

just
BREATHE

Catalogue Formations et parcours
accompagnement managérial



BE COLLABORATIVE

L'Oxygène du manager

Mars
2026

L'oxygène du manager : Redonner de l'air aux managers pour une performance individuelle et collective durable

Dans un monde professionnel en constante évolution, **vos managers sont au cœur du fonctionnement de votre organisation.**

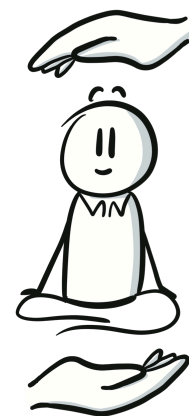


Et pourtant, nombreux sont ceux qui se sentent sous pression, la tête sous l'eau, jonglant avec difficulté entre la vision stratégique de l'entreprise, l'accompagnement individuel des collaborateurs, l'animation des dynamiques collectives, le suivi opérationnel et leur propre activité.

Bien souvent, ils ont suivi des formations managériales ou été accompagnés lors de leur prise de poste. Mais, **une fois plongés dans le grand bain**, ils peinent parfois à trouver le recul nécessaire pour endosser pleinement toutes leurs casquettes.

C'est pour répondre à ces défis que nous avons conçu ***l'Oxygène du Manager***, un programme d'accompagnement complet, différent et innovant pour accompagner les managers vers une performance individuelle et collective durable.

Ce programme est le **fruit de nos nombreuses années passées en entreprise**, d'abord comme **managers**, puis comme coachs et formateurs **spécialisés dans l'accompagnement des managers et des équipes.**



Vous êtes DRH, responsable formation ?

Offrez à vos managers les outils collaboratifs et innovants pour reprendre la main sur leur temps et leur organisation, réinventer leur management et susciter l'engagement de leurs équipes.

Redonnons de l'air aux managers et la possibilité de s'épanouir professionnellement pour une performance individuelle et collective durable.

Notre programme **“L’oxygène du manager”** s’articule autour de piliers essentiels pour accompagner vos managers, en travaillant sur 4 axes clés :

- la **posture** et le **leadership**
- la **connaissance de soi** et la **communication**
- **l’efficacité personnelle** et **l’organisation**
- **l’animation d’équipe** et la **dynamique collective**

Nos formateurs et coachs s’appuient sur des outils innovants issus de la **facilitation** en **intelligence collective**, du **coaching**, des **neurosciences** et d’une **approche expérientielle** et orientée mise en action, alliant formations collectives, séances de codéveloppement, coaching individuel et accès à une communauté de managers, Ces modalités d’apprentissage complémentaires permettent une **montée en compétences durable** avec des **leviers actionnables immédiatement** dans leur **quotidien opérationnel**.

Parcours de formation

Pour muscler vos compétences et acquérir les outils indispensables pour manager avec plaisir et sérénité.

Accès à une communauté dynamique et bienveillante

Pour échanger, partager et se soutenir mutuellement pendant toute la durée du parcours et au-delà.



Séances de codéveloppement

Pour favoriser l’entraide et l’intelligence collective et trouver des solutions applicables à vos problématiques terrain.

Coaching individuel

Pour un accompagnement personnalisé et adapté à des objectifs individuels identifiés pendant le parcours ou de manière indépendante.

Ce programme s’adresse aux managers en poste qui ressentent le besoin de **prendre de la hauteur** sur leur quotidien opérationnel, **renforcer leurs compétences managériales**, adopter une posture managériale **plus alignée et efficace** et **s’outiller** avec des outils collaboratifs et innovants pour **améliorer leurs pratiques et celles de leurs équipes**.

***Prendre soin de vos managers, c’est investir dans l’avenir de votre entreprise.
Ce sont vos pépites, ces rouages essentiels qui assurent le bon fonctionnement et la pérennité de votre organisation.***

Nos modules de formation et parcours

Nos modules de formations composables	Durée	Page
Connaissance de soi et posture		
Mieux se connaître pour mieux manager et mieux communiquer	2 jours	4
Les outils et la posture de Coach au service du manager	1 jour	5
Outils et pratiques		
Utiliser la facilitation et l'intelligence collective pour animer son équipe	2 jours	6
Comprendre son cerveau pour mieux le piloter et améliorer son organisation	2 jours	7
Nos différents parcours		
Parcours complet - Oxygène du Manager en inter-entreprise	9 jours	8
Parcours Oxygène du Manager en intra-entreprise (format sur mesure)	Sur mesure	8
Groupe de Codéveloppement managérial en intra-entreprise (format sur mesure)	Sur mesure	8
Coaching individuel de manager	Sur mesure	8



Mieux se connaître pour mieux manager et mieux communiquer



Manager, dirigeant, chef de service, chef de projet



Aucun



2 jours (14 heures)



Sophia-Antipolis (06) ou en distanciel

On ne peut pas manager les autres sans se connaître soi-même. La connaissance de soi est le premier levier d'un management juste et d'une communication impactante.

Cette formation vous propose une exploration de vos modes de fonctionnement et de votre communication de manière à développer une posture adaptée. Mieux se connaître, c'est prendre du recul, faire des choix ajustés et conscients pour mieux manager et mieux communiquer au quotidien.

 Programme	 Objectifs pédagogiques
<p>Comprendre les bases du modèle DISC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 4 grands styles comportementaux • Forces, points de vigilance et motivations • Impact du stress sur son style • Identifier ses préférences naturelles • Repérer ses zones de confort et d'effort • Prendre conscience de son impact sur les autres <p><i>Debriefing de son profil individuel</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier son profil comportemental DISC et ses modes de fonctionnement • Comprendre les dynamiques relationnelles au sein d'une équipe • Adapter sa communication aux différents profils • Développer une posture assertive et alignée • Fluidifier les relations et prévenir les tensions
<p>Comprendre les autres styles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décoder les comportements et les besoins associés • Identifier les sources d'incompréhension • Adapter son mode de communication <p><i>Jeux de rôle et situations managériales concrètes</i></p>	<p>Modalités pédagogiques</p>
<p>Mieux communiquer pour mieux manager</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cohérence entre intention, posture et message • Ajustement verbal et non verbal • Donner un feedback constructif • Motiver selon les besoins comportementaux • Prévenir et gérer les tensions <p><i>Plan d'actions personnel</i></p>	<p>Apports théorique (30%) Apports théoriques sur les profils comportementaux et la communication</p> <p>Apports pratiques (70%) Exercices de mise en situation et entraînement aux méthodes enseignées. Mise en pratique sur des cas proposés par les participants.</p>
<p>Développer une posture assertive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différencier affirmation, passivité et agressivité • Exprimer clairement ses attentes • Poser un cadre tout en respectant l'autre • Dire non avec justesse <p><i>Mise en situation, feedback du groupe et plan de progrès individuel</i></p>	<p>Sanctions et mode d'évaluation</p> <p>Grille d'évaluation "à chaud" à compléter par le stagiaire. Evaluation par mise en situation pendant la formation. Bilan de positionnement initial et final (progression pédagogique validée par le formateur)</p> <p>Certification de réalisation.</p>



Mettre les outils et la posture de coach au service de son management



Manager, dirigeant, chef de service, chef de projet



Aucun



2 jours (14 heures)



En distanciel

Vous êtes manager et vous avez à cœur d'accompagner vos collaborateurs avec justesse et exigence, en cultivant la bienveillance... sans jamais renoncer à votre posture et à votre légitimité ?

Cette formation vous permettra d'adopter une posture de manager-coach, à la fois structurante et responsabilisante. Vous y développerez l'art du questionnement, une écoute active de qualité et des outils concrets pour accompagner vos équipes avec justesse, réguler les tensions et faire grandir la maturité collective.

Programme

Qu'est-ce que le coaching ?

- Qu'est-ce que le coaching et la posture de coach ?
- Les différences et les synergies entre manager, et coach
- Les bénéfices d'une posture coach en entreprise

Utiliser l'art du questionnement et de l'écoute active

- Connaître les types de questions dans le cadre du coaching (questions ouvertes, puissantes, de clarification, etc.).
- Comprendre les techniques d'écoute active : reformulation, miroir, et silence constructif.

Développer une posture de coach

- Savoir écouter et interagir
- Savoir observer et prendre du recul pour s'adapter au service du groupe
- Utiliser des techniques pour garder sa neutralité et accompagner sans prendre parti
- Développer sa posture méta

Utilisation des outils de coaching dans son management

- Les concepts clés de l'Analyse Transactionnelle (état du moi, transactions, les positions de vie)
- L'approche systémique
- Le modèle SCORE

Gérer les dynamiques de groupe et les émotions

- Créer le cadre favorable et de confiance
- Gérer les émotions et les tensions
- Sortir des jeux psychologiques (triangle de Karpmann)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et incarner la **posture de coach** dans un rôle de manager
- Découvrir des **outils de coaching adaptés** à l'accompagnement individuel et à l'animation d'équipes
- Savoir créer un **espace propice aux échanges** à travers l'écoute active, le questionnement et la posture non directive

Modalités pédagogiques

Apports théorique (30%)

Apports théoriques sur les outils de coaching et la posture de coach

Apports pratiques (70%)

Exercices de mise en situation et entraînement aux méthodes enseignées. Mise en pratique sur des cas proposés par les participants.

Sanctions et mode d'évaluation

Grille d'évaluation "à chaud" à compléter par le stagiaire. Evaluation par **mise en situation** pendant la formation. Bilan de **positionnement initial et final** (progression pédagogique validée par le formateur)

Certification de réalisation.

Be Collaborative - 539 avenue de Provence 06650 Le Rouret - www.becollaborative.fr

SARL au capital de 2 000 € / R.C.S. Grasse - N°SIRET : 834 704 611 000 13

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 930608415 de la préfecture de Région sud

Organisme détenteur de la certification qualité QUALIOPi depuis le 31/05/2021 pour ses actions de formation



Utiliser la facilitation et l'intelligence collective pour animer son équipe



Manager, dirigeant, chef de service, chef de projet



Aucun






2 jours (14 heures)



Sophia-Antipolis (06) ou en distanciel

Vous êtes manager et vous sentez que vos réunions pourraient être plus vivantes, plus engageantes, plus productives ? Vous cherchez des méthodes concrètes pour sortir des échanges descendants, éviter les réunions qui tournent en rond et mobiliser l'intelligence du collectif ?

Cette formation vous permettra de comprendre comment adopter une posture de manager-facilitateur. Vous repartirez avec des outils simples, directement activables, et surtout avec une nouvelle façon d'animer votre équipe : plus participative, plus responsabilisante, plus dynamique.

 Programme	 Objectifs pédagogiques
<p>Comprendre l'Intelligence Collective</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes clés de l'intelligence collective • Les conditions de coopération et d'engagement • Ce que l'intelligence collective est... et n'est pas • Le rôle du cadre et de la sécurité psychologique <p>Les bases pour construire une réunion et mobiliser l'Intelligence Collective et la participation active</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clarifier l'objectif et l'intention • Choisir le bon format selon l'enjeu (information, décision, créativité...) • Structurer un déroulé dynamique • Gérer le temps et l'énergie du groupe <p>Adopter une posture de facilitateur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manager vs faciliter : quelles différences ? • Les 3 postures clés : cadrer, écouter, réguler • Les points de vigilance <p>Décider et responsabiliser en collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différents modes de décision (consultation, participation, co-construction...) • Clarifier qui décide quoi et éviter les faux consensus <p>Animer avec des outils d'intelligence collective</p> <p>Découverte et expérimentation de formats adaptés aux managers :</p> <ul style="list-style-type: none"> • World Café version équipe • Atelier de priorisation et de prise de décision • Rétrospective d'équipe 	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adopter une posture de manager-facilitateur • Concevoir et animer des réunions participatives • Utiliser des outils d'intelligence collective adaptés à leurs enjeux • Favoriser la coopération, la responsabilisation et la prise de décision collective • Réguler les dynamiques de groupe et gérer les tensions
	<p>Modalités pédagogiques</p> <p>Apports théorique (30%) Apports théoriques sur les outils de l'intelligence collective et la posture de facilitation</p> <p>Apports pratiques (70%) Exercices de mise en situation et entraînement aux méthodes enseignées. Mise en pratique sur des cas proposés par les participants.</p>
	<p>Sanctions et mode d'évaluation</p> <p> Grille d'évaluation "à chaud" à compléter par le stagiaire. Evaluation par mise en situation pendant la formation. Bilan de positionnement initial et final (progression pédagogique validée par le formateur)</p> <p>Certification de réalisation.</p>



Comprendre son cerveau pour mieux le piloter et améliorer son organisation



Manager, dirigeant, chef de service, chef de projet



Aucun





2 jours (14 heures)



Sophia-Antipolis (06) ou en distanciel

En tant que manager, vous êtes souvent confronté à des décisions permanentes, à la pression des résultats et à des sollicitations multiples ; vous avez besoin de comprendre comment fonctionne votre cerveau pour mieux piloter vos choix, votre énergie et vos priorités.

cette formation vous apportera une compréhension claire du fonctionnement de votre cerveau pour mieux piloter vos décisions, votre énergie et votre organisation au service d'une performance durable.

 Programme	 Objectifs pédagogiques
<p>Comprendre son cerveau pour mieux le piloter</p> <ul style="list-style-type: none"> Le cerveau sous toutes ses formes (les grandes fonctions cérébrales : émotionnelle, cognitive, exécutive, la plasticité cérébrale). Comprendre les cinq fonctions et gestes mentaux(Attention, Mémorisation, Compréhension, Réflexion, Imagination) Le cerveau et ses biais cognitifs (pourquoi le cerveau simplifie pour garder le contrôle) Identifier les états qui nous gouvernent (plaisir, stress et peur) Nos modes de pilotage 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les mécanismes impliqués dans la décision et l'organisation Comprendre l'impact du stress et des émotions pour améliorer sa prise de décision Mettre en place une organisation de travail adaptée à son fonctionnement cognitif Construire des stratégies concrètes de gestion des priorités et des routines favorisant une performance durable
<p>Fonctionnement du cerveau et prise de décision</p> <ul style="list-style-type: none"> C'est quoi décider ? Nos modes de gouvernances et l'impact dans nos prises de décision Reprendre la main sur ses décisions (Sortir du pilotage en réaction) Des clés concrètes pour un meilleur discernement 	<p>Modalités pédagogiques</p> <p>Apports théorique (30%) Apports théoriques sur les neurosciences et les techniques d'organisation.</p> <p>Apports pratiques (70%) Exercices de mise en situation et entraînement aux méthodes enseignées. Mise en pratique sur des cas proposés par les participants.</p>
<p>Structurer son organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire le lien entre fonctionnement cognitif et organisation personnelle La surcharge cognitive et son impact sur mon organisation Adapter son organisation par rapport à son biorythme La gestion du temps et des priorités (nos maladies du temps) 	<p>Sanctions et mode d'évaluation</p> <p>Grille d'évaluation "à chaud" à compléter par le stagiaire. Evaluation par mise en situation pendant la formation. Bilan de positionnement initial et final (progression pédagogique validée par le formateur)</p> <p>Certification de réalisation.</p>

Le parcours comprend **4 modules de formation**, **2 séances de codéveloppement** en ligne, l'accès à **la communauté** pendant tout le parcours et **des séances de coaching individuel (en option)**.

Séance de lancement en ligne (1/2 journée) : Lancement du parcours, mise en connexion du groupe et premières activités

Module 1 (2 jours) : Mieux se connaître pour mieux manager et mieux communiquer

Séance #1 de codéveloppement en ligne (1/2 journée)

Module 2 (2 jours) : Utiliser la facilitation et l'intelligence collective pour animer son équipe

Module 3 (2 jours) : Développer une posture de coach pour manager ses collaborateurs

Séance #2 de codéveloppement en ligne (1/2 journée)

Module 4 (2 jours) : Comprendre son cerveau pour mieux le piloter et améliorer son organisation

Séance de clôture (1/2 journée) en ligne : Synthèse, ancrage des apprentissages et mise en action du plan de progrès individuel

Accès à la communauté de pratiques sur toute la durée du parcours (soutien, échanges de pratiques, entraînement).

En option : séances de coaching individuel



Public

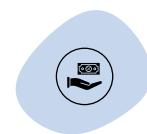
Tout manager désireux de développer ses compétences managériales et organisationnelles pour améliorer sa performance individuelle et la performance collective de son équipe de manière durable et engageante.



Pré-requis

Etre un manager en poste.

Utiliser la facilitation et l'intelligence collective pour animer son équipe



Durée et Tarif

Le parcours complet comprenant 9 jours (formations, séances de codéveloppement et accès à la communauté - 4500 euros HT par participant (prix inter-entreprise).

Vous avez la possibilité de suivre **des séances de coaching individuelles** pour travailler individuellement sur des problématiques ciblées (nous consulter).

Pour mettre en place un **"Oxygène du Manager"** en intra-entreprise sur mesure, n'hésitez pas à nous contacter.



Lieu

En inter-entreprise sur Sophia-Antipolis et en ligne.

Sanctions et mode d'évaluation

Grille d'évaluation "à chaud" à compléter par le stagiaire.

Evaluation par mise en situation pendant la formation.

Bilan de positionnement initial et final (progression pédagogique validée par le formateur)

Certification de réalisation.



Modalités et d'accès

Nos parcours de formation sont accessibles à tous.

Pour toute situation particulière nécessitant une adaptation, merci de nous contacter.

Les délais d'accès moyens de nos parcours de formations sont de 20 jours.



N'hésitez pas à nous solliciter pour identifier les adaptations nécessaires ou pour mettre en place un format sur mesure "L'oxygène du manager" en intra-entreprise.

Nos intervenants

Carol PICON



Coach, Formatrice et consultante en stratégie des organisations, j'accompagne les dirigeants et les équipes dans leur stratégie de changement et dans la mobilisation du collectif pour activer des leviers de performance, d'efficacité et d'engagement.

Coach, formatrice et orthopédagogue spécialisée dans l'accompagnement pédagogique, les neurosciences et la préparation mentale. j'accompagne les managers et collaborateurs à comprendre le fonctionnement de leur cerveau, à en décortiquer les subtilités pour en faire un allié de performance et d'efficacité.

Pascale LE GALL



Facilitatrice graphique et ingénieure, j'aime associer l'impulsivité et la richesse de la créativité à la structure de l'ingénierie. Au travers de mes formations et accompagnements, je propose ce cocktail innovant pour faire émerger la créativité des collectifs au service de leur projet et provoquer des déclics !

Chloé BRIAND



Coach et facilitateur, j'accompagne les individus, les équipes et les organisations dans leurs voyages d'évolution vers plus de Sens et de Vivant. "On ne fait pas pousser une plante en tirant dessus": j'utilise l'intelligence sensible et la précision des outils de coaching pour créer des parcours propices à la circulation d'énergie et à la mise en mouvement.

Florent DUCHÊNE





Contacter notre référente pédagogique et handicap

Carol Picon
06.16.58.88.47
carol.picon@becollaborative.fr



Consulter notre site

<https://www.becollaborative.fr/loxygene-du-manager>
<https://www.becollaborative.fr/contact>

A réception de votre demande d'information ou d'inscription, nous vous proposerons un rendez-vous préalable. A l'issue de cet entretien, un devis et une convention de formation vous seront transmis pour faciliter vos démarches et éventuelles demandes de financement.

L'inscription du manager sera validée dès retour du devis et de la convention de formation signés (transmise dans un délai d'une semaine).

Une fois votre inscription confirmée, vous recevrez votre convocation comprenant l'ensemble des informations logistiques, ainsi qu'un questionnaire à compléter en amont pour identifier vos besoins et attentes.



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

L'Oxygène du manager Rejoignez notre programme !

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions,
recueillir vos attentes et adapter au mieux notre parcours.

