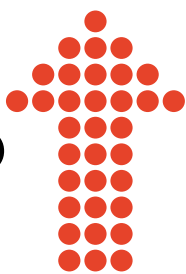
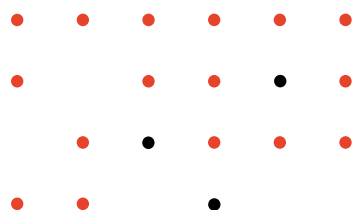




# Le **Up-Skilling** par **Benten Dō** **Institute**



**Solutions adaptatives pour défis  
contemporains**



Formats courts  
Flexibilité maximale  
100% pratique

[www.up-and-running.online](http://www.up-and-running.online)  
[info@bentendo.institute](mailto:info@bentendo.institute)





# NEXT LEVEL UPSKILLING : FORMATS AGILES POUR TEMPS COMPTÉ

## Le Luxe du temps n'existe plus

Le luxe du temps n'existe plus. Dans un monde où l'obsolescence des compétences s'accélère, les organisations qui excellent ne sont pas celles qui forment plus, mais celles qui transforment plus vite.

Aujourd'hui, Benten Dō Institute bouscule les codes traditionnels du développement des compétences. A côté de notre offre "classique" de formations, nous vous proposons des interventions ultra-ciblées qui déclenchent des changements comportementaux immédiats et mesurables.

Des formats courts à impact maximal, conçus par des experts reconnus et chevronnés, qui maîtrisent autant la science des sujets que l'art de les transmettre.

Chaque intervention est un concentré d'excellence qui active instantanément de nouveaux comportements, de nouveaux réflexes, de nouvelles capacités.

L'offre Up-Skilling de Benten Dō Institute, c'est:

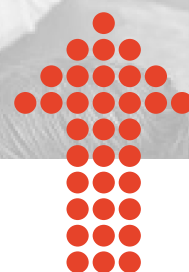
- **des Modules ultra-courts à impact immédiat** - Formats de 1h30 à 3h30 qui s'intègrent naturellement dans les agendas opérationnels sans perturber la productivité
- **une Approche 100% pratique** - Fini les concepts théoriques : nous privilégions l'expérimentation active et l'acquisition de techniques immédiatement applicables dès le lendemain
- **une Architecture modulaire intelligente** - Nos modules fonctionnent comme des briques de compétences que vous assemblez selon vos besoins spécifiques et vos contraintes organisationnelles
- **une Expertise de pointe opérationnalisée** - Nos intervenants, leaders dans leurs domaines, transforment leur savoir en méthodes concrètes directement exploitables par vos équipes

Notre conviction est radicale : l'upskilling efficace doit s'intégrer au flux de travail, pas l'interrompre. C'est pourquoi chaque intervention est conçue comme un accélérateur de compétences qui s'adapte à votre réalité, pas l'inverse.

# Les Modalités d'intervention



## 3 formats complémentaires pour répondre à vos besoins en développement des compétences



### Les Webinaires S.W.A.G. (Séminaires Web d'Aptitudes manaGéniales)

Format digital dynamique de 1h30, Idéal pour sensibiliser l'ensemble de vos collaborateurs aussi bien aux tendances émergentes qu'aux fondamentaux intemporels et sujets structurants de votre organisation. Alliant contenu de qualité, interaction calibrée et touches d'humour corporate, ils constituent un rituel mensuel d'apprentissage accessible et engageant.

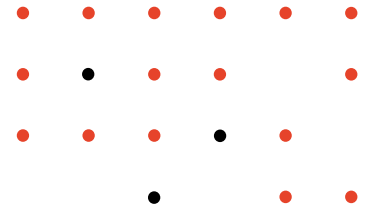
### Les Ateliers Level Up

Sessions immersives de formation en présentiel ou en distanciel, conçues pour approfondir une compétence spécifique au travers d'exercices pratiques, de mises en situation et d'outils directement applicables. D'une durée de 3 heures 30, ils permettent un apprentissage expérientiel en petit groupe (voire en grand groupe pour les Level-Up somatiques).

### Les Upcélérateurs

Dispositifs méthodologiques structurés qui mobilisent l'intelligence collective pour résoudre vos défis spécifiques sans apport de contenu externe. En sessions de 3h30 à plusieurs jours, nos facilitateurs créent le cadre où émergent naturellement les solutions déjà présentes dans vos équipes. Codéveloppement, facilitation, supervision des pratiques ou coaching d'équipe - des approches puissantes qui, au-delà des résultats immédiats, créent des communautés apprenantes, autonomisent vos collaborateurs et installent de nouveaux modes de collaboration productive. L'effet durable ? Des équipes qui savent désormais travailler ensemble efficacement et se développer par elles-mêmes.





# Sommaire

## **04 Les Séminaires Web d'Aptitudes manaGéniales (SWAG)**

- 5     ▪ Leadership et posture manageriale
- 6     ▪ Intelligence émotionnelle et relationnelle
- 7     ▪ Organisation et méthodes de travail
- 8     ▪ Innovation et transformation digitale
- 9     ▪ Développement des talents et engagement
- 10    ▪ QVCT, RPS et santé mentale

## **11 Les Ateliers Level-up**

- 12    ▪ Softskills et Powerskills à la carte
- 13    ▪ Leadership et posture manageriale
- 16    ▪ QVCT, RPS et santé au travail
- 21    ▪ Excellence commerciale
- 23    ▪ Innovation & Tech

## **24 Les Upcélérateurs**

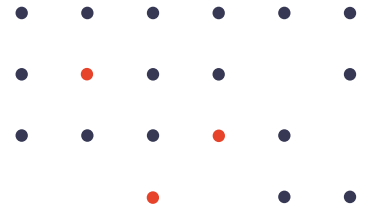
## **27 Contact**





# Les SWAG\*

\*Séminaires Web d'Aptitude manaGéniales



Dynamisez votre culture et votre communauté managériale avec nos webinaires mensuels pré-construits ou fabriqués pour vous, sur-mesure.



**Les SWAG transforment le développement des compétences managériales en une expérience engageante (et mémorable!) de 1h30.**

Conçus pour s'intégrer facilement dans l'agenda chargé de vos managers, ces webinaires interactifs abordent les tendances émergentes du leadership et du management avec un format structuré en 3 temps :

- Une introduction inspirante
- un showcase de solutions concrètes
- une phase d'intégration avec partage d'une boîte à outils

Chaque session combine contenu premium, animation dynamique et touches d'humour pour maximiser l'engagement. Notre approche "clé en main" comprend des ressources prêtes à l'emploi et un défi mensuel pour prolonger l'apprentissage.

**Vous pouvez choisir dans la liste préétablie que vous trouverez dans les prochaines pages, ou bien nous demander la création de SWAG sur-mesure, en phase avec vos besoins ou votre actualité corporate.**

Avec une récurrence mensuelle, les SWAG créent un véritable rituel fédérateur renforçant la cohésion tout en développant une culture manageriale commune, le tout avec un excellent rapport coût-efficacité.

C'est l'idéal pour sensibiliser rapidement l'ensemble de vos managers aux nouvelles tendances.



# Les propositions de thèmes

## Leadership & Posture Managériale

- **Leadership post-hybride** - Créer une culture cohérente dans un modèle de travail multi-localisé
- **Le manager-coach** - Développer une posture d'accompagnement plutôt que de contrôle
- **Management responsable** - Intégrer les enjeux sociétaux dans le leadership quotidien
- **Résilience créative** - Transformer les contraintes en innovations managériales
- **Gouvernance partagée pragmatique** - Déléguer le pouvoir sans perdre en efficacité
- **Le manager-ambassadeur** - Développer sa marque personnelle pour renforcer l'attractivité
- **Super-pouvoirs d'influence** - Techniques de persuasion éthique pour managers
- **Reset managérial** - Redéfinir ses pratiques pour un impact démultiplié
- **Management agile en zone d'incertitude** - Naviguer dans les contextes VUCA
- **Pivot managérial** - Adapter sa posture face aux évolutions brutales du marché
- **Gestion proactive du changement** - Anticiper et faciliter les transformations
- **Biais cognitifs en management** - Reconnaître et contourner les erreurs de jugement
- ...

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre SWAG sur mesure !



# Les propositions de thèmes

## Intelligence Émotionnelle & Relationnelle

- **Agilité émotionnelle** - Développer l'intelligence émotionnelle pour naviguer dans l'incertitude
- **L'art de la désescalade** - Gérer les conflits dans des environnements sous pression
- **Feedback augmenté** - Nouvelles méthodes pour donner et recevoir des retours constructifs
- **Décodage de la Gen Z au pouvoir** - Comprendre les premiers managers nés après 2000
- **Écologie relationnelle** - Construire des interactions professionnelles durables
- **Dialogue intergénérationnel** - Mixer efficacement 5 générations au travail
- **Neuro-management adaptatif** - Explorer les neurosciences pour personnaliser son leadership
- **Micro-moments de bien-être** - Intégrer des pratiques de santé mentale au quotidien
- ...

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre SWAG sur mesure !





# Les propositions de thèmes

## Organisation & Méthodes de Travail

- **L'entreprise robuste** - Bâtir des organisations capables d'absorber les chocs et de maintenir leur fonction essentielle en période d'incertitude
- **WorldWide Squad** - Unifier des talents planétaires sous une même bannière performante
- **Management écosystémique** - Gérer des équipes multi-statuts comme un tout cohérent (salariés, freelances, prestataires et partenaires)
- **L'entreprise sans friction** - Éliminer les obstacles invisibles à la productivité
- **Agilité 3.0** - Au-delà des méthodes, l'état d'esprit agile appliqué au quotidien
- **Hacking des réunions** - Réinventer complètement les formats d'échange professionnel
- **Culture dé-silotée** - Briser les barrières départementales pour une collaboration transversale
- **Rituels d'équipe réinventés** - Créer des moments fédérateurs dans un contexte hybride
- ...

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre SWAG sur mesure !



# Les propositions de thèmes

## Innovation & Transformation digitale

- **Culture d'innovation accessible** - Développer un état d'esprit d'innovation sans expertise technique
- **Leadership de transition digitale** - Accompagner les équipes dans le changement sans être expert technique
- **L'humain au cœur du numérique** - Préserver les relations authentiques dans un monde de plus en plus digital
- **Innovation frugale** - Créer plus de valeur avec moins de ressources technologiques
- **Digital pragmatique** - Intégrer les outils numériques avec une approche centrée sur les besoins réels
- **Humaniser la tech** - Mettre la technologie au service du bien-être et de la performance
- **Curiosité numérique** - Développer une ouverture d'esprit face aux innovations sans s'y perdre
- **Ambassadeur du changement digital** - Porter les transformations numériques avec conviction et simplicité
- **Équilibre connecté** - Trouver le juste milieu entre adoption technologique et préservation des relations humaines
- ...

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre SWAG sur mesure !



# Les propositions de thèmes

## Développement des Talents & Engagement

- **Upskilling stratégique** - Identifier et développer les compétences de demain
- **FeedForward Power** - Transformer l'entretien annuel en conversation inspirante et productive
- **Trajectory Talks** - Faites de vos entretiens professionnels des moments stratégiques d'évolution et de fidélisation.
- **Talent Spotting 2.0** - Dépister les talents authentiques au-delà du CV et des apparences
- **Talent intégral** - Reconnaître et valoriser toutes les facettes de la contribution professionnelle
- **Rétention créative** - Stratégies inédites pour fidéliser les talents en 2025
- **Culture de la reconnaissance augmentée** - Systèmes innovants pour valoriser les contributions
- **"GROW Your Team"** - Propulser vos équipes vers l'excellence par le coaching structuré
- **Career Boost Conversations** - Libérer le potentiel et les aspirations de vos collaborateurs
- **Co-construction de l'avenir** - Impliquer les collaborateurs dans la stratégie d'entreprise
- **Intelligence collective amplifiée** - Méthodes pour exploiter la sagesse du groupe
- **Diversité cognitive** - Exploiter les différentes façons de penser pour stimuler l'innovation
- **Micro-communautés professionnelles** - Créer et animer des groupes d'intérêt
- **Storytelling** - L'art de créer des récits qui donnent du sens au changement
- ...

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre SWAG sur mesure !





# Les propositions de thèmes

## QVCT, RPS & Santé mentale

- **RPS: De la Prévention à l'Action** - Détecter et transformer les risques psychosociaux en opportunités d'amélioration
- **Radar RPS 360°** - Repérer les signaux d'alarme et agir avant la zone rouge
- **Well-being Warriors** - Transformer la qualité de vie au travail en avantage stratégique
- **WorkPlace Zen** - Techniques concrètes pour réduire le stress et favoriser l'équilibre de vos équipes
- **Résilience Collective** - Développer la capacité de votre équipe à traverser les périodes d'intensité
- **Mental Health First Aid** - Les fondamentaux pour soutenir la santé mentale de vos collaborateurs
- **SOS Conversations** - Conduire des entretiens qui sauvent quand un collaborateur est en souffrance
- **Welcome Back Pro** - L'art de réintégrer avec succès un collaborateur après un arrêt lié aux RPS
- **Culture Anti-Burnout** - Construire un environnement de travail qui préserve l'énergie sur le long terme
- **Équipe Sous Pression** - Techniques pour maintenir cohésion et efficacité en périodes tendues
- **Sens & Motivation** - Créer un environnement où chacun trouve du sens à sa contribution
- **Déconnexion Stratégique** - Favoriser une culture de repos optimal pour une performance durable

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre SWAG sur mesure !





# Les Ateliers Level-Up

Augmentez votre XP collaborateur  
Débloquez de nouvelles compétences



## Dynamisez vos collaborateurs avec une injection de compétences concrètes !

Dans un monde professionnel où l'agilité et l'adaptation rapide sont devenues la norme, où vos collaborateurs jonglent entre urgences opérationnelles, transformation digitale, attentes accrues des clients, nos ateliers Level Up offrent le shot de compétences dont vos équipes ont besoin.

En seulement 3 à 7 heures, présentiel ou distanciel, vos collaborateurs maîtriseront une **micro-compétence ciblée** qu'ils pourront appliquer dès le lendemain matin.

### Nos ateliers vont droit au but :

20% de concepts, 80% de pratique intensive.

Chaque atelier Level Up suit une structure éprouvée en 4 temps :

- **SPARK** (5%) : Activation des connaissances et mise en situation déclencheur
- **LEARN** (20%) : Acquisition des concepts et techniques essentiels
- **PRACTICE** (65%) : Application intensive en exercices et simulations
- **COMMIT** (10%) : Élaboration d'un plan d'action personnalisé et actionnable

**Ultra-adaptables, nos Level Up s'organisent en un temps record pour répondre à vos besoins immédiats.**

Modules sur-mesure ou catalogue, groupes restreints (3 à 12 participants maximum), format stand-alone ou parcours combinés - nous nous adaptons à votre réalité business.

# Les propositions de thèmes

## SOFT SKILLS & POWERSKILLS A LA CARTE

- **Communication Impactante** : Structurez vos messages pour maximiser leur portée. Maîtrisez l'art du storytelling professionnel et les techniques d'argumentation persuasive. Adaptez votre communication aux différents profils et contextes professionnels.
- **Improvisation Théâtrale** : Développez votre agilité mentale et votre capacité d'adaptation en situation imprévue. Renforcez votre présence et votre charisme à travers des techniques issues du théâtre d'improvisation. Améliorez votre capacité à rebondir et à générer des idées en temps réel.
- **Intelligence Émotionnelle** : Cartographiez vos émotions et apprenez à les utiliser comme ressources. Développez votre empathie pour renforcer la cohésion d'équipe. Améliorez votre capacité à décoder les dynamiques émotionnelles en contexte professionnel, en pratiquant l'écoute réflexive.
- **Langage d'influence** : Maîtrisez les patterns linguistiques qui impactent la perception et la décision. Structurez vos interventions pour maximiser leur pouvoir de conviction. Adaptez votre discours aux différents canaux et contextes de communication.
- **Gestion de Conflit** : Analysez la mécanique des tensions interpersonnelles. Apprenez à intervenir avant l'escalade grâce à des techniques préventives. Maîtrisez des protocoles de médiation et de résolution constructive des différends.
- **Posture de Leader** : Développez une présence qui inspire confiance et adhésion. Alignez votre communication non-verbale avec votre message. Ancrez une posture d'autorité naturelle qui renforce votre leadership situationnel.
- **L'art du Feed-Back** : Structurez vos retours pour maximiser leur impact positif. Maîtrisez différentes techniques de feedback adaptées aux situations et aux profils. Développez une culture de feedback continu au sein de vos équipes.
- **Déjouer les Objections** : Anticipez et transformez les résistances en opportunités. Développez des stratégies de réponse adaptées aux différents types d'objections. Maintenez une relation positive même dans les discussions contradictoires.
- **Rôles en Équipe** : Identifiez et optimisez la distribution des rôles dans vos équipes. Équilibrez les forces complémentaires pour maximiser la performance collective. Adaptez votre style managérial aux différents profils de contributeurs.
- **Recadrer de manière constructive** : Maîtrisez l'art du recadrage sans démotiver. Structurez vos interventions pour clarifier les attentes tout en préservant la relation. Transformez les situations problématiques en opportunités de développement.
- **Assertivité** : Exprimez-vous avec authenticité et respect dans toutes situations. Défendez vos positions tout en préservant la qualité relationnelle. Maîtrisez des techniques verbales et non-verbales d'affirmation de soi adaptées aux contextes professionnels complexes.
- **Les effets de Persuasion** : Connaître et prendre appui sur les 7 effets de persuasion, pour construire un argumentaire différenciant en partant des besoins et attentes des interlocuteurs.

# Les propositions de thèmes

## LEADERSHIP ET POSTURE MANAGÉRIALE

### DÉCOUVRIR SON TYPE DE LEADERSHIP SELON COMCOLORS

Format: 3h30 | Présentiel ou distanciel (*prérequis: avoir suivi le séminaire Comcolors*)

**Contenu :** Découvrez les forces et les axes de vigilance spécifiques à votre type en situation de leadership. Analysez comment votre profil influence votre communication et votre prise de décision. Développez des stratégies relationnelles spécifiques à votre profil pour amplifier vos talents naturels tout en compensant vos zones de fragilité.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous aurez une compréhension approfondie de votre style de leadership naturel basé sur votre personnalité, et disposerez d'un plan d'action pour optimiser votre impact managérial en cohérence avec votre profil Comcolors.

### LEADERSHIP SITUATIONNEL : ADAPTER SON STYLE AU CONTEXTE

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Identifiez les 4 styles de leadership situationnel et leur contexte d'application optimal. Évaluez votre style préférentiel et développez votre flexibilité managériale. Pratiquez les techniques d'évaluation du niveau de maturité de vos collaborateurs. Expérimentez les différentes postures à travers des mises en situation complexes et variées.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous saurez adapter votre style de leadership avec agilité selon les situations, les personnes et les objectifs, optimisant ainsi l'efficacité de votre management.

### DÉVELOPPER L'AUTONOMIE PAR LE MODÈLE GROW

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Maîtrisez la structure du modèle GROW (Goal, Reality, Options, Will) pour transformer vos interactions managériales en conversations de coaching efficaces. Pratiquez l'art du questionnement puissant pour stimuler la réflexion et l'engagement. Développez votre capacité d'écoute active et de reformulation. Appliquez le modèle GROW à différentes situations managériales : fixation d'objectifs, résolution de problèmes, développement des compétences.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous saurez conduire des entretiens structurés selon le modèle GROW pour accompagner vos collaborateurs vers plus d'autonomie et de performance, tout en renforçant leur engagement.



# Les propositions de thèmes

## LEADERSHIP ET POSTURE MANAGÉRIALE

### 🧠❤️💪🔥🔥🔥 LEADERSHIP EMBODIMENT 🔥🔥🔥

Format: 2x3h30 minimum ou journée complète (6h) | En présentiel

**Contenu :** Explorez une approche innovante du leadership basée sur l'intelligence corporelle. Décryptez vos schémas corporels inconscients et identifiez les 4 grandes stratégies de survie qui limitent votre potentiel. Expérimentez des techniques somatiques pour transformer ces patterns et développer une présence incarnée. Pratiquez des exercices concrets pour ancrer une posture de leader authentique. Chaque technique est présentée, expérimentée en pratique, puis analysée collectivement avec des passerelles métier concrètes pour une application immédiate en contexte professionnel.

**Pour qui :** Jusqu'à **20-30 participants par atelier**. Sessions dédiées aux communautés de managers (DSI, RH, Direction Commerciale) pour renforcer le sentiment d'appartenance.

**Résultats :** L'exploration intuitive des mouvements contourne les résistances mentales et offre un accès direct à votre potentiel. Cette approche somatique accélère votre développement en fournissant des clés immédiates pour débloquer situations complexes et freins personnels.



# Les propositions de thèmes

## LEADERSHIP ET POSTURE MANAGÉRIALE

### FEEDBACK CONSTRUCTIF ET ENTRETIENS DE RECADRAGE

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Maîtrisez l'art du feedback impactant et mobilisateur. Structurez vos interventions avec une méthode de recadrage pour formuler une critique constructive et maximiser son acceptation. Développez des techniques d'entretien qui préservent la relation tout en posant un cadre clair. Pratiquez la communication non réactive face aux situations défensives ou émotionnelles.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une méthodologie robuste pour délivrer des feedbacks difficiles tout en maintenant l'engagement de vos collaborateurs.

### MANAGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL : LEVIER DE PERFORMANCE COLLECTIVE

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Décryptez les caractéristiques, attentes et modes de fonctionnement des différentes générations (Baby-boomers, X, Y, Z). Identifiez les leviers de motivation spécifiques à chaque profil générationnel. Développez des stratégies de communication adaptées pour optimiser les interactions. Expérimentez des techniques de management différencié qui valorisent les forces de chaque génération. Construisez des synergies opérationnelles entre les différents profils.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une boîte à outils pratique pour transformer la diversité générationnelle en avantage compétitif, avec des approches concrètes pour fédérer des équipes multigénérationnelles autour d'objectifs communs.

### MANAGER PAR LA MOTIVATION : ACTIVER LES LEVIERS D'ENGAGEMENT

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Explorez les différents mécanismes motivationnels et leurs applications concrètes. Identifiez les moteurs d'engagement individuels et collectifs dans vos équipes. Maîtrisez les techniques d'entretien permettant de détecter les aspirations profondes de vos collaborateurs. Développez un arsenal de pratiques managériales différenciées selon les profils motivationnels. Construisez un environnement de travail qui nourrit la motivation intrinsèque.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous saurez diagnostiquer précisément les leviers motivationnels de chaque collaborateur et disposerez d'outils concrets pour créer un contexte favorable à l'engagement durable, au-delà des approches incitatives classiques.

# Les propositions de thèmes

## QVCT & SANTE AU TRAVAIL

### **MANAGERS, SOYEZ DES ACTEURS ENGAGÉS DE VOTRE QVCT**

Format: 3h30 | À distance ou en présentiel

**Contenu :** Explorez les fondamentaux de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail sous l'angle managérial. Analysez l'impact concret des pratiques de leadership sur le bien-être et la performance des équipes. Découvrez des rituels managériaux éprouvés et des dispositifs d'accompagnement adaptables à votre contexte.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une stratégie QVCT concrète pour votre périmètre, incluant des actions immédiates et un plan de développement à moyen terme.

### **RISQUES PSYCHO-SOCIAUX : MANAGERS, COMMENT LES DÉTECTER ET LES PRÉVENIR ?**

Format: 3h30 | À distance

**Contenu :** Maîtrisez les mécanismes sous-jacents des RPS et leur manifestation en entreprise. Développez votre capacité à identifier les signaux faibles individuels et collectifs. Expérimentez des techniques d'écoute active et d'intervention précoce adaptées au contexte professionnel. Cartographiez les ressources internes et externes mobilisables.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous saurez détecter et intervenir sur les premiers signes de RPS dans vos équipes avec un protocole d'action précis et adapté à votre structure.

### **BURN OUT OU ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, DE QUOI PARLE-T-ON ?**

Format: 3h30 | À distance ou présentiel

**Contenu :** Comprenez les mécanismes neurobiologiques et psychologiques du burn-out. Distinguez-le d'autres formes de fatigue ou de démotivation. Identifiez la spirale d'épuisement et ses étapes clés. Repérez les signaux d'alerte précoces chez vous et chez vos collaborateurs. Découvrez des stratégies de prévention et d'intervention adaptées.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous saurez reconnaître les mécanismes et signaux d'alerte du burnout pour intervenir efficacement avant le point de rupture.



# Les propositions de thèmes

## QVCT & SANTE AU TRAVAIL

### GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Format: 3h30 | À distance ou en présentiel

**Contenu :** Analysez les mécanismes biologiques et psychologiques du stress et des émotions. Identifiez vos déclencheurs personnels et vos réactions typiques. Expérimentez des techniques de régulation émotionnelle, des protocoles de désactivation du système nerveux sympathique et des stratégies de reframing cognitif applicables en situation professionnelle.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous aurez défini votre routine anti-stress personnalisée et applicable immédiatement dans votre contexte professionnel.

### DÉVELOPPER UN MEILLEUR ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE

Format: 3h30 | À distance ou en présentiel

**Contenu :** Évaluez votre équilibre actuel grâce à des outils de diagnostic complets. Identifiez vos priorités et valeurs fondamentales pour aligner vos choix quotidiens. Apprenez à établir des frontières saines et à optimiser votre gestion du temps. Expérimentez des techniques de transition entre sphères professionnelle et personnelle.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une stratégie personnalisée d'équilibre pour maintenir votre zone de Flow tout en préservant votre énergie sur le long terme.

### TYPES DE PERSONNALITÉS ET STRESS - SOYEZ PROACTIF

Format: 2x3h30 | À distance ou en présentiel

**Contenu :** Découvrez les 6 types de personnalités selon l'approche Comcolors et identifiez votre profil dominant. Analysez les déclencheurs et manifestations de stress spécifiques à chaque typologie. Explorez les modes de communication et de récupération adaptés à votre profil. Développez des stratégies sur-mesure pour prévenir et gérer vos réactions au stress.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous comprendrez vos schémas de réaction au stress et disposerez d'outils personnalisés pour maintenir votre équilibre, même en situation de pression intense.



# Les propositions de thèmes

## QVCT & SANTE AU TRAVAIL

### **CARTOGRAPHIE DES RPS : DIAGNOSTIC ET PLAN D'ACTION**

Format: 3h30 | À distance ou en présentiel

**Contenu :** Établissez une cartographie complète des risques psychosociaux spécifiques à votre organisation. Apprenez à utiliser des outils de diagnostic validés scientifiquement pour mesurer l'exposition aux facteurs de risque. Analysez les données collectées et identifiez les axes prioritaires d'intervention. Construisez un plan d'action RPS structuré, mesurable et adapté à votre contexte.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une méthodologie robuste pour cartographier les RPS dans votre organisation et d'un cadre d'action opérationnel pour les traiter efficacement.

### **QVCT ET MARQUE EMPLOYEUR : CRÉER UNE DYNAMIQUE POSITIVE**

Format: 3h30 | À distance ou présentiel

**Contenu :** Décryptez les liens stratégiques entre Qualité de Vie au Travail et attractivité employeur. Identifiez les leviers QVCT à fort impact sur votre image employeur. Analysez les attentes des nouvelles générations et les facteurs différenciants dans votre secteur. Construisez un plan d'action cohérent alignant vos pratiques internes et votre communication externe. Développez des indicateurs pertinents pour mesurer l'efficacité de votre démarche.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une feuille de route opérationnelle pour transformer vos initiatives QVCT en avantage concurrentiel sur le marché des talents, avec des actions concrètes à court et moyen terme.

# Les propositions de thèmes

## QVCT & SANTE AU TRAVAIL

Ces sessions sont animées par des médecins, pharmaciens et coaches de santé certifiés

### **MOBILISER SON ÉNERGIE DANS LA DURÉE**

- Format: 3h30 | À distance
- Contenu : Découvrez les mécanismes physiologiques et cognitifs qui gouvernent vos niveaux d'énergie. Cartographiez vos cycles personnels d'efficacité et identifiez vos draineurs énergétiques spécifiques. Expérimentez des techniques de récupération rapide et de gestion des priorités pour maintenir votre performance sur la durée.
- Résultats : À l'issue de cet Atelier, vous définirez votre routine personnelle pour maximiser vos ressources au quotidien en intégrant des micro-pratiques adaptées à votre rythme de travail.

### **MOBILISER SON ÉNERGIE DANS LA DURÉE - APPROFONDISSEMENT**

- Format: 2x3h30 | À distance
- Contenu : Explorez en profondeur les 4 dimensions de l'énergie (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle) et leur impact sur votre performance professionnelle. Découvrez 20 outils pratiques incluant protocoles respiratoires avancés, techniques de recentrage rapide, rituels de transition et stratégies de planification alignées avec vos chronotypes.
- Résultats : À l'issue de ces sessions, vous établirez un programme complet et personnalisé pour maintenir des performances optimales, même dans les périodes de forte pression.

### **CONCENTRATION, ATTENTION ET PERFORMANCE**

- Format: 3h30 | À distance
- Contenu : Décryptez les mécanismes neurologiques de l'attention et l'impact des distractions sur votre efficacité cognitive. Expérimentez des protocoles de focalisation et des techniques de travail en mode "Deep Work". Maîtrisez des méthodes concrètes pour réduire la charge cognitive et optimiser votre environnement de travail.
- Résultats : À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une routine personnalisée pour améliorer votre concentration et votre capacité à maintenir une attention soutenue dans des environnements complexes.



# Les propositions de thèmes

## QVCT & SANTE AU TRAVAIL

Ces sessions sont animées par des médecins, pharmaciens et coachs de santé certifiés

### CAP RÉSILIENCE

Format: 3h30 | À distance

**Pré-requis:** avoir suivi au moins un des ateliers du parcours Performance & Énergie

**Contenu :** Établissez un bilan personnalisé de vos ressources et vulnérabilités. Renforcez vos capacités d'adaptation grâce à des techniques de préparation mentale issues de la psychologie positive et des neurosciences. Construisez votre boîte à outils personnelle combinant les approches les plus efficaces pour votre profil.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'un programme de résilience sur-mesure pour faire face efficacement aux défis professionnels complexes tout en préservant votre équilibre.

### SOMMEIL, RÉCUPÉRATION ET PERFORMANCE

Format: 3h30 | À distance

**Contenu :** Comprenez les phases du sommeil et leur impact sur vos capacités cognitives et décisionnelles. Identifiez vos perturbateurs de sommeil personnels et expérimentez des techniques de préparation au repos optimal. Découvrez des stratégies de micro-récupération applicables en journée et des protocoles de détente efficaces.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous élaborerez votre plan d'action pour un sommeil véritablement régénérateur et une récupération optimisée au service de votre performance professionnelle.

### PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Format: 3h30 | À distance ou présentiel

**Contenu :** Identifiez les facteurs de risques TMS dans votre environnement professionnel. Comprenez les mécanismes biomécaniques et physiologiques impliqués dans la genèse des douleurs. Expérimentez des techniques posturales adaptées au travail sur écran et autres positions statiques prolongées. Intégrez des micro-mouvements correctifs à votre quotidien professionnel. Découvrez des protocoles d'étirement et de renforcement ciblés.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une stratégie personnalisée de prévention des TMS incluant des ajustements ergonomiques, des routines d'autosoins et des pratiques quotidiennes intégrables à votre flux de travail.

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre Level Up sur mesure !



# Les propositions de thèmes

## EXCELLENCE COMMERCIALE

### VENTE CONSULTATIVE : AU-DELÀ DU PRODUIT

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Maîtrisez l'approche consultative centrée sur les besoins client. Développez des techniques de questionnement stratégique pour découvrir les enjeux business réels. Pratiquez l'écoute active et la reformulation pour valider votre compréhension. Construisez une proposition de valeur différenciante basée sur les bénéfices plutôt que les caractéristiques. Transformez les objections en opportunités d'approfondissement.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous saurez positionner votre offre comme solution à forte valeur ajoutée répondant aux enjeux stratégiques de vos clients.

### CLOSING : L'ART DE CONCLURE AVEC ÉLÉGANCE

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Identifiez les signaux d'achat verbaux et non-verbaux. Maîtrisez différentes techniques de closing adaptées aux situations et profils clients. Pratiquez l'art de poser la question qui engage sans pression excessive. Dépassez les dernières objections et résistances avec assertivité. Développez un suivi post-vente qui renforce la relation et prépare les opportunités futures.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'un arsenal de techniques pour conclure naturellement vos ventes au moment opportun, tout en préservant une relation client de qualité.

### GESTION DES OBJECTIONS ET DES RÉSISTANCES

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Décodez les typologies d'objections et leurs motivations sous-jacentes. Développez une approche proactive d'anticipation des résistances. Maîtrisez le cadre SAT (Sonder-Apporter-Tester) pour traiter efficacement chaque objection. Transformez les freins en accélérateurs d'achat. Pratiquez des techniques de recadrage pour modifier la perception des problèmes.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous aborderez avec confiance les situations de résistance client et disposerez d'un processus structuré pour transformer les objections en opportunités de renforcer votre position.

# Les propositions de thèmes

## EXCELLENCE COMMERCIALE

### LES 5 RESSOURCES DU LANGAGE COMMERCIAL

Format: 2x3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Maîtrisez un outil de décodage relationnel puissant venu des États-Unis pour piloter efficacement vos entretiens commerciaux. Identifiez et exploitez les 5 ressources clés du langage pour adapter votre communication en temps réel. Développez votre agilité conversationnelle face à différents profils d'interlocuteurs. Pratiquez des techniques de rebond stratégique pour maintenir le leadership dans l'échange commercial.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'une cartographie relationnelle applicable immédiatement dans tous vos contextes commerciaux, avec une capacité accrue à décoder et à influencer positivement le cours de vos entretiens.

### GAGNER EN IMPACT

Format: 3h30 | Présentiel ou à distance

**Contenu :** Transformez votre langage pour reformuler vos schémas de pensée et créer un impact positif immédiat. Développez un mindset orienté solution qui désamorce les tensions et ouvre de nouvelles perspectives. Maîtrisez des techniques linguistiques spécifiques qui renforcent la confiance et facilitent l'adhésion. Pratiquez l'art de recadrer positivement les objections et obstacles apparents.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous saurez mobiliser un langage d'influence positif qui fluidifie vos relations commerciales et renforce votre capacité à orienter les échanges vers des solutions mutuellement bénéfiques.

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre Level Up sur mesure !



# Les propositions de thèmes

## INNOVATION & TECH

### DESIGN THINKING

Format: 2x3h30 (sessions espacées de 15 jours) | En présentiel

**Contenu :** Découvrez les fondamentaux et principes clés du Design Thinking comme méthodologie d'innovation centrée utilisateur. Expérimentez les cinq phases du processus (Empathie, Définition, Idéation, Prototype, Test) à travers des cas pratiques. Apprenez à structurer votre démarche créative et à animer des sessions collaboratives efficaces. Identifiez les points d'entrée pour intégrer cette approche dans vos projets existants.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous saurez appliquer la démarche Design Thinking pour résoudre des problèmes complexes avec une approche centrée utilisateur.

### SENSIBILISATION À L'USAGE DE L'IA

Format: 3h30 | À distance ou présentiel

**Contenu :** Démystifiez l'IA générative (ChatGPT, Midjourney, etc.) et ses applications professionnelles concrètes. Identifiez les opportunités d'optimisation dans votre métier et vos processus quotidiens. Expérimentez des cas d'usage pratiques avec exercices guidés. Maîtrisez l'art du prompt engineering pour maximiser la qualité des outputs. Élaborez une stratégie d'adoption éthique et efficace en évitant les principaux écueils.

**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous aurez une compréhension claire des capacités et limites de l'IA générative, et disposerez d'un plan d'action pour intégrer efficacement ces outils dans votre quotidien professionnel.

### CRÉATION DE PODCASTS & VIDÉOCASTS

Format: 2x3h30 | Présentiel

**Contenu :** Maîtrisez les fondamentaux de la production audio et vidéo professionnelle avec un équipement accessible. Structurez des formats de contenu engageants (interviews, storytelling, formats courts). Élaborez une ligne éditoriale cohérente avec votre positionnement professionnel. Développez votre présence vocale et visuelle pour un impact maximal. Optimisez votre workflow de production pour une diffusion régulière et efficace.

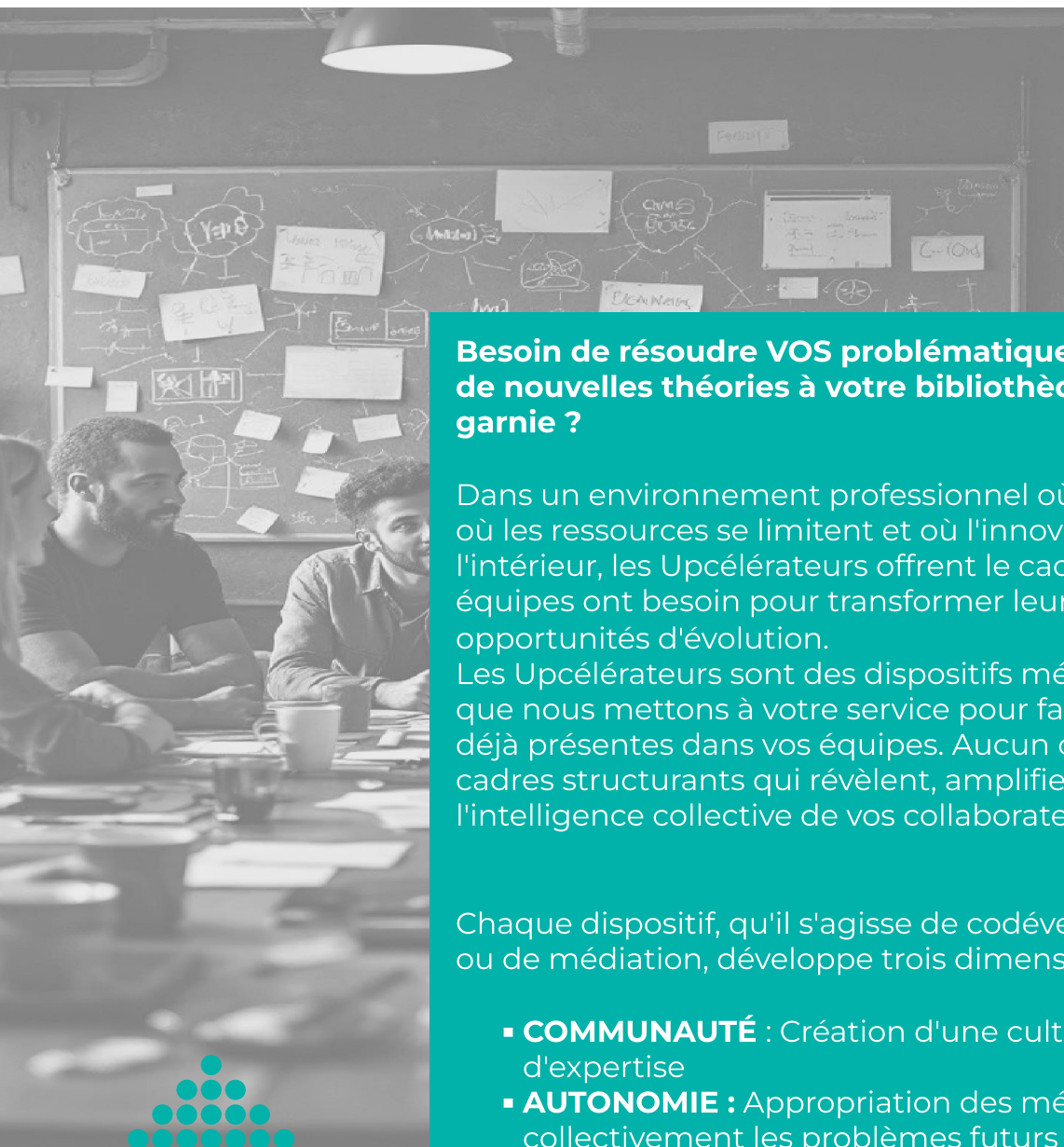
**Résultats :** À l'issue de cet Atelier, vous disposerez d'un concept de podcast/vidéocast prêt à produire, avec une feuille de route claire pour les 3 premiers épisodes et une maîtrise des fondamentaux techniques et éditoriaux.

D'autres idées ? D'autres besoins ? Nous construisons votre Level Up sur mesure !



# LES UP↑CELERATEURS

**Vous apportez vos défis, nous apportons la méthode !**



## **Besoin de résoudre VOS problématiques spécifiques sans ajouter de nouvelles théories à votre bibliothèque mentale déjà bien garnie ?**

Dans un environnement professionnel où les défis se complexifient, où les ressources se limitent et où l'innovation doit venir de l'intérieur, les Upcérateurs offrent le cadre structurant dont vos équipes ont besoin pour transformer leurs problématiques en opportunités d'évolution.

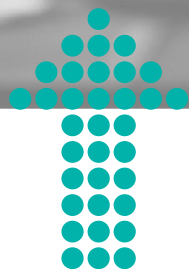
Les Upcérateurs sont des dispositifs méthodologiques puissants que nous mettons à votre service pour faire émerger des solutions déjà présentes dans vos équipes. Aucun contenu imposé, juste des cadres structurants qui révèlent, amplifient et organisent l'intelligence collective de vos collaborateurs.

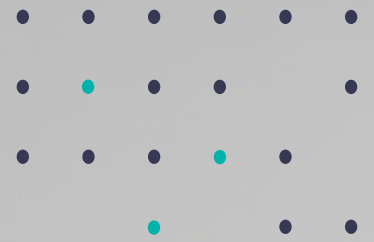
Chaque dispositif, qu'il s'agisse de codéveloppement, de facilitation ou de médiation, développe trois dimensions essentielles :

- **COMMUNAUTÉ** : Création d'une culture de l'entraide et du partage d'expertise
- **AUTONOMIE** : Appropriation des méthodes pour résoudre collectivement les problèmes futurs
- **PRODUCTIVITÉ** : Installation de routines de collaboration efficaces et durables

Flexibles et puissants, nos Upcérateurs s'adaptent à vos enjeux spécifiques.

Format modulable, taille de groupe ajustable (6 à 20 participants), en présentiel dans vos locaux ou en tiers-lieu inspirant - nous construisons le dispositif qui correspond exactement à votre contexte et à vos objectifs.





## COMMENT ÇA MARCHE ?

**VOUS** apportez vos défis, problématiques et contexte

**NOUS** apportons la méthodologie et la facilitation

**ENSEMBLE** nous créons l'espace où les solutions émergent naturellement

Simple, efficace, et sans PowerPoint soporifique !

## NOS DISPOSITIFS MÉTHODOLOGIQUES

### FACILITATION EN INTELLIGENCE COLLECTIVE

Transformez vos réunions en véritables usines à solutions. Nos facilitateurs créent les conditions pour que les idées circulent, se pollinisent et se transforment en plans d'action concrets. Idéal pour résoudre des problématiques complexes, générer des idées innovantes ou prendre des décisions stratégiques en mobilisant l'ensemble des perspectives.

### SESSIONS DE CODÉVELOPPEMENT

Vos managers sont assis sur une mine d'or d'expériences et de compétences ! Le codéveloppement permet d'exploiter cette richesse en structurant l'intelligence collective au service de problématiques individuelles concrètes. Un processus en 6 étapes qui transforme les défis personnels en apprentissages collectifs et contribue à créer de vraies communautés dans votre entreprise.

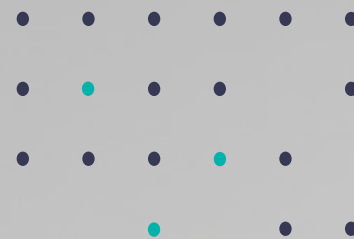
### SUPERVISION DES PRATIQUES MANAGÉRIALES

Offrez à vos managers un espace sécurisé pour explorer leurs pratiques, dépasser leurs blocages et enrichir leur répertoire d'interventions. Nos superviseurs expérimentés savent créer le cadre où l'analyse de situations managériales devient source d'apprentissage et d'évolution. Managers Seniors ou Juniors, c'est un BEST en terme d'efficacité, de ROI, de développement de communautés professionnelles apprenantes.

### ATELIERS DE DESIGN THINKING

Besoin d'innover ? Nos facilitateurs Design Thinking vous guident à travers un processus éprouvé pour comprendre les besoins réels de vos utilisateurs, générer des idées créatives et prototyper rapidement des solutions testables. L'innovation centrée humain, sans jargon ni usine à gaz.

# Les Up+célérateurs



## **MÉDIATION**

Transformez les tensions en opportunités de progrès. Notre approche de médiation crée un espace de dialogue sécurisé où les différends peuvent s'exprimer constructivement pour aboutir à des solutions durables et à une dynamique relationnelle renouvelée.

## **COACHING D'ÉQUIPE**

Révélez le potentiel collectif de vos équipes en travaillant sur leurs interactions, leur alignement et leur efficacité collaborative. Nos coachs d'équipe savent mettre en lumière les dynamiques invisibles, les enjeux cachés et catalyser les transformations nécessaires pour atteindre l'excellence collective.

## **POURQUOI ÇA MARCHE ?**

- **Ancrage dans le réel** : On travaille sur VOS sujets, pas sur des cas théoriques
- **Économie cognitive** : Pas de nouvelle théorie à assimiler, on utilise les ressources déjà présentes
- **Appropriation maximale** : Les solutions qui émergent viennent de vos équipes, pas de consultants externes
- **Effet durable** : Vos collaborateurs repartent avec des méthodes réutilisables, pas juste des solutions ponctuelles
- **ROI immédiat** : Des résultats concrets dès la fin de session, pas dans six mois

## **MODALITÉS PRATIQUES**

**Format** : Sessions de 3h30 à plusieurs jours selon vos besoins

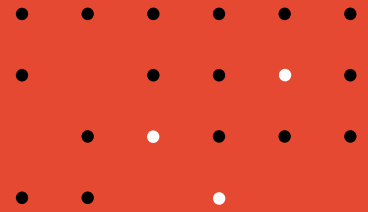
**Participants** : 2 à 20 personnes selon la méthodologie choisie

**Lieu** : Dans vos locaux ou en tiers-lieu inspirant

**Préparation** : Briefing préalable pour cibler précisément vos objectifs

 **Le saviez-vous ?** Les Up+célérateurs peuvent aussi être combinés avec nos Ateliers Level-Up pour créer des parcours sur-mesure qui alternent apports de contenu et travail sur vos problématiques spécifiques.





*Les catalogues informent, les ateliers transforment !*

*Prêt(e) pour le passage à l'étape suivante ?*

*Nous serions heureux de prendre le temps d'une discussion pour adapter notre expertise à vos besoins spécifiques.*

*Ecrivez-nous : [info@bentendo.institute](mailto:info@bentendo.institute)*

*Jean-François Granadel, Dirigeant*

*06 60 68 34 21*



**La certification qualité a été  
délivrée  
au titre de la ou des  
catégories d'actions  
suivantes :  
actions de formation**



**Développement des  
capacités  
comportementales et  
relationnelles**

Organisme de Formation enregistré sous le Numéro  
91 30 03785 30 auprès de la Préfecture de la Région  
Occitanie. Ne vaut pas agrément de l'état

N° de TVA Intracommunautaire: FR 75 810 229 963  
RCS Nîmes 810 229 963

1360 Avenue du Bonheur  
30750 Saint Sauveur Camprieux

Bureau: 7 rue des Guillemites  
75004 Paris

T +33 467655922

[info@bentendo.institute](mailto:info@bentendo.institute)

Référent Handicap:  
[formationpourtous@bentendo.institute](mailto:formationpourtous@bentendo.institute)

Nos autres formations  
<https://catalogue-benten-do-institute.dendreo.com/>