

# Mowglie Brain Coaching

## FORMATION A : Bilan de compétences : Test de personnalité

Nom : Bilan de compétences + Test Personnalité

Durée : 2 H

Prix : 600 € HT – 720 € TTC

A distance – Formation individuelle

## FORMATION B Bilan de compétences Test de personnalité approfondi

Nom : Bilan de compétences + Test Personnalité approfondi - Potentialiser ses compétences professionnelles

Durée : 3 H

Prix : 800 € HT – 960 € TTC

A distance – Formation individuelle

## FORMATION C : Bilan de compétences et de carrière

Nom : Elaboration Projet Professionnel

Durée : 3 H

Prix : 1500 € HT - 1800 € TTC

A distance – Formation individuelle

## FORMATION D : Gestion du Burn-Out et Des situations dans les relations interpersonnelles et de groupe

Nom : Gestion du burn-out et relations interpersonnelles Potentialiser ses performances professionnelles et personnelles

Durée : à partir de 15 heures

Prix : à partir de 800 € HT en individuel

Prix en intra : à partir de 7000 € HT

La gestion des relations interpersonnelles et de groupe est la capacité à aider, à identifier et comprendre des comportements potentiellement inappropriés, en milieu professionnel.

Le but étant de former à anticiper et solutionner toutes situations conflictuelles ou à risques, afin de gérer et désamorcer les situations de surcharge cognitive.

## FORMATION E : Croire en ses capacités Développer ses soft skills

Nom : Confiance en soi - Croire en ses capacités - Développer ses softs skills

Durée : A partir de 6 heures

Prix en inter : à partir de 1200 € HT

Prix en intra : à partir de 6000 € HT

Apprentissage de méthodes d'autocoaching, maîtriser les clés de la confiance en soi, renforcer la démarche d'épanouissement et développer son attractivité.

Boîte à outils de développement personnel, concrète et rapide

## FORMATION F : Appréhender le télétravail Boîte à outils entre motivation et adaptation

Nom : Appréhender le télétravail

Durée : A partir de 3 heures

Prix en inter : à partir de 600 € HT

Prix en intra : à partir de 3000 € HT

Évaluation des problématiques rencontrées et adaptation des solutions proposées : charge et décharge mentale. Test de personnalité en inter / Test d'évaluation du climat psycho-social au sein de la société et de l'ambiance au travail en intra.

Augmenter ses leviers de motivation

# Mowglie Brain Coaching

## FORMATION G : Les secrets de l'éloquence et de la communication non verbale

**Nom** : L'art de convaincre - Communication verbale et non verbale

**Durée** : à partir de 6 heures

**Prix** : à partir de 1200 € HT en inter

**Prix en intra** : à partir de 6000 € HT

- Apprendre les composantes incontournables de l'art oratoire et de la communication non verbale
- Perception de soi, déjouer les biais cognitifs ou quand notre cerveau nous joue des tours.
- Test de personnalité en inter/ Test d'évaluation du climat psycho-social au sien de la société en intra

## FORMATION H : Etre heureux au travail

Apprendre à favoriser l'engagement et l'efficacité opérationnelle :  
Bien-être au travail

**Nom** : Être Heureux au travail - Optimiser l'engagement et l'efficacité au travail /le bien-être

**Durée** : à partir de 8 heures

**Prix** : à partir de 1600 € HT en inter

**Prix en intra** : à partir de 8000 € H

- Favoriser la motivation: trouver son « Pourquoi »
- Accompagner durablement l'efficacité opérationnelle.
- Test de personnalité en inter/ Test d'évaluation du climat psycho-social au travail en intra et outils d'accompagnement
- Méthode d'auto-coaching : documents pédagogiques.
- S'épanouir dans son travail

## FORMATION J : Marketing de soi « Savoir vendre un frigo à un esquimau »

**Nom** : Marketing de soi – Se rendre indispensable

**Durée** : à partir de 8 heures

**Prix** : à partir de 1600 € HT en inter

**Prix en intra** : à partir de 8000 € H

- Reconnaître le poids de nos émotions et savoir les dompter.
- Trouver les ressources internes et comprendre leurs mécanismes.
- Apprendre les composantes incontournables de l'art oratoire et de la communication non verbale
- Augmenter son attractivité
- Déjouer les biais cognitifs

Mise en situation : apprentissage de technique de « décharge mentale »

Méthode d'autocoaching dispensée par une neuro-psychologue, spécialisée dans l'expertise mentale

# Mowglie Brain Coaching

## FORMATION K : Les dangers des écrans « Apprendre à s'en servir à bon escient »

**Nom** : Les dangers des écrans

**Durée** : à partir de 3 heures

**Prix** : à partir de 600 € HT en inter

**Prix en intra** : à partir de 3 000 € HT

Apprentissage des effets des écrans et comment s'en servir à bon escient.  
Alternatives et méthodes de contrôle.

Faire une évaluation neuropsychologique : WPPSI, WISC, WAIS, Tea-ch (différents types d'attention...)

Aménager l'organisation du travail pour limiter les risques liés au travail sur écran

Avoir des outils concrets et des pistes de réflexion pour prévenir les risques liés aux écrans.

Approche neuro-psychologique

## FORMATION L : La mythologie appliquée à la psychologie Comprendre les Hommes.

**Nom** : La mythologie appliquée à la psychologie

**Durée** : à partir de 10 heures

**Prix** : à partir de 2 000 € HT en inter

**Prix en intra** : à partir de 10 000 € HT

- Apprendre les composantes incontournables de la mythologie.
- Comment les mythes traduisent le monde des affects : ils constituent un langage sur notre psychologie par leur projection de l'intériorité humaine.
- Psychologie et mythologie ne font pas qu'un ou ne sont pas opposés, ils sont la continuité l'un de l'autre.
- Mythe : voie d'expression pour lire notre psyché interne
- Clés pour comprendre nos interactions
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Réflexion et échanges sur cas pratiques . Retours d'expériences

## FORMATION M : La prévention des Risques Psycho- Sociaux (RPS)

**Nom** : Sensibiliser aux RPS

**Durée** : à partir de 8 heures

**Prix** : à partir de 1 600 € HT en inter

**Prix en intra** : à partir de 8 000 € HT

- Sensibiliser et prévenir les collaborateurs: identifier, évaluer et prévenir les risques psycho-sociaux
- Mise en place d'indicateurs pour anticiper les situations à risque : interactions, questionnaires et mises en situation  
Aménager les solutions dans l'entreprise en accord avec les Ressources Humaines.
- Agir face aux situations existantes
- Mise en œuvre de baromètres pour prévenir les RPS
- Cas pratiques et concrets

**Adaptabilité à chaque entreprise**

## ACCESSIBILITE DE TOUTES NOS FORMATIONS

- **Accessibilité facilitée pour les personnes en situation de handicap, nous informer dès l'inscription.**