d'outils particuliers. Cette formation propose d'acquérir les outils qualité nécessaires pour soutenir toute démarche qualité.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'identifier les avantages d'une démarche qualité, de choisir les bons outils en fonction des situations et de les mobiliser dans le cadre de leur organisation. Ils seront notamment capables de :

- Identifier les potentiels d'amélioration de l'organisation
- Proposer des solutions à l'aide d'outils de la qualité
- Décrire des processus et mesurer leur performance
- Définir des points de contrôle et établir les cartes correspondantes

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques en individuel, sous-groupes et plénière.

Réflexions sur les pratiques des apprenants et retours d'expériences

### Dispositif de formation / contenus

- Histogrammes de fréquence, graphiques Pareto
- Diagramme d'Ishikawa / KJ / matriciel
- Les 5P
- le SMED
- Les ordinogrammes, indicateurs et tableaux de bord
- L'AMDEC
- QQQCCP
- Les cartes de contrôle



### Programme et durée :

Durée:

Trois demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Audits internes : Pourquoi ? Comment ?

Au-delà des exigences de la norme ISO, l'audit interne est un extraordinaire outil au service des organisations et de l'amélioration de leurs performances. Il stimule l'implication du personnel et en fait des contributeurs actifs de l'amélioration continue. Cette formation propose d'acquérir les compétences clés pour mettre sur pied une équipe d'auditeurs internes efficaces et donner un sens positif à l'audit interne dans les organisations.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de piloter la démarche d'audit interne dans leur organisation et de l'intégrer dans leur concept d'amélioration continue. Ils seront notamment capables de :

- Constituer et motiver une équipe d'auditeurs internes
- Réaliser un plan d'audits
- Conduire les audits dans leur organisation et superviser les actions correctives/préventives adéquates
- Adapter la démarche d'audits internes dans le concept d'amélioration continue de leur organisation.

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques en individuel, sous-groupes et plénière.

Travail personnel et retours d'expérience de la mise en pratique dans le milieu professionnel.

### Dispositif de formation / contenus

- Pourquoi l'audit interne? Quelle utilité? Quelle plus-value?
- Le rôle de l'audit interne dans le concept d'amélioration continue
- Piloter de système d'audits internes: du plan d'audits aux actions correctives
- La relation auditeur-audité
- Les documents de l'audit interne, leur usage, leur intégration dans l'organisation



### Programme et durée :

Quatre demi-jours répartis sur deux mois

### Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

### Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

### Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les

Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Les clés de l'autocontrôle

L'autocontrôle est un aspect essentiel des démarches d'amélioration continue dans les organisations. C'est aussi un puissant moyen d'intégrer les collaborateurs dans les démarches qualité, de les impliquer dans le système de surveillance permanent des processus. L'autocontrôle offre aujourd'hui encore l'un des plus grands potentiels pour la réduction des coûts, pour l'amélioration des performances et pour se prémunir des conséquences des « malfaçons ».

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'introduire un dispositif d'autocontrôle et/ou d'améliorer le système existant en vue d'optimiser la performance de leur organisation. Ils seront notamment capables de :

- Identifier les points de contrôle pertinents
- Intégrer le dispositif d'autocontrôle dans le système de surveillance
- Impliquer le personnel dans le dispositif d'autocontrôle
- Définir des points de contrôle et établir les cartes et documents correspondants

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation, réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences.

Travaux individuels basés sur les documents et processus actuels de leur organisation.

### Dispositif de formation / contenus

- Description de processus et des indicateurs associés
- Les points de contrôle dans une organisation
- Systèmes de surveillance des processus
- Rôles de l'autocontrôle - avantages
- Les documents de l'autocontrôle
- Les facteurs d'implication du personnel
- Attitudes et bonnes pratiques du personnel d'encadrement



**Programme et durée :**  
3 demi-jours répartis sur deux mois

#### Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

#### Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

#### Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les

Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## MUDA : la chasse systématique au gaspillage

Optimiser la performance d'une organisation passe inévitablement par l'élimination des gaspillages. C'est précisément ce que vise la méthode des 7 « MUDA », issue des démarches qualité de l'industrie niponne. Les gaspillages concernent tous les secteurs et potentiellement toutes les activités d'une organisation. Cette formation vise à acquérir les compétences clés pour conduire une chasse au gaspi organisée et systématique.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de réduire les gaspillages et de rationaliser leur organisation. Ils seront notamment capables de :

- Identifier les sources de gaspillage
- Éliminer les opérations inutiles ou sans plus-value
- Proposer des solutions de rationalisation
- Intégrer la méthode MUDA dans le concept de Lean Management
- Simplifier les flux et accélérer les processus

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation, réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences. Possibilité de profiter de notre plateforme de formation à distance (e-learning) pour le suivi individualisé des apprenants.

### Thèmes et contenus

- Les MUDA (tâches sans valeur ajouté mais acceptées)
- Les MURI (tâches trop complexes ou difficiles)
- Les MURA (irrégularités, fluctuations)
- Les bases du Lean Management
- Amélioration continue et Kaizen
- Les multiples sources des coûts et des gaspillages
- Implication du personnel
- Communication de la démarche dans l'organisation



### Infos pratiques

**Durée:**  
Trois demi-jours répartis sur deux mois

**Dates**  
À définir en fonction des disponibilités des participants

**Lieux :**  
À définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

**Inscription :**  
**Gafner Perspectives**  
Grand-Bourgeau 77 / Les Verrières  
078 865 22 70  
raymond@gafnerperspectives.ch

## Gérer efficacement les projets

Mener des projets et motiver les équipes pour les concrétiser font partie des tâches courantes de toute organisation. La gestion de projets exige de nombreuses compétences, aussi bien techniques, méthodologiques que personnelles. Cette formation propose d'acquérir les bases nécessaires d'une gestion de projets simple et efficace.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de mener des projets et conduire des équipes dans leur réalisation. Ils seront notamment capables de :

- Définir, dimensionner, jalonner un projet
- Evaluer et gérer les risques liés au projet
- Planifier, conduire et évaluer un projet
- Gérer les ressources
- Constituer une équipe projet et la conduire vers ses objectifs

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation, réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences.

### Dispositif de formation / contenus

- La notion de projet, ses conséquences dans l'organisation
- Analyse et gestion de risques
- Planification de projet PERT / GANTT
- L'animation des équipes, la dynamique de groupe
- Les acteurs du projet et leur rôle
- Les documents liés à la gestion de projets



### Programme et durée :

Durée:

Quatre demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**  
Grand-Bourgeau 77 / Les  
Verrières  
078 865 22 70



## Apprivoiser le stress au quotidien

Le stress est un phénomène naturel qui revêt des aspects aussi bien « positifs » que « négatifs ». Cette formation vise à mieux comprendre les mécanismes d'apparition du stress pour que chacun-e puisse y faire face et développer une approche individualisée, en respectant ses propres besoins.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants auront développé une stratégie personnelle pour canaliser utilement leur stress et pour se prémunir de ses effets négatifs. Ils seront notamment capables de :

- Identifier les sources principales de leur stress
- Repérer les symptômes précoces du stress
- Agir sur les principaux mécanismes qui induisent le stress
- Orienter une démarche personnelle pour faire positivement face au stress
- Mettre contextuellement en pratique des exercices de centrage et de détente

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques en individuel, sous-groupes et plénière.

Auto-évaluation, travail personnel basé sur le profil individuel (questionnaire en ligne) et sur les situations apportées par les participants.

### Dispositif de formation / contenus

- Définition du stress, origines, symptômes, mécanismes
- Les aspects "mental", "émotionnel", "corporel" du stress
- L'analyse fonctionnelle
- Les outils de relaxation et de recentrage
- Les outils de "gestion mentale"
- Le rôle des émotions
- Nos croyances, drivers et valeurs, leur impact sur le stress



### Programme et durée :

Deux jours successifs

Dates :

à déterminer avec les participants

Lieu :

Auberge de l'Aubier  
Les Murailles 5  
2037 Montézillon

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les  
Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Gérer le temps et les priorités

Avec l'avancée fulgurante des technologies de l'information et de la communication, savoir gérer notre temps et les priorités est devenu une compétence clé. Des techniques simples à mettre en oeuvre et efficaces nous permettent heureusement de faire face et d'utiliser judicieusement le temps à disposition, en respectant nos propres priorités et en améliorant la gestion des tâches.

### Objectifs

A l'issue de la formation, les participants auront acquis les compétences pour optimiser leur gestion du temps, des priorités et pour améliorer le traitement des tâches à accomplir. Ils seront notamment capables de :

- Identifier les pratiques aidantes et freinantes dans la gestion du temps
- Prioriser les tâches selon une méthodologie appropriée
- Aménager leur espace de travail de façon optimale
- Simplifier le traitement des données et des informations
- Organiser leur emploi du temps

### Méthodes et démarches pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en petits groupes et en plénière, mises en situation, réflexions sur les pratiques des apprenants et retour d'expériences.

### Dispositif de formation / contenus

- Diagramme des priorités
- Systèmes de traitement des informations
- Organisation spatiale de la place de travail
- Le traitement des tâches
- Les outils de gestion du temps (agenda et listes de tâches)



### Programme et durée :

Durée:

Trois demi-jours répartis sur deux mois

Dates

A définir en fonction des disponibilités des participants

Lieux :

A définir en fonction de la provenance des participants.

Possibilité d'organisation en intra ou inter-entreprise.

Tarif sur demande

Inscription :

**Gafner Perspectives**

Grand-Bourgeau 77 / Les

Verrières

078 865 22 70

raymond@gafnerperspectives.ch

## Un temps pour mon avenir

Vous avez envie de prendre du recul sur votre quotidien, d'y voir plus clair, de préciser votre voie et de vous mobiliser pour atteindre des objectifs personnels stimulants?

Ce stage de deux jours, articulé autour des trois temps Passé-Présent-Futur vous permettra de visiter votre parcours de vie, votre profil de personnalité et d'en tirer les enseignements utiles à votre progression, tant personnelle que professionnelle. Offrez-vous deux journées pour repartir avec des pistes d'amélioration, des projets de développement et des outils pour gérer votre quotidien.

### Objectifs

A l'issue du stage, vous aurez enrichi votre connaissance de vous-même et de vos potentiels pour orienter votre développement personnel. Vous aurez acquis les éléments nécessaires pour progresser avec assurance. Vous serez notamment capables de:

- Identifier vos forces, freins et potentiels personnels de développement
- Prendre du recul sur vos pratiques et votre mode fonctionnement
- Clarifier votre projet de vie en tenant compte des éléments clés de votre personnalité.
- Etablir les liens entre votre parcours de vie et votre profil de personnalité
- Fixer des objectifs personnels de développement, d'amélioration

### Méthodes et démarches pédagogiques

Auto-évaluation, travail personnel basé sur le profil individuel (questionnaire en ligne) et sur les situations apportées par le participant.

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques en individuel, sous-groupes et plénière.

### Dispositif de formation / contenus

- Le parcours de vie comme source d'apprentissages
- Le profil de personnalité, ses particularités et son impact sur notre fonctionnement
- Les drivers, leurs impacts dans notre quotidien
- La pyramide de Dilts et son utilisation au quotidien
- La fenêtre de Johari



### Programme et durée :

Durée:  
2 jours

Dates:  
à définir avec les participants

Lieu:  
Auberge de l'Aubier  
Les Murailles 5  
CH-2037 Montézillon

Formateurs:  
Karine Marie & Raymond Gafner

Tarif: 550.- CHF/personne  
Repas de midi, pauses compris  
Possibilité de dormir sur place  
(au frais du participant)

Inscription:  
info@gfnerperspectives.ch ou par  
téléphone (032/863.31.81)