



Donner forme à son métier

**Formations**  
2025

# MECASTUDY

## Organisme de formation 100% métiers de l'industrie !

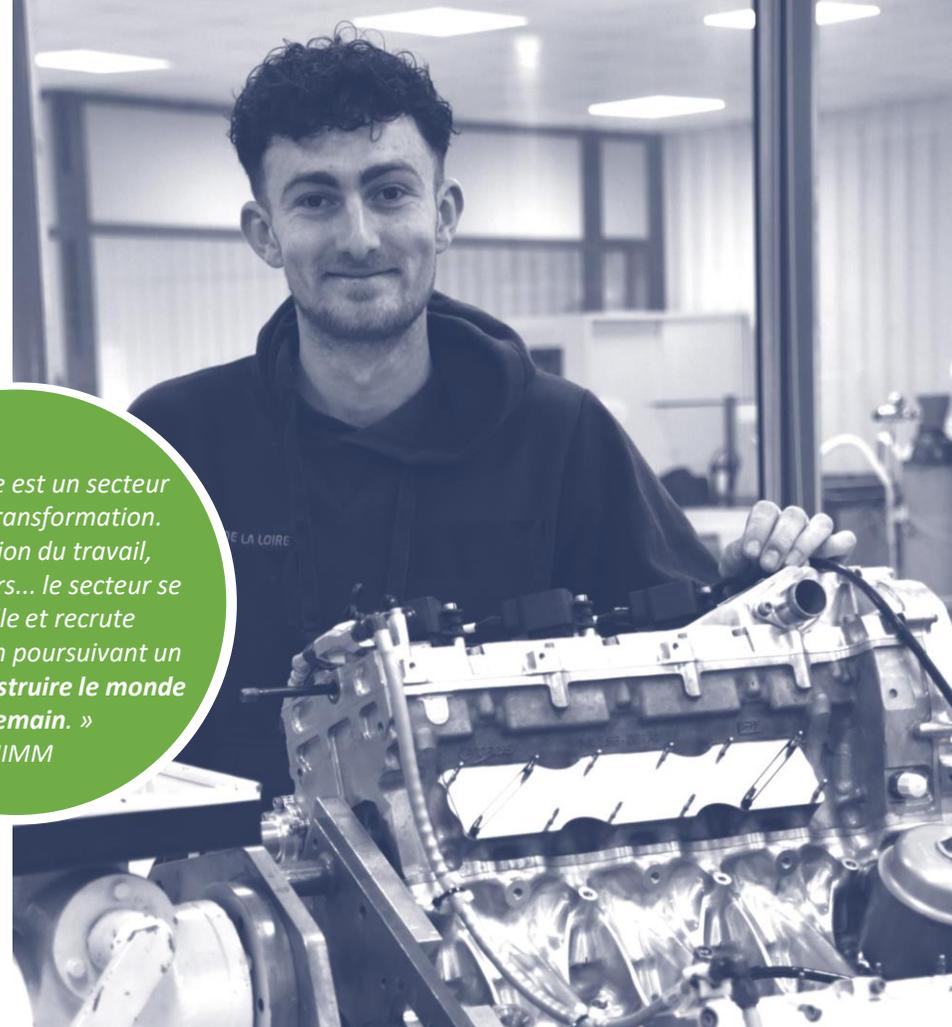
Nous défendons l'idée que la formation est un atout décisif de maintien et de développement des talents dans les entreprises et participe ainsi à leur attractivité.

Avec ses expériences cumulées, MECASTUDY maîtrise parfaitement la chaîne de valeur du monde industriel de l'aéronautique, du sport automobile, de la DNES (Défense, Naval, Energie, Spatial).

Attaché aux valeurs humaines et au désir de promouvoir l'excellence, MECASTUDY accompagne les femmes & les hommes à développer leurs talents par des contenus répondant aux besoins technologiques de l'industrie de demain.

Nous mettons tout en œuvre pour que les apprenants arrivent à la destination professionnelle qu'ils ont choisie, par des formations adaptées et respectueuses des enjeux sociétaux, économiques et environnementaux.

« L'industrie est un secteur en pleine transformation. Organisation du travail, outils, métiers... le secteur se renouvelle et recrute largement en poursuivant un objectif : **construire le monde de demain.** »  
UIMM



Depuis **2002**

Création du centre de formation de **MECACHROME**  
Aubigny sur Nère (18)

**2005**

Naissance de **MK Formation**  
Aubigny sur Nère (18)

**2008**

Ouvertures des centres **MK Formation**  
Amboise (37)  
Sablé sur Sarthe (72)

**2017**

Naissance de **WeAre Academy**  
Montauban (82)

**2024**

**MK Formation**  
**WeAre Academy**  
se réunissent et créent



Donner forme à son métier

# Notre mission

## *Donner forme à son métier !*

Nous accompagnons les femmes & les hommes dans leur volonté de changement ou d'évolution, que ce soit en formation initiale, en montée de compétences, en développement personnel.

Au-delà de la compétence, MECASTUDY a à cœur de partager les valeurs qui l'anime : **engagement, dépassement de soi, excellence.**

Le contenu des formations et l'accompagnement personnalisé facilitent ainsi l'intégration des stagiaires dans leurs nouvelles équipes et entreprises, par leur autonomie et leur satisfaction personnelle.

Nous répondons au besoin de personnel qualifié dans notamment la mécanique de précision, avec des parcours de formations certifiantes pour les demandeurs d'emploi dans le cadre de POE, AFPR, contrat de professionnalisation...

Nous sommes habilités à réaliser des diagnostics, à conseiller et accompagner nos clients pour des formations clefs en main.



## Chiffres Clés

3

Centres de formation  
en France

2000

Stagiaires  
formés par an

45000

Heures  
dispensées par an

Indice de satisfaction

98%

# Nos expertises

## *Bien plus que de la formation !*

Nos formateurs sont des experts dans leur métier et sont en relation permanente avec le milieu industriel et véhiculent l'idée de :

« *Se former, se développer tout au long de sa vie professionnelle !* »

De la formation qualifiante qui donne accès à un emploi jusqu'au perfectionnement qui étoffe et déploie les carrières, MECASTUDY a organisé son offre de formation ainsi :

### *Pôle Technique & Production*

#### Métiers

Usinage, Ajustage – montage,  
Contrôle + tri-dimensionnel,  
tôlerie, chaudronnerie,  
fonderie, procédés spéciaux,  
maintenance, ...  
Formations règlementaires

### *Pôle Management et Performance*

Fonctions managériales  
Tous niveaux, RSE,  
Leadership...  
Gestion de projet  
Fonctions support  
Tutorat



## *Des moyens dédiés*

20

**Formateurs**  
expérimentés  
issus du milieu  
professionnel

600m<sup>2</sup>

**Plateaux  
techniques**



**Partenariats**  
France Travail,  
Régions,  
Entreprises,  
Opco, autres  
organismes de  
formation



**Certifications**  
Qualiopi  
Coffmet 1&2  
Certimetal

Formations proposées

60



Donner forme à son métier

# Quelques références clients





Donner forme à son métier

# Formations 2025

- // Technique & Production
- // Organisation, Performance & Qualité
- // Management
- // HSE & Réglementaire



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**



Donner forme à son métier

Manager, coordonner et animer des équipes de production, de logistique ou de qualité. L'acquisition des savoir-faire techniques et des savoir-être sont indispensables pour piloter la performance et optimiser les flux, tout en conciliant les enjeux de qualité, coûts, délais, sécurité, environnement, mais aussi pour animer des équipes, en favorisant l'intelligence collective et le développement des compétences.

# Nos Formations 2025

N°	Libellé Formation		Nb H
01	Parcours Manager intermédiaire		35 h
02	Parcours Manager de proximité		35 h
03	Parcours Leader		21 h
04	Développer son management		12 h
05	Tuteur entreprise		14 h
06	Parcours Manager transversal		14 h
07	Gérer son temps et ses priorités		14 h

## // Management



*# travail en équipe*  
*# écoute*  
*# métier de l'industrie*  
*# l'industrie recrute*  
*# fabrique l'avenir*  
*# femme homme*



**Durée :**  
4 jours + 1 jour / 35 heures



**Nombre de stagiaires/session :**  
10 maximum



**Délai d'accès :**  
6 semaines à compter de la contractualisation

**Dates et horaires :**  
À définir selon les disponibilités du client  
Journée en centre : 8h30 – 17h



**Tarif :**  
1 900 € HT / Stagiaire  
Test PerformanSe inclus  
CGV à consulter sur  
[www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Lieu :**  
Présentiel  
Sur sites Mecachrome



**Public visé :**  
Manager de manager d'équipe  
Manager de chef de projet  
Responsable UAP  
CODIR Usine



**Prérequis :**  
Être en situation de management



**Règlement intérieur :**  
A consulter sur [www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Accessibilité :**  
Possibilité d'aménagement en fonction du type de handicap, nous consulter 30 jours avant la formation.

## CONTACTS

Sabrina TEKPRI : 06 40 70 67 58 | [sabrina.tekpri@mecastudy.fr](mailto:sabrina.tekpri@mecastudy.fr)

Nathalie ROUILLARD : 06 20 55 11 50 | [nathalie.rouillard@mecastudy.fr](mailto:nathalie.rouillard@mecastudy.fr)

Siège Social : 365 chemin du Roi, ZI de la Boitardière, 37400 Amboise | N° d'activité : 24370254137

## Programme

MAN\_01\_M1 - 1 jour

### CONSTRUIRE SON MANAGEMENT

#### ▪ Crédibilité et performance

- Asseoir et renforcer sa crédibilité
- Développer les résultats / la performance, grâce à des actions constantes en s'appuyant sur les principes de motivation et d'implication

#### ▪ Style de management et périmètre de responsabilités

- Identifier son style de management « naturel » et savoir l'adapter
- Identifier ce que je dois réaliser, ce que je ne devrais plus faire, ce que je peux demander à l'équipe

MAN\_01\_M2 - 1 jour

### CONSTRUIRE SON AUTORITÉ MANAGÉRIALE

#### ▪ Affirmer sa responsabilité RH

- Comprendre le cadre légal / le règlement intérieur pour mesurer ses actions et acquérir les bons réflexes RH

#### ▪ Exercer son autorité et prévenir les tensions

- Oser recadrer un équipier et passer le relais au RH
- Maîtriser les techniques d'une communication efficace pour mieux gérer les situations délicates

MAN\_01\_M3 - 1 jour

### PILOTER L'ÉQUIPE

#### ▪ Construire l'équipe

- Prendre le rôle de leader, devenir le manager des collaborateurs

- Définir et partager les règles de fonctionnement de l'équipe pour anticiper les situations

#### ▪ Animer l'équipe

- Mobiliser l'équipe sur les objectifs communs à atteindre, piloter les résultats, animer le point production quotidien

MAN\_01\_M4 - 1 jour

### PILOTER CHAQUE COLLABORATEUR

#### ▪ Les clés de succès des entretiens

- Mener des entretiens efficaces, dont les entretiens professionnels et annuels

#### ▪ Délégation : outil indispensable du manager

- Déléguer pour responsabiliser et motiver
- Fixer des objectifs et les suivre
- Faire du feed-back positif pour consolider

MAN\_01\_M5 - 1 jour

### PLAN DE PROGRÈS

#### ▪ Analyser la mise en œuvre des plans d'actions

### NOTION COMPLÉMENTAIRE

En lien avec les pratiques professionnelles enseignées, sensibilisation au développement durable et à la transition écologique



100%  
Satisfaction Stagiaires



**Durée :**  
4 jours + 1 jour / 35 heures



**Nombre de stagiaires/session :**  
10 maximum



**Délai d'accès :**  
6 semaines à compter de la contractualisation

**Dates et horaires :**  
À définir selon les disponibilités du client  
Journée en centre : 8h30 – 17h



**Tarif :**  
1 700 € HT / Stagiaire  
CGV à consulter sur  
[www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Lieu :**  
Présentiel  
Sur site entreprise



**Public visé :**  
Responsable d'ilôt  
Chef d'équipe, superviseur



**Prérequis :**  
Être en situation de management  
d'équipe de production



**Règlement intérieur :**  
A consulter sur [www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Accessibilité :**  
Possibilité d'aménagement  
en fonction du type de  
handicap, nous consulter 30  
jours avant la formation.

## CONTACTS

Sabrina TEKPRI : 06 40 70 67 58 | [sabrina.tekpri@mecastudy.fr](mailto:sabrina.tekpri@mecastudy.fr)

Nathalie ROUILLARD : 06 20 55 11 50 | [nathalie.rouillard@mecastudy.fr](mailto:nathalie.rouillard@mecastudy.fr)

Siège Social : 365 chemin du Roi, ZI de la Boitardière, 37400 Amboise | N° d'activité : 24370254137

## Programme

MAN\_02\_M1 - 1 jour

### CONSTRUIRE SON MANAGEMENT

#### ▪ Crédibilité et performance

- Asseoir et renforcer sa crédibilité
- Développer les résultats / la performance, grâce à des actions constantes en s'appuyant sur les principes de motivation et d'implication

#### ▪ Style de management et périmètre de responsabilités

- Identifier son style de management « naturel » et savoir l'adapter
- Identifier ce que je dois réaliser, ce que je ne devrais plus faire, ce que je peux demander à l'équipe

MAN\_02\_M2 - 1 jour

### CONSTRUIRE SON AUTORITÉ MANAGÉRIALE

#### ▪ Affirmer sa responsabilité RH

- Comprendre le cadre légal / le règlement intérieur pour mesurer ses actions et acquérir les bons réflexes RH

#### ▪ Exercer son autorité et prévenir les tensions

- Oser recadrer un équipier et passer le relais au RH
- Maîtriser les techniques d'une communication efficace pour mieux gérer les situations délicates

MAN\_02\_M3 - 1 jour

### PILOTER L'ÉQUIPE

#### ▪ Construire l'équipe

- Prendre le rôle de leader, devenir le manager des collaborateurs
- Définir et partager les règles de fonctionnement de l'équipe pour anticiper les situations

#### ▪ Animer l'équipe

- Mobiliser l'équipe sur les objectifs communs à atteindre, piloter les résultats, animer le point production quotidien

MAN\_02\_M4 - 1 jour

### PILOTER CHAQUE COLLABORATEUR

#### ▪ Les clés de succès des entretiens

- Mener des entretiens efficaces, dont les entretiens professionnels et annuels

#### ▪ Délégation : outil indispensable du manager

- Déléguer pour responsabiliser et motiver
- Fixer des objectifs et les suivre
- Faire du feed-back positif pour consolider

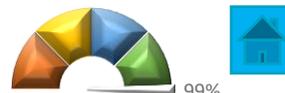
MAN\_02\_M5 - 1 jour

### PLAN DE PROGRÈS

#### ▪ Analyser la mise en œuvre des plans d'actions

### NOTION COMPLÉMENTAIRE

En lien avec les pratiques professionnelles enseignées, sensibilisation au développement durable et à la transition écologique



Satisfaction Stagiaires



**Durée :**  
3 jours / 21 heures



**Nombre de stagiaires/session :**  
8 maximum



**Délai d'accès :**  
6 semaines à compter de la contractualisation

**Dates et horaires :**  
À définir selon les disponibilités du client  
Journée en centre : 8h30 – 17h



**Tarif :**  
1 000 € HT / Stagiaire  
CGV à consulter sur  
[www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Lieu :**  
Présentiel  
Sur site entreprise



**Public visé :**  
Leaders



**Prérequis :**  
Être Leader ou en passe de le devenir



**Règlement intérieur :**  
A consulter sur [www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Accessibilité :**  
Possibilité d'aménagement en fonction du type de handicap, nous consulter 30 jours avant la formation.

## CONTACTS

Sabrina TEKPRI : 06 40 70 67 58 | [sabrina.tekpri@mecastudy.fr](mailto:sabrina.tekpri@mecastudy.fr)  
Nathalie ROUILLARD : 06 20 55 11 50 | [nathalie.rouillard@mecastudy.fr](mailto:nathalie.rouillard@mecastudy.fr)  
Siège Social : 365 chemin du Roi, ZI de la Boitardière, 37400 Amboise | N° d'activité : 24370254137

# Programme

### MAN\_03\_M1 – 1 jour LEADERSHIP

- Activer son leadership personnel en situation de management hors hiérarchie
- Renforcer sa capacité à faire adhérer les parties prenantes
- Faciliter la coopération entre les services et les équipes transversales

### MAN\_03\_M2 – 1 jour COMMUNICATION

- Renforcer ses capacités d'influence hors hiérarchie
- Créer une relation de confiance au sein d'une équipe transverse
- Faciliter la coopération grâce à ses qualités de communicant

### MAN\_03\_M3 – 1 jour EXPERTISE

- Profiter de regards croisés experts sur une ou plusieurs problématiques issues de cas concrets et repartir avec la boîte outils sur mesure.
- Créer une communauté de Leaders et développer son réseau

### NOTION COMPLEMENTAIRE

En lien avec les pratiques professionnelles enseignées, sensibilisation au développement durable et à la transition écologique



Satisfaction Stagiaires





**Durée :**  
12 heures



**Nombre de stagiaires/session :**  
1 maximum



**Délai d'accès :**  
6 semaines à compter de la contractualisation

**Dates et horaires :**

À définir selon les disponibilités du client  
Journée en centre : 8h30 – 17h



**Tarif :**  
3 700 € HT / Stagiaire  
CGV à consulter sur  
[www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Lieu :**  
Sur sites Mecachrome  
Siège Social Mecachrome  
Possible en distanciel



**Public visé :**  
Manager



**Prérequis :**  
Aucun



**Règlement intérieur :**  
A consulter sur [www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Accessibilité :**

Possibilité d'aménagement en fonction du type de handicap, nous consulter 30 jours avant la formation.

**OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Adapter son management aux problématiques rencontrées et au contexte d'entreprise

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Apprendre à se connaître
- Faire face et traiter 3 registres de problématiques :
  1. Résoudre et transformer des situations qui posent problèmes
  2. Développer des compétences « comportementales » managériales
  3. Prendre un nouveau poste ou une nouvelle mission plus sereinement

**MOYENS PEDAGOGIQUES HUMAINS ET TECHNIQUES**

- Séance individuelle qui permet de mettre en pratique et de travailler sur les sujets ciblés par le stagiaire
- Questionnaire / test pour comprendre ses mécanismes
- Entraînement et simulation pour ancrer les nouvelles pratiques
- Livret individuel de suivi des séances avec objectifs d'amélioration
- Digitalisation d'outils pédagogiques (Vidéo, QCM ...)

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Elaboration d'un plan d'action individuel
- Evaluation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Certificat de réalisation de la formation

# Programme

**MAN\_04\_M1  
APPRENDRE À SE CONNAÎTRE**

- Prendre connaissance de ses comportements et en expérimenter de nouveaux
- Se découvrir et mieux se connaître à travers l'analyse de ses pratiques

**MAN\_04\_M2  
RÉSOLURE ET TRANSFORMER DES SITUATIONS  
QUI POSENT PROBLÈMES**

- Prendre du recul sur les événements pour ajuster sa manière d'agir
- Se préparer à gérer des situations vécues de plus en plus complexes
- Mieux anticiper les situations particulièrement stressantes et génératrices de pression
- Être en capacité de faire face à l'incertitude et à la complexité

**MAN\_04\_M3  
DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES  
«COMPORTEMENTALES» MANAGÉRIALES**

- Affirmer son leadership, adopter la plus juste posture
- Mieux gérer ses émotions
- Résoudre des problématiques opérationnelles en empruntant d'autres chemins
- Développer sa pratique de la délégation et savoir-faire confiance

**MAN\_04\_M4  
PRENDRE UN NOUVEAU POSTE OU UNE  
NOUVELLE MISSION PLUS « SEREINEMENT »**

- Comprendre le nouvel environnement : clarifier les attentes, identifier le réseau relationnel à construire
- Construire les premiers succès et les relations clés : mettre en œuvre des actions rapidement visibles, créer la confiance, développement son réseau
- Prendre du recul : analyser les progrès réalisés, identifier les actions à poursuivre, à arrêter, à commencer

**NOTION COMPLEMENTAIRE**

En lien avec les pratiques professionnelles enseignées, sensibilisation au développement durable et à la transition écologique

**CONTACTS**

Sabrina TEKPRI : 06 40 70 67 58 | [sabrina.tekpri@mecastudy.fr](mailto:sabrina.tekpri@mecastudy.fr)

Nathalie ROUILLARD : 06 20 55 11 50 | [nathalie.rouillard@mecastudy.fr](mailto:nathalie.rouillard@mecastudy.fr)

Siège Social : 365 chemin du Roi, ZI de la Boitardière, 37400 Amboise | N° d'activité : 24370254137



**Durée :**  
2 jours / 14 heures



**Nombre de stagiaires/session :**  
10 maximum



**Délai d'accès :**  
6 semaines à compter de la contractualisation

**Dates et horaires :**  
À définir selon les disponibilités du client  
Journée en centre : 8h30 – 17h



**Tarif :**  
2 400 € HT / groupe (sur 2 jours)  
CGV à consulter sur  
[www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Lieu :**  
Présentiel



**Public visé :**  
Collaborateurs accompagnant et favorisant l'intégration des nouveaux salariés



**Prérequis :**  
Salarié exerçant la fonction de tuteur



**Règlement intérieur :**  
A consulter sur [www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Accessibilité :**  
Possibilité d'aménagement en fonction du type de handicap, nous consulter 30 jours avant la formation.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Exercer le rôle de tuteur
- Obtenir les méthodes et outils pour accompagner

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Accueillir, intégrer et positionner l'apprenti
- Construire un parcours apprenant
- Définir une stratégie de suivi et d'évaluation
- Synthèse et pratique

#### MOYENS PEDAGOGIQUES HUMAINS ET TECHNIQUES

- Experts en formation sur les compétences attendues dans l'employabilité, en particulier dans la formation de formateurs
- Mise en situation : Jeux pédagogiques et jeux de rôles
- Réflexion individuelle et travail de groupe
- Analyse de vidéos
- Pédagogie active et dynamique privilégiant les mises en situation et les échanges
- Outils : Guides d'entretiens, grilles d'évaluations, livret de suivi ...
- Digitalisation d'outils pédagogiques (Vidéo, QCM ...)

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire à choix multiples
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Certificat de réalisation de la formation

## Programme

### MAN\_05\_M1

#### ACCUEILLIR, INTEGRER ET POSITIONNER L'APPRENTI

- Atelier Speedboat : Recueil des représentations, attentes, contraintes et moyens des participants
- Identifier les missions et le rôle du tuteur par une cartographie des acteurs autour du tuteur
- Mise en situation : Analyse collective et synthèse

### MAN\_05\_M2

#### CONSTRUIRE UN PARCOURS APPRENANT

- Eclairer sa posture pédagogique des apports récents en neurosciences cognitives
- Définir un itinéraire pédagogique contextualisé efficace
- Accroître sa relation pédagogique, mesurer l'impact de sa dynamique
- Mise en situation : Analyse collective et synthèse

### MAN\_05\_M3

#### DEFINIR UNE STRATEGIE DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Elaborer et mettre en œuvre un support de suivi de la montée en compétences
- Comprendre le rôle de l'évaluation, dédramatiser et positiver
- Connaître, construire et utiliser différentes modalités d'évaluation

- Mettre en œuvre et structurer des entretiens et rendez-vous d'évaluation
- Pratiquer la rétroaction positive pour favoriser l'état d'esprit d'engagement
- Mise en situation : Analyse collective et synthèse

### MAN\_05\_M4

#### SYNTHESE ET PRATIQUE

- Construire une mini séance de formation contextualisée
- Retour d'expériences et échange de pratiques
- Co-développement
- Bilan et évaluation
- Une grille d'évaluation est remise au stagiaire

#### NOTION COMPLEMENTAIRE

En lien avec les pratiques professionnelles enseignées, sensibilisation au développement durable et à la transition écologique

#### CONTACTS

Sabrina TEKPRI : 06 40 70 67 58 | [sabrina.tekpri@mecastudy.fr](mailto:sabrina.tekpri@mecastudy.fr)

Nathalie ROUILLARD : 06 20 55 11 50 | [nathalie.rouillard@mecastudy.fr](mailto:nathalie.rouillard@mecastudy.fr)

Siège Social : 365 chemin du Roi, ZI de la Boitardière, 37400 Amboise | N° d'activité : 24370254137



Satisfaction Stagiaires





Donner forme à son métier

**Durée :**  
2 jours - 14 heures

**Nombre de stagiaires/session :**  
8 maximum

**Délai d'accès :**  
6 semaines à compter de la contractualisation

**Dates et horaires :**  
À définir selon les disponibilités du client  
Journée en centre : 8h30 – 17h

**Tarif :**  
790 € HT / Stagiaire  
CGV à consulter sur [www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)

**Lieu :**  
Présentiel  
Sur sites Mecachrome

**Public visé :**  
Tout public

**Prérequis :**  
Aucun

**Règlement intérieur :**  
A consulter sur [www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Accessibilité :**  
Possibilité d'aménagement en fonction du type de handicap, nous consulter 30 jours avant la formation.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Créer une communauté de managers inter-sites pour favoriser le développement de la cohésion sur l'ensemble des usines MECACHROME

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Asseoir sa légitimité
- Influencer sans lien hiérarchique
- Motiver pour susciter une adhésion et une coopération positive et durable
- Adapter sa communication
- Savoir intégrer la distance dans son animation

## MOYENS PEDAGOGIQUES HUMAINS ET TECHNIQUES

- Prise de recul par rapport à ses pratiques
- Entraînement à partir de situations vécues par les participants
- Boîte à outils
- Plan de progrès individuel
- Digitalisation d'outils pédagogiques (Vidéo, QCM ...)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation en continue durant la formation
- Elaboration d'un plan d'action individuel
- Evaluation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation

# Programme

## Module 1 :

### Légitimité et Influence

#### ▪ Asseoir sa légitimité :

- Identifier les spécificités de mon rôle transversal.
- Se positionner par rapport aux autres fonctions.
- Contractualiser les relations.
- Renforcer sa légitimité.
- Positionner sa mission transversale.
- Situer son rôle dans son contexte et ses enjeux.

#### ▪ Être stratégique :

- Se programmer pour réussir.
- Traduire son projet en plan d'actions.
- Faire un diagnostic interne et externe.
- Positionner les acteurs.
- Animer son réseau

#### ▪ Influencer sans lien hiérarchique :

- Entrer dans le monde de l'autre.
- Savoir s'adapter.
- Agir sur les bons leviers d'influence et adapter la meilleure stratégie.
- Adopter une méthode coopérative et évaluer les concessions possibles.

## Module 2 :

### Motiver et communiquer

#### MOTIVER : coopération et adhésion

#### ▪ Susciter une coopération durable :

- Savoir construire des relations de qualité et de confiance.
- Reconnaître la contribution des acteurs.
- Répondre aux besoins psychologiques.
- Que veut dire Coopérer ?

#### ▪ Susciter aussi l'adhésion :

- Répartir les rôles avec la hiérarchie.
- Évaluer la capacité de l'acteur à coopérer.
- Aider plutôt qu'assister.
- Évaluer la volonté de l'acteur à coopérer.
- Développer la maturité émotionnelle.
- Capitaliser les expertises.

### COMMUNIQUER : quels outils au service de l'influence

#### ▪ Adapter sa communication :

- Rappel des bases de la communication efficace et des fondamentaux de l'écoute active.
- Comprendre les styles de communication pour influencer.
- Mieux comprendre mon style de communication et identifier mes challenges.

#### ▪ Animer :

- Préparer son intervention en réunion.
- Animer une réunion à distance.
- Choisir son mode de communication et les bons rituels.
- Pratiquer le reporting réciproque.
- Jouer avec les différents temps.

**Prise de recul en fin de session : mon plan de progrès individuel : identifier mes axes de progrès**

## CONTACTS

Sabrina TEKPRI : 06 40 70 67 58 | [sabrina.tekpri@mecastudy.fr](mailto:sabrina.tekpri@mecastudy.fr)

Nathalie ROUILLARD : 06 20 55 11 50 | [nathalie.rouillard@mecastudy.fr](mailto:nathalie.rouillard@mecastudy.fr)

Siège Social : 365 chemin du Roi, ZI de la Boitardière, 37400 Amboise | N° d'activité : 24370254137



Satisfaction client



**Durée :**  
2 jours / 14 heures



**Nombre de stagiaires/session :**  
10 maximum



**Délai d'accès :**  
6 semaines à compter de la contractualisation

**Dates et horaires :**  
À définir selon les disponibilités du client  
Journée en centre : 8h30 – 17h



**Tarif :**  
790 € HT / stagiaire  
CGV à consulter sur  
[www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Lieu :**  
Présentiel  
Sur sites Mecachrome



**Public visé :**  
Tout public



**Prérequis :**  
Aucun



**Règlement intérieur :**  
A consulter sur [www.mecastudy.fr](http://www.mecastudy.fr)



**Accessibilité :**  
Possibilité d'aménagement en fonction du type de handicap, nous consulter 30 jours avant la formation.

## CONTACTS

Sabrina TEKPRI : 06 40 70 67 58 | [sabrina.tekpri@mecastudy.fr](mailto:sabrina.tekpri@mecastudy.fr)  
Nathalie ROUILLARD : 06 20 55 11 50 | [nathalie.rouillard@mecastudy.fr](mailto:nathalie.rouillard@mecastudy.fr)  
Siège Social : 365 chemin du Roi, ZI de la Boitardière, 37400 Amboise | N° d'activité : 24370254137

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Améliorer son efficacité en gérant son stress

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prendre du recul par rapport à sa propre organisation : analyser son organisation personnelle
- Découvrir les éléments qui freinent une gestion efficace
- Connaître les méthodes et outils permettant d'améliorer la gestion du temps
- Décider de mettre en place des comportements nouveaux : apprendre à dire non, déléguer

## MOYENS PEDAGOGIQUES HUMAINS ET TECHNIQUES

- Prise de recul par rapport à ses pratiques et à sa propre organisation du travail
- Mise en pratique de nouveaux outils de gestion du temps
- Boîte à outils
- Plan de progrès individuel

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Elaboration d'un plan d'action individuel : mes freins, ce que je veux mettre en place, déléguer...
- Evaluation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation

## Programme

### SUP\_03\_M1

#### STRUCTURER SON TEMPS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

##### 1 - COMPRENDRE POURQUOI JE PERDS DU TEMPS

- Identifier les causes principales de pertes de temps – les interruptions : où passe mon temps ?
- Comprendre la façon dont nous remplissons notre temps et la part d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

##### 2 - S'ORGANISER EN UTILISANT LES LEVIERS DE L'EFFICACITÉ

- Clarifier vos priorités par rapport à vos activités et planifier en priorité les activités importantes
- S'appuyer sur la matrice des priorités pour distinguer l'urgent de l'important
- Savoir planifier mes activités pour anticiper la charge de travail et garder le cap sur l'essentiel ( le levier de la planification)

### SUP\_03\_M2

#### GÉRER LA SURCHARGE DE TRAVAIL

##### 1 - IDENTIFIER SES PROPRES CROYANCES

- Identifier mes injonctions récurrentes : il faut que, je dois...
- Identifier mes croyances limitantes : je ne peux pas, c'est impossible, ce qui nous pousse à dire oui et ce qui nous empêche de dire non

##### 2 - APPRENDRE À GÉRER LES IMPRÉVUS

- Réagir aux imprévus n'est pas les gérer
- Apprendre à inclure les imprévus

### 3 - GÉRER EFFICACEMENT LES JOURNÉES SURCHARGÉES

- Revoir l'ordre de priorité des activités
- Savoir éliminer de la to do list ce qu'on ne pourra pas faire

### SUP\_03\_M3

#### GÉRER LES RELATIONS ET LES SOLLICITATIONS

##### 1 - APPRENDRE À DÉLÉGUER

- Comprendre d'où viennent mes freins : « ce sera mieux fait si je le fais moi-même », « ils sont déjà chargés ».....
- Apprendre à piloter la délégation pour optimiser le gain de temps mutuel

##### 2 - APPRENDRE À RECEVOIR UNE DÉLÉGATION

- Apprendre à intégrer une nouvelle mission dans ses priorités
- Savoir poser les bonnes questions pour clarifier le temps de la mission et être force de proposition dans la gestion du temps

##### 3 - APPRENDRE À DIRE NON

- Savoir dire non en fonction de ses priorités à tenir
- Écouter son interlocuteur et reformuler la sollicitation avant de faire le choix du oui ou non

## NOTION COMPLEMENTAIRE

En lien avec les pratiques professionnelles enseignées, sensibilisation au développement durable et à la transition écologique



Satisfaction client