



CANO-P Formations

L'humain au cœur de la performance

CATALOGUE DES PRESTATIONS

Formations – Ateliers – Conférences

**Conjuguez performance, santé et sécurité au travail
grâce au Techniques d'Optimisation du Potentiel®**

CANO-P Formations

L'HUMAIN AU CŒUR DE LA PERFORMANCE

Dans un contexte où 38% des salariés se disent stressés, 40% fatigués et 74% démotivés, les entreprises font face à un défi majeur : transformer ces facteurs de risque en véritables moteurs de performance. CANO-P Formations accompagne les organisations dans cette transformation stratégique.

Spécialistes de l'optimisation du potentiel humain, nous intervenons auprès de plus de 200 entreprises en nous appuyant sur les Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP) - méthode scientifiquement éprouvée développée par le Dr Édith Perreaut-Pierre pour les armées et le sport de haut niveau.

Notre approche unique conjugue **expertise comportementale certifiée** et **performance opérationnelle mesurable** : nous transformons le stress en énergie maîtrisée, la fatigue en récupération optimisée et la démotivation en engagement durable.

CANO-P Formations, c'est la conviction que chaque collaborateur dispose d'un potentiel inexploité qui, une fois révélé par les techniques TOP devient un atout stratégique pour l'entreprise.

CANO-P Formations, c'est l'engagement de coconstruire avec vous des solutions sur mesure. Nous concevons pour vous conférences, ateliers et formations adaptées à vos réalités métiers et alignées sur vos enjeux de santé, sécurité et performance.

CANO-P Formations, c'est la promesse d'un accompagnement intégral certifié Qualiopi : de l'analyse des besoins à l'ancrage des pratiques, avec un suivi post-formation personnalisé.

Avec 15 000 collaborateurs formés et 98% de satisfaction client, nous mettons notre expertise multi-sectorielle au service de votre réussite collective.

Conjuguons ensemble performance, santé et sécurité.

SANTÉ ET RÉSILIENCE



GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS



MÉCANISME DU SOMMEIL ET FATIGUE



APPRENDRE À RÉCUPÉRER



DÉCONNEXION NUMÉRIQUE, ÉQUILIBRE DE VIE PRO/PERSO



GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS



Contexte et enjeux

Dans un environnement professionnel où 55% des salariés déclarent subir du stress chronique (INRS, 2023), les entreprises font face à une augmentation des risques psychosociaux, de l'absentéisme et d'une baisse de productivité. Le coût du stress professionnel représente 3,2 milliards d'euros annuels pour les entreprises françaises. Développer les compétences de régulation émotionnelle devient un impératif stratégique pour maintenir performance et bien-être au travail.



Objectifs pédagogiques

1. **Identifier et analyser** ses signaux personnels de stress pour développer une conscience émotionnelle fine
2. **Maîtriser un panel de techniques** de régulation émotionnelle adaptées aux situations professionnelles critiques
3. **Construire des stratégies personnalisées** de gestion préventive du stress en fonction de son profil et contexte
4. **Développer son autonomie** face aux pressions quotidiennes en intégrant les outils dans sa routine professionnelle



Programme modulable selon format et durée

- Concepts fondamentaux du stress et impact sur la performance
- Auto-évaluation : météo interne et triangle Pensées-Émotions-Comportements
- Techniques de respiration, de relaxation (musculaire et mentale) et de refocalisation
- Méthodes rapides : déconnexion flash, switch du dialogue interne, silence mental
- Stratégies préventives : priorisation des tâches, anticipation positive, time-boxing



Public et modalités

- **Pour qui** : Dirigeants, managers, collaborateurs soumis à forte pression, commerciaux, tout professionnel souhaitant développer des compétences en gestion du stress
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



MÉCANISME DU SOMMEIL ET FATIGUE



Contexte & enjeux

Un tiers des Français souffre de troubles du sommeil (INSV, 2024), avec des conséquences directes sur la vigilance, la concentration et la productivité. En milieu professionnel, la dette de sommeil coûte 2,8% du PIB (RAND Europe, 2023). Comprendre les mécanismes du sommeil permet d'optimiser sa récupération, notamment face aux horaires atypiques et à la charge mentale croissante.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les mécanismes biologiques du sommeil et de la fatigue
2. Identifier son profil chronobiologique et ses besoins de récupération
3. Maîtriser des techniques d'induction au sommeil et d'optimisation de la récupération
4. Adapter ses comportements pour améliorer la qualité du sommeil



Programme modulable selon format et durée

- Concepts fondamentaux de la fatigue et impact sur la performance
- Mécanismes et auto-évaluation de la fatigue (échelle de Pichot)
- Architecture du sommeil et chronobiologie : cycles, pression de sommeil, chronotype
- Synchroniseurs : impact de l'environnement et des comportements
- Règles d'hygiène du sommeil
- Techniques de dynamisation corporelle et mentale
- Techniques TOP d'induction au sommeil : relaxations et respirations
- Techniques de récupération (sas bonheur du jour, bulles ressources)



Public et modalités

- **Pour qui** : tout public professionnel, spécialement adapté aux personnes travaillant en horaires décalés, soumises à des rythmes intenses ou en déplacements fréquents
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)

Contexte et enjeux

Dans un monde professionnel marqué par l'hyperconnexion et la recherche constante de performance, 68% des actifs se sentent régulièrement épuisés (Malakoff Humanis, 2024). Cette réalité affecte la santé mais aussi l'engagement et la créativité. Savoir récupérer efficacement entre les phases d'effort devient une compétence stratégique pour maintenir une performance durable et préserver son équilibre vital.

Objectifs pédagogiques

1. Reconnaître les signaux précoces de fatigue physique et mentale
2. Maîtriser diverses techniques de récupération adaptées au contexte professionnel
3. Intégrer des micro-pauses récupératrices dans son quotidien
4. Construire une stratégie personnalisée de récupération à court et long terme

Programme modulable selon format et durée

- Mécanismes de la fatigue et principes de la récupération optimale
- Météo interne : auto-diagnostic des besoins de récupération
- Techniques de récupération rapide : déconnexion flash, relaxation posturale
- Méthodes de détente corporelle : respiration, relaxation musculaire directe, contracté-relâché
- Art de la sieste efficace et récupération fractionnée
- Approches mentales : silence mental, imagerie mentale de détente

Public et modalités

- **Pour qui** : tout collaborateur souhaitant optimiser ses temps de récupération et améliorer sa performance durable, particulièrement adapté aux profils à forte charge mentale, aux commerciaux, managers et dirigeants confrontés à des pics d'activité intenses
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports de formation et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



DÉCONNEXION NUMÉRIQUE, INFOBÉSITÉ

ÉQUILIBRE DE VIE PRO/PERSO



Contexte et enjeux

L'hyperconnexion transforme nos environnements professionnels : 121 emails reçus quotidiennement en moyenne, 2h27 passées en réunions virtuelles (Opinium, 2023). Cette surcharge informationnelle génère dispersion cognitive, stress numérique et problèmes d'attention. Apprendre à gérer le flux continu d'informations et à établir une relation saine avec les outils numériques est devenu indispensable pour préserver efficacité et bien-être. Conséquence majeure de la surexposition aux écrans, le floutage de la frontière entre vie personnelle et vie professionnelle (« effet blurring ») exacerbe les risques de stress chronique et d'anxiété. Au-delà de la santé mentale et physique, une bonne gestion de ses temps d'activité et de loisirs est une garantie de la performance et de la fidélisation des collaborateurs.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre l'impact de la surcharge informationnelle sur l'attention et la performance
2. Identifier ses comportements numériques à risque et ses besoins de déconnexion
3. Maîtriser des stratégies de gestion du flux informationnel
4. Développer une hygiène numérique adaptée à son contexte professionnel
5. Retrouver un équilibre de temps entre vie personnelle et professionnelle, se préserver du stress et de la fatigue



Programme modulable selon format et durée

- Surcharge cognitive : mécanismes et conséquences sur l'attention et la performance
- Impact des interruptions multiples et du multitasking
- Diagnostic de ses pratiques numériques et identification des risques
- Stratégies de maîtrise du flux : méthode Pomodoro, batch processing, digital minimalism, time boxing
- Techniques comportementales et routines mentales adaptées à la maîtrise de l'effet "blurring"
- Techniques de reconnexion au présent et de développement de l'attention
- Protocole personnalisé de digital detox et d'hygiène informationnelle



Public et modalités

- **Pour qui** : dirigeants, managers, collaborateurs soumis à forte pression, commerciaux, tout professionnel souhaitant développer des compétences en gestion du stress
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)

SÉCURITÉ ET VIGILANCE



CONCENTRATION ET ATTENTION



LUTTE CONTRE L'HYPONVIGILANCE



PRÉVENTION DES RISQUES ET TMS



NEUROSCIENCES ET RISQUES



CONCENTRATION ET ATTENTION



Contexte et enjeux

Notre capacité d'attention moyenne a chuté de 12 à 8 secondes en 15 ans (Microsoft, 2023), tandis qu'un salarié est interrompu en moyenne toutes les 11 minutes (UC Irvine). Ces perturbations constantes impactent la qualité du travail, la sécurité et le bien-être. Dans un environnement professionnel saturé de distractions, développer sa capacité à focaliser son attention devient un avantage compétitif majeur et un facteur clé de performance et de sécurité.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les mécanismes attentionnels et leurs vulnérabilités
2. Identifier ses propres patterns de distraction et points d'amélioration
3. Maîtriser des techniques de recentrage et de concentration rapide
4. Développer des stratégies durables pour optimiser son attention au quotidien



Programme modulable selon format et durée

- Attention et concentration : mécanismes neurocognitifs fondamentaux
- Impact des distractions et du multitâche sur la performance cognitive
- Techniques de recentrage : bulle ressource, pré-activation mentale, préparation mentale de la réussite, respiration dynamisante, dynamisation physique et mentale
- Méthodes de concentration rapide : respiration, balayage corporel
- Stratégies environnementales pour favoriser l'attention profonde
- Entraînement progressif à l'attention soutenue et à la résistance aux distractions



Public et modalités

- **Pour qui** : dirigeants, managers, collaborateurs soumis à forte pression, commerciaux, tout professionnel souhaitant développer des compétences en gestion du stress
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



LUTTE CONTRE L'HYPOVIGILANCE



Contexte et enjeux

L'hypovigilance est impliquée dans 20 à 30% des accidents du travail et dans plus de 30% des accidents routiers professionnels (INRS, 2023). Les baisses de vigilance, souvent imperceptibles avant qu'il ne soit trop tard, représentent un risque majeur tant pour la sécurité que pour la qualité de décision. Savoir identifier et gérer ces états transitoires est essentiel dans tout environnement professionnel exigeant une attention soutenue.



Objectifs pédagogiques

1. Identifier les signaux précurseurs personnels d'hypovigilance
2. Comprendre l'impact des rythmes biologiques sur les niveaux de vigilance
3. Maîtriser des techniques de dynamisation adaptées aux contextes professionnels
4. Organiser son activité en fonction des cycles naturels de vigilance



Programme modulable selon format et durée

- Chronobiologie et rythmes circadiens : cycle ultradien de vigilance et portes du sommeil
- Météo interne et échelle d'Epworth pour détecter l'hypovigilance
- Techniques TOP de mobilisation de l'attention : balade sensorielle, bulle ressource, dynamisation psychophysiologique
- Optimisation des temps de pause : micro-siestes optimisées et relaxations éclair
- Pré-activation mentale face aux échéances critiques
- Anticipation et programmation d'un planning d'activités aligné sur les cycles de vigilance



Public et modalités

- **Pour qui** : personnel soumis à des horaires atypiques, travail posté, conduite professionnelle, surveillance, travail répétitif, managers d'équipes en horaires décalés, tout collaborateur souhaitant optimiser son niveau de vigilance et ses performances cognitives
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



PRÉVENTION DE RISQUES DE TMS



Contexte et enjeux

Les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent 88% des maladies professionnelles et coûtent 2 milliards d'euros par an aux entreprises (Santé Publique France, 2023). Au-delà des facteurs physiques, les TMS sont influencés par le stress, la tension mentale et les postures contraintes prolongées. Une approche intégrative associant conscience corporelle, gestion du stress et micromouvements préventifs permet de réduire significativement ces risques.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les mécanismes physiques et psychologiques des TMS
2. Identifier ses propres zones à risque et signaux d'alerte corporels
3. Maîtriser des techniques de prévention associant respiration, posture et mouvement
4. Développer une pratique autonome et régulière d'exercices préventifs



Programme modulable selon format et durée

- TMS : définitions, mécanismes et facteurs de risque psycho-sociaux
- Météo interne, conscience corporelle et détection des tensions musculaires précoces
- Techniques TOP intégratives : scan corporel, relaxation musculaire directe et indirecte, dynamisation psycho-physiologique
- Micromouvements préventifs adaptés aux différents contextes professionnels
- Protocoles personnalisés de prévention quotidienne des TMS



Public et modalités

- **Pour qui** : opérateurs, manutentionnaires, bureaux, managers, équipes support
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



Contexte et enjeux

85% des accidents du travail impliquent un facteur humain lié au fonctionnement cognitif (INRS, 2022). Les avancées en neurosciences démontrent que notre perception du risque, nos prises de décision et nos comportements préventifs sont influencés par des biais cognitifs et des mécanismes non conscients. Comprendre ces processus permet de développer des stratégies plus efficaces pour anticiper les risques et promouvoir une culture de sécurité durable.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les mécanismes neurologiques qui influencent notre perception du risque
2. Identifier ses biais cognitifs et comportementaux face au risque
3. Acquérir des techniques de préparation mentale pour optimiser la prise de décision
4. Développer sa capacité à rester lucide sous pression
5. Élaborer une stratégie décisionnelle sécurisée et adaptée



Programme modulable selon format et durée

- Comprendre les mécanismes cérébraux de perception
- Évaluation du risque
- Identifier ses propres biais cognitifs
- Identifier ses patterns de décision en situation risquée
- Préparation mentale pour anticiper les situations à risque
- Méthodes d'analyse décisionnelle sous pression
- Outils de régulation émotionnelle adaptés aux situations critiques
- Élaboration d'un système personnel de prise de décision



Public et modalités

- **Pour qui** : managers, personnels de sécurité, équipes exposées à des risques professionnels
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)

PERFORMANCE COGNITIVE



MOTIVATION ET ENGAGEMENT



CONFIANCE EN SOI



ANTICIPATION DES ÉCHÉANCES URGENTES



OPTIMISATION DE LA MÉMOIRE



MOTIVATION ET ENGAGEMENT



Contexte et enjeux

Seulement 9% des salariés français se déclarent activement engagés dans leur travail (Gallup, 2023), impactant directement productivité, innovation et fidélisation. La motivation durable ne se décrète pas mais repose sur des mécanismes neuropsychologiques précis. Comprendre ces ressorts et développer des stratégies personnalisées d'engagement permet de cultiver une dynamique positive tant individuelle que collective face aux défis professionnels.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les mécanismes neuropsychologiques de la motivation et de l'engagement
2. Identifier ses propres déterminants motivationnels et leviers d'action
3. Maîtriser des techniques de dynamisation et d'auto-motivation adaptées
4. Développer une approche structurée pour maintenir engagement et persévérance



Programme modulable selon format et durée

- Motivation et engagement : principes de l'autodétermination
- Valeurs, besoins et drivers personnels : auto-évaluation et hiérarchisation
- Techniques de dynamisation psycho-physiologique et d'engagement
- Préparation mentale de la réussite : définition d'objectifs et projection positive
- Travail sur l'attribution causale et le sentiment de compétence
- Construction d'un projet motivationnel aligné sur ses valeurs



Public et modalités

- **Pour qui** : managers, collaborateurs en quête de sens, équipes en période de changement, commerciaux, entrepreneurs, porteurs de projet
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports de formation et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



CONFIANCE EN SOI



Contexte et enjeux

70% des professionnels souffrent régulièrement du syndrome de l'imposteur (IFOP, 2023), limitant leur potentiel et leur capacité à relever des défis. La confiance en soi n'est pas un trait fixe mais une compétence qui s'acquiert et se développe grâce à des techniques précises. Dans un environnement professionnel exigeant et changeant, renforcer cette ressource intérieure devient essentiel pour s'adapter, innover et performer durablement.



Objectifs pédagogiques

1. Transformer ses schémas limitants en leviers de performance
2. Développer son assertivité en situations complexes
3. Maîtriser des techniques d'activation de la confiance
4. Améliorer sa capacité à exprimer ses idées
5. Gérer efficacement les situations d'échec et renforcer sa résilience
6. Construire une motivation durable alignée avec ses valeurs



Programme modulable selon format et durée

- Comprendre les mécanismes psychologiques de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Identifier ses schémas limitants et ressources personnelles inexploitées
- Maîtriser des techniques pour développer assurance et présence en situation professionnelle
- Techniques TOP intégratives : renforcement positif, dynamisation psychophysiologique, préparation mentale de la réussite
- Construire une stratégie personnalisée pour cultiver une confiance durable



Public et modalités

- **Pour qui** : tout collaborateur, managers en prise de poste ou évolution professionnelle, équipes en transformation, tout professionnel souhaitant renforcer son impact et sa performance par une meilleure confiance en ses capacités
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



ANTICIPER POUR MIEUX PERFORMER



Contexte et enjeux

43% des professionnels déclarent travailler constamment dans l'urgence (OpinionWay, 2023), générant stress, erreurs et perte de sens. L'urgence, réelle ou perçue, devient la norme plutôt que l'exception. Face à cette pression temporelle, développer des compétences d'anticipation, d'organisation et de régulation émotionnelle permet de rester efficace sans s'épuiser, et de transformer la pression en performance maîtrisée.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre l'impact cognitif et physiologique du travail sous pression temporelle
2. Identifier ses propres comportements face à l'urgence et points d'amélioration
3. Maîtriser des techniques de planification stratégique et de gestion des priorités
4. Développer des capacités de régulation émotionnelle face aux échéances critiques



Programme modulable selon format et durée

- Mécanismes du stress d'urgence et impacts sur les performances cognitives
- Interruptions et multitâche : coûts cachés et alternatives
- Techniques de préparation mentale et d'anticipation des échéances
- Méthodes de priorisation et de gestion du temps
- Outils de recentrage rapide face aux urgences imprévues
- Stratégies préventives et construction d'un plan d'action personnalisé



Public et modalités

- **Pour qui** : managers, chefs de projets, commerciaux, professions soumises à des deadlines strictes, tout collaborateur confronté à des pics d'activité et devant gérer des priorités dans un temps contraint
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



OPTIMISATION DE LA MÉMOIRE



Contexte et enjeux

Dans une économie de la connaissance où le volume d'informations double tous les 12 mois (IBM, 2023), nos capacités mémorielles sont mises à rude épreuve. Les difficultés de mémorisation et de rappel génèrent stress et perte d'efficacité. Comprendre les mécanismes de la mémoire et maîtriser des techniques d'optimisation cognitive permet d'améliorer significativement ses performances d'apprentissage et de restitution dans tout contexte professionnel.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les processus neurobiologiques de la mémorisation
2. Identifier son profil mémoriel et ses stratégies d'apprentissage préférentielles
3. Maîtriser des techniques d'encodage et de consolidation de l'information
4. Développer une approche systématique pour optimiser mémorisation et rappel



Programme modulable selon format et durée

- Mémoire : types, mécanismes et facteurs d'influence (émotions, attention, contexte)
- Courbe d'Ebbinghaus et théorie des répétitions espacées
- Techniques de répétition mentale des apprentissages
- Méthodes multimodales d'encodage : approche VAKOG et cartes mentales
- Stratégies attentionnelles et rôle de la motivation dans la rétention
- Élaboration d'un système personnalisé d'apprentissage et de rappel



Public et modalités

- **Pour qui** : tout collaborateur devant mémoriser des procédures et données clés, managers traitant de nombreux dossiers simultanément, professionnel confronté à un volume important d'informations à traiter et restituer
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)

DYNAMIQUE COLLECTIVE



COMMUNICATION ET GESTION DE CONFLITS



COHÉSION ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



VALEURS ET PROJET D'UN GROUPE



LES TOP ADAPTÉES AU MANAGEMENT



COMMUNICATION ET GESTION DE CONFLITS



Contexte et enjeux

Les conflits non résolus coûtent en moyenne 359 heures de travail par an et par collaborateur (CPP Global, 2022). Au-delà du coût direct, les tensions relationnelles impactent engagement, créativité et bien-être au travail. Développer des compétences en communication constructive et en gestion des conflits permet non seulement de prévenir les situations dégradées mais aussi de transformer les désaccords en opportunités d'innovation et de renforcement collectif.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les mécanismes psychologiques des conflits interpersonnels
2. Identifier les signaux précurseurs et son propre style de réaction face aux tensions
3. Maîtriser des techniques de communication non violente
4. Développer une approche proactive pour transformer les conflits en opportunités



Programme modulable selon format et durée

- Anatomie du conflit : typologies, sources et dynamique d'escalade
- Triangle dramatique de Karpman et patterns relationnels toxiques
- Techniques de respirations et de régulation émotionnelle
- Méthodes de communication non violente et de feedback constructif
- Pratique des positions perceptuelles et développement de l'empathie situationnelle



Public et modalités

- **Pour qui** : managers, responsables RH, chefs de projet, médiateurs internes, tout collaborateur confronté à des situations relationnelles complexes ou évoluant dans un environnement multiculturel ou multigénérationnel nécessitant une gestion fine des interactions
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



COHÉSION ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Contexte et enjeux

Les équipes à forte intelligence émotionnelle surperforment de 20% les autres groupes (McKinsey, 2023) et affichent un taux d'absentéisme réduit de 50%. Dans un environnement professionnel complexe et changeant, la capacité à identifier et gérer les émotions individuelles et collectives devient un facteur clé de succès. Développer cette compétence permet de renforcer résilience d'équipe, agilité collaborative et engagement mutuel.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre les mécanismes de l'intelligence émotionnelle individuelle et collective
2. Identifier les dynamiques émotionnelles au sein de son équipe
3. Maîtriser des techniques de régulation émotionnelle en contexte professionnel
4. Développer des pratiques favorisant empathie et communication authentique



Programme modulable selon format et durée

- Intelligence émotionnelle : les 4 piliers fondamentaux et leur application collective
- Personnalités types et drivers dans l'équipe (approche de J. Fradin)
- Techniques TOP de conscience et régulation émotionnelle en groupe
- Méthodes d'écoute active, congruence et communication empathique
- Reconnaissance des micro-expressions (P. Ekman)
- Construction d'une culture émotionnelle positive



Modalités pratiques

- **Pour qui** : équipes projet, comités de direction, équipes en transformation ou réorganisation, groupes confrontés à des enjeux relationnels complexes, managers souhaitant développer la performance collective de leurs équipes
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



VALEURS ET PROJETS D'UN GROUPE



Contexte et enjeux

70% des échecs de projets collectifs résultent non de problèmes techniques mais d'un manque d'alignement sur les valeurs et la vision (PMI, 2023). Dans un monde professionnel en quête de sens, la capacité à identifier et articuler valeurs individuelles et collectives devient déterminante pour fédérer les énergies. Construire un projet partagé et ancré dans des valeurs communes permet de renforcer engagement, persévérance et cohésion face aux défis.



Objectifs pédagogiques

1. Comprendre l'impact des valeurs sur la dynamique et la performance des équipes
2. Identifier les valeurs partagées et les aspirations communes au sein du collectif
3. Maîtriser des techniques de co-construction d'une vision et d'objectifs motivants
4. Développer des pratiques de renforcement de l'identité et de la culture d'équipe



Programme modulable selon format et durée

- Valeurs individuelles et collectives : définition et alignement
- Besoins fondamentaux et motivation
- Techniques TOP de visualisation collective et de projection partagée
- Méthodes de co-construction de valeurs et d'objectifs fédérateurs
- Pratiques d'ancrage identitaire et rituels d'équipe
- Élaboration d'une charte de valeurs opérationnelles



Public et modalités

- **Pour qui** : COMEX, CODIR, équipes projet, managers
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)



LES TOP ADAPTEES AU MANAGEMENT



Contexte et enjeux

Le management moderne fait face à la complexité et à la diversité générationnelle. 76 % des managers subissent une surcharge cognitive quotidienne (Baromètre 2024), altérant leur leadership. Formés à la régulation émotionnelle, ils mobilisent des équipes plus performantes. Le mauvais management coûte jusqu'à 9 % de la masse salariale : l'optimisation du potentiel managérial est donc un levier stratégique.



Objectifs pédagogiques

- Maîtriser ses émotions face aux enjeux managériaux complexes
- Adapter son style de management aux besoins psycho-physiologiques de l'équipe
- Utiliser les TOP pour optimiser les performances collectives
- Développer une communication basée sur l'intelligence de situation
- Intégrer récupération et dynamisation dans le leadership quotidien



Programme modulable

- Météo interne du manager pour optimiser ses décisions
- Techniques de respiration et recentrage face aux situations de crise
- Préparation Mentale à la Réussite pour les projets d'équipes
- Déconnexion flash entre les entretiens et réunions complexes
- Techniques d'activation mentale et physique collective
- Techniques de récupération d'équipe après les pics d'activité
- Communication adaptée aux profils émotionnels des collaborateurs
- Construction d'un style managérial alliant bien-être et résultats



Public et modalités

- **Pour qui** : managers de proximité, managers d'équipes, dirigeants, responsables de projets transversaux, nouveaux managers souhaitant développer un style de leadership adapté aux enjeux de performance et de bien-être
- **Formats disponibles** : conférence, atelier, formation
- **Supports et évaluation (selon format)** : manuel de formation, présentation, enregistrement audio et/ou vidéo des séances, extraits de reportages et films d'illustration, exercices de mise en situation et d'évaluation des acquis (théoriques et pratiques)

Construisons votre solution sur mesure

Discutons de vos enjeux pour définir ensemble un accompagnement ciblé alliant santé, sécurité et performance au cœur de votre organisation.



Téléphone

06 62 51 17 69



Email

contact@cano-p-formations.fr



Site Web

Chttps://www.cano-p-formations.fr



LinkedIn

Cano-P Formation

