

# CATALOGUE DES FORMATIONS



 **La Coentreprise**  
de conseil en stratégie

**Organisme de formation certifié Qualiopi**

**Nous contacter :** [www.lacoentreprise.fr](http://www.lacoentreprise.fr) ou 03 20 400 593 ou [contact@lacoentreprise.fr](mailto:contact@lacoentreprise.fr)

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité à été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**

MAJ 02/03/23

# QUI SOMMES-NOUS ?

## NOS CONVICTIONS DEPUIS 2006

Nous croyons que **la transformation des organisations passe par les Hommes et les échanges.**

Nous construisons avec précision des **démarches et séminaires** dans lesquels chacun devient un **acteur engagé dans l'action.**

Nous apportons **conseil, expertise en transformation, méthodes collaboratives et accompagnons** les Hommes avec rondeur et professionnalisme.

La Coentreprise est un **organisme de formation certifié**



**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité à été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**



**Nous contacter :** [www.lacoentreprise.fr](http://www.lacoentreprise.fr) ou 03 20 400 593 ou [contact@lacoentreprise.fr](mailto:contact@lacoentreprise.fr)

# NOS PARTI-PRIS DE FORMATION

## L'IMPACT DE LA FACILITATION

La facilitation est un ensemble de **méthodes et techniques** amenant un groupe à **construire ensemble**.

Pour La Coentreprise, former les membres d'une organisation en utilisant la facilitation est une façon de **contribuer à sa transformation et à faire grandir ses membres**.

Cela signifie, en creux, essayer la notion de **collaboratif**, créer des relais pour diffuser le plus largement possible ces méthodes de travail qui « remettent les organisations à l'endroit ».

## DES MÉTHODES QUI RENDENT ACTEURS

Dans chacune de nos formations, nous utilisons des **techniques de facilitation**, permettant ainsi un apprentissage en creux.

**Les participants sont acteurs**, et peuvent ensuite **réutiliser ces méthodes** dans leur propre contexte.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Questionnaire d'évaluation des connaissances** en fin de formation.



# VOS FORMATRICES - FACILITATRICES PROFESSIONNELLES



**Laure RAYNAL, associée**  
**Dirigeante, Consultante Formatrice**

06 99 98 28 98

[laure.raynal@lacoentreprise.fr](mailto:laure.raynal@lacoentreprise.fr)

Laure dirige La Coentreprise et accompagne les clients avec détermination, constance et créativité. Elle met son sens du détail et de l'efficacité au service du collaboratif depuis 2005. Elle est également joueuse d'ultimate frisbee, grimpeuse de bloc et photographe amateur.



**Magali Devred, associée**  
**Coach et Consultante Formatrice**

06 50 95 96 94

[magali.devred@lacoentreprise.fr](mailto:magali.devred@lacoentreprise.fr)

Magali accompagne le changement depuis plus de 10 ans en mettant le cheminement et le lien au cœur de son expertise. De l'énergie positive à revendre, elle se ressource dans la créativité, la méditation ou sur les voies d'escalade.



**Nadège CORRION, PhD, associée**  
**Consultante Formatrice**

06 99 29 28 99

[nadege.corrion@lacoentreprise.fr](mailto:nadege.corrion@lacoentreprise.fr)

Observatrice affûtée des « tribus » et du commerce, pratiquant l'ethnomarketing depuis 2002, Nadège éveille la curiosité et invite les dirigeants à porter un autre regard sur la consommation.

Ethno-anthropologue enthousiaste et œnologue avertie, ce professeur de marketing élabore l'ingénierie pédagogique des formations et séminaires avec précision.



**Marine MASSE, associée**  
**Consultante Formatrice**

06 11 53 68 06

[marine.masse@lacoentreprise.fr](mailto:marine.masse@lacoentreprise.fr)

Rigoureuse et passionnée, Marine facilite chaque nouveau groupe avec maîtrise et énergie. Elle allie son sens de l'organisation à une bienveillance toujours renouvelée.



# DEVENIR FACILITATEUR

## OBJECTIFS

- ❑ Comprendre la notion d'**intelligence collective**
- ❑ Savoir organiser des **ateliers collaboratifs** pour **atteindre un objectif clair**
- ❑ Acquérir des **méthodes de facilitation** : design de séminaires
- ❑ Découvrir des **trucs et astuces de gestion de groupe**

## PROGRAMME

### Module 1 / 7h

#### Le rôle et posture du facilitateur

Atelier : apprendre à partir des compétences de chacun

Apports théoriques : la facilitation et l'intelligence collective

Atelier : rôle de facilitateur et mise en perspective avec d'autres rôles

Apport théorique et atelier : collaboratif vs participatif vs... manipulation !

Ancrage des apprentissages de la journée

### Module 2 / 7h

#### Le cadrage d'ateliers

Apport théorique : la notion de cadrage

Atelier et partage d'expériences : définition commune de questions de cadrage

Echanges : identification des écueils et critères de sélection des informations

Atelier et cas pratique : les objectifs liés à l'entretien de cadrage

Ancrage des apprentissages, présentation du travail intersession et décluserion

### Module 3 / 7h

#### Le design d'ateliers

Debrief des travaux d'intersession et réveil pédagogique

Apport théorique et atelier : la notion de livrable pour la construction d'un design d'atelier

Atelier et cas pratique : travail à partir des règles d'or du design d'atelier collaboratif

Ancrage des apprentissages de la journée

### Module 4 / 7h

#### L'animation d'ateliers

Apport théorique : posture, règles et la gestion des personnalités

Cas pratique d'animation de séquences de séminaires définis précédemment par les stagiaires

Mise en perspective des animations réalisées

Synthèse et ancrage des apprentissages de l'ensemble de la formation



## MODALITÉS

Formation en présentiel  
+ Travaux d'intersession



## NBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 personnes



## DURÉE

2 x 2 modules de 7h



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PUBLIC

Toute personne souhaitant développer des compétences d'animateur-facilitateur non-hiérarchique. Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



## BUDGET

3 300 € HT / pers

Formation éligible  
au financement **OPCO**

## Contactez-nous :

03 20 400 593

contact@lacoentreprise.fr

www.lacoentreprise.fr

# DEVENIR FACILITATEUR À DISTANCE

## OBJECTIFS

- ☐ Comprendre les **fondamentaux de l'intelligence collective**
- ☐ Acquérir la **méthodologie de la facilitation à distance**
- ☐ Expérimenter les **formats de facilitation à distance**
- ☐ **Concevoir et animer** des processus de facilitation en ligne

## PROGRAMME

### Module 1 / 4h

#### Le rôle et posture du facilitateur

Inclusion et présentation de la formation

Fondamentaux de la facilitation et de l'intelligence collective

Atelier : rôle et posture du facilitateur

Atelier : participation vs collaboration vs manipulation

Purpose, people, process : comprendre les clés

Synthèse et apprentissages personnels

### Module 2 / 4h

#### Le cadrage d'ateliers

Inclusion et présentation du module 2

Comprendre les enjeux du cadrage d'un séminaire collaboratif

Atelier : jeu de rôle autour du cadrage d'un séminaire : questions, postures, sujets...

Définition des livrables pour générer un design

Ancrage des apprentissages, présentation du travail intersession et déclusion

### Module 3 / 3h30

#### Le design d'ateliers

Inclusion et présentation du module 3

Débrief : apprentissages des travaux d'intersession (cas réels)

Exploration de formats de facilitation à distance et éléments clés

Atelier : design d'un atelier à distance

Ancrage des apprentissages, présentation du travail intersession et déclusion

### Module 4 / 3h30

#### L'animation d'ateliers

Inclusion et présentation du module 4

Débrief des travaux d'intersession (cas réels)

Cas : travail sur les consignes et posture d'animation

Animation à distance : posture, gestion du groupe, astuces d'animation

Ancrage des apprentissages, test d'évaluation et déclusion



## MODALITÉS

Formation en ligne

+ Travaux d'intersession



## NBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 personnes



## DURÉE

4 modules de 3h30 à 4h



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PUBLIC

Toute personne souhaitant développer des compétences d'animateur facilitateur non hiérarchique à distance. Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



## BUDGET

1 940 € HT / pers

Formation éligible  
au financement **OPCO**

## Contactez-nous :

03 20 400 593

contact@lacoentreprise.fr

www.lacoentreprise.fr

# ANIMER LA TRANSFORMATION

## OBJECTIFS

- ☐ Comprendre les notions d'**influence et pouvoir** au service de la transformation
- ☐ Savoir utiliser **différentes clés d'interactions** en fonction des **types d'acteurs** de l'organisation
- ☐ Comprendre les **éléments de communication** en **fonction des acteurs en jeu**

## PROGRAMME

### Module 1 / 7h

#### Pouvoir, responsabilité et influence du resp. de la transformation

Echange entre pairs et identification des enjeux, et les jeux existants

Apport théorique sur les zones de pouvoir, de responsabilité et d'influence

Debrief collectif pour qualifier les interactions et zones d'action

Ancrage des apprentissages de la journée

### Module 2 / 7h

#### Construire et animer des réunions collaboratives

Définition : la réunion collaborative versus les autres réunions

Articulation des séquences collaboratives et 'classiques'

Design, livrables et tempo : construction d'une réunion type

L'animation et la posture

Ancrage des apprentissages, présentation du travail intersession et déclusion

### Module 3 / 8h

#### Mettre en œuvre et maintenir une méthodologie efficace

Debrief de l'intersession et réveil pédagogiques des notions vues

Comment être un garant méthodologique

Maîtriser et alerter sur les rôles et responsabilités

Orienter et maîtriser sa communication

Comment être certain de (ne pas) monter des 'usines à gaz' ?

Ancrage des apprentissages de la journée

### Module 4 / 8h

#### Comprendre les leviers d'action sur le lien et la communication

Faire du lien sans entrer dans le Triangle de Karpman

Connaitre son énergie et en apporter aux autres

Travail sur le portrait type de l'acteur de la transformation

Synthèse, ancrage des apprentissages et test d'évaluation



## MODALITÉS

Formation en présentiel  
+ Travaux d'intersession



## NBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 personnes



## DURÉE

4 modules de 7 à 8h



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PUBLIC

Responsables de conduite du changement, managers transverses (Vision, digital, innovation, RSE...)  
Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



## BUDGET

3 900 € HT / pers

Formation éligible  
au financement **OPCO**

## Contactez-nous :

03 20 400 593

contact@lacoentreprise.fr

www.lacoentreprise.fr

# MANAGER EN COLLABORATIF

## OBJECTIFS

- Appréhender le **style de management collaboratif**
- Savoir **identifier les espaces de collaboration** au sein de son équipe
- Savoir **animer ses réunions d'équipe en mode collaboratif**

## PROGRAMME

### Module 1 / 7h

#### Définir les principes du management collaboratif

Inclusion, présentation des modules et prise de contact des participants

Appréhension des différentes appellations et styles de management

Identification et construction des espaces de collaboration dans son équipe

Apport théorique et debrief pour détecter les situations pièges

### Module 2 / 7h

#### Construire et animer des réunions collaboratives

Définition : la réunion collaborative versus les autres réunions

Articulation des séquences collaboratives et classiques

Design, livrables et tempo : construction d'une réunion type

L'animation et la posture

Ancrage des apprentissages, présentation du travail d'intersession et déclusion

### Module 3 / 8h

#### Accompagner les individus par l'approche collaborative

Debrief de l'intersession et réveil pédagogiques des notions vues

Apports théoriques sur les jeux psychologiques en collaboratif

Debriefs et mise en pratiques de cas

Exercices créatifs autour des entretiens individuels

Ancrage des apprentissages de la journée

### Module 4 / 8h

#### Repenser ses postures et actions en manager collaboratif

Apport théoriques et échanges à partir d'outils de typologie de personnalité

Construction des actions et postures du manager collaboratif

Apport sur la posture managériale et application aux cas réels des participants

Synthèse, ancrage des apprentissages et test d'évaluation



## MODALITÉS

Formation en présentiel  
+ Travaux d'intersession



## NBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 personnes



## DURÉE

4 modules de 7 à 8h



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PUBLIC

Managers d'équipe.  
Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



## BUDGET

3 900 € HT / pers

Formation éligible  
au financement **OPCO**

## Contactez-nous :

03 20 400 593

contact@lacoentreprise.fr

www.lacoentreprise.fr

# ANIMER UNE RÉUNION EFFICACE ET COLLABORATIVE EN LIGNE

## OBJECTIFS

- ☐ Comprendre les **fondamentaux de l'animation de réunion en ligne**
- ☐ Apprendre à **cadrer une réunion collaborative**
- ☐ Découvrir des éléments méthodologiques pour **animer une réunion collaborative**

## PROGRAMME

### Module 1 / 4h Créer du lien, donner de la structure

Inclusion, tour de table et présentation du programme

Spécificités des réunions en ligne autour de 4 aspects : temps personnes / matériel / contenu

Du Rouge : éléments méthodologiques de lien

Du Bleu : éléments méthodologiques de structure

Ancrage des apprentissages, présentation du travail intersession et déclusion

### Module 2 / 3h S'adapter aux participants pour mieux les impliquer

Inclusion et présentation du module 2

Débrief des travaux d'intersession et apprentissages entre pairs

Adapter les structurations d'animations collaboratives en ligne aux profils des participants

Ancrage des apprentissages

Test d'évaluation et déclusion



## MODALITÉS

Formation en ligne

+ Travaux d'intersession



## NBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 personnes



## DURÉE

2 modules de 3 à 4h



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PUBLIC

Managers d'équipe, responsables de projets transverses, animateurs de réunions en ligne. Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



## BUDGET

875 € HT / pers

Formation éligible  
au financement **OPCO**

## Contactez-nous :

03 20 400 593

contact@lacoentreprise.fr

www.lacoentreprise.fr

# MAINTENIR L'ÉNERGIE & DYNAMISER SON ÉQUIPE

## OBJECTIFS

- ❑ Créer les conditions pour **maintenir sa propre énergie** même en période de stress
- ❑ Mettre en place des **actions auprès de son équipe** pour **assurer un maintien de dynamique collective et individuelle**
- ❑ Appliquer en cas de besoin des **trucs et astuces de regain d'énergie rapides et pratiques**

## PROGRAMME DIGITAL

### Version digitale sur 2h30

Présentation du programme, inclusion quelle est ma préférence de ressourcement : interne ou externe ?

Analogies théories et pratiques : mes activités quotidiennes et l'énergie intrinsèque et extrinsèque

Self-évaluation sur 10 leviers de génération d'énergie en management d'équipe

Travail collaboratif et auto-coaching pour identifier un plan d'action personnel

Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages

## PROGRAMME PRÉSENTIEL

### Version présentielle sur 7h

Présentation du programme, inclusion et partage des modalités de ressourcement de chacun (debrief sur le modèle)

Exploration des leviers d'énergie motivationnelle : dénicher ses propres leviers, faire émerger la raison d'être de son équipe

Tour d'horizon des stimuli intellectuels, travaux en intelligence collective sur les métiers du groupe

Identifier les émotions personnelle pour ensuite trouver les actions permettant d'aller au-delà

Trucs et astuces liés à l'énergie physique  
Conclusion et wrap-up autour du concept de la roue du temps



## MODALITÉS

Formation en ligne  
**ou**  
Formation en présentiel



## NBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 30 pers en ligne  
6 à 12 pers en présentiel



## DURÉE

Digital : 2h30  
Présentiel : 7h



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PUBLIC

Managers et responsables d'équipe. Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



## BUDGET

700 € HT / pers en digital  
990 € HT / pers présentiel

Formation éligible  
au financement **OPCO**

## Contactez-nous :

03 20 400 593

contact@lacoentreprise.fr

www.lacoentreprise.fr

# TRAVAILLER SON LÂCHER PRISE

## OBJECTIFS

- ❑ Permettre à chacun de **détecter quand et sur quoi lâcher prise**
- ❑ Savoir **accompagner son propre lâcher-prise ou celui d'une autre personne** par des actions de communication

## PROGRAMME DIGITAL

### Version digitale sur 2h30

Présentation du programme, inclusion déblayer la notion de lâcher prise.

Analogies théories : ce que la courbe du deuil et le triangle de la confiance ont à voir avec le lâcher-prise.

2 séquences de travaux de groupe sur des cas réels (émergeant des participants) : décryptage au regard des modèles présentés et identification d'actions à mettre en place.

Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages.

## PROGRAMME PRÉSENTIEL

### Version présentielle sur 7h

Présentation du programme, inclusion et partage des modalités de ressourcement de chacun (debrief sur le modèle).

Travail sur les conditions et enjeux du lâcher-prise : ce qui est possible ce qui ne l'est pas.

Réflexion sur les valeurs : que sont-elles, leur rapport avec le lâcher prise : en prendre conscience, décrypter les valeurs des autres : communiquer et savoir sur quoi lâcher.

Apport des modèles de la courbe du deuil et du triangle de la confiance : savoir lâcher-prise sur des évènements, savoir lâcher-prise sur des relations.

Trucs et astuces réflexifs et physiques avec test en direct, puis ancrage des apprentissages.



## MODALITÉS

Formation en ligne  
**ou**  
Formation en présentiel



## NBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 30 pers en ligne  
6 à 12 pers en présentiel



## DURÉE

Digital : 2h30  
Présentiel : 7h



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PUBLIC

Managers et responsables d'équipe. Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



## BUDGET

700 € HT / pers en digital  
990 € HT / pers présentiel

Formation éligible  
au financement **OPCO**

## Contactez-nous :

03 20 400 593  
contact@lacoentreprise.fr  
www.lacoentreprise.fr

# GÉRER UN PROJET ET ANIMER EN TRANSVERSE

## OBJECTIFS

- Appréhender des **outils de base de la gestion de projet** pour piloter et communiquer
- Savoir **utiliser des stratégies de communication** visant à fédérer les acteurs autour d'un projet
- Pouvoir **construire une séquence** de travail collaboratif dédiée aux projets

## PROGRAMME

### Module 1/ 4h

#### Relations et interactions dans l'écosystème d'un projet

Partage des expériences du groupe et identification des difficultés liées au management transversal

Apport théorique croisant 2 modèles : SSL et le triangle de la confiance

Mise en application en sous-groupes à partir des expériences réelles

Debrief et co-apprentissage en grand groupe

Approfondissement des cas : zoom sur une interaction d'influence et identification de la Zone d'Intérêts Réelle (modèle issue des techniques de négociation)

### Module 2/ 5h

#### Outils de pilotage de base pour un pilote de projet

Retour sur les apprentissages de la veille

Apport sur la palette d'outils de base de la gestion de projet en support des modèles vu en module 1

Utilisation concrète des outils en sous-groupes : fiche de cadrage, tableau de suivi, planning, à travers des situations réelles et des études de cas

Debrief et co-apprentissage collectifs en grand groupe

### Module 3/ 2h

#### Animation de séquences collaboratives

Eclairage sur les notions de collaboration, coopération et travail collectif

Travail d'identification les situations relevant de chacune de ces notions

Apport sur la structure d'une séquence collaborative

Jeu pédagogique en groupes pour construire une réunion collaborative

Eclairage et échanges

Retour sur les apprentissages, ouverture sur les sources complémentaires et évaluation



## MODALITÉS

Formation en présentiel



## NBRE DE PARTICIPANTS

6 à 12 personnes



## DURÉE

3 modules - 4h, 5h et 2h



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## PUBLIC

Débutant en gestion de projet. Cette formation peut être adaptée au public en situation de handicap, contactez-nous pour en parler.



## BUDGET

1 480 € HT / pers

Formation éligible  
au financement **OPCO**

## Contactez-nous :

03 20 400 593

contact@lacoentreprise.fr

www.lacoentreprise.fr

# ILS LE DISENT MIEUX QUE NOUS...!

“Très bonne formation réalisée par des expertes, très appropriée. Pas de blabla de consultant, ça fait du bien ! Je conseille vivement !”

Noémi B.  
Responsable relation client



“You can always learn more, some times you even realize you can learn much more. Thanks La Coentreprise for a wonderful training experience”  
*‘On peut toujours apprendre plus, parfois on peut même réaliser que l’on peut apprendre bien plus. Merci La Coentreprise pour une incroyable expérience d’apprentissage.’*

Martin G.  
Lead agile transformation Coach



“Ludique et pragmatique, avec un vrai impact sur l’environnement de travail, que demander de plus à une formation ?”

Laure L.  
Directrice Formation



“Programme dynamique et au-delà de mes attentes, super formatrices !”

Julien V.  
Directeur du contrôle de gestion



“Plein de bonnes pratiques pour la facilitation et pour mon travail quotidien !”

Agnès P.  
Directrice des ressources humaines



“I learned about practical tools, key postures & the mindset needed to effectively help groups come together and work towards getting the best possible results.”

*‘J’ai découvert des outils pratiques, des postures clés, l’état d’esprit nécessaire pour réellement aider des groupes à travailler ensemble vers les meilleurs résultats possibles.’*

Charlene B.  
Learning & Transformation business partner



“++++ votre dynamisme ! Intervenantes et contenu au top, merci à vous !”

Gérald L.  
Responsable magasin



“Des trucs et astuces de pros, avec la ‘special touch’ de La Co : la joie, l’humour”

Géraldine L.  
Coach

