

Mowglie Coaching



La Performance au-delà du Savoir

Formation A-Bilan de compétences- Test de personnalité

Durée : 3h

À distance

Certification incluse

Prix : 600 euros HT / 720 euros TTC

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Bilan de compétences
- Identification des aptitudes professionnelles
- Développement personnel et professionnel
- Evolution professionnelle

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Pour qui :
Pour toute personne qui souhaite enrichir ses compétences ou connaissances de soi et gagner en efficacité

Prérequis :
Aucun

CPF

Formation certifiante éligible au CPF

PROGRAMME

Entretien préalable (1 heure) :

- Introduction sur l'évaluation du test en ligne
- Définition des objectifs

Bilan de compétences sous forme de test de personnalité (30 min):

- Questionnaire en ligne: test de personnalité
- Elaboration du profil
- Evaluation des intérêts
- Explore les 5 dimensions qui sont à la base des comportements professionnels de chacun : l'Ouverture, le caractère Conscientieux , l'Extraversion, l'Agréabilité, le Névrosisme

A l'issue du test de personnalité (1h ½ heure) :

- Phase projective > des pistes de métier
- Conclusion > Compte-rendu de synthèse

VALIDATION

Evaluation des compétences professionnelles, attestation de présence

POINTS FORTS

- Évaluation et Synthèse des traits de personnalité
- Optimisation des points forts de la personnalité
- Rapidité d'analyse et d'exécution
- Construit sur la théorie de référence des Big Five
- Formateur (neuropsychologue et coach neuro-émotionnel)

Mowglie Coaching



CHOIX DES DATES : à valider avec le formateur

Contact : Mowglie coaching

Tél : 06 19 56 52 55

Tél : 06 07 41 89 30

CV FORMATEUR :

Paola Scemama-Ittah :

- Neuropsychologue, psychologue clinicienne, Criminologue appliquée à l'expertise mentale et Coach SANE niveau expert (Système d'Alignement Neuro-Emotionnel).). Conférencière et dirigeante de nombreuses sociétés, elle est installée en cabinet libéral depuis 15 ans.
- Équipe de consultants professionnels spécialisés en coaching et en accompagnement professionnel, anciens de Grandes écoles (HEC,...)

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS:

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

ACCESSIBILITE

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

Mowglie Coaching



La Performance au-delà du Savoir

Formation B – Bilan de compétences - Test de Personnalité Potentialiser ses compétences professionnelles

Durée : 4h

À distance

Prix : 800 euros HT / 960 euros TTC

Certification incluse

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Bilan des compétences et aptitudes professionnelles
- Transition de carrière, changement de fonction
- Re-orienter son parcours professionnel en fonction de ses compétences et des critères de recrutement

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Pour qui :
Pour toute personne qui souhaite enrichir ses compétences ou connaissances de soi et gagner en efficacité

Prérequis :
Aucun

CPF

Formation certifiante éligible au CPF

PROGRAMME

Entretien individuel préalable (1heure) :

- Introduction sur l'évaluation du test en ligne
- Définition des objectifs

Bilan de compétences sous forme de test de personnalité (1 heure)

- Questionnaire et Feuille de profil
- Compte-rendu interprétatif des traits de personnalité
- Bilan personnel > tests de personnalité , analyse des traits de caractère, des valeurs et des motivations
- Bilan professionnel > analyse de votre parcours professionnel, de votre savoir-faire, de vos freins

A l'issu du test de personnalité (2 heures):

- Synthèse des informations > Evaluation des compétences
- Compte-rendu écrit interprétatif des traits de personnalité relatif à la situation professionnelle > analyse approfondie

VALIDATION

Evaluation des compétences professionnelles, attestation de présence

POINTS FORTS

- Analyse approfondie utilisée du profil professionnel (par les services RH)
- Questionnaire spécifiquement conçu pour répondre aux contraintes de l'entreprise: temps de passation court
- Rapidité d'analyse et d'exécution
- Questionne seulement sur les comportements professionnels, dans un vocabulaire usuel

Mowglie Coaching



CHOIX DES DATES : à valider avec le formateur

Contact : Mowglie coaching

Tél : 06 19 56 52 55

Tél : 06 07 41 89 30

CV FORMATEUR :

Paola Scemama-Ittah :

- Neuropsychologue, psychologue clinicienne, Criminologue appliquée à l'expertise mentale et Coach SANE niveau expert (Système d'Alignement Neuro-Emotionnel).). Conférencière et dirigeante de nombreuses sociétés, elle est installée en cabinet libéral depuis 15 ans.
- Équipe de consultants professionnels spécialisés en coaching et en accompagnement professionnel, anciens de Grandes écoles (HEC,...)

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS:

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

ACCESSIBILITE

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

Mowglie Coaching



La Performance au-delà du Savoir

Formation C : BILAN DE COMPÉTENCES ELABORATION PROJET PROFESSIONNEL

Durée : 6h

À distance

Prix : 1 500 euros HT / 1 800 euros TTC

Certification incluse

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Reconversion ou Re-orientation professionnelle
- Bilan d'étape professionnelle
- Guide pour projet professionnel
- Accompagnement à la mobilité
- Intérêt et motivation

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Pour qui :
Pour toute personne qui souhaite enrichir ses compétences ou connaissances de soi et gagner en efficacité

Prérequis :
Aucun

CPF

Formation certifiante éligible au CPF

PROGRAMME

Entretien préalable (2 heures) :

- Introduction sur l'évaluation du test en ligne
- Définition des objectifs

Bilan de compétences sous forme de test de personnalité (1 heure) :

- Questionnaire : tests de personnalité
- Elaboration du profil personnel
- Elaboration du profil professionnel
- Evaluation des intérêts

A l'issue du test de personnalité (3 heures) :

- Compte rendu de synthèse écrit
- Phase projective > des pistes de métier

VALIDATION

Evaluation des compétences professionnelles, attestation de présence

POINTS FORTS

- Questionnaire spécifiquement conçu pour répondre aux contraintes de l'entreprise : temps de passation court et édition instantanée d'un compte rendu
- Point carrière > Connaissance de soi et développement professionnel
- Test utilisé par les services RH
- Formateur (neuropsychologue et coach neuro-émotionnel)

Mowglie Coaching



CHOIX DES DATES : à valider avec le formateur

Contact : Mowglie coaching

Tél : 06 19 56 52 55

Tél : 06 07 41 89 30

CV FORMATEUR :

Paola Scemama-Ittah :

- Neuropsychologue, psychologue clinicienne, Criminologue appliquée à l'expertise mentale et Coach SANE niveau expert (Système d'Alignement Neuro-Emotionnel).). Conférencière et dirigeante de nombreuses sociétés, elle est installée en cabinet libéral depuis 15 ans.
- Équipe de consultants professionnels spécialisés en coaching et en accompagnement professionnel, anciens de Grandes écoles (HEC,...)

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS:

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

ACCESSIBILITE

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

FORMATION D : MUSCLER SON INTELLIGENCE

POTENTIALISER SES PERFORMANCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES

Nom : Remédiation cognitive

Durée : 21 H réparties sur 5 semaines minimum (à définir en fonction des besoins individuels) - Certification incluse

Prérequis : Aucun sauf avoir accès à un ordinateur durant les heures de formation.

Prix parcours individuel : 800 € HT - (960 € TTC) - Au choix entre présentiel ou à distance / partiellement ou en totalité au sein de nos locaux

Prix en intra : 7000 € HT (8 400 € TTC) – par **groupe de 10 personnes** – Au choix entre présentiel ou à distance / partiellement ou en totalité au sein de la société ou de nos locaux

A propos de la mémoire de travail :

La mémoire de travail est la capacité à garder à l'esprit des informations un court instant afin de s'en servir dans sa réflexion.

La mémoire de travail est intimement liée à la capacité à se concentrer. On peut garder des informations à l'esprit en se concentrant, mais si l'on perd cette concentration, alors les informations sont effacées de la mémoire de travail.

La mémoire de travail est une capacité utilisée dans de nombreuses activités telles que :

- Se souvenir des consignes données
- Lire et se souvenir de ce qu'on a lu
- Rester concentré sur la tâche en cours
- La planification de son travail ou d'un programme
- Organiser sa journée – la capacité à être ponctuel
- Le respect des délais impartis
- Exécuter les différentes étapes d'une tâche dans le bon ordre
- La hiérarchisation des activités multiples
- Le fait de suivre des conversations avec des contenus complexes
- La participation à des discussions de groupe
- L'organisation de la gestion administrative du foyer

Possibles faiblesses en mémoire de travail

- Être en retard
- Sous-estimer le temps nécessaire pour rendre un rapport
- Passer rapidement d'une activité à une autre
- Difficultés à résoudre les problèmes en procédant étapes par étapes
- Tendance à travailler à la dernière minute
- Changer brutalement de sujet
- Problème de repérage dans l'espace
- Distractibilité, égarer souvent des affaires ou ne plus se rappeler plus où elles sont (ex : la voiture, le téléphone ou les lunettes...)
- A du mal à se souvenir du fonctionnement des choses (ex: une application, téléphone..)
- Interrompt les autres / est perçu comme quelqu'un qui parle trop ou qui n'écoute pas les autres
- Perd souvent son sang froid
- Troubles mnésiques

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Potentialiser ses performances personnelles et professionnelles
- Augmenter ses capacités cognitives
- Gagner en efficacité

Mowglie Coaching



VALIDATION

Plusieurs rythmes possibles

Evaluation des compétences, attestation de présence ou de connexion

Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

LE PROGRAMME INCLUT

Entretien préalable et prise d'informations :

- Présentation de la formation avec diagnostic pour évaluer les objectifs de développement
- Information sur la remédiation cognitive
- Définition des objectifs et attentes (évaluation du nombre de séances)
- Guide d'utilisation de l'outil

Pendant la formation des 25 à 30 séances :

- Développement des compétences cognitives : attention, concentration, mémorisation, planification, traitement visuo-spatial, traitement en double tâche, gestion de l'impulsivité...

Communication à mi-parcours, entretien :

- Partage d'expérience – apprentissage d'exercices de développement - évaluation de l'évolution
- Elaboration plan d'action
- Mise en situation

A la suite de la formation, entretien :

- Remise des résultats et débriefing
- Évaluation des compétences
- Mise en œuvre en situation de travail

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Pour toute personne qui souhaite enrichir ses compétences, ses capacités cognitives (attention, concentration, visuo-spatial...) et gagner en efficacité et confiance en soi.

LES POINTS FORTS

Mowglie Coaching propose un programme de remédiation informatisé permettant d'améliorer les compétences en mémoire de travail, mais pas que !

La remédiation est composée d'exercices dont les effets sur la mémoire de travail visuo-spatiale et auditive-verbale ont été scientifiquement prouvés.

Elle se déroule selon un programme prédéfini, et le niveau de difficulté de chacun des exercices s'ajuste automatiquement à vos aptitudes maximales afin de vous amener à fournir un effort cognitif continu.

De plus, vous pouvez organiser vos horaires de connexion dans la journée comme vous le souhaitez en accord avec les consignes du programme.

En moyenne, les performances en mémoire de travail augmentent de 20 % grâce au programme de remédiation.

EXEMPLES DE BÉNÉFICES PAR LA REMÉDIATION

- Être capable d'écouter plus longtemps
- Mieux contrôler ses impulsions
- Se concentrer plus longtemps
- Mieux s'organiser – Aide à la planification
- Réussir à s'accrocher même si on n'est pas motivé
- Devenir plus vigilant et observateur
- Finaliser ses tâches et atteindre ses objectifs

Mowglie Coaching



VOTRE REMEDIATION

Conseils pour la remédiation

- Travaillez dans un endroit calme et silencieux
- Utilisez un casque audio si nécessaire
- Assurez-vous d'être parfaitement reposé, de ne pas avoir faim, soif, froid ...
- Vos résultats seront meilleurs si vous vous octroyez une pause quand vous en ressentez le besoin
- Il est très important de faire votre maximum si les exercices changent et que certains vous paraissent un peu difficiles.
- Ne vous attendez pas à réussir à faire tous les exercices.
- Rappelez-vous que plus vous fournissez un effort cognitif, plus votre mémoire de travail se développe.

EVALUEZ VOTRE REMEDIATION

Vous trouverez ci-dessous quelques situations de la vie de tous les jours dans lesquelles vos performances peuvent être améliorées à la remédiation cognitive.

Sélectionnez-en quelques-unes ou ajoutez-en d'autres que vous aimeriez développer. Soyez précis et faites-en sorte que les améliorations soient mesurables. Cela facilitera par la suite l'évaluation des progrès accomplis grâce à votre remédiation. Vous verrez vous serez surpris de vos progrès !

- « 7 fois sur 10, je ne respecte pas les délais imposés » ,
- « Je ne peux me concentrer sur une discussion/réunion que pendant 5 minutes » ,
- « Je suis en retard à mes rendez-vous 6 fois sur 10 ».

Soyez attentif aux autres améliorations que pourrait vous apporter la remédiation de votre mémoire de travail.

CHOIX DES DATES : à valider avec le formateur

Contact : Mowglie coaching

Tél : 06 19 56 52 55

Tél : 06 07 41 89 30

CV FORMATEUR

Paola Scemama-Ittah :

- Neuropsychologue, psychologue clinicienne, Criminologue appliquée à l'expertise mentale et Coach SANE niveau expert (Système d'Alignement Neuro-Emotionnel).). Conférencière et dirigeante de nombreuses sociétés, elle est installée en cabinet libéral depuis 15 ans.
- Équipe de consultants professionnels spécialisés en coaching et en accompagnement professionnel, anciens de Grandes écoles (HEC,...)

Mowglie Coaching



MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

LANGUE DE LA FORMATION

- Les entretiens sont effectués en français ou en anglais
- Les modules de formation peuvent être effectués dans la langue de votre choix.

ACCESSIBILITE

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