KAI ZEN

# CATALOGUE DE FORMATION

**Organisme de formation certifié Qualiopi**

*Coaching · Formation professionnelle · Accompagnement*

43 place du 4 avril 1929, 38250 Saint-Nizier-du-Moucherotte
06 62 02 68 99 · thomas.roche@kai-zen.fr · kai-zen.fr

# Sommaire


## Pôle 1 — Dirigeants & Managers : Soft Skills

*Renforcer les compétences interpersonnelles et comportementales des cadres, managers et dirigeants : gestion des émotions, communication, leadership, délégation et gestion des conflits.*

## Pôle 2 — Équipes Projet : Agilité & Gestion de Projet

*Accompagner les équipes projet et les organisations dans l'adoption de l'agilité (Scrum, certifications professionnelles) et le référentiel classique de gestion de projet AgilePM (ITIL et PRINCE2 à venir).*

## Pôle 3 — Formateurs

*Accompagner les formateurs, en activité ou en devenir, sur la posture, l'ingénierie pédagogique et les outils modernes de la formation professionnelle pour adultes.*

## Pôle 4 — Coachs & Thérapeutes

*Former et accompagner les coachs et thérapeutes, en devenir ou en exercice, sur la posture, les outils et le cadre professionnel du métier de coach.*

# Informations Qualiopi & Modalités Pratiques

## Certification qualité

**Certification —** Kai Zen est certifié Qualiopi pour ses actions de formation (catégorie L. 6313-1-1 « Actions de formation »).

**Certificat —** N° F3150-1-I, délivré par PRONÉO Certification, valable du 04/11/2024 au 03/11/2027 (audit de surveillance entre le 14e et le 22e mois du cycle).

**Numéro de déclaration d'activité (NDA) —** 84380931638 (SIREN 925 156 739)

## Indicateurs de résultats

**Taux de satisfaction / taux de réussite —** indicateurs en cours de consolidation, disponibles sur demande.

## Accessibilité et référent handicap

**Référent handicap —** Thomas Roché — 06 62 02 68 99 · thomas.roche@kai-zen.fr

**Accessibilité —** Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap ; les modalités d'accueil et d'adaptation sont étudiées au cas par cas avec le référent handicap avant chaque formation.

## Financement

**Modalités de financement —** Financement personnel ou prise en charge OPCO (plan de développement des compétences), selon les dispositifs en vigueur. Aucune formation du présent catalogue n'est éligible au CPF.

## Modalités et délais d'accès

**Délais d'accès —** Sauf indication contraire précisée pour chaque formation, nos formations sont accessibles sous 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, en présentiel ou à distance selon le format choisi et les disponibilités.

PÔLE 1

# Dirigeants & Managers : Soft Skills

*Renforcer les compétences interpersonnelles et comportementales des cadres, managers et dirigeants : gestion des émotions, communication, leadership, délégation et gestion des conflits.*

## Intelligence Émotionnelle et Leadership

**Objectifs —** Comprendre et développer l'intelligence émotionnelle dans un cadre professionnel ; apprendre à gérer ses propres émotions et celles des autres ; développer un leadership inspirant et empathique.

**Public cible —** Cadres, managers et dirigeants souhaitant améliorer leur capacité à gérer les relations humaines.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Introduction à l'intelligence émotionnelle (conscience de soi, gestion des émotions, empathie, relations interpersonnelles) ; techniques pour maîtriser le stress et comprendre les réactions émotionnelles des autres ; application de l'intelligence émotionnelle dans le leadership ; exercices pratiques et mises en situation.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Meilleure gestion des situations de stress et de conflits ; amélioration des relations interpersonnelles ; renforcement du leadership par une approche humaine et empathique.*

## Communication Bienveillante et Écoute Active

**Objectifs —** Développer des compétences en communication assertive et bienveillante ; améliorer l'écoute active ; savoir gérer des conversations difficiles avec tact et respect.

**Public cible —** Managers et dirigeants désireux d'améliorer leur communication interne et externe.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Principes de la communication bienveillante ; techniques d'écoute active ; développer son assertivité ; gérer les conversations sensibles ; jeux de rôle et simulations.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Communication plus fluide et positive ; cohésion d'équipe renforcée ; réduction des tensions et malentendus.*

## Gestion du Temps et des Priorités

**Objectifs —** Optimiser son temps pour être plus efficace ; savoir définir des priorités claires ; apprendre à concilier urgence et importance.

**Public cible —** Cadres, managers et dirigeants souhaitant améliorer leur organisation.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Principes de gestion du temps et de productivité ; outils de priorisation (Matrice d'Eisenhower, Pomodoro) ; gérer les interruptions et la procrastination ; équilibre vie professionnelle/personnelle ; exercices pratiques.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif** — À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices** — *Meilleure gestion du temps et des priorités ; gain d'efficacité ; réduction du stress lié à la surcharge.*

## Gestion du Stress et Résilience en Milieu Professionnel

**Objectifs** — Identifier les sources de stress et mécanismes d'adaptation ; développer des stratégies pour gérer la pression ; renforcer la résilience.

**Public cible** — Dirigeants, managers et cadres confrontés à des situations de stress intenses et régulières.

**Prérequis** — Aucun prérequis spécifique.

**Durée** — 2 jours

**Modalités pédagogiques** — Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu** — Comprendre le stress : mécanismes, sources, impact ; techniques de gestion (relaxation, respiration, pleine conscience) ; développer la résilience ; gestion des situations de crise ; mise en pratique.

**Modalités d'évaluation** — Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès** — 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif** — À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices** — *Meilleure gestion du stress et maintien de la performance ; équilibre mental renforcé ; résilience face aux incertitudes.*

## Gestion des Conflits et Négociation

**Objectifs** — Comprendre les mécanismes des conflits et savoir les gérer de manière constructive ; développer des compétences de médiation ; maîtriser l'art de la négociation.

**Public cible** — Managers, responsables RH et dirigeants.

**Prérequis** — Aucun prérequis spécifique.

**Durée** — 2 jours

**Modalités pédagogiques** — Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu** — Types de conflits et causes sous-jacentes ; techniques de résolution constructive ; désamorcer les tensions ; introduction à la négociation gagnant-gagnant ; simulations.

**Modalités d'évaluation** — Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès** — 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif** — À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices** — *Gestion efficace des conflits ; relations professionnelles améliorées ; compétences de négociation renforcées.*

## Prise de Parole en Public et Présentations Impactantes

**Objectifs** — Maîtriser l'art de la prise de parole en public avec assurance ; savoir captiver un auditoire ; gérer le stress lors de la prise de parole.

**Public cible** — Managers, dirigeants, toute personne devant s'exprimer régulièrement en public.

**Prérequis** — Aucun prérequis spécifique.

**Durée** — 1 jour

**Modalités pédagogiques** — Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu** — Présence scénique : posture, voix, contact visuel ; structurer un discours ; adapter son message à l'audience ; gérer le stress et l'anxiété ; simulations et feedback personnalisé.

**Modalités d'évaluation** — Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès** — 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif** — À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices** — *Confiance en soi renforcée ; messages clairs et convaincants ; meilleure gestion des situations stressantes.*

## Créativité et Innovation au Travail

**Objectifs** — Stimuler la créativité individuelle et collective ; apprendre à résoudre les problèmes de manière innovante ; créer un environnement propice à l'innovation.

**Public cible** — Dirigeants, cadres, managers.

**Prérequis** — Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Le processus créatif : de l'idéation à l'implémentation ; brainstorming, mind mapping, design thinking ; créer un climat de confiance et d'ouverture ; ateliers de créativité et études de cas.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Esprit créatif et innovant renforcé ; meilleures capacités de résolution de problèmes ; dynamique de groupe stimulée.*

## Développer une Culture du Feedback Constructif

**Objectifs —** Apprendre à donner et recevoir du feedback de manière constructive ; instaurer une culture de feedback régulier ; utiliser le feedback pour améliorer les performances.

**Public cible —** Managers, cadres et dirigeants.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Principes du feedback constructif (clarté, bienveillance, actionnable) ; formuler un feedback positif et constructif ; recevoir le feedback avec ouverture ; mise en pratique.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Performances améliorées par un retour régulier ; collaboration et transparence renforcées ; culture d'amélioration continue.*

## Délégation et Responsabilisation d'équipe

**Objectifs —** Identifier les freins à la délégation ; apprendre à définir un cadre de délégation clair (mission, objectifs, niveau d'autonomie) ; développer la confiance et la responsabilisation des collaborateurs.

**Public cible —** Managers et dirigeants souhaitant déléguer plus efficacement sans perdre le contrôle.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Niveaux de délégation et choix du bon niveau ; définir des objectifs clairs (méthode SMART) ; construire la confiance sans micro-manager ; gérer les erreurs et le droit à l'échec ; mises en situation.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Gain de temps managérial ; montée en compétence et autonomie des équipes ; réduction de la charge mentale du manager.*

## Mieux se Connaître et Mieux Manager avec le DISC

**Objectifs —** Comprendre les 4 profils comportementaux du DISC ; identifier son propre profil ; adapter sa communication et son management à chaque profil d'interlocuteur.

**Public cible —** Managers, dirigeants, toute personne souhaitant mieux comprendre les dynamiques comportementales en équipe.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Présentation du modèle DISC (Dominance, Influence, Stabilité, Conformité) ; passation et débrief du test DISC individuel ; adapter son style de communication selon le profil ; utiliser le DISC pour faire collaborer une équipe ; mises en situation.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Meilleure compréhension de soi et des autres ; communication managériale plus fine ; réduction des tensions liées aux incompréhensions de style.*

## IA au Quotidien pour Managers et Dirigeants

**Objectifs —** Comprendre les usages concrets de l'IA générative dans le pilotage managérial ; s'approprier des outils simples pour gagner du temps ; identifier les limites et points de vigilance.

**Public cible —** Managers et dirigeants curieux ou novices sur l'IA générative.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Panorama des outils IA utiles au quotidien managérial ; cas d'usage : comptes-rendus, e-mails, supports de présentation ; bonnes pratiques de prompt et de vérification ; limites, biais et confidentialité des données ; exercices sur cas réels.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Gain de temps sur les tâches administratives et de communication ; autonomie renforcée face aux outils IA ; usage plus sûr et efficace.*

PÔLE 2

# Équipes Projet : Agilité & Gestion de Projet

*Accompagner les équipes projet et les organisations dans l'adoption de l'agilité (Scrum, certifications professionnelles) et le référentiel classique de gestion de projet AgilePM (ITIL et PRINCE2 à venir).*

## Introduction à l'Agilité en Entreprise

**Objectifs —** Comprendre les principes fondamentaux de l'agilité ; découvrir les méthodologies agiles (Scrum, Kanban, Lean) ; appliquer les concepts agiles à la gestion de projet et au management d'équipe.

**Public cible —** Cadres, managers et dirigeants souhaitant introduire l'agilité dans leur organisation.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Principes et valeurs du Manifeste Agile ; avantages de l'agilité pour l'entreprise ; méthodes Scrum, Kanban, Lean ; outils et pratiques de suivi ; simulation d'un projet agile.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Adoption des méthodologies agiles pour optimiser la gestion de projets ; culture de collaboration et d'amélioration continue.*

## Préparation à la Certification PSM1 (Professional Scrum Master I)

**Objectifs —** Acquérir les connaissances nécessaires pour réussir la certification PSM1 ; maîtriser les principes de Scrum et le rôle du Scrum Master.

**Public cible —** Managers, chefs de projet, Scrum Masters débutants.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Framework Scrum : valeurs, piliers et rôles ; artifacts et événements Scrum ; le rôle du Scrum Master ; techniques de facilitation ; préparation à l'examen et simulations.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Préparation complète à la certification PSM1 ; maîtrise des fondamentaux du Scrum Master.*

## Préparation à la Certification PSM2 (Professional Scrum Master II)

**Objectifs —** Approfondir les compétences de Scrum Master et préparer l'examen PSM2 ; maîtriser la résolution de problèmes complexes.

**Public cible —** Scrum Masters expérimentés, déjà certifiés PSM1.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Rôle du Scrum Master dans des environnements complexes ; résolution de problèmes organisationnels ; facilitation et coaching avancés ; agilité à l'échelle ; révision et entraînement pour l'examen.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Compétences renforcées en environnements complexes ; préparation avancée à la certification PSM2.*

## Préparation à la Certification PSPO1 (Professional Scrum Product Owner I)

**Objectifs —** Comprendre le rôle du Product Owner ; maîtriser la gestion du Product Backlog et la création de valeur ; préparer l'examen PSPO1.

**Public cible —** Chefs de produit, responsables de projets, Product Owners débutants.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Rôle du Product Owner ; gestion du Product Backlog et priorisation ; création de valeur ; vision produit ; préparation à l'examen.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Maîtrise du rôle de Product Owner ; préparation optimale à la certification PSPO1.*

## Préparation à la Certification PSPO2 (Professional Scrum Product Owner II)

**Objectifs —** Approfondir les compétences de Product Owner pour des environnements complexes ; se préparer à la certification PSPO2.

**Public cible —** Product Owners expérimentés, déjà certifiés PSPO1.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Perfectionnement du rôle de Product Owner ; priorisation avancée du Backlog ; vision produit à long terme ; gestion des risques et de l'incertitude ; préparation à l'examen.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Compétences avancées en gestion de produits complexes ; préparation complète à la certification PSPO2.*

## Facilitation des Réunions et Workshops Agiles

**Objectifs —** Maîtriser les techniques de facilitation pour des réunions efficaces ; créer un cadre de travail collaboratif ; animer des workshops agiles.

**Public cible —** Cadres, managers et responsables d'équipe.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Rôle du facilitateur ; structurer une réunion agile ; gestion du temps et de la parole ; animation d'un atelier collaboratif ; simulation d'un atelier agile.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Réunions plus productives ; meilleure collaboration et implication des équipes.*

## Gestion du Changement dans les Organisations Agiles

**Objectifs —** Comprendre les défis liés à l'implémentation de l'agilité ; apprendre à gérer la résistance au changement ; mettre en place des stratégies de transformation agile.

**Public cible —** Dirigeants, responsables de la transformation, managers de transition.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques** — Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu** — Étapes du changement ; identification des résistances ; mobilisation et accompagnement des équipes ; communication durant la transformation ; études de cas.

**Modalités d'évaluation** — Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès** — 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif** — À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices** — *Adoption réussie des pratiques agiles ; limitation des résistances internes.*

## Gestion des Conflits en Environnement Agile

**Objectifs** — Maîtriser les techniques de gestion de conflits dans des équipes agiles ; désamorcer les tensions tout en favorisant la collaboration.

**Public cible** — Scrum Masters, Product Owners, managers d'équipes agiles.

**Prérequis** — Aucun prérequis spécifique.

**Durée** — 1 jour

**Modalités pédagogiques** — Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu** — Sources de conflits en environnement Scrum ; techniques de résolution ; communication ouverte et transparence ; cas pratiques et simulations.

**Modalités d'évaluation** — Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès** — 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif** — À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices** — *Dynamique d'équipe améliorée ; compétences en médiation renforcées ; prévention des tensions.*

## Leadership Agile et Coaching d'équipe

**Objectifs** — Développer un leadership agile basé sur la confiance, l'autonomie et la collaboration ; accompagner ses équipes vers l'amélioration continue ; instaurer une culture agile durable.

**Public cible** — Scrum Masters, Product Owners, managers et dirigeants engagés dans une démarche agile.

**Prérequis** — Aucun prérequis spécifique.

**Durée** — 2 jours

**Modalités pédagogiques** — Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu** — Fondamentaux du leadership agile ; techniques de coaching d'équipe et facilitation des rétrospectives ; accompagner le changement ; cadrage et suivi côté management ; mises en situation.

**Modalités d'évaluation** — Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès** — 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif** — À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices** — *Compétences de coaching et leadership agile renforcées ; performance des équipes améliorée ; culture agile ancrée dans la durée.*

## AgilePM Foundation

**Objectifs** — Acquérir les fondamentaux du cadre AgilePM (DSDM) ; comprendre les principes, rôles et processus du framework ; se préparer à la certification AgilePM Foundation.

**Public cible** — Chefs de projet, PMO, toute personne visant la certification AgilePM Foundation.

**Prérequis** — Aucun prérequis spécifique.

**Durée** — 3 jours

**Modalités pédagogiques** — Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu** — Les 8 principes du cadre DSDM/AgilePM ; rôles et responsabilités ; cycle de vie du projet et livrables clés (Timeboxing, MoSCoW) ; préparation à l'examen.

**Modalités d'évaluation** — Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès** — 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif** — À partir de 4 200 € HT (groupe, 3 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Préparation complète à la certification AgilePM Foundation ; maîtrise d'un cadre agile reconnu à l'international.*

## IA et Outils Numériques pour la Gestion de Projet

**Objectifs —** Découvrir les outils IA utiles à la gestion de projet ; s'approprier des cas d'usage concrets ; identifier les limites et bonnes pratiques.

**Public cible —** Chefs de projet, Scrum Masters, Product Owners.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Panorama des outils IA pour la gestion de projet ; cas d'usage (user stories, comptes-rendus, planification) ; bonnes pratiques et points de vigilance ; exercices sur cas réels.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Gain de temps sur les tâches de gestion et de reporting ; montée en compétence sur les outils IA appliqués au pilotage de projet.*

PÔLE 3

# Formateurs

*Accompagner les formateurs, en activité ou en devenir, sur la posture, l'ingénierie pédagogique et les outils modernes de la formation professionnelle pour adultes.*

## Devenir Formateur Professionnel pour Adultes

**Objectifs —** Comprendre les principes de l'andragogie ; acquérir les bases de la posture du formateur ; construire une première séquence pédagogique.

**Public cible —** Futurs formateurs, experts métier souhaitant se lancer dans la formation professionnelle.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Fondamentaux de l'andragogie ; posture du formateur : cadre, autorité bienveillante, gestion de groupe ; construire une séquence pédagogique progressive ; bases réglementaires (Qualiopi) ; simulation d'une séquence.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Bases solides pour démarrer une activité de formateur professionnel ; posture affirmée face à un groupe d'adultes.*

## Concevoir un Programme de Formation Efficace (Ingénierie Pédagogique)

**Objectifs —** Structurer un programme à partir d'objectifs pédagogiques clairs ; choisir les méthodes et modalités adaptées ; construire des supports et évaluations cohérents.

**Public cible —** Formateurs en activité souhaitant structurer ou retravailler leurs programmes.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Définir des objectifs pédagogiques (taxonomie de Bloom) ; choisir modalités et méthodes actives ; construire une progression cohérente ; concevoir des outils d'évaluation ; conception d'un programme complet.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Programmes plus structurés et plus impactants ; conformité facilitée avec les exigences Qualiopi.*

## Dynamiser ses Formations : Techniques d'Animation et d'Engagement

**Objectifs —** Diversifier ses techniques d'animation pour maintenir l'engagement ; utiliser des méthodes actives et ludiques ; gérer les dynamiques de groupe difficiles.

**Public cible —** Formateurs souhaitant renouveler leurs pratiques d'animation.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Techniques d'animation actives (jeux pédagogiques, ice-breakers, sous-groupes) ; gestion de l'attention et de l'énergie du groupe ; gestion des profils difficiles ; mise en situation d'animation.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Formations plus vivantes et mieux mémorisées ; plus grande aisance face aux dynamiques de groupe complexes.*

## Évaluer et Mesurer l'Impact d'une Formation

**Objectifs —** Comprendre les niveaux d'évaluation d'une formation ; construire des outils d'évaluation à chaud et à froid ; utiliser les résultats pour s'améliorer.

**Public cible —** Formateurs et organismes de formation soucieux de la qualité et de la mesure d'impact.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Les 4 niveaux d'évaluation (satisfaction, apprentissage, comportement, résultats) ; construire des questionnaires pertinents ; exploiter les résultats ; lien avec les exigences Qualiopi.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Preuve de la valeur ajoutée des formations dispensées ; amélioration continue des programmes.*

## Outils Digitaux et IA pour Formateurs

**Objectifs —** Découvrir les outils numériques et IA utiles à la conception et l'animation de formation ; gagner du temps ; identifier les enjeux de fiabilité et de droits d'auteur.

**Public cible —** Formateurs souhaitant intégrer le digital et l'IA dans leur pratique.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Outils IA pour créer supports, quiz et évaluations ; outils de formation à distance et plateformes LMS ; bonnes pratiques et points de vigilance ; exercices sur cas réels.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Gain de temps dans la conception pédagogique ; formations enrichies par des outils modernes.*

### Accompagnements individualisés

> **Accompagnement en Ingénierie Pédagogique —** *Accompagnement individualisé pour concevoir ou retravailler un programme de formation sur mesure, du cadrage des objectifs à la structuration complète du parcours. Tarif — sur devis, selon la durée et les modalités retenues.*
>
> **Accompagnement à la Certification Qualiopi —** *Accompagnement des formateurs et organismes de formation dans la mise en conformité avec le référentiel national qualité, en vue de l'obtention ou du renouvellement de la certification Qualiopi. Tarif — sur devis, selon la durée et les modalités retenues.*

PÔLE 4

# Coachs & Thérapeutes

*Former et accompagner les coachs et thérapeutes, en devenir ou en exercice, sur la posture, les outils et le cadre professionnel du métier de coach.*

## Se Former au Métier de Coach — Fondamentaux

**Objectifs —** Comprendre les fondamentaux du métier de coach ; découvrir les principaux courants et outils du coaching ; poser les bases d'une pratique professionnelle.

**Public cible —** Personnes souhaitant se former au métier de coach, professionnels en reconversion.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 3 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Histoire et courants du coaching ; posture du coach : écoute active, non-jugement, questionnement ; cadre déontologique et limites (vs thérapie) ; premiers outils de structuration d'une séance ; mises en situation.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 4 200 € HT (groupe, 3 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Bases solides pour démarrer une pratique de coaching professionnel ; posture claire dès les premières séances.*

## Techniques de Coaching Individuel

**Objectifs —** Maîtriser des outils et méthodes concrètes de coaching individuel ; structurer une séance et un parcours ; adapter sa pratique aux besoins du coaché.

**Public cible —** Coachs en début ou en cours de pratique souhaitant enrichir leur boîte à outils.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 2 jours

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Outils de structuration de séance (GROW, roue de la vie) ; questionnement puissant et reformulation ; construction d'un parcours sur plusieurs séances ; gestion des situations délicates ; séances en binôme.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 2 800 € HT (groupe, 2 jours), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Boîte à outils élargie et structurée ; plus grande aisance dans la conduite de séances.*

## Coaching et Intelligence Émotionnelle

**Objectifs —** Développer sa propre intelligence émotionnelle en tant que coach ; accompagner le coaché dans la régulation de ses émotions ; utiliser l'émotion comme levier de transformation.

**Public cible —** Coachs souhaitant intégrer la dimension émotionnelle dans leur pratique.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Composantes de l'intelligence émotionnelle appliquées au coaching ; accueillir les émotions du coaché sans les diriger ; l'émotion comme point d'appui du changement ; mises en situation.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Accompagnement plus fin et incarné des coachés ; meilleure gestion de ses propres émotions en tant que coach.*

## Déontologie et Cadre Professionnel du Coach

**Objectifs —** Connaître les principes déontologiques du métier de coach ; distinguer coaching, thérapie et conseil ; sécuriser sa pratique professionnelle.

**Public cible —** Coachs en exercice ou en formation souhaitant sécuriser leur pratique.

**Prérequis —** Aucun prérequis spécifique.

**Durée —** 1 jour

**Modalités pédagogiques —** Présentiel ou distanciel (visioconférence) ; groupe de 4 à 12 participants ; alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques.

**Contenu —** Principes déontologiques (chartes professionnelles) ; limites du coaching et réorientation ; construire un contrat de coaching clair ; études de cas de situations limites.

**Modalités d'évaluation —** Évaluation continue des acquis pendant la formation (mises en situation, exercices pratiques, auto-positionnement) et évaluation de la satisfaction en fin de formation.

**Délais d'accès —** 2 à 4 semaines à compter de la validation du devis, sous réserve de disponibilité.

**Tarif —** À partir de 1 400 € HT (groupe, 1 jour), tarif ajusté selon l'effectif — devis personnalisé sur demande.

**Bénéfices —** *Pratique professionnelle sécurisée et cadrée ; plus grande légitimité vis-à-vis des clients et partenaires.*

### Accompagnements individualisés

> **Supervision Individuelle de Coachs et Thérapeutes —** *Espace individuel de prise de recul sur sa pratique professionnelle, pour analyser des situations complexes, prévenir l'épuisement professionnel et continuer à progresser dans son métier. Tarif — sur devis, selon la durée et les modalités retenues.*
>
> **Supervision Collective / Groupes d'Analyse de Pratique —** *Séances collectives régulières entre pairs (coachs, thérapeutes) pour partager des situations vécues, bénéficier du regard du groupe et enrichir sa pratique par l'intelligence collective. Tarif — sur devis, selon la durée et les modalités retenues.*

# Envie d'en discuter ?

Contactez-moi pour construire ensemble le programme adapté à vos besoins.

**Thomas Roché — Kai Zen**
06 62 02 68 99 · thomas.roche@kai-zen.fr · kai-zen.fr