



Catalogue de formations 2025 - 2026



Conseil et formation
en Richesses Humaines

**La performance,
c'est vous !**

Idéo vous accompagne :

**Formations en Communication
Bienveillante, Gestion du stress,
Leadership, Développement
personnel et Psychologie Positive**



Sommaire

- 
- 3 - Présentation Idéo
 - 4 - Nos offres de formations
 - 5 - Communication Bienveillante
 - 7 - Gestion du stress par la pleine conscience
 - 9 - Développement personnel
 - 13 - Techniques de recherches d'emploi
 - 14 - Leadership
 - 16 - Gestion de conflits et management
 - 18 - Nos outils
 - 20 - Contacts



Présentation

QU'EST-CE QU'IDÉO ?

conseils et formations en Richesses Humaines

Chez Idéo RH, nous croyons que la véritable performance naît de **l'humain**. Nous accompagnons les **entreprises, managers et particuliers** dans leur **développement professionnel et personnel**, en plaçant l'épanouissement et le sens au cœur de chaque démarche.

Notre approche combine **coaching, formation et conseil**, avec des outils innovants et une méthodologie éprouvée, pour répondre à vos enjeux humains : développer les compétences managériales, renforcer la cohésion d'équipe, prévenir et gérer les conflits, développer vos talents et mieux gérer le stress au travail et dans sa vie privée.

Découvrez toutes nos solutions sur mesure pour favoriser la **qualité de vie au travail, le leadership positif et des transformations profondes**, durables et alignées avec vos valeurs.



Nos offres de formations



DES SOLUTIONS CONCRÈTES

Pour un changement durable

Si comme nous, vous êtes convaincu que la performance prend racine dans l'humain et que **progresser, c'est donner du sens à ses actions.**

Nos formations sont proposées dans nos locaux à Nyon, au sein des entreprises et à distance. Elles **s'adressent aux managers, aux équipes et à toute personne souhaitant évoluer,** développer ses compétences et aborder avec sérénité des enjeux professionnels ou personnels.

Dans un **cadre stimulant et convivial,** nous allions **théorie, pratique et authenticité** pour vous offrir des apprentissages concrets et enrichissants.

*Toutes nos formations sont maintenues à partir de 6 participants.

Les bases de la Communication bienveillante

Modules 1 et 2

INFORMATION:

A partir de 3 personnes ou pour une intervention sur-mesure au sein de votre entreprise, merci de nous contacter.

Les bases de la Communication Bienveillante, avec les outils de la CNV. Développez des relations authentiques et positives grâce à la Communication Bienveillante.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Améliorez vos relations interpersonnelles, la Communication Bienveillante. Un processus concret pour favoriser l'écoute, l'empathie et la qualité des relations afin de favoriser la compréhension mutuelle et la résolution pacifique des conflits dans la vie professionnelle comme personnelle.

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

- Toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses échanges.
- Professionnel-le-s du secteur social, éducatif, santé, management, ressources humaines
- Équipes en quête de cohésion et d'efficacité
- Public en reconversion ou en questionnement sur ses interactions

MODULE 1 | DURÉE 2 JOURS

Introduction à la communication bienveillante

Objectifs : Ce module offre une première immersion dans la CNV, permettant de poser les bases d'une communication plus consciente et respectueuse de soi et des autres.

- Découvrir l'intention et les fondements du processus de la Communication NonViolente
- Repérer nos habitudes de langage qui peuvent entraver la relation
- Comprendre et expérimenter les étapes du processus : observation, sentiment, besoin, demande
- Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous de façon authentique
- Explorer les quatre manières de recevoir un message

Les 8 et 9 novembre 2025 - de 9h00 à 17h00

MODULE 2 | DURÉE 2 JOURS

L'ouverture au dialogue et la pratique du dialogue

Objectifs : Ce deuxième module est une opportunité d'aller plus loin dans la pratique et l'intégration des compétences relationnelles, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

- Développer la capacité à clarifier ce qui se passe pour soi (auto-empathie)
- Découvrir l'écoute profonde de l'autre et la spécificité de l'empathie selon le processus CNV
- Expérimenter l'art de la demande, étape clé pour ouvrir le dialogue
- Pratiquer l'empathie à travers des exercices d'écoute et des mises en situation variées
- Explorer la « danse du dialogue » pour établir un lien authentique avec autrui

Les 13 et 14 décembre 2025 - de 9h00 à 17h00

● **600 chf** les 4 journées de formation - les deux modules de 4 jours sont dépendants et complémentaires.

Communication bienveillante - approfondissement

Développer la puissance de la gratitude

PRÉ-REQUIS

Introduction 1 et 2,
soit quatre jours de
communication
bienveillante ou CNV

La gratitude, une clé pour transformer vos relations : 2 jours de formation immersive pour développer une approche authentique, renforcer la confiance et enrichir le quotidien.

OBJECTIF DE LA FORMATION

L'intention est de créer un espace d'expérimentation où la gratitude devient un levier puissant de transformation intérieure et relationnelle. En Communication Non Violente (CNV), la gratitude est une façon d'exprimer pleinement et sincèrement sa reconnaissance, au-delà du simple remerciement, en renforçant les liens tout créant un climat de confiance.

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

La formation s'adresse à toute personne souhaitant enrichir sa vie relationnelle, renforcer sa santé mentale et émotionnelle, ou accompagner autrui vers plus d'épanouissement. Elle est particulièrement utile pour les membres d'équipes éducatives, les responsables de groupes, et les personnes curieuses de développer leur intelligence émotionnelle.

CONTENU DE LA FORMATION

Méthodologie :

La formation alterne apports théoriques, exercices concrets, mises en situation et partages en groupe. Les formatrices, Angela Boss et Catherine Gillet, créent un climat propice à l'expérimentation et à la progression.

- Définition de la gratitude et ses bienfaits selon la psychologie positive et la CNV
- Études de cas sur la gratitude et la santé mentale
- Principes de la CNV et exercices pratiques pour exprimer et recevoir la gratitude
- Rituels de gratitude et méditations pour renforcer le sentiment de reconnaissance
- Outils pour instaurer une culture organisationnelle basée sur la gratitude

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Renforcement du sentiment de reconnaissance et d'appréciation au quotidien
- Amélioration de la qualité des relations interpersonnelles
- Capacité à transformer les difficultés en opportunités de croissance.
- Augmentation du bien-être global et de la résilience
- Création d'un environnement propice à la motivation et à l'engagement collectif

Les 9 et 10 octobre 2025 - de 9h00 à 17h00

● **380 CHF** les 2 journées de formation + supports pédagogiques inclus.

Mettre concrètement la pleine conscience dans sa vie à l'aide du cycle MBSR (présentiel & distanciel)

Programme de 8 semaines d'entraînement à la méditation dont les bénéfices sont aujourd'hui validés par la science pour gérer le stress, l'anxiété, la dépression et la douleur.

OBJECTIF DE LA FORMATION

La pratique de la pleine conscience nous invite à remettre nos émotions en perspective, à accueillir la colère ou la tristesse sans les nier, de retrouver une maîtrise de notre vie et d'apprendre par la pratique de la pleine conscience à reprendre les commandes de notre vie.

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

Ouvert à toute personne, dès 16 ans, souhaitant mieux gérer stress, émotions et douleurs chroniques.

DESCRIPTIF

Ce programme se déroule sur 8 semaines, avec un même groupe. Il s'articule sur 9 séances, dont 8 hebdomadaires de 2h 30 à 3 h, une journée pratique d'intégration (7 h) est organisée un dimanche. Ce programme MBSR demande un engagement entre les séances de la part du participant qui met en place une pratique régulière de méditation de pleine conscience. Ce n'est pas un programme de relaxation bien que cela puisse être un des bénéfices de la méditation, mais un apprentissage précieux et véritable pour traverser la tourmente de la condition humaine, un véritable travail sur l'esprit et comment il nous stresse et nous fait souffrir.

Cycle d'automne, en ligne : Du 31 octobre au 19 décembre 2025

10h00-12h30 (sauf séances 1 et 8 jusqu'à 13h00)

Cycle d'hiver, en présentiel à Nyon : Du 9 décembre 2025 au 10 février 2026

19h00-21h30 (sauf séances 1 et 8 jusqu'à 22h00)

Cycle de printemps, en présentiel à Nyon : Du 24 mars au 5 mai 2026

19h00-21h30 (sauf séances 1 et 8 jusqu'à 22h00)

Cycle d'été, en ligne : Du 22 mai au 17 juillet 2026

10h00-12h30 (sauf séances 1 et 8 jusqu'à 13h00)

- **650 chf** le cycle de 8 semaines en ligne ou en présentiel - Prise en charge partielle ou complète selon les complémentaires (Helsana, KluG, Sodalis).
- Inscription obligatoire pour la séance de préparation - Entretien individuel avant acceptation de participation au cycle.

La pleine conscience interpersonnelle (MBSR II)

PRÉ-REQUIS

avoir suivi un cycle
MBSR I

La Pleine Conscience Interpersonnelle (PCI) est un programme de 8 semaines destiné à approfondir la pleine conscience dans les relations, développer authenticité, attention et transformer vos interactions.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Développer la présence et l'authenticité : dans les interactions.
- Cultiver une écoute intérieure et extérieure : plus profonde.
- Observer les réactions automatiques : et les schémas négatifs dans la communication.
- Gérer le stress relationnel : et les conversations difficiles.
- Améliorer la qualité des relations interpersonnelles : et renforcer les liens sociaux.

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

Ce programme s'adresse à toutes les personnes ayant déjà suivi un cycle MBSR, MBCT ou un autre programme de Pleine Conscience, et souhaitant approfondir l'intégration de la pleine conscience dans leurs relations familiales, amicales ou professionnelles. Il est particulièrement bénéfique pour les parents, les aidants, les soignants, les travailleurs sociaux, les encadrants, les enseignants et toute personne travaillant en relation avec d'autres.

DESCRIPTIF

Basé sur le Dialogue Conscient, pratique de la méditation interpersonnelle innovante et structurée du Dialogue Conscient (Insight Dialogue) développée par Gregory Kramer, PhD. Le programme encourage l'exploration du stress interpersonnel en cultivant la conscience, la stabilité mentale et le calme associés à la méditation formelle silencieuse et en intégrant ces qualités directement dans nos relations avec les autres.

Il se fonde sur six guidances (pauses, détente, ouverture, confiance en l'émergence, écouter en profondeur, parler vrai) pour transformer la façon d'être en relation.

BÉNÉFICES DE PCI

- Développer l'écoute active et une communication assertive
- Mieux gérer le stress relationnel et les schémas réactifs
- Renforcer la confiance et la qualité des liens humains
- Approfondir l'empathie et l'harmonie dans les échanges

Du 24 novembre 2025 au 26 février 2026
19h00-21h45

- **650 chf** le cycle de 8 semaines en présentiel - Prise en charge partielle ou complète selon les complémentaires (Helsana, KluG, Sodalis).
- Inscription obligatoire pour la séance d'orientation.

La prise de parole en public

Méthode Catherine Gillet

Apprenez à parler en public et à trouver le sens de la répartie grâce à la méthode Catherine Gillet : dépassez vos peurs, exprimez vos émotions et découvrez le plaisir de communiquer.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Prendre la parole avec aisance est une compétence essentielle, que ce soit lors d'un entretien d'embauche, d'une réunion ou face à un large auditoire. Beaucoup ressentent pourtant trac, manque de confiance ou vulnérabilité. La méthode Catherine Gillet propose d'aller au-delà des apparences : plutôt qu'imiter, il s'agit d'incarner pleinement son discours avec énergie et authenticité. Vous apprendrez à dépasser vos peurs, à connecter avec votre auditoire et à transformer vos interventions en moments vivants et positifs.

LA MÉTHODE CATHERINE GILLET

Avec plus de trente ans d'expérience sur scène et de formatrice d'acteurs, Catherine Gillet a créé une méthode unique alliant techniques théâtrales, synergologie, pleine conscience et communication bienveillante. Plus qu'un ensemble de recettes, elle invite à incarner son discours, dépasser le trac et marquer son auditoire par une présence authentique et durable.

LES COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- **Diction et articulation** : Des mots bien prononcés, une voix posée et chaleureuse facilitent la compréhension et l'adhésion du public.
- **Respiration et gestion du souffle** : Une respiration maîtrisée aide à canaliser le trac et à donner de la force à la voix.
- **Non-verbal** : Gestes, posture, regard... Le corps parle autant que les mots et contribue à transmettre vos intentions.
- **Expression et rythme** : Savoir moduler son discours, varier le ton et le rythme pour maintenir l'intérêt et la dynamique.
- **Conviction et adaptation** : Croire en son message, s'adapter à son public et à la situation pour rester pertinent et puissant.

LA CONFIANCE EN SOI

- **Comprendre et accepter les émotions** qui surgissent lors d'une prise de parole
- **Gérer le trac** de façon constructive grâce à des techniques issues de la pleine conscience
- **Développer l'auto-bienveillance** et l'humour, pour transformer le stress en énergie positive
- **Oser le charisme** et l'authenticité, afin de marquer les esprits
- **Adapter votre communication** aux réactions et émotions de votre public

Quel que soit votre profil, la méthode Catherine Gillet vous accompagne vers la prise de parole confiante et inspirante.

LE PLAISIR DE PARLER EN PUBLIC

Des centaines de personnes ont déjà transformé leur relation à la prise de parole grâce à cette formation. Ce que vous allez découvrir :

- **Comment dépasser le trac** et utiliser vos émotions à votre avantage
- **Les clés** pour donner une image positive à votre public
- **Les astuces des orateurs** professionnels pour captiver l'auditoire
- **Des exercices pratiques** pour améliorer votre diction, respiration et articulation
- **Des techniques innovantes** pour structurer votre discours et renforcer votre impact
- **Des mises en situation** pour gagner en aisance et en plaisir

● **180 chf de l'heure** - sur demande, en individuel.

Transformer sa vie à l'aide des outils de la psychologie positive

Un cycle hebdomadaire de 7 semaines pour intégrer les outils de la psychologie positive et de la pleine conscience dans sa vie.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Proposer un cadre régulier hebdomadaire pour échanger, mettre en pratique et pour développer son épanouissement par les techniques des sciences du bonheur telle que la psychologie positive, et la pleine conscience.
Comprendre le champ d'application de la psychologie positive
Définir ce qu'est le bonheur et aborder les principales théories de la psychologie positive, notamment le modèle SPIRE de Tal Ben-Shahar
Identifier ses forces et talents et définir comment les mettre au service de sa vie quotidienne et de ses projets
Faire l'expérience de la pleine conscience et comprendre pourquoi elle est au centre des sciences du bonheur
Apprendre à mettre de nouvelles habitudes dans sa vie afin de développer son épanouissement et devenir plus résilient

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

Toute personne dès 16 ans réfléchissant à comment améliorer sa vie, pour être plus épanoui/e et plus heureux/se

DESCRIPTIF EN DÉTAIL

Apports théoriques (support de cours), tests, réflexions individuelles, en bilatéral et en groupe, exercices pratiques, mises en œuvre, débriefings, bibliographie détaillée.

Séance 1 : principaux apports théoriques, modèles et définitions

Séance 2 : pleine conscience et forces

Séance 3 : début de la construction de son plan personnel d'actions pour développer son bonheur ou comment mettre de nouvelles habitudes dans sa vie. Actions concernant le Spirituel (sens, objectifs et pleine conscience)

Séance 4 : actions relatives au Physique (connexion entre le corps et l'esprit, prendre soin de notre corps et capital santé)

Séance 5 : actions relatives à l'Intellectuel (développer son potentiel, se montrer curieux, utiliser son intelligence)

Séance 6 : actions relatives au Relationnel (la

qualité de nos relations sont déterminantes pour notre bonheur)

Séance 7 : actions relatives à l'Emotionnel (nos émotions nous disent tellement de choses, les accueillir et en faire quelque chose nous permettant de croître, se donner la permission d'être humain. Mettre des émotions agréables dans sa vie)

Session 1 : Du 30 octobre 2025 au 11 décembre 2025
Session 2 : Du 18 mars 2026 au 22 avril 2026 (sauf le 8 avril)
18h00 - 21h00

● 735 chf - 3h par semaine pendant 7 semaines.

Identifier ses motivations, y répondre en ajustant sa vie

Atelier 3h : identifier ses motivations, valeurs et besoins pour ajuster sa vie et se construire un quotidien aligné avec ce qui compte vraiment pour soi.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Identifier et comprendre son profil motivationnel afin d'ajuster sa vie tant personnelle que professionnelle à ses besoins fondamentaux

Décider des actions à entreprendre pour changer et faire évoluer ses différents contextes de vie

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

Tout public, dès 16 ans.

DESCRIPTIF

Théorie sur la motivation, découverte de son profil motivationnel, apprendre à l'interpréter, discussion à deux et en groupe, établir son plan d'actions. Un profil et un rapport individuel d'une trentaine de pages sont remis aux participants/tes.

Le 29 octobre 2025

14h00 - 17h00

Le 26 novembre 2025

14h00 - 17h00

Le 10 février 2026

14h00 - 17h00

● **295 chf** - la session de 3h.

L'Atelier des Forces

Identifier et utiliser ses supers pouvoirs

Atelier 4h : identifier ses forces et talents innés, les distinguer des compétences, et les utiliser comme atouts pour réussir et s'épanouir au quotidien.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Utiliser ses forces pour surmonter les obstacles et pour améliorer sa résilience
- Comme les gagnants, apprendre à passer la plus grande partie de son temps dans ses domaines de forces
- Trouver des façons de bénéficier de ses forces face à tous challenge ou situations nouvelles
- Apprendre à repérer les forces des autres pour déléguer ou s'associer dans des domaines qui ne sont pas ses forces

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

Tout public dès 16 ans

DESCRIPTIF

Atelier interactif autour d'un jeu de cartes des forces, test à faire avant l'atelier. Les forces sont des capacités préexistantes pour une façon particulière de se comporter, penser ou ressentir qui est authentique et énergisante, « le vrai moi ». Contrairement aux compétences qui sont les choses que nous avons la plupart du temps appris à bien faire, mais qui ne sont pas synonymes de plaisir ou d'énergie, « je sais le faire ».

BÉNÉFICES DES FORCES

- Encourage l'intuition et la perspective d'avenir
- Suivre ses forces génère de l'optimisme
- Fournit une orientation claire
- Aide à développer la confiance
- Génère un sentiment de vitalité

Le 12 novembre 2025

13h00 - 17h00

Le 15 janvier 2026

13h00 - 17h00

● **180 chf** - la session de 4h.

Construire un projet professionnel cohérent et acquérir les outils de la recherche d'emploi

S'épanouir au travail est clé pour l'équilibre. Lors de ces 2 jours, découvrez comment construire un projet pro porteur de sens et réussir sa mise en œuvre.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Définir un projet professionnel réaliste et porteur de sens
- Élaborer un CV racontant une histoire inspirante et engageante
- Rédiger des lettres de motivation percutantes
- Acquérir les techniques de recherche d'emploi, notamment internet et réseaux sociaux
- Pratiquer les techniques de présentation et d'interview

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

Toutes personnes en recherche d'un nouvel emploi ou en réflexion de reconversion.

DESCRIPTIF

Ce cours est construit de manière successive en connectant les aspects personnels (sens), techniques (CV, lettre de motivation et internet) et interpersonnels (présentation, interviews)

Jour 1 : définir son projet professionnel, établir son nouveau CV et ses lettres/ courriels de motivations

Jour 2 : techniques de recherche d'emploi (réseaux sociaux, internet, approche directe), préparer son pitch et techniques de communication

Session 1 : Les 3 et 4 novembre 2025

08h30 - 17h00

Session 2 : Les 2 et 3 février 2026

08h30 - 17h00

● 600 chf - la session de 2 jours.

L'Appreciative Inquiry Les fondamentaux

L'Appreciative Inquiry est une méthode de changement qui mise sur les forces, talents et réussites pour transformer nos rêves et aspirations en leviers d'action positifs.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Voir le changement comme un futur idéal, apporter des solutions pour la réussite et non plus pour supprimer des problèmes
Comprendre la philosophie de la méthode appréciative et ses fondements théoriques (ses 7 principes, le modèle des 5D et les apports de la psychologie positive).
S'exercer sur un projet global concret
Construire un projet personnel réaliste et porteur de sens
S'approprier et pratiquer la conduite des entretiens appréciatifs
Pratiquer des techniques de créativité, notamment « lego serious play »

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

Toutes personnes accompagnant des changements en entreprises, aux coaches, aux médiateurs ou intervenants dans la gestion de conflits et à toutes celles et ceux qui choisissent de conduire leur vie de manière positive et valorisante.

DESCRIPTIF

Le point de départ de ce changement positif est « ce qui marche ». Nous quittons ainsi le paradigme « résolution de problèmes » (identifier les problèmes, analyser les causes, choix de solutions, plans d'actions) pour rejoindre celui de la vision et de la co-construction d'un futur idéal (décider d'un projet positif, apprécier ce qui est, imaginer ce qui pourrait être, déterminer ce qui devrait être et créer ce qui sera).
Suivre le modèle des 5 D : Definition, Discovery (Découverte), Dream (Devenir), Design (Décision), Destiny (Déploiement).

Ce cours de 4 jours vous permettra de comprendre les rouages principaux de cette méthode et surtout de la pratiquer.

DÉTAILS

- **Jour 1** : principaux apports théoriques, modèles et définitions. Choix d'un projet commun d'introduction et première pratique des entretiens appréciatifs
- **Jour 2** : introduction à la technique « lego serious play ». Phase de découverte, de design et de déploiement pour le projet commun.
- **Jour 3** : construire son projet individuel. Le définir, le préciser, procéder à la phase découverte puis à celle du devenir
- **Jour 4** : Exercer à travers les deux dernières étapes, design et déploiement. Présentation des projets individuels

Les 21, 22, 28 et 29 janvier 2026
08h30 - 17h00

● **1'400 chf** - les 4 journées.

Accroître les performances par le Leadership positif, niveau 1

Pour cadres et dirigeants : développez un leadership authentique fondé sur vos talents. Une approche en 3 étapes pour bâtir des équipes motivées, solides et épanouies.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Identifier ses forces et ses talents à l'aide d'un assessment préalable
- Définir ce qu'est le leadership positif
- Oser être authentique et vulnérable afin de développer son propre style et trouver un équilibre personnel
- Comprendre et intégrer comment construire des équipes épanouies, motivées et sans risque d'épuisement professionnel
- Remplir son rôle en favorisant la qualité des relations interpersonnelles, des activités porteuses de sens et le développement des potentiels
- Exercer son rôle dans le but de développer des organisations durables et porteuses de sens
- Définir un plan d'actions concret pour changer ses habitudes en mettant en pratique les nouveaux acquis

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

Aux cadres et dirigeants, toutes personnes ayant des responsabilités de management

DESCRIPTIF EN DÉTAIL

Phase 1 : assessment, demi-journée

La première consiste à apporter de la clarté aux participants/tes sur leurs qualités à l'aide d'un assessment center préalable. Cet assessment permet non seulement de créer une dynamique d'équipe et également de préciser les caractéristiques de chacune et chacun.

Phase 2 : cours, 3 jours

Jour 1 : définitions et théories générales sur le management et le leadership ; rôle du leader ; authenticité/vulnérabilité, lien interpersonnel et confiance ; communication positive et inclusion

Jour 2 : construire du sens, développer une culture propre à l'organisation autour de valeurs fortes ; motivations et profil Reiss

Jour 3 : conduite positive du changement à l'aide de l'appreciative inquiry ; définir mon projet et plan d'actions

Phase 3 : coaching individuel, 6h

La troisième et dernière phase propose un coaching individuel pour offrir la possibilité de transférer les acquis et de mettre en place les actions décidées.

Assessment en janvier + 10, 11 et 12 mars 2026

08h30 - 17h00

● **3940 chf** - le processus complet en 3 phases (soit assessment, formation et coaching).

Manager Médiateur

Devenez la clé de voûte d'une équipe harmonieuse

Apprenez à allier leadership et médiation pour transformer les conflits en opportunités. Le cours "Manager Médiateur" renforce vos compétences managériales et relationnelles.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Acquérir les fondamentaux de la médiation appliquée au management
- Prévenir et désamorcer les situations conflictuelles
Développer une écoute active et une communication non violente
- Favoriser la coopération, la confiance et l'intelligence collective
- Mettre en place un climat de travail serein et productif

À QUI ELLE S'ADRESSE ?

- Responsables d'équipe ou de projet souhaitant améliorer la cohésion de leur groupe
- Cadres, gestionnaires ou superviseurs confrontés à des tensions récurrentes
- Professionnelles et professionnels en reconversion ou en quête de nouvelles compétences managériales
- Toutes celles et ceux désireux d'adopter une posture de facilitateur et d'accompagnateur dans l'entreprise

LES POINTS FORTS DU PROGRAMME

- Formation interactive, basée sur des études de cas réels et des mises en situation concrètes par le jeu de rôle.
- Outils et méthodes facilement transférables au quotidien
- Accompagnement par des formatrices et formateurs experts en management et médiation
- Support pédagogique complet remis à chaque participante et participant

18-19 et 25-26 novembre 2025
09h00 - 17h00

4-5 mars et 1-2 avril 2026
09h00 - 17h00

● **1'400 chf** - les 4 journées de formation en présentiel, distanciel ou hybride.



Nos outils d'accompagnement

DES OUTILS PUISSANTS

Pour une transformation en profondeur

Chez **Idéo**, nous aidons les individus et les équipes à allier bien-être, engagement et **performance durable** grâce à des approches innovantes. Psychologie positive, Appreciative Inquiry, Communication Non Violente, Lego Serious Play, Forum Théâtre... **Nos outils stimulent la créativité, renforcent la cohésion et transforment les défis en opportunités.**

Découvrez comment ces méthodes peuvent faire émerger le meilleur de chacun et construire un avenir commun inspirant.



La performance, c'est vous !

PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive étudie ce qui permet aux individus et aux groupes de s'épanouir pleinement, en se concentrant sur leurs forces, talents et ressources. Appliquée aux organisations, elle vise à créer un équilibre entre bien-être et performance durable, dans une approche gagnant-gagnant. Inspirés par ces principes, nos services et outils Idéo favorisent le développement humain optimal pour accompagner votre réussite, personnelle ou collective.

APPRECIATIVE INQUIRY

La démarche appréciative (appreciative inquiry) est idéale pour définir projets et objectifs ou accompagner des changements majeurs. Nous animons des processus appréciatifs pour équipes, départements ou entreprises entières. Cette méthode remplace la "résolution de problèmes" par la co-construction d'un futur idéal à travers les 5D : Définition, Découverte, Devenir, Décision, Déploiement. Philippe Georgy est certifié par l'Institut français et la Weatherhead School of Management (CWRU).

CNV

La Communication Non Violente est bien plus qu'un simple outil ; c'est une philosophie de vie, un art de vivre et une approche pour transformer les relations en profondeur. Elle permet d'exprimer clairement nos besoins favorisant la collaboration créative et apaisée en apprenant à reconnaître ce qui se joue derrière les jugements afin de prévenir les conflits, résoudre les différends qu'ils soient personnels professionnels ou sociaux.

FISHBOWL

Cette méthode stimule l'intelligence collective et régule les débats. Cinq chaises sont disposées au centre, entourées de cercles de spectateurs. Une personne lance la discussion, trois la rejoignent, et une chaise reste libre pour accueillir de nouvelles voix. Quand la cinquième s'assoit, l'un doit sortir, garantissant un renouvellement constant. Débats de 30-45 min suivis d'une synthèse et de décisions. Nous l'utilisons régulièrement avec nos équipes pour enrichir les échanges.

FORUM THÉÂTRE

C'est un théâtre interactif utilisé en entreprise pour aborder des situations professionnelles concrètes. Des comédiens jouent des scènes illustrant des problèmes vécus au travail (conflits, communication difficile, discrimination, etc.). Les participants, appelés « spect-acteurs », peuvent interrompre la scène, monter sur scène, proposer et tester leurs propres solutions. Cette méthode favorise la prise de conscience, le dialogue, la créativité et stimule le changement collectif. Elle permet de renforcer la cohésion d'équipe et dynamiser les actions face aux difficultés.

JOB CRAFTING

Le job crafting est une approche concrète pour redonner du sens, du plaisir et de l'énergie à son quotidien professionnel. Il consiste à ajuster certains aspects de son poste, ses missions, ses interactions, sa façon de voir son rôle, pour qu'il soit plus aligné avec ses besoins, ses talents et ses aspirations. Chacun peut modeler son travail à son image, comme un artisan, par petites touches : en modifiant ses habitudes, en innovant, en élargissant son champ d'action ou en changeant de perspective. Une manière simple et efficace de rallumer l'étincelle au travail.

LEGO SERIOUS PLAY

Catherine Gillet et Philippe Georgy sont certifiés à la méthode Lego Serious Play (LSP), une approche créative née en 1996 grâce au MIT, IMD et Lego. Plus qu'un jeu, c'est un outil puissant de pensée, communication et résolution collective de problèmes. LSP engage tous les membres d'une équipe en « pensant avec les mains » pour élargir les possibles. La méthode suit 6 étapes clés, de la définition de l'objectif à l'élaboration d'un plan d'action. Nous l'utilisons pour renforcer la cohésion d'équipe, accompagner le changement, coacher et conduire des processus appréciatifs.

TALENTS ROOMS

Les Talents Rooms, exclusivité IDEO, sont des espaces dédiés à la psychologie positive appliquée aux RH : recrutement, intégration, cohésion, formation, management et développement personnel. Elles favorisent lien social, expression, épanouissement et bien-être au travail. Nous organisons des journées sur mesure autour de ces thèmes. Pour en savoir plus, découvrez le livre La Psychologie positive de Philippe Georgy et Catherine Gillet.

TESTING

Le profil motivationnel Reiss, créé par Steven Reiss, identifie 16 motivations intrinsèques expliquant nos actions. Stable à vie car basé sur l'ADN et l'évolution jusqu'à 14 ans, il a été transmis à Philippe Georgy formé aux USA, certificateur exclusif en Suisse romande. L'AEC DISC complète ce profil : il mesure les préférences comportementales selon 4 couleurs (rouge, jaune, vert, bleu), inspirées de Jung et de la théorie DISC.

UPINESS

Uppiness est un jeu de plateau innovant basé sur la psychologie positive pour relever les défis du travail. Face au stress, au burn-out et à la démotivation, il redonne énergie et motivation. En jouant, les participants découvrent 5 clés du bonheur au travail : forces, équilibre, émotions positives, relations de confiance et apprentissage. Ludique et concret, il améliore communication, engagement et climat, boostant la performance collective.



Catalogue de formations 2025 - 2026



Contactez-nous !

Grand-Rue 22 | CH-1260 Nyon VD

+41(0)79.831.43.84

info@ideo-rh.ch

www.ideo-rh.ch