

COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES APPLIQUÉES





EDITO

Au-delà d'un exercice de développement de nouvelles compétences, la formation est un levier clé de développement et d'épanouissement des individus et de transformation des organisations. Alors que les besoins en compétences et la structuration de l'organisation du travail évoluent, nous ciblons au travers de nos parcours les compétences qui garantissent la réussite des équipes d'aujourd'hui et de demain et travaillons avec les entreprises pour déployer des formats sur mesure au plus proches de leurs besoins. Nous avons ainsi développé une expertise autour des compétences comportementales et numériques appliquées au monde professionnel, ainsi que sur des parcours de transformation et de leadership.

La formation doit être un vecteur de confiance en soi, d'assise dans son environnement de travail et de projection durable. En ce sens, elle doit évoluer pour être en prise avec les attentes de chacun et trouver son écho au sein des organisations. C'est pourquoi, nous nous attachons à construire de véritables expériences à ancrées autour du jeu, du mouvement, et nourries du meilleur du digital et des sciences cognitives. L'environnement pédagogique que nous créons permet de retrouver le goût et le plaisir d'apprendre, de valoriser les talents, d'ancrer les apprentissages et de s'inscrire durablement au sein des entreprises. Notre richesse, c'est la diversité des profils de l'équipe pour construire des programmes innovants en termes de compétences et d'expériences pédagogiques.

Natacha Doucet, Directrice générale

NOTRE PARTI PRIS



Capitaliser sur les compétences de demain.



Vivre des expériences nouvelles de formation.



Partir des besoins pour construire des réponses sur mesure.



Valoriser et mettre en mouvement les individus et l'organisation.



Renouveler le plaisir et le goût d'apprendre tout au long de sa vie.



L'ÉPOPÉE



L'Épopée, village de l'innovation éducative au coeur des Quartiers Nord

Salles de 10 à 25 personnes
Salle plénière 200 personnes

MARSEILLE CENTRE



Cosens 13001
Centre Atlas 13006

Salles de 8 à 15 personnes

À LA MAISON

Les formations peuvent se tenir au sein de vos locaux



SUR MESURE

Nous identifions des espaces sur mesure pour accueillir vos formations en ligne avec vos besoins.



Adaptations et aménagements pour les candidats en situation de handicap ou avec un trouble de santé invalidant

Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible dans le but d'envisager les possibilités d'aménagement de la formation et/ou de la certification à travers un projet personnalisé de formation.

Camille Freixas

Email : camille.freixas@qwantic.co

FORMATIONS SOFT SKILLS

Violences sexuelles & sexistes	5	
Gestion des émotions en entreprise	6	
Gestion du stress au travail	7	
Pouvoir des mots	8	
Behave - version complète longue	9	
Behave - version complète courte	10	
Gestion de soi	11	
Collaboration	12	
Comportements et posture professionnels	13	
Créativité et audace	14	
Gestion de soi / comportement et posture professionnels	15	
Découverte de l'intelligence émotionnelle, la CNV et l'assertivité	16	
Développement de l'intelligence émotionnelle	17	
L'audace et la créativité pour postuler	18	
Gestion de conflits	19	
Gestion du temps & de l'énergie	20	
Priorisation des tâches	21	
Prise de parole en public	22	

VIOLENCES SEXUELLES & SEXISTES







Agir face aux violences sexuelles et sexistes



Objectifs pédagogiques

- ✓ Connaître la loi et les définitions juridiques des violences sexistes et sexuelles.
- ✓ Savoir identifier et qualifier les violences observées pour mieux agir face à elles.
- ✓ Identifier les stéréotypes et discriminations de genre et trouver des solutions pour les déconstruire.
- ✓ Identifier et saisir les bons leviers d'action pour mettre fin aux violences dès les premiers signes.
- ✓ Abaisser le seuil de tolérance face aux violences sexistes et sexuelles.

Modalités

	1 jour		En présentiel. A l'Épopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Mise en situation, théâtre, forum partages entre pairs, ateliers techniques
	Tout public Pas de prérequis		2000 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

GESTION DES ÉMOTIONS EN ENTREPRISE







Identifier et gérer ses émotions en entreprise



Objectifs pédagogiques

- ✓ Identifier et accueillir ses propres émotions
- ✓ Adapter son comportement en situation émotionnelle
- ✓ Analyser et comprendre les émotions des autres
- ✓ Pratiquer des techniques de relaxation et d'apaisement
- ✓ Mettre en pratique la gestion des émotions en situation professionnelle

Modalités

	1 jour		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Mise en situation, théâtre, forum partages entre pairs, ateliers techniques
	Tout public Pas de prérequis		1900 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

GESTION DU STRESS AU TRAVAIL







Gérer son stress dans un contexte professionnel



Objectifs pédagogiques

- ✓ Mieux détecter ses propres facteurs de stress
- ✓ Apprendre à gérer et exprimer ses émotions
- ✓ Découvrir des techniques de respiration et de relaxation
- ✓ Comprendre l'impact du stress sur la performance professionnelle
- ✓ Appliquer des techniques de communication non violente (CNV) pour transformer le stress en levier positif

Modalités

	1 jour		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Mise en situation, théâtre, forum partages entre pairs, ateliers techniques
	Tout public Pas de prérequis		1800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

POUVOIR DES MOTS







Appréhender le pouvoir des mots dans un contexte professionnel



Objectifs pédagogiques

- ✓ Structurer son discours et construire un argumentaire.
- ✓ S'approprier des outils simples en ligne pour améliorer ses écrits.
- ✓ Identifier l'impact des mots sur ses interlocuteurs.
- ✓ Prendre confiance en sa voix pour porter un discours à l'oral.

Modalités

	1 jour		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Mise en situation, théâtre, forum partages entre pairs, ateliers techniques
	Tout public Pas de prérequis		1800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

BEHAVE - VERSION COMPLÈTE LONGUE







Développer des compétences douces essentielles dans le monde du travail



Objectifs pédagogiques

- ✓ Développer sa connaissance de soi afin de se projeter avec confiance dans son avenir professionnel.
- ✓ Employer l'intelligence émotionnelle pour une meilleure gestion de soi et des relations professionnelles.
- ✓ Communiquer efficacement, adapter son discours en fonction de son interlocuteur, savoir argumenter.
- ✓ Expérimenter et s'approprier des outils pour s'intégrer sereinement dans une équipe et collaborer efficacement.
- ✓ Développer ses capacités à s'adapter et sa créativité.
- ✓ Élaborer un plan d'action pour atteindre ses objectifs professionnels.

Modalités

	16 jours		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Pas de prérequis		31 550 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

BEHAVE - VERSION COMPLÈTE COURTE







Développer des compétences douces essentielles dans le monde du travail



Objectifs pédagogiques

- ✓ Développer sa connaissance de soi et poser ses objectifs de développement personnel.
- ✓ Découvrir l'intelligence émotionnelle pour une meilleure gestion de soi et des relations professionnelles.
- ✓ Découvrir des techniques pour communiquer efficacement, et gagner confiance en soi.
- ✓ Assumer son rôle au sein d'un groupe et découvrir des outils favorisant la collaboration au sein d'une équipe.
- ✓ Découvrir des outils pour faire preuve de créativité
- ✓ Élaborer un plan d'action pour atteindre ses objectifs professionnels.

Modalités

	9 jours		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Pas de prérequis		17 800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

GESTION DE SOI







Développer la connaissance de soi, identifier ses talents et se projeter professionnellement.



Objectifs pédagogiques

- ✓ Comprendre ses motivations afin d'amorcer une démarche de développement personnel et professionnel.
- ✓ Reconnaître ses forces, talents, et axes d'amélioration.
- ✓ Identifier les compétences clés dans son futur métier ou son secteur d'activité.
- ✓ Se projeter avec confiance dans son avenir professionnel.

Modalités

	2 jours		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Pas de prérequis		3800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

COLLABORATION







S'intégrer efficacement dans une équipe, assumer ses responsabilités et développer ses compétences de coopération.



Objectifs pédagogiques

- ✓ Réussir son intégration dans une équipe.
- ✓ Comprendre et assumer son rôle et sa responsabilité au sein d'un groupe et envers les autres.
- ✓ Développer ses capacités à coopérer au sein d'une équipe et gérer les conflits.
- ✓ Travailler de manière autonome tout en contribuant à un objectif commun.
- ✓ Développer ses compétences émotionnelles au service du travail d'équipe.

Modalités

	3 jours		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Prérequis conseillés: premières connaissances sur l'écoute active et la communication efficace.		6000 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

COMPORTEMENTS ET POSTURE PROFESSIONNELS







Développer les compétences clés, renforcer sa posture professionnelle et préparer son parcours.



Objectifs pédagogiques

- ✓ Développer les compétences clés (en fonction du métier exercé) pour la réussite.
- ✓ Renforcer sa posture professionnelle et sa confiance en soi.
- ✓ S'appropriier les normes sur son lieu de travail et appréhender les relations sociales.
- ✓ Se projeter et préparer son parcours professionnel.

Modalités

	4 jours		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Prérequis conseillés: premières connaissances sur la gestion de soi.		8000 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

CRÉATIVITÉ ET AUDACE







Développer son adaptabilité, son audace et sa créativité pour créer les opportunités et innover.



Objectifs pédagogiques

- ✓ Développer ses capacités à s'adapter et à sortir de sa zone de confort.
- ✓ Développer son audace et sa créativité pour faire un pas de côté.
- ✓ Evaluer rapidement les situations pour identifier les opportunités.
- ✓ Utiliser des techniques et des méthodes de créativité.
- ✓ Faire preuve de flexibilité pour saisir les opportunités rapidement et transformer les moyens à disposition.

Modalités

	2 jours		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Prérequis conseillés: premières connaissances sur la gestion de soi.		4000 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

GESTION DE SOI / COMPORTEMENT ET POSTURE PRO

(MODULE MIXED)







Agir consciemment, développer ses forces, dépasser ses freins, et se projeter positivement dans l'avenir.



Objectifs pédagogiques

- ✓ Comprendre ses motivations afin d'amorcer une démarche de développement personnel et professionnel
- ✓ Reconnaître ses forces, talents, et axes d'amélioration
- ✓ S'affirmer de manière positive et renforcer sa confiance en soi
- ✓ Prendre conscience de ses freins et les accepter pour pouvoir les dépasser
- ✓ Se projeter et préparer son parcours professionnel

Modalités

	3 jours		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Pas de prérequis		5800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

DÉCOUVERTE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, LA CNV ET L'ASSERTIVITÉ

(MODULE MIXED)







Développer la conscience de soi, maîtriser ses émotions, et préparer son parcours professionnel.



Objectifs pédagogiques

- ✓ Découvrir les principes de l'intelligence émotionnelle pour renforcer sa connaissance et perception de soi
- ✓ Utiliser des techniques de régulation des émotions pour les transformer et se servir de ses émotions comme moteur d'action
- ✓ Découvrir et expérimenter les principes et outils de la communication non violente
- ✓ Renforcer sa posture professionnelle, son assertivité et sa confiance en soi
- ✓ Définir ses aspirations et se projeter avec confiance dans son avenir professionnel

Modalités

	5 jours		En présentiel. A l'Épopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Pas de prérequis		9800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

LE DÉVELOPPEMENT DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

(MODULE MIXED)







Maîtriser ses émotions et sa communication au service du travail d'équipe



Objectifs pédagogiques

- ✓ Identifier et comprendre ses motivations et ses axes d'amélioration afin de se projeter avec confiance dans son avenir professionnel
- ✓ Mettre en pratique des outils d'intelligence émotionnelle et de gestion du stress
- ✓ Découvrir et expérimenter les principes et outils de la communication non violente
- ✓ Utiliser les compétences émotionnelles au service du travail d'équipe
- ✓ Élaborer un plan d'action pour atteindre ses objectifs professionnel

Modalités

	5 jours		En présentiel. A l'Épopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Prérequis conseillés: premières connaissances sur l'écoute active et la communication efficace.		9850€

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

L'AUDACE ET DE CRÉATIVITÉ POUR POSTULER

(MODULE MIXED)







Développer son audace et sa persévérance et préparer son parcours professionnel.



Objectifs pédagogiques

- ✓ Développer sa connaissance de soi, de ses moteurs, ses leviers de motivation, de ses valeurs fondamentales dans la vie et au travail
- ✓ S'affirmer de manière positive et renforcer sa confiance en soi
- ✓ Prendre conscience de ses freins et les accepter pour pouvoir les dépasser
- ✓ Rechercher activement des défis et des projets ambitieux
- ✓ Développer une mentalité de croissance et sortir de sa zone de confort
- ✓ Se projeter et préparer son parcours professionnel

Modalités

	5 jours		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Sport; art; théâtre; jeux; jeux vidéos; partage entre pairs; réflexivité
	Tout public Pas de prérequis		9765€

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

GESTION DE CONFLITS







Prévenir et gérer les conflits dans le monde professionnel



Objectifs pédagogiques

- ✓ Identifier et comprendre les types d'agressivité et leurs déclencheurs
- ✓ Adopter et maîtriser l'écoute empathique pour la résolution des conflits
- ✓ Améliorer la communication interpersonnelle à travers des techniques spécifiques
- ✓ Gérer l'après-conflit avec des outils de régulation et de médiation
- ✓ Explorer et utiliser les profils émotionnels dans la gestion de conflits s'approprier les postures adaptées à chaque situation.

Modalités

	1 jour		En présentiel. A l'Épopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Mise en situation ; théâtre forum ; partages entre pairs ; ateliers techniques
	Tout public Pas de prérequis		1900 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

GESTION DU TEMPS & DE L'ÉNERGIE







Apprendre à gérer son temps et son énergie dans un contexte complexe et mouvant



Objectifs pédagogiques

- ✓ Analyser les obstacles à une gestion efficace du temps et des priorités
- ✓ Découvrir et s'appropriier des outils simples de gestion du temps
- ✓ Identifier ses sources d'énergie et les intégrer dans sa gestion du temps
- ✓ Appliquer des astuces et bonnes pratiques pour améliorer la gestion du temps quotidienne et long-terme et gagner en efficacité
- ✓ Élaborer un plan d'action personnalisé adapté à ses besoins

Modalités

	1 jour		En présentiel. A l'Epopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Introspection ; partages entre pairs ; ateliers techniques
	Tout public Pas de prérequis		1800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

PRIORISATION DES TÂCHES







Organiser et prioriser son temps de travail



Objectifs pédagogiques

- ✓ Identifier les "mangeurs" de temps internes et externes
- ✓ Planifier les actions en fonction des urgences et des tâches importantes
- ✓ Utiliser de manière pertinente les outils de communication et d'organisation
- ✓ Améliorer la gestion relationnelle pour gagner en efficacité
- ✓ Élaborer un plan d'action individuel pour la gestion des priorités

Modalités

	1 jour		En présentiel. A l'Épopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Introspection ; partages entre pairs ; ateliers techniques
	Tout public Pas de prérequis		1800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Gagner en confiance et en impact dans ses prises de parole en public









Objectifs pédagogiques

- ✓ Gagner en assurance et en confiance dans ses prises de parole en public
- ✓ Identifier les différents leviers de communication verbale et non verbale mobilisés pour embarquer et convaincre
- ✓ Développer sa communication non verbale en fonction de son objectif, son auditoire et son espace de parole : le regard, la posture, les gestes, l'espace et la voix
- ✓ Découvrir et s'approprier des techniques de gestion du stress face à un public
- ✓ Maîtriser des techniques de communication verbales et l'art du pitch en vue de susciter l'intérêt, engager et convaincre son public

Formuler son plan d'action pour améliorer ses prises de parole

Modalités

	1 jour		En présentiel. A l'Épopée, dans vos locaux ou espaces sur mesure
	12 participants max		Mise en situation ; théâtre ; jeux ; feedbacks entre pairs
	Tout public Pas de prérequis		1800 €

Le tarif est donné à titre indicatif. Pour une adaptation sur mesure, contactez-nous pour échanger sur votre besoin et construire la formule la plus adaptée.

Ajustez le **Format** à vos besoins d'entreprise

INTER-ENTREPRISE

Choisissez une occasion unique de rencontrer des participants issus de divers horizons professionnels, favorisant ainsi un enrichissement mutuel et le développement d'un réseau professionnel solide.

INTRA-ENTREPRISE

Former vos salariés dans vos propres locaux tout en renforçant la cohésion de vos équipes.

SUR MESURE

Offrez-vous une solution hautement personnalisée et flexible, adaptée à vos besoins spécifiques et alignée avec vos objectifs stratégiques.



CONSEIL EN STRATÉGIE DE COMPÉTENCES

L'accompagnement externalisé sur mesure pour relever le défi des compétences et d'engagement de vos équipes à moyen terme.

Notre accompagnement stratégique inclut :

- ✓ Diagnostic et recommandations de la démarche compétences & formation interne et externe
- ✓ Co-construction du plan de développement de compétences à moyen terme en lien avec la stratégie de l'entreprise et les évolutions en cours
- ✓ Recommandation d'optimisation des financements
- ✓ Mise en oeuvre opérationnelle
- ✓ Suivi de l'impact et de la satisfaction



DESIGN & CRÉATION PÉDAGOGIQUE

L'accompagnement unique pour imaginer une expérience de formation différente et à fort impact, avec des contenus ludiques et alternatifs et des formats hybrides.

Notre service de design et création pédagogique inclut :

- ✓ Diagnostic et recommandation sur vos contenus et pratiques pédagogiques
- ✓ Création de jeux pédagogiques et serious games, d'ateliers ludiques, d'ateliers expérientiels, de contenus audiovisuels
- ✓ Hybridation de contenus de formation
- ✓ Accompagnement à la montée en compétences en ingénierie pédagogique avec des ateliers ou formations dédiés



FACILITATION & ATELIERS COLLECTIFS

La création d'expériences collectives sur mesure pour révéler la puissance de l'intelligence collective et de vos équipes au service de vos enjeux.

Notre accompagnement à l'intelligence collective inclut :

- ✓ Clarification des besoins et objectifs
- ✓ Construction et animation de séminaires d'équipe
- ✓ Design et facilitation d'ateliers d'intelligence collective

UN PROJET DE FORMATION ?

Notre équipe pédagogique vous accompagne
pour relever vos défis.



CONTACTEZ-NOUS

Veronika Albarracin - Responsable Entreprise
veronika.albarracin@qwantic.co +33 6 64 20 55 59
4 rue Berthelot - 13014 Marseille

www.qwantic.co

[in](#) [f](#) [@](#) [♪](#)

Qwantic
Mon impact sur le monde