

SUMMUM.

VOIE DE L'ÉQUILIBRE

CATALOGUE DE FORMATIONS

Développer les compétences clés pour conjuguer performance, bien-être et intelligence collective

4 THÉMATIQUES DE FORMATION

1

DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL ET DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Se préparer, se renforcer, se révéler

2

QUALITÉ DE VIE ET RELATIONS AU TRAVAIL

Concilier bien-être, relations apaisées
et efficacité collective

3

LEADERSHIP ET PRATIQUES MANAGÉRIALES

Prendre sa place, piloter avec justesse,
fédérer

4

PRATIQUES COLLABORATIVES ET RÉFLEXIVES

Stimuler l'intelligence collective
et nourrir les dynamiques apprenantes



1 DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL ET DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

- Préparer l'oral d'un concours ou d'une prise de parole
- Communiquer sans tension
- Affirmer sa posture transversale
- Rester centré sous pression



2 QUALITÉ DE VIE ET RELATIONS AU TRAVAIL

- Bien-être et efficacité au travail Niveau 1
- Bien-être et efficacité au travail Niveau 2
- Résolution de conflits
- Initiation à la médiation en contexte professionnel
- Cultiver le respect mutuel au quotidien



3 LEADERSHIP & PRATIQUES MANAGÉRIALES

- CAP Management
- Cohésion d'équipe : construire un collectif solide
- Manager-médiateur : prévention et régulation (à venir)
- Manager-coach (à venir)



4 PRATIQUES COLLABORATIVES ET RÉFLÉXIVES

- Co-développement

Nous concevons des formats hybrides, à mi-chemin entre formation et accompagnement collectif, co-construits selon les besoins du groupe et ajustés à leur contexte. Ces espaces permettent de prendre du recul, de faire évoluer les pratiques et de renforcer l'intelligence collective au fil du temps.



PRÉPARER L'ORAL D'UN CONCOURS OU D'UNE PRISE DE PAROLE

UTILISATION DES TECHNIQUES DE COACHING ET DE PRÉPARATION MENTALE

OBJECTIFS

- Développer sa confiance et maîtriser son stress pour optimiser ses performances à l'oral (concours)
- Renforcer ses compétences en communication
- Apprendre à structurer et à présenter efficacement ses idées
- Se préparer mentalement pour mieux interagir et convaincre

PROGRAMME

Équilibre entre mental et technique de prise de parole

- Auto-évaluation du potentiel
- Développer des stratégies pour réguler son stress
- Structurer un discours convaincant

Techniques de communication et posture

- Créer un impact avec un message clair
- Structurer ses idées et captiver l'auditoire

Préparation mentale

- Renforcer sa confiance
- Exercices de préparation mentale individualisés

Coaching de mise en pratique et consolidation

- Entraînement à la gestion des imprévus
- Feed-back personnalisé
- Plan d'action individuel pour l'épreuve à compléter et s'approprier inter séances



3 Séances de 2h
1 séance 3h
Total 9h



8 personnes



1400 €

1

DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL
ET DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

COMMUNIQUER SANS TENSION

Tensions, malentendus, réactions à chaud... la communication au travail peut facilement se tendre. Cette formation propose un cadre bienveillant et concret pour mieux se comprendre, désamorcer les conflits du quotidien et faire passer ses messages sans s'imposer ni s'effacer. Des relations plus fluides, une communication plus sereine et une posture plus affirmée.

OBJECTIFS

- Adopter une posture de communication plus adaptée
- Utiliser des outils simples pour désamorcer les conflits
- Faire passer un message sans s'imposer ni s'effacer

PROGRAMME

Comprendre ses modes de communication

- Identifier ses automatismes relationnels, repérer les freins et leviers personnels dans les échanges.

Reconnaître les sources de tension

- Mieux cerner les signaux internes et externes de tension pour ajuster sa posture avant le débordement

Développer des stratégies de communication efficaces

- Expérimenter des outils concrets pour s'exprimer avec calme, clarté et impact même en situation tendue.

Renforcer son potentiel relationnel

- Ancrer les apprentissages à travers un plan de progression personnalisé inspiré des principes de la préparation mentale et du coaching



4 Séances de 3h
Total 12 h



6-8 personnes



1900 €

1

DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL
ET DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

AFFIRMER SA POSTURE TRANSVERSALE

Piloter un projet ou coordonner une équipe sans lien hiérarchique direct mais avec une forte responsabilité transversale peut vite devenir un défi. Cette formation donne des repères concrets pour trouver sa juste posture, gagner en légitimité, communiquer avec clarté et naviguer avec aisance entre les différentes postures.

OBJECTIFS

- Se positionner avec clarté et légitimité dans un rôle transversal
- Adapter sa posture selon les interlocuteurs et les contextes
- Faire passer ses messages avec clarté et impact, même sans autorité
- Mobiliser ses ressources pour piloter avec agilité

PROGRAMME

Clarifier son rôle dans un environnement transversal

- Comprendre les spécificités du pilotage sans lien hiérarchique, identifier ses zones d'influence et de légitimité

Trouver la posture juste selon les contextes

- Adopter une posture professionnelle souple et cohérente, naviguer entre coordination, collaboration et positionnement

Faire passer ses messages avec clarté et impact

- Développer une communication efficace, s'exprimer avec justesse et influence, même sans autorité formelle

Mobiliser ses ressources pour piloter avec agilité

- Identifier ses forces, renforcer sa stabilité interne, gagner en présence et en efficacité dans l'action



4 séances de 3 h
Total 12 h



8 personnes



1900 €

1

DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL
ET DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

RESTER CENTRÉ SOUS PRESSION

Sollicitations constantes, sujets multiples, décisions rapides : la pression fait partie du quotidien des cadres et dirigeants. Cette formation propose une respiration stratégique pour recentrer son énergie, optimiser son efficacité mentale et développer des routines durables, sans sacrifier sa clarté ni son équilibre.

OBJECTIFS

- Mobiliser ses ressources et préserver son énergie
- Prioriser et agir avec efficacité, malgré les sollicitations multiples
- Développer des routines mentales et comportementales durables pour rester centré durablement

PROGRAMME

Comprendre ses zones de tension et de performance

- Identifier les zones de surcharge, de sous-performance ou de dispersion, avec les outils de diagnostic du mental

Développer des stratégies d'efficacité personnelle

- Optimiser son potentiel face à l'agenda surchargé, aux réunions en cascade et à la messagerie permanente

S'exercer à des outils de régulation et d'ancrage

- Expérimenter des techniques de préparation mentale pour mieux décider, tenir le cap

Installer des routines durables pour une performance continue

- Créer son plan de progression personnel, alliant efficacité, sérénité et alignement

PUBLIC

- Dirigeants, CODIR, managers



2 séances de 3 h
Total 6 h



6 personnes



1000 €

1

DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL
ET DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

BIEN-ÊTRE ET EFFICACITÉ AU TRAVAIL

Niveau 1

OBJECTIFS

- Réduire sa charge mentale et évacuer les tensions au quotidien
- Développer ses qualités et gagner en confiance quelles que soient les situations
- Optimiser son potentiel : mieux gérer son énergie (se détendre physiquement et mentalement) et se concentrer efficacement

PROGRAMME

- Connaître les éléments du potentiel
- Renforcer ses bases personnelles d'estime et son sentiment de sécurité intérieure
- Comprendre, identifier ses obstacles et ses freins
- Apprendre à relâcher la pression et évacuer les tensions

- S'exercer aux outils de préparation mentale et TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel)
- Apprendre à rester serein dans un environnement où les priorités et les charges se multiplient
- Récupérer de l'énergie rapidement

Stratégie d'efficacité au quotidien

- Acquérir une flexibilité comportementale pour faire face à tout type de situations et ne pas subir



2 jour 12 h
ou 1 jour 6 h



10 personnes



1900 € - 2 jours
1000 € - 1 jour

2

QUALITÉ DE VIE
ET RELATIONS AU TRAVAIL

BIEN-ÊTRE ET EFFICACITÉ AU TRAVAIL

Niveau 2

OBJECTIFS

- S'inscrire dans une démarche de développement continu de son bien-être et de sa qualité de vie au travail.
- Acquérir des outils personnalisés pour optimiser son potentiel durablement
- Prendre du recul face aux situations difficiles et évaluer les solutions les plus pertinentes à mettre en place

PROGRAMME

Améliorer et consolider les pratiques

- Analyser l'évolution depuis le Niveau 1
- Valoriser les réussites et identifier les points de difficultés à renforcer

S'appuyer sur l'intelligence collective pour prendre du recul

- Consolider estime et bien-être au travail
- Échanges orientés solutions permettant de poser un regard nouveau sur les situations vécues

Optimiser son potentiel durablement

- Développer des stratégies mentales de réussite

Démarche de coaching en binôme

- Établir des pistes d'actions individuelles

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation BIEN-ÊTRE ET EFFICACITÉ AU TRAVAIL Niveau 1



1 jour 6 h



10 personnes



1000 €

2

QUALITÉ DE VIE
ET RELATIONS AU TRAVAIL

RÉSOLUTION DE CONFLIT

OBJECTIFS

- Reconnaître les signes et prévenir les conflits
- Adapter sa posture et sa communication
- Maîtriser les techniques de résolutions de conflits
- Apprendre à analyser son stress et ses émotions en situation de tensions

PROGRAMME

- Porter un autre regard sur le conflit
- Identifier les situations conflictuelles pour soi
- Développer sa flexibilité comportementale pour faire face à tout type de situations
- S'entraîner à l'utilisation de la Communication Non Violente et allier les techniques de préparation mentale pour réduire son stress et réguler ses émotion
- Construire une stratégie de réussite mobilisable dans toutes les situations potentiellement conflictuelles
- Établir des pistes d'actions individuelles par le coaching



1 jour 6 h



10 personnes



1000 €

2

QUALITÉ DE VIE
ET RELATIONS AU TRAVAIL

INITIATION A LA MÉDIATION EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

RÉSOUTRE LES CONFLITS AUTREMENT AVEC LES TECHNIQUES ET LA POSTURE DE MÉDIATION

OBJECTIFS

- Identifier les facteurs émotionnels et relationnels d'un conflit
- Adopter une posture favorisant l'apaisement et la résolution
- Expérimenter des techniques de médiation

PROGRAMME

Comprendre le conflit et s'y préparer

- Identifier les sources de conflit sur le terrain

Adopter la posture de médiateur

- Identifier l'état d'esprit adapté
- Se préparer soi-même avant d'intervenir
- S'exercer aux TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel) adaptés aux situations conflictuelles

S'entraîner à diminuer les tensions et résoudre les conflits

- Découvrir des techniques concrètes : pour savoir gérer au mieux les réactions, les résistances
- Utilisation des outils et techniques de médiation
- Jeux de rôles adaptés au contexte des participants



1 jour 6 h



10 personnes



1000 €

2

QUALITÉ DE VIE
ET RELATIONS AU TRAVAIL

CULTIVER LE RESPECT MUTUEL AU QUOTIDIEN

UNE JOURNÉE POUR PRÉVENIR LES TENSIONS
ET RENFORCER LA QUALITÉ DES RELATIONS

OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les différentes formes d'incivilités au travail
- Mesurer leurs impacts sur les individus, les collectifs et l'organisation
- Mettre en pratique des outils de communication pour prévenir et gérer les situations

PROGRAMME

Comprendre et identifier les incivilités

- Distinguer incivilités, conflits, harcèlement et mesurer les impacts psychiques, collectifs et juridiques

Prévenir et communiquer autrement

- Expérimenter des clés de prévention et de communication efficaces
- Découvrir la méthode OSBD et exercices dynamiques

Agir face aux situations

- Jeux de rôles réalistes permettant de tester différentes postures faces aux incivilités et ajuster les réponses
- Présentation simplifiée de la médiation comme ressource : posture de tiers neutre



1 jour 6 h



10 personnes



1000 €

2

QUALITÉ DE VIE
ET RELATIONS AU TRAVAIL

CAP MANAGEMENT

Les essentiels pour réussir

OBJECTIFS

- Rassembler les éléments essentiels pour manager efficacement
- Se positionner et développer son leadership
- Dégager des priorités d'action pour se renforcer durablement

PROGRAMME

Focus sur la posture managériale

- Comprendre les axes clés du management et niveaux expert, coach, leader
- Adapter sa posture pour renforcer son leadership
- Piloter et suivre comme un manager coach

Piloter, suivre et animer

- Axes à développer pour suivre, dynamiser et motiver
- Développer des stratégies de motivation et d'engagement

Gérer les comportements et situations difficiles

- Développer ses compétences en gestion de crise
- Mettre en place des techniques de prévention et résolution des conflits

Co-construire un socle de posture managériale

- Atelier collaboratif pour développer une posture managériale adaptée
- Élaborer un plan d'action personnalisé
- Perspectives d'amélioration continue de son potentiel



2 jour 12 h
(possible en demi-journées)



10 personnes



1900 €

3

LEADERSHIP ET
PRATIQUES MANAGÉRIALES

COHÉSION D'ÉQUIPE

Construire un collectif solide

Une équipe ne fonctionne pas par hasard : elle se construit, s'ajuste et se cultive dans le temps. Cette formation mobilise des outils issus du coaching d'équipe pour renforcer la coopération, créer du lien et aligner les énergies autour d'un cap partagé.

OBJECTIFS

- Renforcer la cohésion, la confiance et l'engagement collectif
- Mieux coopérer en clarifiant les attentes et les modes de fonctionnement
- Définir des repères partagés pour soutenir une dynamique durable

PROGRAMME

Les bases de la cohésion

- Clarifier les représentations du collectif, les rôles et les valeurs partagées

Comprendre les dynamiques d'équipe

- Identifier les postures, les freins et les leviers relationnels

Créer du lien et renforcer la coopération

- Travailler la confiance, la communication et la fluidité dans les interactions

Construire des leviers concrets pour renforcer la cohésion

- Co-construire des pratiques directement transposables pour renforcer la cohésion d'équipe au quotidien
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour agir en manager-coach, fédérer durablement et faire vivre la dynamique collective



2 jour 12 h



10 personnes



2 500 €

3

LEADERSHIP ET
PRATIQUES MANAGÉRIALES

CODÉVELOPPEMENT

Progresser ensemble à partir du réel

Un dispositif collaboratif pour prendre du recul, débloquer des situations concrètes et faire évoluer ses pratiques grâce à l'intelligence collective

OBJECTIFS

- Explorer ses problématiques de terrain sous un angle nouveau
- S'enrichir des regards du groupe pour faire émerger des solutions
- Renforcer l'autonomie, la coopération et la posture réflexive

FORMAT

- 6 séances de 3h
- Espacées sur 6 mois à 1 an
- Groupe fixe de 6 à 8 managers
- Accompagnement animé par une professionnelle certifiée

MÉTHODE

- Dispositif structuré, fondé sur l'écoute active, la reformulation et le questionnement
- Chaque séance est rythmée par des rôles précis : client, consultants et coach
- Des apports ponctuels peuvent être proposés en lien direct avec les situations abordées par le groupe

PRÉREQUIS

- Managers ou dirigeants sans lien hiérarchique



6 séances 3 h
Total 18 h



8-10 personnes



devis

4

PRATIQUES COLLABORATIVES
ET RÉFLÉXIVES

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE



ADAPTABILITÉ MAÎTRISÉE

Faire évoluer les pratiques avec agilité, s'ajuster aux changements sans se perdre



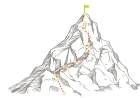
CRÉER UN ESPACE DE CONFIANCE

Favoriser la qualité des relations pour (re)trouver ses ressources, clarifier ses intentions, avancer avec lucidité et justesse



CROISER LES EXPERTISES

Coaching, médiation et préparation mentale articulés pour répondre aux enjeux humains et organisationnels



S'INSPIRER DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Des méthodes concrètes et agiles pour relever les défis concrètement et avec efficacité



TIRES & CERTIFICATIONS

- Coach professionnel certifié individuel & d'équipe - Spécialisée en accompagnement des changements
- DU de Médiateur (IFOMENE)
- Certifiée : conduire les médiations judiciaires et conventionnelles
- DU de Performance mentale et coaching
- Certifiée méthode Target® & modèles MPM® / DPM®
- Facilitatrice en Co-Développement
- Cycle OPALE ENSEIGNANT : enseigner la pleine conscience depuis une expérience directe
- Formatrice depuis plus de 20 ans

SUMMUM

VOIE DE L'ÉQUILIBRE

TRAVAILLONS ENSEMBLE

Virginie RINGWALD

06 78 68 41 63 | virginring@icloud.com | www.virginieringwaldsummum.com

Osez l'équilibre, maîtrisez votre ascension