



Formations 2025



Membre de
Synercoop
Coopérative d'activités et d'entrepreneurs



Des clés pour cultiver le lien, le respect, la coopération
dans votre structure.

www.josettecordier.com

Vous souhaitez **améliorer les relations**, la communication, l'ambiance **au sein de vos équipes** ?

Permettre une **meilleure qualité de vie au travail** à vos salariés afin de faciliter leur quotidien et favoriser leur implication sur du long terme ?

Vous accueillez des enfants, et souhaitez que les professionnels se forment pour les **encadrer en développant l'autonomie, la responsabilité, le respect** ?

Nous sommes faits pour nous rencontrer !



Je suis Josette Cordier, formatrice au sein de Synercoop.

J'aide les équipes à cultiver des relations saines entre elles, avec les usagers et à mieux se connaître, sans "prise de tête" !

Je crois profondément que nous sommes **tous capables d'agir** pour plus de respect et de sérénité. En cultivant des **relations de qualité** nous contribuons, à notre échelle, à **créer un monde plus paisible**.

J'accompagne les **professionnels de l'enfance, de l'animation, et du secteur social** avec des **formations innovantes**.

Mes méthodes, basées sur la psychologie positive, la discipline positive, la Communication Non Violente et le coaching **améliorent le fonctionnement des équipes et l'accompagnement des usagers**.

Je vous invite à découvrir mes propositions de formation dans le catalogue ci-joint.

Cependant, je préfère créer une formation sur mesure qui réponde au plus près à vos besoins. N'hésitez pas à me contacter pour partager vos difficultés ou ce que vous souhaitez améliorer dans votre équipe.

Ensemble, imaginons des solutions adaptées !



FORMATIONS

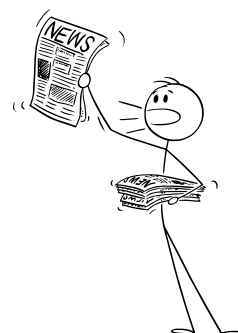
Formations sur mesure et dates en Moselle	p 4
Faciliter la communication en équipe	p 5
Mettre en place une démarche d'éducation positive	p 6
Burn out professionnel, burn out parental : comprendre, différencier et repérer	p 8
Boite à outils pour une réunion d'équipe efficace	p 9

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL et ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF

Accompagner les équipes : journée pédagogique, séminaire	p 10
Co-développement professionnel	p 11

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs, modalités de financement et inscriptions	p 12
Contact	p 13



Des formations sur mesure dans vos locaux - en intra et près de chez vous - en inter



Formation sur mesure en intra

Formez l'ensemble de votre équipe, dans vos locaux !

Pour répondre au mieux à vos besoins et aux contraintes d'organisation de votre structure, les thématiques présentées ci-après sont adaptables : contenu, durée et format (demi-journées ou samedi).

Contactez-moi pour que nous étudions ensemble votre demande.



Formation en Moselle à METZ en inter : dates 2025

Boite à outils pour une réunion d'équipe efficace
Burn out professionnel, burn out parental

14 MARS 2025
29 AVRIL 2025

Envie d'organiser une session en inter près de chez vous, en Meurthe et Moselle, Meuse, dans les Vosges (et même plus loin !) ? Contactez-moi.

Pour les formations en INTER Merci de vous inscrire au plus tard 45 jours avant la formation, afin d'en simplifier l'organisation.

Effectif minimum de 5 participants pour garantir les sessions.

Pour toute demande de programme, devis, inscription : bonjour@josettecordier.com



Faciliter la communication en équipe



Cette formation permet d'explorer ses habitudes de communication orale de mieux se connaître, de découvrir et de pratiquer une façon de communiquer qui facilite le lien et les échanges.

Elle est basée sur les apports de la Communication Non Violente et de la psychologie positive.

OBJECTIFS :

- Savoir s'exprimer clairement, transmettre une information, favoriser sa compréhension ;
- Acquérir les bases d'une écoute efficace ;
- Augmenter son niveau de confiance pour : oser s'exprimer et faire un feed back ;
- Expérimenter et acquérir des outils développer l'encouragement en équipe.

PUBLIC

Tout public.

Aucun prérequis.

CONTENU

État des lieux des situations de communication en interne.

- Avoir une vision de la dynamique collective actuelle.
- Identification pour chacun des points forts et des points à travailler pendant la session.

Mieux se connaître pour mieux communiquer : comment les émotions entrent en jeu dans la communication.

- Les bases du fonctionnement des émotions.
- Comment faire avec ses émotions en situation professionnelle.

Expérimenter différents modes de communication : voir ce qui favorise le lien, la compréhension ou pas.

- Donner et oser demander un feed back

L'écoute

- Comprendre différentes attitudes d'écoute
- S'initier à l'écoute active

Chaque stagiaire aura l'occasion par le biais de mises en situation d'intégrer les connaissances pratiques issues de la formation.



Mettre en place une démarche d'éducation positive



Les professionnels au contact des enfants voient les notions d'encadrement et d'autorité remises en question.

Cette formation vise à mettre l'équipe dans une dynamique positive, pour faciliter l'accueil, la gestion de groupe, et développer le respect mutuel.

OBJECTIFS :

- Apprendre à poser un cadre ferme et bienveillant ;
- Adopter une communication qui favorise le lien, la coopération dans l'équipe et avec les usagers ;
- Connaître l'impact des émotions sur les comportements (des adultes, des enfants) savoir en tenir compte dans la gestion du groupe, et dans les relations ;
- Adopter des attitudes et une communication qui encouragent l'autonomie ;
- Acquérir des outils pour aider les enfants à mieux gérer leurs émotions.

PUBLIC

Professionnels du secteur éducatif ou social en contact avec les enfants.

Aucun prérequis.

FORMAT

DURÉE : 21h (14h + 7h)

INTRA entreprise uniquement

CONTENU

Introduction, les fondations, la vision sur le long terme.

- Approche de la démarche d'éducation positive.
- Comment poser le cadre pour qu'il réponde aux besoins de la structure et à celui des enfants ou groupes accueillis,
- Comment faire en sorte que les règles de vie commune soient respectées.

Les émotions. La bienveillance et le cadre.

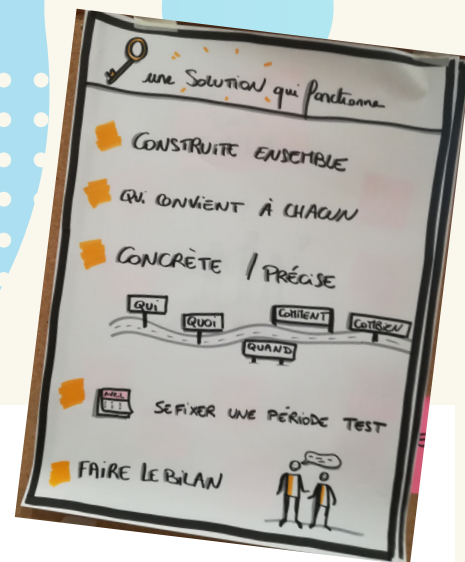
- Comprendre comment les émotions des enfants et celles des adultes impactent la relation et le groupe.
- Outils pour faciliter la gestion des émotions (des enfants, des adultes).
- Allier fermeté ET bienveillance : pourquoi et comment.

Les comportements inappropriés de l'enfant

- Changer de regard sur les comportements inappropriés.
- Comprendre les pensées ou besoins qui sous tendent les comportements.



Mettre en place une démarche d'éducation positive



CONTENU suite

Les comportements inappropriés de l'enfant (suite)

- Changer d'attitude, adapter sa communication pour mieux les réguler.
- Chercher des solutions ensemble (en équipe, avec les enfants).

Quand le cadre n'est pas respecté...

- Comment agir ? (alternatives à la punition).
- Comment communiquer pour favoriser le respect du cadre.
- Réflexion sur le rapport de force.

Communiquer autrement pour favoriser le lien et le respect

- Développer son sens de l'écoute.
- Utiliser l'écoute dans les conflits, dans la gestion des émotions.

Mettre en capacité, encourager

- Réflexion sur les notions d'encouragement et de récompense.
- Outils pratiques, et communication pour favoriser la coopération.

Aménagement
de la durée
et des horaires possibles,
selon vos contraintes.

Burn out professionnel, burn out parental : comprendre, différencier et repérer



Le terme "burn out" est passé dans le langage courant, mot presque banal.

Cette journée abordera les deux aspects : burn out professionnel et burn out parental.

Pour les professionnels, comprendre ce qu'il recouvre, être en mesure de repérer des signes est indispensable pour pouvoir le prévenir et agir, que ce soit dans l'équipe ou auprès des parents qui fréquentent votre structure.

OBJECTIFS :

- Acquérir des connaissances sur le burn-out : définition, facteurs, conséquences.
- Savoir repérer les signes du burn out professionnel et du burn out parental.
- Être capable d'amorcer un dialogue : pouvoir en parler dans un but préventif ou d'alerte.

PUBLIC

Professionnels du secteur
sanitaire ou social, en contact
avec des parents.

Aucun prérequis.

FORMAT

DUREE : 7h

INTER ou INTRA entreprise

CONTENU

Burn out professionnel

- Causes et conséquences, sur le salarié et pour l'entreprise.

Burn out parental

- Être parent aujourd'hui. Le burn out parental placé dans le contexte général de la société.
- Comprendre les causes. État des lieux des conséquences.

Repérer le burn out

- Concrètement quels sont les signes visibles de l'extérieur que l'on peut repérer ?
- Différences entre le burn out professionnel et burn out parental.

Comment en parler avec un collègue ou avec un parent ?

- En prévention
- Quand on repère des signes

Boite à outils pour animer une réunion d'équipe efficace



Travailler en équipe n'est pas toujours simple, animer une réunion non plus ! Cette journée de formation vise à donner des outils qui vous permettront de rendre le travail d'équipe plus fluide : développer l'habitude de l'encouragement, faire des retours constructifs, encadrer et rendre dynamique et efficace vos réunions.

OBJECTIFS :

- Acquérir des outils d'animation d'équipe et de conduite de réunion.
- Comprendre l'intérêt de l'encouragement et des retours positifs ; savoir les formuler.

PUBLIC

Tout professionnel ayant des fonctions d'encadrement.

Aucun prérequis.

FORMAT

DURÉE : 7h

INTER entreprise

CONTENU

Réflexions autour de la dynamique d'équipe, état des lieux.

Conduite de réunion :

- poser un cadre pour favoriser la participation de l'équipe ;
- s'appuyer sur le collectif pour chercher des solutions (même en cas de conflit) ;
- comment aborder les sujets qui fâchent, tout en préservant le lien.

Vie de l'équipe :

- cultiver une ambiance de travail agréable ;
- renforcer l'équipe par l'encouragement.

ACCOMPAGNER VOS ÉQUIPES



Animation de séminaire, journée pédagogique, ou de pré-rentree

Vous souhaitez

- mobiliser votre équipe sur un projet ?
- impulser ou renforcer une dynamique positive ?
- créer ou renforcer les liens ?
- permettre une meilleure connaissance entre membres de l'équipe ?
- favoriser la coopération ?

Vous avez envie d'une animation différente, qui crée des souvenirs communs ?

Le temps d'une journée, ou une demi-journée, je vous propose une animation sur mesure, en fonction de vos objectifs.



Animation de CODEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL



Mettre en place un groupe de codéveloppement professionnel, c'est donner l'occasion à vos salariés, membres bénévoles ou adhérents à votre réseau de travailler ensemble.

Ce groupe permet de créer une communauté d'apprentissage pour perfectionner les pratiques, en s'appuyant sur des situations réelles, en profitant de la multiplicité des regards et d'une démarche réflexive structurée.

Le Codev permet :

- d'améliorer ses pratiques professionnelles en capitalisant sur l'expérience du groupe,
- de créer du lien et un esprit de communauté entre pairs, rompre l'isolement,
- de développer ses capacités d'écoute, d'analyse de situations, de synthèse,
- d'apprendre à élargir son point de vue.

DÉROULÉ :

Le Codéveloppement professionnel ou Codev, est un processus de travail cadré, guidé par l'animateur. A partir d'un sujet amené par un participant, choisi par les membres du groupe, celui-ci se met en action pour accompagner le demandeur à :

- envisager sa situation sous tous les angles
- prendre du recul
- formuler une demande d'aide claire

Le groupe se met ensuite en phase de réflexion pour :

- partager ses expériences sur le sujet,
- proposer des idées, solutions, alternatives,
- encourager

Le demandeur décide ensuite du plan d'action qu'il va mettre en œuvre.

La séance se termine avec une prise de recul, un débriefing des apprentissages collectifs.

POUR QUI ?

Le Codev est pensé pour accompagner un groupe de pairs, avec un vrai bénéfice à travailler en inter :

- professionnels ayant une même fonction : responsable de secteur, responsable de RPE, cadre intermédiaire, directeur ou directeur adjoint de structures ;
- dans le milieu associatif : présidents d'associations, membres du CA ou bénévoles ;
- tout professionnel qui se trouve isolé dans sa fonction, dans son cadre de travail et qui a des homologues dans son réseau.



TARIFS

EN INTRA

Le tarif d'**une journée de formation catalogue** de 7h est de 1200€ (net de taxes).
Des frais de déplacements et fournitures peuvent s'appliquer, ils seront indiqués sur devis.

Le tarif d'une **formation sur mesure** est établi sur devis.

EN INTER (dates pages 3)

Le tarif **par stagiaire** est de

- 340 € pour les formations de 7h soit 1 jour
Boite à outils pour une réunion d'équipe efficace
Burn out professionnel, burn out parental



FINANCEMENT

INTRA et INTER

Une prise en charge est possible dans le cadre de votre **Plan de Développement des Compétences** par votre OPCO.

Tous les documents nécessaires vous sont remis à cette fin, avant et après la formation.

Les tarifs des accompagnements collectifs, non pris en charge par OPCO, sont indiqués sur devis.



INSCRIPTIONS

Pour toute demande d'informations, devis, inscription, envoyez vos coordonnées par email :
bonjour@josettecordier.com

Ou

Parlons de votre projet de formation lors d'un rv téléphonique !

Prenez rv en quelques clics sur mon agenda en ligne : www.josettecordier.com/contact

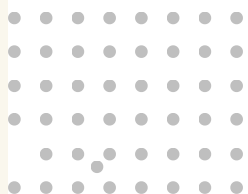




Josette CORDIER
1A rue de Verdun
57 970 YUTZ
06.23.08.72.75
bonjour@josettecordier.com



Les mises à jour du catalogue sont disponibles sur **www.josettecordier.com**



Membre de la coopérative SYNERCOOP - 55800 REVIGNY/ORNAIN
SIRET : 78860179700061 APE 7490B
Organisme de formation enregistré en préfecture
n 41550046655

[Retrouvez les Conditions générales de vente ici](#)
[Le règlement intérieur des formations la](#)

Mise à jour 09.2024

VALIDITÉ des TARIFS : 2025