



# BAALM

FORMATIONS & CONSULTING

*Les neurosciences au service*

*de l'épanouissement*





# CATALOGUE DE FORMATIONS 2019

## A DESTINATION DES ENTREPRISES

### INTERVENANTS

Anna LE MARCHAND & Anissa-Lucie BILAL, psychologues – neuropsychologues formées aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

### PUBLIC

Entreprises et salariés

### LE PROGRAMME

En dehors des programmes proposés, il est tout à fait envisageable de faire du sur-mesure en fonction de vos besoins spécifiques. En effet, l'ensemble des formations présentes dans ce catalogue sont modulables et peuvent faire l'objet d'un développement particulier ou d'une formation à part entière. N'hésitez pas à nous solliciter !



BAALM vous propose un catalogue de prestations et de formations destinées à ***l'épanouissement et l'accomplissement personnel*** reposant sur des principes reconnus par la *communauté scientifique*.

Elles s'articulent autour de trois axes :

- Gestion des émotions et des pensées négatives (stress, Burn out, stopper les ruminations...)
- Optimisation des relations avec les autres (s'affirmer, apprendre à dire non, gérer les conflits, travailler en équipe...)
- Maîtrise des outils pour s'épanouir et retrouver un sens à sa vie (chouchouter son cerveau, prendre soin de soi, se rapprocher de ses valeurs...)



## GESTION DU STRESS ET PREVENTION DU BURN OUT

### LES AUDITS :

- AUDIT DU CADRE DE TRAVAIL
- AUDIT NIVEAU DE STRESS AU TRAVAIL

## ANALYSE DES PRATIQUES ET HABILETES PROFESSIONNELLES

### GESTION DU STRESS

### COMMUNIQUER ET GERER LES CONFLITS

### BRAIN FOCUS



# GESTION DU STRESS ET PREVENTION DU BURN-OUT *LES AUDITS*

## INTERVENANTS

Anna LE MARCHAND & Anissa-Lucie BILAL, psychologues – neuropsychologues formées aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

## PUBLIC

Entreprises

## OBJECTIFS

Permettre de déceler les risques psychosociaux de l'entreprise, notamment les éventuels dysfonctionnements dans les relations entre les collaborateurs, afin d'améliorer la productivité de certains services et ainsi trouver de nouvelles manières de travailler.

## DUREE ET TARIFS

Sur devis en fonction de la demande.

## Gestion du stress et prévention du burn-out : Audit 1 – le cadre de travail

### Audit du cadre de travail

#### Etat des lieux

- Fonctionnement de la structure
- Techniques de communication utilisées
  - Remontée des informations
  - Communication des objectifs
  - Considération des suggestions et des initiatives
- Relationnel entre les différents acteurs
- Evaluation du travail accompli
- Réalisation d'objectifs

## Gestion du stress et prévention du burn-out : Audit 2 – Niveau de stress au travail

### Audit du niveau de stress au travail

- Réunion d'information du processus d'accompagnement
  - Présentation des questionnaires et leurs objectifs (anonymat)
- Evaluation des niveaux de stress à partir de questionnaires psychologiques récents et validés (2012 - 2016)
  - Bilan anxiété
  - Personnalité
  - Stress professionnel
  - Capacité de résilience
  - Activités palliatives face au stress

## Gestion du stress et prévention du burn-out : Audit 3 – aspects de progression et d'implication

### Audit – aspects de progression et d'implication

- Evaluation du style managérial
  - Indicateurs de jugement en situation de leadership
  - Sentiments d'appartenance
  - Motivateurs



# ANALYSE DES PRATIQUES ET HABILETES PROFESSIONNELLES

## INTERVENANTS

Anna LE MARCHAND & Anissa-Lucie BILAL, psychologues – neuropsychologues formées aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

## PUBLIC

Salariés

## OBJECTIFS

Aborder des situations professionnelles complexes de manière commune et interdisciplinaire. Il s'agit d'appréhender à la fois le fonctionnement psychique individuel et les dynamiques institutionnelles.

## DUREE

Séances mensuelles ou bimensuelles de 2h

## TARIFS\*

Sur devis en fonction du rythme et du nombre de participants.

\*Prestation et documentation pédagogique incluses



## Analyse des pratiques et habiletés professionnelles

### Programme

- Eclairage de situations professionnelles complexes
  - Conflits entre collaborateurs
  - Comment soutenir un collaborateur en difficulté
  - Faire face aux charges importantes de travail (de manière ponctuelle)
- Solutions à envisager
  - Groupe de parole
  - Accompagnement individuel
  - Ajustements organisationnels
  - Autonomie de l'équipe sur les aspects comportementaux et psycho-émotionnels



# GESTION DU STRESS

## INTERVENANTS

Anna LE MARCHAND & Anissa-Lucie BILAL, psychologues – neuropsychologues formées aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

## PUBLIC

Salariés

## OBJECTIFS

Permettre aux participants de comprendre et d'acquérir les bons outils pour mieux vivre le stress quotidien

## DUREE

Deux jours (14 heures)

## TARIFS\*

Inscription à titre individuel : 540 € TTC\*\*

Inscription dans le cadre de la formation continue : 790 € TTC\*\*

Formation de groupe sur site : sur devis.

*\*Prestation et documentation pédagogique incluses*

*\*\*les deux jours/personne en Séminaire (repas + nuit d'hôtel inclus)*

## Gestion du stress

### Programme

- Neurosciences du stress
  - Neurodéveloppement
  - Système Limbique et Cortex Préfrontal
  - L'analyse fonctionnelle du comportement
  - Ruminations
  - Processus de pensées : analyse, anticipation, biais perceptifs, flexibilité mentale...
- Outils de relaxation
  - A chacun sa technique (revue des différents outils – respiration abdominale, training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, visualisation...)
  - Pleine conscience
  - Outils anti-ruminations
  - Acceptation de l'émotion négative – refus de l'évitement (ACT, Hayes et al. 2002)
- Hygiène de vie
  - Sommeil
  - Activité physique – comment se mobiliser plus sans nécessairement faire du sport
  - Alimentation
- Renouer avec ses valeurs et ses motivations
  - Pyramide de l'accomplissement (Bilal & Le Marchand, 2017)
  - Agir vers ce qui est important (ACT, Hayes et al. 2002)
- Progresser et apprendre : s'épanouir en se construisant sur ses qualités
  - Focalisation positive
  - Découvrir et faire fleurir ses talents

### Méthode pédagogique

- Jeux de rôles
- Exercices pratiques (relaxation, restructuration cognitive, mise en situation)
- Cahier personnalisé avec fiches outils



# COMMUNIQUER ET GERER LES CONFLITS

## INTERVENANTS

Anna LE MARCHAND & Anissa-Lucie BILAL, psychologues – neuropsychologues formées aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

## PUBLIC

Salariés

## OBJECTIFS

Améliorer les relations entre collaborateurs afin de prévenir les conflits

## DUREE

Deux jours (14 heures)

## TARIFS\*

Inscription à titre individuel : 540 € TTC\*\*

Inscription dans le cadre de la formation continue : 790 € TTC\*\*

Formation de groupe sur site : sur devis.

*\*Prestation et documentation pédagogique incluses  
\*\*les deux jours/personne en Séminaire (repas + nuit d'hôtel inclus)*

## Communiquer et gérer les conflits

### Programme

- Les styles communicationnels
  - Mon profil de communication
  - Communication non verbale
  - Communication verbale
- Gérer les conflits : être à l'écoute de ses besoins et ceux d'autrui
  - Pratiquer l'assertivité
  - Savoir dire « non »
  - Emettre et accepter un reproche
  - Initier une demande
- Partager et faire entendre les informations et les idées
  - Faire part de ses opinions de façon assertive
  - Composer et travailler avec les personnes ne partageant pas les mêmes valeurs
  - Favoriser la remontée des idées des collaborateurs de tous niveaux

### Méthode pédagogique

- Jeux de rôles
- Analyse de situations
- Construction d'outils collaboratifs



# BRAIN FOCUS

## INTERVENANTS

Anna LE MARCHAND & Anissa-Lucie BILAL, psychologues – neuropsychologues formées aux Thérapies Comportementales et Cognitives.

## PUBLIC

Salariés

## OBJECTIFS

Optimiser son énergie mentale afin de devenir plus efficace et plus créatif. Appréhender des outils de gestion du temps, anti-procrastination, et apprendre ainsi à prioriser, optimiser son potentiel créatif et concrétiser ses idées.

## DUREE

Deux jours (14 heures)

## TARIFS\*

Inscription à titre individuel : 540 € TTC\*\*

Inscription dans le cadre de la formation continue : 790 € TTC\*\*

Formation de groupe sur site : sur devis.

*\*Prestation et documentation pédagogique incluses*

*\*\*les deux jours/personne en Séminaire (repas + nuit d'hôtel inclus)*

## Brain Focus

### Programme

- Outils d'organisation
  - Planifier et prioriser – aller à l'essentiel et savoir synthétiser
  - Mindmapping – cartes heuristiques
  - Adhérer à un système qui nous ressemble – planner et to do list : quel format ?
- Système de renforcement
  - Le motivateur : meilleur allié de la productivité et de l'efficacité
  - Comment utiliser les motivateurs ? Sous quelle forme ?
- Training en résolution de problème
  - Générer des solutions
  - Balances décisionnelles
  - Flèche descendante
- Temps off et team building
  - Projets internes et implication des équipes (organisation d'événements récurrents sur différentes échelles)
  - Valorisation des forces de chacun
  - Le jeu comme vecteur de cohésion

### Méthode pédagogique

- Jeux de rôles
- Analyse de situations
- Construction d'outils collaboratifs



## INFORMATIONS DE CONTACT

**ANNA LE MARCHAND**

**PSYCHOLOGUE  
NEUROPSYCHOLOGUE**

[annalemarchand@baalm.fr](mailto:annalemarchand@baalm.fr)

**ANISSA BILAL**

**PSYCHOLOGUE  
NEUROPSYCHOLOGUE**

[anissabilal@baalm.fr](mailto:anissabilal@baalm.fr)

**NATHALIE DUPUIS**

**RESPONSABLE  
ADMINISTRATIVE**

[nathaliedupuis@baalm.fr](mailto:nathaliedupuis@baalm.fr)

## INFORMATIONS SUR L'ENTREPRISE

**BAALM : UNCOVER YOUR VALUES**

**10 Le clos du Fort,  
27210 FORT-MOVILLE**

**07.67.02.42.69**

**[www.baalm.eu](http://www.baalm.eu)**

**[baalm.values@gmail.com](mailto:baalm.values@gmail.com)**