

**Médiation
en entreprise**

**Régulation
émotionnelle**

Formation

Coaching



*Faire de l'expérience
une force !*



Là où il y a une volonté, il y a un chemin...

Lorsque nous sommes dans notre zone de confort, le sentiment de sécurité nous limite parfois dans notre exploration de nouveaux chemins et l'expérimentation du changement.

Or, les conditions de travail ont été bouleversées par des événements inattendus et inquiétants ; nos capacités à réfléchir, à créer de nouvelles organisations ont été limitées par des émotions défavorables et immobilisantes.

La volonté de s'informer, de découvrir et d'acquérir de nouveaux outils met l'individu en mouvement ; celui-ci initie le changement et facilite l'adaptabilité de l'individu à son environnement. Cette qualité transférée au collectif permet de construire des activités de travail fonctionnelles, plus fluides, des relations authentiques et des comportements assertifs entre pairs. Tout est possible !

Il s'agit d'accompagner le cheminement des individus en leur donnant les clés de lecture de leurs expériences pour qu'elles deviennent une force pour eux bien entendu, mais également pour le groupe.

Au plaisir de partager avec vous, ces moments créateurs d'évolution !

Marie-Josée EMMANUEL



1. PRÉSENTATION	6
✎ LINSULA	8
✎ MJ EMMANUEL, ses partenaires	10
2. FORMATIONS	12
✎ 1F-La posture professionnelle du cadre	14
✎ 2F-Renforcer son agilité managériale grâce à l'Intelligence émotionnelle	15
✎ 3F-Développer une posture adaptée au travail d'équipe	16
✎ 4F- La communication assertive : un choix relationnel d'équipe performante	17
✎ 5F- Renforcer la cohésion en suscitant l'intérêt de la diversité	18
✎ 6F-Co-Débriefing et Régulation de dynamique d'équipe	19
✎ 7F- Se sensibiliser à la médiation pour gérer autrement les conflits	20
✎ 8F-Mal être au sein de l'entreprise : signes et interventions selon les stades	21
✎ 9F-Je suis sous pression (en mode survie) au travail	22
✎ 10F-Recueil de données systémique chez une personne vulnérable, choquée	23
✎ 11F-Repandre le travail après un burnout, une longue absence...	24
3. ATELIERS FORMATION	27
✎ Confiance en soi : Identifier sa nature profonde et les ressources utiles à son bien-être	28
✎ La régulation émotionnelle : ateliers de ressourcement.	29
✎ L'éducation émotionnelle pour les adolescents	30
4. CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE & BULLETIN D'INSCRIPTION	31
5. MÉDIATION EN ENTREPRISE	34
6. ACCOMPAGNEMENTS	36
✎ Coaching individuel et d'équipe en entreprise	38
✎ Coaching individuel pour les particuliers - Adultes et Adolescents	39
✎ Bilan de compétences relationnelles & émotionnelles	40
✎ Reprogrammation émotionnelle : outil de libération des blocages et chocs	41
7. COORDONNÉES	43



Présentation

1



La société LINSULA® a été créée en 2018 par sa dirigeante, Marie-Josée EMMANUEL, Infirmière, formatrice en IFSI, cadre de santé , coach certifiée, spécialisée en agilité comportementale et régulation émotionnelle.

LINSULA est un organisme de développement professionnel et personnel continu, certifié QUALIOPi depuis Mai 2022.

LINSULA est un organisme de formation spécialisé dans l'accompagnement au développement de compétences dans différents domaines :

- ✓ Le management des organisations
- ✓ Les soins et accompagnements
- ✓ L'intelligence émotionnelle
- ✓ La régulation d'équipe
- ✓ La gestion de crise
- ✓ Les transitions



Linsula propose des interventions sur mesure, collectives et individuelles;

Nos actions de formations facilitent l'appropriation des savoirs des stagiaires par l'alternance des apports théoriques et surtout pratiques ;

Linsula collabore avec des professionnels de terrain pour construire des actions pertinentes relatives aux besoins de ses clients ;

Linsula, c'est aussi des collaborations avec des partenaires pour respecter les exigences réglementaires et s'inscrire pleinement sur le territoire.

Les valeurs ajoutées de LINSULA :

- ✓ La compréhension des contextes professionnels grâce à l'outil du CNAM d'analyse du travail et l'expérience managériale.
- ✓ L'alternance des méthodes pédagogiques théories & pratiques permet le maintien de la concentration et de l'implication des participants ; les supports sont variés et adaptés aux besoins du groupe de participants : exploration de retour d'expériences, de jeux collectifs, exercices pratiques, tests de communication...
- ✓ Les outils présentés et pratiqués sont transmis dans un livret élaboré spécialement pour le groupe de participant.
- ✓ Un suivi de la mise en œuvre des outils est réalisé en post-formation.
- ✓ Des séances découvertes de techniques
- ✓ Les actions de formations de la société LINSULA sont dynamiques, spécifiques et proposent des outils & techniques réalistes et efficaces pour faciliter l'évolution des pratiques.



Marie-Josée EMMANUEL

Marie-Josée EMMANUEL, Infirmière, formatrice en IFSI, cadre de santé , coach certifiée, spécialisée en agilité comportementale et régulation émotionnelle.





Formations

2



1F-La posture professionnelle du cadre

Objectifs :

- **Identifier les impacts des différentes postures professionnelles.**
- **Mesurer l'impact de ses auto-appréciations sur son travail et ses relations.**
- **Se positionner de manière adaptée en s'appuyant sur ses atouts et en connaissant ses zones de fragilité.**

Contenus :

- Réaliser un focus sur les domaines de vie et d'expériences en réalisant un **check-up à 360°** (technique-relationnelle-émotionnelle) à partir de tests professionnels.
- Prendre conscience de ses compétences ressources et de sa position de vie
- Recenser les capacités à étayer et les outils à mettre en place pour **prendre sa place**
- Apprendre à exprimer ses motivations, ses craintes et ses attentes
- **Pratiquer des exercices**, des jeux et simulations pour faciliter l'appropriation des outils.

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- **Exploitation des retours d'expérience**
- **Exploration des émotions limitantes et aidantes** en situation de difficultés
- Synthèse visuelle des étapes et **actions à mettre en place** pour adopter une **posture positive envers soi-même et les autres.**

Vous repartez avec :

- **Un livret « Construire sa posture professionnelle »** comportant des outils adaptés aux participants : tests en ligne, exercices en groupe, auto-évaluation de suivi, plan d'actions, ...
- **Dans les 30 jours post formation :**
 - **Un debriefing individuel : 30 min** (distanciel)
 - **Un suivi de la pratique des outils en groupe : 1h** (distanciel)

<u>Date :</u>	<u>Durée :</u>	<u>Lieu :</u>	<u>Prix :</u>
2025	2 jours + 1 jour à distance (J+1 mois)	Dans vos locaux ou autre salle.	→850€ par personne et 200€ de frais (coûts de 2 tests (Comprofiles et QEPRO) et frais de dossier) → Tarif groupe sur demande.

Problématiques abordées :

- Perte de confiance, manque de participation
- Perte de repères, perte de sens, confusion
- Difficulté à gérer les émotions au travail

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public : Tous secteurs Professionnels de l'encadrement, du soin, de l'accompagnement...

Prérequis :

Avoir réaliser les tests en ligne compris dans la formation avant la session en présentiel

2F-Renforcer son agilité managériale grâce à l'Intelligence émotionnelle

Objectifs :

- **S'ouvrir à l'inconnu et favoriser l'innovation managériale.**
- **Accepter le changement en développant une posture de leader coach.**
- **Susciter la confiance pour favoriser la cohésion d'équipe.**
- **Construire un plan d'amélioration relatif à la dynamique d'équipe**

Contenus :

- Définir les notions liées à la sérendipité et la théorie de Otto pour aborder le changement autrement.
- Se projeter avec des intentions clarifiées et canaliser son attention sur la réalisation d'objectifs.
- **Valoriser la relation humaine au centre des activités de management.**
- **Identifier les leviers de motivation** (modèle Perma).
- **Développer son assertivité**

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Exploitation de retours d'expériences de situations managériales complexes
- Exploration des émotions limitantes et aidantes lors du travail d'équipe
- Recherche en groupe, d'actions d'autorégulation et anti-sabotage de projet
- Synthèse de l'agilité: combinaison de savoirs nouveaux.

Vous repartez avec :

- **Un livret « L'agilité managériale »** comportant des outils adaptés aux participants : exercices d'analyse, techniques diverses : focus attentionnel, évaluation intensité émotionnelle, les profils de l'équipe...
- **Dans les 30 jours post formation :**
 - **Une séance découverte de coaching individuel : 1h** (présentiel au siège de la société Linsula ou distanciel)
 - **Suivi de la pratique des outils en groupe : 1h** (distanciel)

Problématiques abordées :

- Situations managériales complexes
- Difficulté à remobiliser les collaborateurs (post crise)
- Climat émotionnel tendu et défavorable aux activités collectives

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Savoirs bonus de la formatrice

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, profil de personnalités,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils pratiques et exercices d'application

Public : Tous secteurs

Professionnels de l'encadrement d'équipe.

Valeurs ajoutées pour l'entreprise :

une meilleure capacité à gérer le changement, une hausse de la productivité et de l'efficacité opérationnelle; collaborations fonctionnelles.

Prérequis :

Expérience du travail d'équipe.

Date :
2025

Durée :
2 jours

Lieu :
Dans vos locaux ou autre salle.

Prix :
→600€ TTC par personne + 200€ de frais (coûts de 2 tests (Comprofiles et QEPRO) et frais de dossier)

→ **Tarif groupe sur demande**



3F-Développer une posture adaptée au travail d'équipe

Objectifs :

- **Clarifier la notion de posture professionnelle**
- **Identifier les piliers sur lesquels elle repose**
- **Repérer les étapes de construction de la posture**
- **Mesurer les écarts et poser des actions de renforcement**

Contenus :

- Définitions d'une posture professionnelle, des attitudes qui la compose, des comportements associés (favorisants/limitants)
- Identifier les caractéristiques d'une posture professionnelle pertinente : lucidité situationnelle (observation/analyse), communication, fiabilité, etc...
- L'éthique et les règles associées au positionnement
- La part de soi dans la relation aux autres au travail

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Accompagnement du professionnel par des exercices d'auto-évaluation : divers tests de positionnement pour réaliser l'état des lieux et faciliter les prises de conscience.
- Recherche d'actions d'amélioration sur les plans personnels & professionnels

Vous repartez avec :

- **Un livret « Une posture professionnelle adaptée au travail d'équipe »**
- **Dans les 30 jours post formation :**
 - **Un debriefing individuel : 30 min (distanciel)**
 - **Un suivi de la pratique des outils en groupe : 1h (distanciel)**

<u>Date :</u>	<u>Durée :</u>	<u>Lieu :</u>	<u>Prix :</u>
2025	2 jours	Sur site et auprès des usagers.	→580€ par personne + 50€ de frais d'inscription; → Tarif dégressif en fonction du nombre de tutorat réalisé.

Problématiques abordées :

- Manière de servir inadaptée en équipe;
- Positionnement non adapté aux situations professionnelles.

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public :

Soignants, éducateurs, Professionnels de l'accompagnement (aide à domicile, aide scolaire, professionnel du bien être...)

Prérequis :

Travailler en équipe

4F- La communication assertive : un choix relationnel d'équipe performante

Objectifs :

- **Clarifier les notions liées à la communication** en donnant des repères adaptés au contexte et aux personnes
- **Identifier les enjeux et caractéristiques d'une communication assertive** en mobilisant l'expérience des participants
- **Questionner les habitudes de fonctionnement relationnel en équipe.**

Contenus :

- Appréhender les bases de la communication et la relation avec les émotions.
- Identifier l'impact des émotions au travail, particulièrement sur les relations professionnelles.
- Se sensibiliser à la méthode de communication assertive..
- Repérer les axes d'amélioration possibles pour renforcer son positionnement de manière adaptée

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Clarification des notions et mobilisation de l'expérience des participants à chaque étape de la formation.
- Adaptation aux différents profils de communication et aux besoins professionnels
- Accompagnement à la rédaction d'un plan d'action de renforcement

Vous repartez avec

- **Un Livret « La communication assertive »** comportant des exercices, des tests d'auto-évaluation, des guides d'analyse, des méthodes d'expression.
- **Dans les 30 jours post formation :**
Suivi de la pratique des outils en groupe : 1h (distanciel)

Date :

2025

Durée :

2 jours

Lieu :

Dans vos locaux ou autre salle.

Prix :

→580€ par personne et 50€ de frais de dossier

→**Tarif groupe/ demande.**

Problématiques abordées :

- Conflits au sein des équipes
- Perte de l'attention des professionnels sur leur activité
- Désengagement, fuites des compétences

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques
- Évaluation des acquis :
- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences,
- Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public :

Tous profils.

Prérequis : aucun.



5F- Renforcer la cohésion en suscitant l'intérêt de la diversité

Objectifs :

- Comprendre l'importance de la cohésion d'équipe et son **impact sur la qualité du travail et la qualité des conditions de travail.**
- Renforcer la capacité à travailler en équipe pluridisciplinaire, en **favorisant l'échange et la complémentarité** des compétences.
- **Adopter une posture professionnelle favorisant l'entraide et le respect mutuel**

Contenus :

- Clarifier les notions liées au travail d'équipe cohésif
- Clarifier les motivations des professionnels à coopérer, à créer de la cohérence
- Découvrir le travail de ses collègues
- Envisager des actions de collaboration différentes

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Questionner les habitudes de fonctionnement de l'équipe
- Activer l'intérêt pour le travail des autres par le jeu
- Accompagner l'émergence de prise de conscience.
- Favoriser les échanges entre les participants

Problématiques abordées :

- Perte d'informations
- Manque de cohérence et erreurs d'interventions
- Perte de productivité
- Dégradation climat social

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation
- Techniques de médiation

Public :

Tous professionnels travaillant en équipe.

Prérequis :

Expérience de travail d'équipe

Vous repartez avec :

→Un livret « **La cohésion d'équipe** » comportant des outils adaptés aux participants : exercices pratiques, fiches sur les besoins et les tendances émotionnelles, plan d'actions

→**Dans les 30 jours post formation :**

- **Un debriefing individuel : 30 min (distanciel)**
- **Un suivi de la pratique des outils en groupe : 1h (distanciel)**

<u>Date :</u>	<u>Durée :</u>	<u>Lieu :</u>	<u>Prix :</u>
2025	2 jours	Dans vos locaux ou autre salle.	→ 850€ par personne et 50€ de frais de dossier → Tarif groupe sur demande



6F-Co-Débriefing et Régulation de dynamique d'équipe

Objectifs :

- **Comprendre le mécanisme d'escalade des conflits**
- **Repérer les ressources** et les points de tension du groupe
- **Apprendre à s'exprimer avec assertivité**
- Formuler ses besoins et ses demandes au travail
- **Construire un plan d'amélioration relatif à la collaboration en équipe**

Contenus :

- Définir les dynamiques relationnelles et émotionnelles, les attitudes de porter.
- Construire un cadre d'échange relationnel respectueux et **exprimer ses ressentis**.
- Comprendre ses motivations, ses craintes et ses besoins.
- **Apprendre à identifier ses émotions et les réguler.**

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Exploitation de retours d'expériences de situations tendues voire **conflictuelles à partir de techniques de médiation**
- Exploration des émotions limitantes et aidantes lors de conflits
- Recherche en groupe, d'actions d'autorégulation et anti-sabotage de projet.
- Synthèse des 4 piliers de l'assertivité

Vous repartez avec :

- **Un livret « Communiquer et relationner en équipe »** comportant des outils adaptés aux participants : grille, plan d'étape de construction de stratégie relationnelle...
- **Dans les 30 jours post formation :**
 - **Une séance découverte de coaching individuel : 1h** (présentiel au siège de la société Linsula ou distanciel)
 - **Suivi de la pratique des outils en groupe : 1h** (distanciel)

Problématiques abordées :

- Conflits et oppositions entre professionnels
- Diminution de l'attention et l'attention et concentration avec un risque d'erreurs majoré
- Diminution de la qualité des prestations liée au manque de cohésion

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public : Tous secteurs

Public : tous secteurs
Soignants, éducateurs, Dirigeants, cadres, DRH, professionnels du secours, de l'éducation...

Prérequis :

Travailler en équipe.

<u>Date :</u>	<u>Durée :</u>	<u>Lieu :</u>	<u>Prix :</u>
2025.	2 jours + 1 jour à distance (J+1 mois)	Dans vos locaux ou autre salle.	→850€ par personne et 50€ de frais de dossier → Tarif groupe sur demande.

7F- Se sensibiliser à la médiation pour gérer autrement les conflits

Objectifs :

- **Se sensibiliser aux notions associées à l'installation de conflit** entre deux personnes
- Identifier les **singularités relationnelles source de conflit**
- Comprendre l'escalade du conflit
- **Aborder la gestion des conflits avec la posture d'un médiateur**

Contenus :

- Clarifier les possibles causes des tensions relationnelles pour savoir les repérer et agir rapidement
- Déchiffrer les mécanismes relationnelles favorables et défavorables au maintien de relation fonctionnelle au travail.
- Expérimenter l'analyse d'une situation de conflit
- Apprendre à se préparer à gérer un conflit
- Se sensibiliser à la régulation des émotions (les siennes et celles des autres).

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Débriefing de situation expérimentée afin d'avoir accès aux ressentis
- Accompagnement à la prise de distance
- Expérimentation de techniques de questionnement pour comprendre le vécu du conflit des parties prenantes.

Vous repartez avec

- **Un Livret « Sensibilisation aux techniques de médiation pour la gestion des conflits »** comportant des outils adaptés aux participants : cas concrets, techniques de régulation, de méthode d'analyse...
- **Suivi de la pratique des outils en groupe : 1h** (distanciel)

Date :

2025

Durée :

2 jours

Lieu :

Dans vos locaux

Prix :

→850€ par personne et 50€ de frais de dossier
→**Tarif groupe sur demande.**

Problématiques abordées :

- Difficulté à comprendre les situations de conflit
- Difficulté à éviter l'escalade d'un conflit entre 2 personnes
- Manque de repères pour dépister le début d'un conflit qui s'amplifie
- Positionnement incertain face aux conflits

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques
- Évaluation des acquis :
- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences,
- Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public :

Tous profils

Prérequis :

Aucun.

8F-Mal être au sein de l'entreprise : signes et interventions selon les stades

Objectifs :

- **Savoir reconnaître les signes du mal être au travail**
- **Identifier et classifier les interventions possibles en fonction des étapes**
- Identifier les acteurs à mobiliser selon le contexte de l'entreprise
- **Savoir coordonner les actions et/ou orienter vers des acteurs ressources**

Contenus :

- Définition de la notion de stress et des impacts sur l'individu
- Comprendre le fonctionnement de l'être humain
- Structurer des actions simples centrées sur les besoins

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Exploitation de retour d'expériences des participants
- Travail d'analyse de cas concrets de collaborateurs en difficulté : identification d'indicateurs et de marqueurs d'alerte
- Outils de structuration : grille d'analyse, entretien d'aide, suivi des indicateurs RH, rétroplanning...
- Pratique de jeux collaboratifs : émergence d'idées nouvelles

Vous repartez avec :

- **Un livret « Agir en cas de mal être chez un professionnel »** comportant des fiches techniques et des guides ;
- **Dans les 30 jours post formation :**
 - **Entretien préalable à la reprogrammation émotionnelle : 1h** (présentiel au siège de la société Linsula ou distanciel)
 - **Suivi de la pratique des outils en groupe : 1h** (distanciel)

<u>Date :</u>	<u>Durée :</u>	<u>Lieu :</u>	<u>Prix :</u>
2025	3 jours + 1 jour à distance (J+1 mois)	Dans vos locaux ou autre salle.	→1134€ par personne et 50€ de frais de dossier → Tarif groupe sur demande.

Problématiques abordées :

- Absentéisme
- Conflits au sein des équipes
- Perte exploitation
- Prestations insuffisantes

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle.

Public : Profils variés
Dirigeant, DRH, responsable qualité manager, cadre de santé / IDEC...

Chef de centre SDIS, de brigade de gendarmerie
Proviseur, CPE, professeurs, aide scolaire...

Prérequis : aucun

9F-Je suis sous pression (en mode survie) au travail

Objectifs :

- **Apprendre à garder et/ou développer ses capacités** de concentration, d'analyse et d'organisation dans un contexte de travail en tension.
- Poser des choix en fonction de son fonctionnement.
- Développer de nouvelles compétences en matière de régulation émotionnelle.
- **Pratiquer des outils et exercices supports au retour à l'équilibre.**

Contenus :

- Relation entre charge mentale et la perception du stress quotidien : la sensibilité émotionnelle et les croyances limitantes
- Apprendre à décomposer un problème et à clarifier ses besoins
- Identifier les stratégies de retour à l'équilibre

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Exploitation retour d'expériences et exercices pratiques
- Exploration des émotions limitantes et aidantes en situation de surcharge mentale
- Synthèse des facteurs intervenant dans la régulation de la charge mentale
- Valorisation de l'expérience et des nouveaux apprentissages.

Vous repartez avec

→ **Un Livret « Sortir du mode survie! »** comportant des fiches, outils, guides adaptés aux participants.

→ **Dans les 30 jours post formation :**

- **Une séance découverte de coaching individuel : 1h** (présentiel au siège de la société Linsula ou distanciel)
- **Suivi de la pratique des outils en groupe : 1h** (distanciel)

<u>Date :</u>	<u>Durée :</u>	<u>Lieu :</u>	<u>Prix :</u>
2025	2 jours + 1 jour à distance (J+30)	Dans vos locaux ou autre salle.	→850€ par personne + 50€ de frais de dossier → Tarif groupe sur demande.

Problématiques abordées :

- Perte d'efficacité
- Fatigue, démotivation
- Dispersion, erreurs,
- Désorganisation, perte de temps

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle.

Public : Profils variés

Professeurs, soignants, dirigeants, cadres, policiers, pompiers, apprentis et étudiants...

Prérequis : aucun



10F-Recueil de données systémique chez une personne vulnérable, choquée

Objectifs :

- **Réaliser un cadrage systémique** lors d'une situation émotionnelle bloquante
- **Savoir conduire un entretien de recueil de données** lors d'une situation émotionnelle intense
- **Identifier les ressources, les points perturbateurs, les freins**
- **Formuler une synthèse** des éléments clés identifiés

Contenus :

- **Définir les notions liées à l'être humain** : ses besoins, les émotions et les croyances selon la PNL.
- Nommer les attitudes de porter à la suite d'exercices pratiques
- **Identifier les étapes de l'entretien**
- **Recenser les actions facilitantes/limitantes** le bon déroulement.

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Exploitation de retours d'expériences et analyse d'études de cas
- Exploration des comportements limitants et aidants en situation d'entretien
- Synthèse des compétences utiles à la réalisation du recueil
- La pratique d'exercices et d'études de cas facilitent les nouveaux apprentissages.

Vous repartez avec :

- **Un livret « Recueillir des éléments pertinents »** comportant des outils adaptés aux participants : grille d'observation, plan d'étape méthodologique, technique entretien...
- **Dans les 30 jours post formation :**
 - **Un entretien préalable à la reprogrammation émotionnelle : 1h (présentiel au siège de la société Linsula ou distanciel)**
 - **Un suivi de la pratique des outils en groupe : 1h (distanciel)**

<u>Date :</u>	<u>Durée :</u>	<u>Lieu :</u>	<u>Prix :</u>
2025	2 jours + 1 jour à distance (J+1 mois)	Dans vos locaux ou autre salle.	→850€ par personne et 50€ de frais de dossier → Tarif groupe sur demande.

Problématiques abordées :

- Insuffisance de structure d'entretien
- Difficulté à identifier les éléments clés d'une situation
- Recueils subjectifs liés à la contamination émotionnelle.

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public :

Soignants, éducateurs, Professionnels de l'accompagnement (aide à domicile, aide scolaire, professionnel du bien être...)

Prérequis : aucun

11F-Repandre le travail après un burnout, une longue absence...

Objectifs :

- **Sortir de la culpabilité et verbaliser les ressentis**
- **Identifier les besoins à satisfaire pour la reconstruction**
- **Réactiver ses savoirs professionnels et renforcer ses techniques de régulation émotionnelle**
- **Clarifier les étapes à respecter pour réussir son nouveau départ**

Contenus :

- **Savoir reconnaître les indicateurs positifs d'un environnement de travail**
- **Apprendre à se positionner et à préserver son énergie** lors d'événement perturbateur
- **Renouer avec ses capacités** et renforcer ses ressources
- Clarifier les priorités de chaque participant
- Se préparer à la reprise d'une activité de travail en confiance

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

A partir de retour d'expériences et d'exercices pratiques :

- Exploration des émotions limitantes et aidantes en situation de fatigue nerveuse : outils de la PNL et de l'AT.
- Présentation et pratique de techniques utiles au maintien de l'équilibre : libération émotionnelle et ressourcement
- Valorisation de l'expérience et des nouveaux apprentissages.
- Accompagnement à la rédaction d'actions personnalisées dans le livret

Vous repartez avec :

- **Un livret « Prendre un nouveau départ »** comportant des outils, fiches d'autorégulation, des exercices de récupération adaptés aux participants.
- **Dans les 30 jours post formation :**
 - **Une séance découverte de reprogrammation émotionnelle : 1h30** (présentiel au siège de Linsula)
 - **Suivi de la pratique des outils en groupe : 1h** (distanciel)

Date :

2025

Durée :

2 jours + 1 jour
à distance (J+1
mois)

Lieu :

Dans vos locaux
ou autre salle.

Prix :

→850€ par personne et 50€ de
frais de dossier
→**Tarif groupe sur demande.**

Problématiques abordées :

- Perte de repères
- Atteinte de la confiance en soi ou/et aux autres
- Doutes, difficultés à envisager la reprise
- Insomnie, inquiétude peur liées à la reprise

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public : Tous secteurs

Professeurs, soignants, dirigeants, cadres, professionnels du secours, apprentis ...

Prérequis :

Absence de longue durée





Formation sur mesure Selon votre cahier des charges

Responsable pédagogique :

Marie-Josée EMMANUEL

06-81-59-46-52

contact@linsula.net

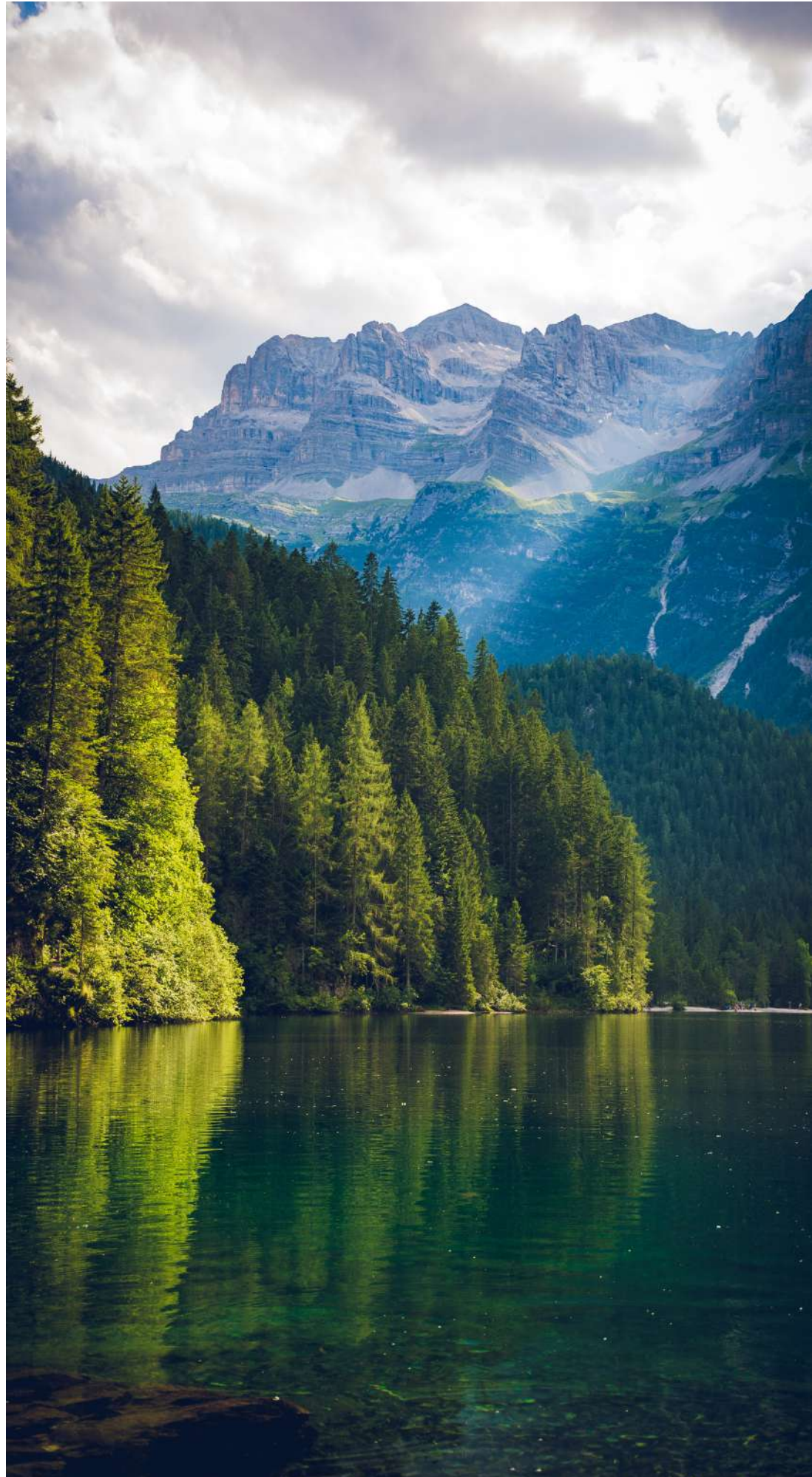
www.linsula.net

👉 Pour toute demande d'inscription d'une personne en situation de handicap, veuillez nous contacter.



Ateliers Formation

3





1A-Connaissance de soi : Identifier sa nature profonde et les ressources à son bien-être

Objectifs :

- **Découvrir ses besoins prioritaires, ses profils émotionnels, énergétique et relationnel.**
- **Se sensibiliser aux notions clés de la connaissance de soi.**
- **Découvrir et s'initier aux différents outils de l'alignement.**

Contenus :

- **Comprendre les mécanismes** en jeu dans la construction de la vie d'adulte **et les incidences** sur le fonctionnement quotidien
- Identifier les émotions récurrentes et savoirs repérer leurs manifestations.
- Prendre conscience de ses singularités, ses excès, ses manques.
- S'initier aux notions de croyances limitantes, posture et fréquences vibratoires, la simplicité et le retour à soi, l'estime de soi et le libre arbitre.

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Accompagner la découverte de ressources pour garder son alignement : (14 ateliers)
 - Check up émotionnel personnalisé
 - Les techniques de la régulation émotionnelles
 - Pratiquer des exercices de détente corporelle
 - La mise en mouvement , le jeu, etc....

Vous repartez avec :

- **Un livret «Connaissance de soi»** comportant la liste des besoins prioritaires, des notions clés, les techniques présentées
- **Dans les 30 jours post formation :**
Suivi de la pratique des outils en groupe : 2h

Problématiques abordées :

- Perte de sens et de motivation
- Difficultés à se projeter
- Difficultés relationnelles
- Conflits, isolement, peurs..

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public :

- Particuliers (le week-end)
- Professionnels (en semaine)

Prérequis : aucun

Date :

2025.

Organisation adaptée aux groupes d'entreprises.

Durée :

26 Ateliers de 3h ,
soit 78h + 2h de
post formation:
80h

Lieu :

Siège
Linsula ou
autre salle

Prix :

20€ par personne/atelier +
50€ de frais d'inscription;
Plusieurs modalités de
paiement possibles : à
chaque atelier, mensuel,
totalité à l'inscription.

2A-Réguler ses émotions : Ateliers de ressourcement.

Objectifs :

- **Découvrir des jeux facilitants l'expression des ressentis et le changement de l'état émotionnel.**
- **Partager ses expériences de vie et modifier sa perception de son environnement**
- **Développer ses capacités émotionnelles pour prendre de la distance avec les éléments perturbateurs et/ou stressants.**
- **Pratiquer des exercices, jeux de réaligement « Tête – Cœur - Corps »**

Contenus :

- **Redécouvrir le plaisir et la légèreté liés aux jeux support à la relation de soutien et du bien-être**
- **Ecouter ses manifestations intérieures et décoder ses besoins et ses satisfactions**
- **Oser lâcher prise, rire, chanter....**
- **Prendre de la hauteur sur ses situations de vie**

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- **Accompagner la découverte de jeux de développement personnel et de lâcher prise:**
 - Mes créations
 - Les synchronicités dans mon parcours de vie..
 - Et si j'étais moi dans le futur...
 - Je prends ta place...

Vous repartez avec :

- ➔ **Un livret «Prendre de la hauteur» comportant la liste des besoins prioritaires, des notions clés, les jeux et exercices pour réguler ses émotions**

Date :

2025.

Durée :

24 Ateliers de 2h ,
soit 48h + 2h de
post formation:
50h

Lieu :

Siège Linsula
ou autre salle

Prix :

15€ par personne/atelier +
50€ de frais d'inscription;
Plusieurs modalités de
paiement possibles : à
chaque atelier, mensuel,
totalité à l'inscription.

Problématiques abordées :

- Fatigue avec récupération difficile
- Vécus émotionnels intenses
- Perte de confiance en soi
- Bouffées d'anxiété, liées à actualité, relations familiales/couples, éducation enfants, travail de plus en plus intense et complexe...

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives et passives
- Renforcement des savoirs empiriques

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public :

Particuliers & Professionnels

Prérequis : aucun



3A-Ateliers d'éducation émotionnelle pour les adolescents

Objectifs :

- **Découvrir les émotions, leurs effets et leurs fonctions**
- **Connaître les piliers de l'estime de soi**
- **Identifier les techniques à pratiquer pour préserver son élan**
- **Identifier ou confirmer son projet d'avenir**

Contenus :

- S'initier aux émotions et leurs fonctions
- Comprendre les 4 piliers de l'estime de soi et sa constitution
- Apprendre à reconnaître sa valeur et ses ressources
- Recenser ses besoins et à apprendre à y répondre
- Identifier les projets de cœur dans les 5 domaines de vie

Actions facilitantes l'ajustement des pratiques des participants :

- Exploitation des situations désagréables :
 - Exploration des émotions limitantes et aidantes, des motivations, des craintes, des attentes dans un cadre bienveillant.
 - S'exercer et développer de nouvelles capacités à partir des exercices pratiques, des jeux collectifs et individuels, etc...
 - Synthèse des points essentiels à prioriser pour vivre pleinement
 - Mise en perspective des nouveaux apprentissages.

Vous repartez avec :

- **Un livret Je suis « prénom » et je prends conscience de mon super pouvoir ! »** comportant des outils adaptés et spécifiques aux adolescents : jeux de carte et jeux collectifs, guide pour checker ses émotions et ses réactions...
- **Dans les 30 jours post formation :**
 - **Un coaching spécifique adapté pour l'adolescent : 1h** (présentiel au siège de la société Linsula)
 - **Suivi de la pratique des outils en groupe : 1h** (présentiel)

Problématiques abordées :

- Diminution de la joie de vivre, insatisfaction récurrentes, reproches,
- Perte d'envie à créer
- Difficulté à envisager son avenir

Méthodes pédagogiques :

- Alternance des méthodes actives (2h/3h) et des apports fléchés sur le thème (1h/3h)
- Jeux et autres supports à la relation

Évaluation des acquis :

- Identification des connaissances sur le sujet en début de formation (QCM)
- Évaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation

C.V. Formatrice :

- Dirigeante Linsula (3 ans)
- Coach en régulation émotionnelle (7ans)
- Manager (11 ans)
- Formatrice (24 ans)
- IDE (7 ans)

Valeurs ajoutées :

- Analyse du travail,
- Évaluation compétences, Adaptation des outils
- Communication,
- Intelligence émotionnelle
- Personnalisation d'outils de régulation

Public :

Adolescents entre 13 et 16 ans.

Prérequis : aucun

Date :

2025.

Durée :

10 ateliers de
2h/tous les 15 jrs
Soit 20H.
Possibilité de
séjour de 3 jrs.

Lieu :

→ Dans nos locaux.
→ Sur site du
collège, de
l'association...

Prix :

→ 15€ par personne
/atelier (groupe de 8) +
50€ de frais d'inscription
Tarif de groupe sur
demande.





CONDITIONS GENERALES DE VENTE

PREAMBULE

Les présentes Conditions générales de vente (ci-après « CGV ») régissent les relations entre La société LINSULA® et soit, la personne physique qui achète une Formation à titre individuel et à ses frais, soit une personne morale qui achète une formation au bénéfice d'un ou plusieurs salariés.

Les présentes CGV sont valables jusqu'au 31 décembre 2022 et applicable aux relations contractuelles conclues jusqu'à cette date. Elles pourront être amendées par La société LINSULA, et seule la version amendée disponible sur simple de demande auprès de La société LINSULA, sera opposable.

En tout état de cause, **aucune commande ne peut avoir lieu sans acceptation préalable des CGV** en vigueur de la société Linsula.

1. DESIGNATION DES PARTIES

D'une part,

La société LINSULA, société par actions simplifiée au capital de 4 000 euros, dont le siège social est situé 23 rue Gabriel Debregeas 87800 La Meyze, numéro de téléphone 06 81 59 46 52, inscrite sous le numéro 911 040 657 00015 au Registre du Commerce et des sociétés de Limoges, organisme de formation enregistré sous le numéro 75 87 01808 87 auprès du Préfet de la région de la région Nouvelle-Aquitaine, exonéré de TVA concernant les actions de formation **ci-après désignée la société Linsula.**

D'autre part,

Soit la personne physique qui entreprend la formation à titre individuel et à ses frais, ci-après désignée la « **personne physique bénéficiaire** » ; ou le « **Stagiaire** » ou le « **Participant** ». Soit l'entreprise qui achète une formation au bénéfice d'un ou plusieurs salariés, ci-après désignée « **l'Entreprise bénéficiaire** ».

Le terme « Bénéficiaire » peut être utilisé ci-après pour désigner indifféremment l'entreprise bénéficiaire ou la personne physique bénéficiaire, lorsque cela est nécessaire.

2. OBJET ET CHAMP D'APPLICATION

Toute commande de formation implique l'acceptation sans réserve par le Client et son adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales de vente qui prévalent sur tout autre document du Client, et notamment sur toutes conditions générales d'achat.

3. DOCUMENTS CONTRACTUELS

Lorsque le Participant est intéressé par une formation, il en vérifie les conditions, en particulier la date et le lieu de la session, les prérequis exigés, les modalités d'exécution de la formation (en présentiel, en ligne, mixte), le prix, les frais annexes.

Il garantit bénéficiaire, dans le cas où la formation a lieu pendant son temps de travail, de l'accord de son employeur.

Les présentes conditions générales de vente (CGV) régissent la vente conclue (y compris à distance hors la présence physique simultanée des parties) entre la société Linsula et l'entreprise ou la personne physique bénéficiaire. Certaines mentions des présentes CGV ne sont applicables qu'aux relations avec la personne physique bénéficiaire et/ou dans le cadre d'une vente à distance. Cela est précisé en ce cas.

Elles sont communiquées à toute personne physique ou morale qui a marqué son intérêt pour les formations dont le détail est explicité ci-après. Elles sont consultables à l'adresse www.linsula.net et simultanément à toute demande de pré-inscription de sa part et systématiquement adressées avec le devis de formation.

Aucune pré-inscription ne peut avoir lieu par quiconque qui n'a pas pris connaissance et accepté les présentes CGV et renvoyé le bulletin d'inscription (valant bon de commande) par quelque moyen que ce soit.

Le **bulletin d'inscription** (valant bon de commande) est disponible sur simple demande à la société Linsula 23 rue Gabriel Debregeas 87800 La Meyze, ou sur le catalogue papier et sur le site internet : www.linsula.net ;

Une fois le bulletin d'inscription complété et renvoyé selon les modalités indiquées, la société Linsula émet **une convention de formation** destinée à la prise en charge par l'entreprise et/ou un organisme financeur et qui complète les présentes CGV. Le Client s'engage à retourner dans les plus brefs délais à la société Linsula un exemplaire signé et portant son cachet d'entreprise.

Un **contrat de formation** distinct sera établi à réception du bulletin d'inscription (valant bon de commande) si le participant finance, à titre individuel, tout ou partie de sa formation (personne physique bénéficiaire).

L'inscription définitive de la personne physique bénéficiaire n'a lieu qu'après signature entre les parties du Contrat de formation.

Une **attestation de présence** peut être adressée au Client sur demande.

Une **Fiche de satisfaction stagiaire**, bilan de formation avec taux de satisfaction

Une **Facture** adressée au client

Les dispositions de la convention ou celles du contrat de formation complètent les présentes CGV.

4. NATURE ET CARACTERISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

Le Participant/stagiaire – le bénéficiaire – participera à la formation choisie et décrite dans la fiche « Programmes de formation » du devis et du bulletin

d'inscription (voir en annexe).

L'action de formation est définie par le descriptif du programme dont le bénéficiaire reconnaît avoir eu connaissance sur le site et dans le catalogue papier des formations.

Il indique l'intitulé de la formation, son objet, les programmes et contenu détaillés, les objectifs de la formation, le public concerné, les moyens pédagogiques (en présentiel, à distance ou mixte), les techniques et d'encadrement mis en œuvre, les conditions d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap, les noms, diplômes, titres ou références des personnes chargées de la formation, les modalités de contrôle des connaissances, la durée, les horaires et le lieu de la formation et, le cas échéant, la nature de la sanction de la formation dispensée, ainsi que le niveau de connaissances préalables requis pour suivre la formation, les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre ainsi que les moyens permettant de suivre son exécution et d'en apprécier les résultats. Lorsque la formation a lieu à distance, le descriptif du programme indique également les séquences d'apprentissage à distance, notamment les objectifs de chaque séquence, la nature des travaux incombant au Participant (période de réalisation de ces travaux, date de remise des travaux).

L'ensemble de ces éléments sont repris dans le contrat ou la convention de formation.

5. FORMATIONS INTERENTREPRISES

- Conditions Financières

La société Linsula assujetti à la TVA, ses prix sont en TTC et ne donnent pas lieu à récupération de TVA. Les prix indiqués comprennent la formation dispensée et la documentation remise aux participants. Les frais de transport, d'hébergement et de restauration des stagiaires sont à la charge du client et ne sont pas inclus dans le coût de formation.

Un acompte de 30% du coût total de la formation est versé par le client à l'inscription.

Les factures sont émises à l'inscription. Les prix sont indiqués sur la convention.

- Ouverture d'une session de formation

L'acceptation de Linsula® étant conditionnée par le règlement intégral de la facture, Linsula® se réserve expressément le droit de disposer librement des places retenues par le Client, tant que les frais d'inscription n'auront pas été couverts dans les conditions prévues ci-dessus.

Linsula® se réserve la possibilité d'ajourner une session de formation et ce sans indemnités, au plus tard une semaine avant la date prévue, pour des raisons pédagogiques.

6. REMPLACEMENT D'UN PARTICIPANT

La société Linsula offre au Client la possibilité de remplacer un participant sans facturation supplémentaire jusqu'à l'ouverture de la session de formation concernée, Toute demande de remplacement devra être adressée par écrit.

S.A.R.L. Linsula, Marie-Josée EMMANUEL, 23 rue Gabriel Debregeas 87800 La Meyze,

Tél : 06-81-59-46-52, linsula-formation@orange.fr - contact@linsula.net - www.linsula.fr, SIRET : 911 040 65700015, Code APE : 8559A

NDA : 75870191787 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. MAJ : 01.25.



CONDITIONS GENERALES DE VENTE

7. CONDITIONS D'ANNULATION DES FORMATIONS PAR LE CLIENT

Toute annulation par le Client doit être communiquée par écrit.

Pour toute annulation communiquée par le client moins de 10 jours ouvrables avant le début du stage, le client est tenu de payer l'intégralité du montant de la formation.

Pour toute annulation communiquée par le Client à moins de 21 jours calendaires et au moins 11 jours calendaires avant la session de formation, 50% du montant de la formation est facturé par la société Linsula à ce dernier.

8. DEMATERIALISATION DES SUPPORTS

Dans le cadre d'un engagement de la société Linsula pour l'environnement, les supports fournis pour les sessions de formation sont des supports dématérialisés.

9. PRIX ET REGLEMENTS

Tous nos prix sont indiqués en euros et en TTC. Toute formation commencée est due en entier.

Les factures sont payables en euros, à 30 jours date de facture, sans escompte et à l'ordre de la S.A.R.L LINSULA.

Toute somme non payée à l'échéance donnera lieu au paiement par le Client de pénalités de retard au taux d'intérêt appliqué par la Banque centrale européenne à son opération de refinancement la plus récente majoré de 10 points de pourcentage.

Ces pénalités sont exigibles de plein droit, dès réception de l'avis informant le Client qu'elles ont été portées à son débit.

Outre les pénalités constatées en cas de retard de paiement, le Client sera redevable d'une indemnité forfaitaire de 40€ pour frais de recouvrement conformément aux articles L441-6 c. com. et D. 441-5 c. com. la société Linsula se réserve néanmoins le droit de réclamer une indemnisation complémentaire, sur justification, lorsque les frais réellement exposés sont supérieurs à ce montant.

10. REGLEMENT PAR UN OPCA

Si le Client souhaite que le règlement soit émis par l'OPCA dont il dépend, il lui appartient :

- De faire une demande de prise en charge avant le début de la formation et de s'assurer de la bonne fin de cette demande ;
- De l'indiquer explicitement sur son bulletin d'inscription ;
- De s'assurer de la bonne fin du paiement par l'OPCA qu'il aura désigné.

Si l'OPCA ne prend en charge que partiellement le coût de la formation, le reliquat sera facturé au Client.

Si la société Linsula n'a pas reçu la prise en charge de l'OPCA au 1er jour de la formation, le Client sera facturé de l'intégralité du coût du stage.

En cas de non-paiement par l'OPCA, pour quelque motif que ce soit, le Client sera redevable de l'intégralité du coût de la formation et sera facturé du montant correspondant.

11. REFUS DE COMMANDE

Dans le cas où un Client passerait une commande à la société Linsula sans avoir procédé au paiement de la (des) commande(s) précédente(s), la société Linsula pourra refuser d'honorer la commande et de délivrer les formations concernées, sans que le Client puisse prétendre à une quelconque indemnité, pour quelque raison que ce soit.

12. INFORMATIQUE ET LIBERTES

Le Client est informé que les informations à caractère personnel qui sont communiquées à la société Linsula en application et dans l'exécution des commandes et/ou ventes pourront être communiquées aux partenaires contractuels de la société Linsula pour les besoins desdites commandes.

Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978, dite Loi Informatique et Libertés, mise à jour par la loi du 6 août 2004, le Client dispose d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données personnelles le concernant. Ce droit est exercable en faisant une demande par e-mail ou par courrier adressé à la société Linsula.

13. PROPRIETE INTELLECTUELLE

Sous réserve du complet paiement du prix de la session de formation, la société Linsula pourra céder au Client les droits de reproduction, d'utilisation, de diffusion, d'adaptation, de modification et d'exploitation des supports de formation, pour un usage exclusivement interne et dans des conditions devant être définies entre les parties.

14. RESPONSABILITE

La société Linsula ne saurait être tenue responsable d'une quelconque erreur et/ou oubli constaté dans la documentation rédigée par les intervenants et remise au participant lors de la Formation.

Le bénéficiaire reconnaît et accepte que cette documentation n'engage en aucun cas l'intervenant sur son exhaustivité, et qu'il n'est pas tenu d'assurer une quelconque mise à jour de ladite documentation a posteriori de la Formation.

La société Linsula pourra être tenue responsable de tout dommage direct subi par le Client et résultant de l'exécution des actions de formation.

L'indemnité due au Client, en réparation de son préjudice, ne pourra dépasser le montant correspondant aux sommes versées par le Client à La société Linsula au titre de l'année civile pendant laquelle le dommage a eu lieu.

15. CONFIDENTIALITE

Toutes informations (hors celles accessibles au public) dont La société Linsula ou le Client aura eu connaissance ou qui auront été communiquées par l'autre partie ou par un client un tiers, antérieurement ou durant l'exécution du contrat, sont strictement confidentielles et chacune des parties s'interdit de les divulguer.

Pour les besoins de l'exécution des prestations, chacune des parties n'est autorisée à communiquer les informations susvisées qu'à ses préposés et/ou éventuels sous-traitants autorisés liés à la commande ; chacune des parties se porte fort du respect de cette obligation par ses préposés et/ou éventuels sous-traitants. Chacune des parties s'engage à restituer (ou détruire, au choix de l'autre partie) lesdites informations ainsi que leur copie, dans les 5 jours ouvrés après le terme ou la résiliation du contrat ou du bon de commande, sur simple demande de l'autre partie. La présente clause autorise La société Linsula à communiquer les informations au sein de l'équipe de La société Linsula. Les Parties seront liées par la présente obligation de confidentialité pendant une durée de deux ans à compter de la cessation de leurs relations contractuelles.

16. COMMUNICATION

Le Client autorise expressément La société Linsula à mentionner son nom, son logo et à faire mention à titre de références de la souscription à une commande et de toute opération découlant de son application dans l'ensemble de leurs documents commerciaux.

17. RENONCIATION

Le fait pour La société Linsula de ne pas se prévaloir à un moment donné de l'une quelconque des clauses des présentes, ne peut valoir renonciation à se prévaloir ultérieurement de ces mêmes clauses.

18. LOI APPLICABLE

Les Conditions Générales et tous les rapports entre La société Linsula et ses Clients relèvent de la Loi française.

19. ATTRIBUTION DE COMPETENCES

Tous litiges qui ne pourraient être réglés à l'amiable seront de la COMPETENCE EXCLUSIVE DU TRIBUNAL DE COMMERCE DE LIMOGES quel que soit le siège ou la résidence du Client, nonobstant pluralité de défendeurs ou appel en garantie.

Cette clause attributive de compétence ne s'appliquera pas au cas de litige avec un Client non professionnel. La présente clause est stipulée dans l'intérêt de La société Linsula qui se réserve le droit d'y renoncer si bon lui semble.

20. ELECTION DE DOMICILE

L'élection de domicile est faite par La société Linsula à son siège social au 23 rue Gabriel Debregeas 87800 La Meyze.

« Lu et approuvé » suivi de la signature, nom et qualité du signataire :

S.A.R.L. Linsula, Marie-Josée EMMANUEL, 23 rue Gabriel Debregeas 87800 La Meyze,

Tél : 06-81-59-46-52, linsula-formation@orange.fr - contact@linsula.net - www.linsula.fr, SIRET : 911 040 65700015, Code APE : 8559A

NDA : 75870191787 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. MAJ : 01.25.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Société Linsula, Marie-Josée EMMANUEL, 23 rue Gabriel Debreges 87800 La Meyze

Tél : 06.81.59.46.52, Linsula-formation@orange.fr ou contact@linsula.net



FORMATION	
Coordonnées Stagiaire	Nom :
	Prénom :
	Activité professionnelle :
	Accessibilité : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> autre :
	Tél. portable : E-mail :
	Adresse du domicile :
	Code postal : Ville :
Prise en charge professionnelle	Société/établissement :
	Personne signataire de la convention :
	Fonction :
	Responsable du suivi de l'inscription :
	Adresse :
	Code postal : Ville :
	Tél. professionnel :
	E-mail :
Dates et lieu session	<input checked="" type="checkbox"/> Date soitheures, lieu.....
	Inscription au titre de : <input type="checkbox"/> Formation professionnelle continue <input type="checkbox"/> Autre :
Règlement	Prix :€. Linsula n'étant pas assujéti à la TVA, nos prix sont en nets. Ci-joint le règlement de : <input type="checkbox"/> acompte de 30% soit€. <input type="checkbox"/> La totalité.
	Pour un particulier ou une TPE : joindre 1 chèque de la totalité à l'ordre de Linsula, encaissé au démarrage de la formation.
	Est conclue la commande en l'application de l'article L6353-2 du code du travail.
	Leà
Signature	Signature du stagiaire* : <input type="checkbox"/> J'ai pris connaissance du programme de formation
	Cachet de l'établissement et signature du responsable* :

* La signature du bulletin vaut acceptation de nos Conditions Générales de vente et du Règlement intérieur.

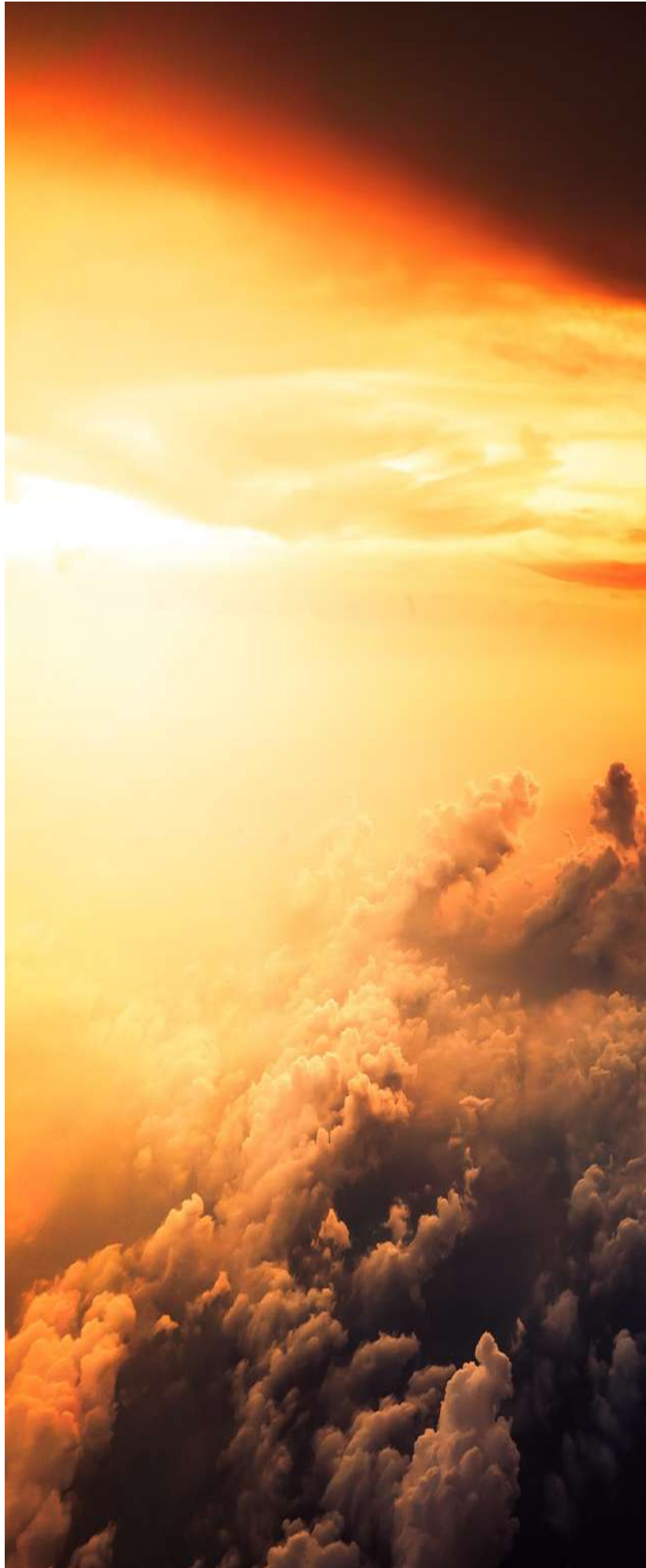
J'accepte : Les informations recueillies sur le bulletin d'inscription sont traitées informatiquement par Marie-Josée EMMANUEL-GABRILLARGUES et la société Linsula, destinées à la stricte exploitation, à l'exécution et au suivi de votre formation, et à la promotion de nos activités de formation ; Elles sont conservées et sécurisées durant la durée légale de prescription des contrôles administratifs et financiers appliquée aux actions de formations. Elles ne sont pas cédées à des tiers. En application de la réglementation sur la protection des données à caractère personnel, vous avez le droit d'accès/rectification/limitation du traitement que vous pouvez exercer en vous adressant à contact@linsula.net ou linsula-formation@orange.fr et le droit d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle si nécessaire.





Médiation en
entreprise

5





Médiation en entreprise

Médier les relations professionnelles
conflictuelles pour reconstruire des liens
de collaboration fonctionnels & efficaces

1. Objectifs visés

La médiation vise la reconstruction des liens de collaboration pour :

- Retrouver de la lucidité situationnelle en prenant de la distance sur le différend.
- Comprendre ce qui a pu susciter l'escalade pour éviter la reproduction.
- Accompagner les personnes à reconnaître leur co-responsabilité et à participer aux actions qui permettront de sortir du conflit.

2. Les résultats :

Les personnes **travaillent de nouveau ensemble**, communiquent de manière respectueuse, **transmettent des informations** avec fluidité.

Les conditions de travail sont plus **confortables pour l'ensemble des collaborateurs**.

3. Périmètre de la médiation :

La médiation **permet aux personnes de s'expliquer, de se dire mutuellement ce qui est important pour chacun**, de s'entendre et de co-crée la reconstruction du lien.

**La rencontre de médiation est confidentielle.
C'est une démarche volontaire et coopérative.**



Accompagnements

6





Développer une vision claire ses activités et améliorer son efficacité au travail.



Coaching individuel et d'équipe en entreprise

1. Objectifs visés :

- ✓ Accompagner les professionnels dans la prise de conscience de leurs capacités et des améliorations possibles;
- ✓ Acquérir de nouvelles compétences relationnelles & émotionnelles.
- ✓ Se projeter en activité de travail avec de nouvelles pratiques.

2. Les résultats

Les personnes **prennent du recul sur le contexte** et **ont une vision claire des actions** à produire dans les différents domaines abordés en coaching.

3. Périmètre du coaching :

- ✓ Le coaching peut se réaliser en :
 - Individuel , cycle de 5 à 8 séances de coaching de 1H15;
 - Groupe de 6 personnes (Codir, groupe projet, équipe cadre...) : modalités à définir selon objectif visé.
- ✓ 2 réunions tripartites (coaché, N+1, coach) sont nécessaires pour définir les objectifs du coaching et en clôture de celui-ci pour présenter les apprentissages du coaché.
- ✓ Le contenu des séances de coaching est confidentiel.
- ✓ Les séances peuvent se réaliser en distanciel hormis la première et la dernière qui seront accolées aux réunions tripartites.

Le coût est évalué en fonction de l'objectif du coaching et du nombre de coaching (Devis)





Développer une vision claire de sa situation, réussir à faire des choix opportuns, rebondir et avancer



Coaching individuel pour les particuliers - Adultes et Adolescents

1. Objectifs visés :

- ✓ **Accompagner les personnes pour clarifier leur situation**
- ✓ **Acquérir de nouvelles compétences relationnelles & émotionnelles.**
- ✓ **Se projeter autrement dans sa vie et faire des choix mesurés et adaptés à ses besoins.**

2. Les résultats

Les personnes **prennent du recul sur leur vie et ont une vision claire des actions** à produire dans les différents domaines abordés en coaching.

3. Périmètre du coaching :

- ✓ **Le coaching se réalise en Individuel : cycle de 5 à 8 séances de coaching de 1H15.**
- ✓ **Le contenu des séances de coaching est confidentiel.**
- ✓ **Les séances peuvent se réaliser en distanciel mais de préférence en face à face.**
- ✓ **Le coût est fixé en fonction de l'objectif du coaching et du nombre de séances de coaching; Devis sur demande.**





Développer des compétences transversales complémentaires aux compétences « métier »



Bilan de compétences relationnelles & émotionnelles

1. Objectifs visés :

- ✓ Accompagner les personnes à faire un état des lieux de leurs compétences relationnelles et émotionnelles
- ✓ Identifier les compétences à renforcer pour fluidifier ses relations.
- ✓ Déterminer les actions de renforcement à mettre en place

2. Les résultats

Les personnes **développent de nouvelles compétences complémentaires aux compétences « métier »** et ont une vision des améliorations pour développer une communication agile en toutes circonstances.

3. Périmètre du bilan de compétence relationnelles et émotionnelles :

Accompagnement individuel :

- ✓ Passation de 2 tests professionnelles sur des plateformes sécurisées pour mesurer les compétences relationnelles et émotionnelles.
- ✓ Un débriefing de chaque test de 1h30
- ✓ 1 séance de coaching de 1H15 pour déterminer les actions de renforcement
- ✓ Les séances peuvent se réaliser en distanciel mais de préférence en face à face.
- ✓ Le coût est fixé à 450€





Régulation
émotionnelle

La reprogrammation émotionnelle et comportementale par stimulation oculaire

La **régulation émotionnelle** est la capacité de changer d'émotion volontairement selon le contexte, ses besoins grâce à des actions spécifiques propres à chaque personne;

La première étape consiste à reconnaître les manifestations des émotions en son corps, puis de se libérer de tout ce qui limite l'individu dans son évolution naturelle.

La **reprogrammation émotionnelle et comportementale par stimulation oculaire (RECSO)** est un **outil puissant** qui permet de diminuer voire d'annuler l'intensité émotionnelle vécue par la personne;

De quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'un accompagnement mobilisant plusieurs outils comme la programmation neurolinguistique, l'analyse systémique, la technique de stimulation oculaire (RECSO) proche de l'EMDR, des exercices de détente et de visualisation...

A qui est-ce destiné ?

Aux enfants, adolescents et adultes ayant une ou des situations difficiles, un choc émotionnel dans ses domaines de vie : professionnel, personnel, familial, couple, social.

Quels sont les résultats visibles ?

A la suite de la séance, la personne a un vécu émotionnel nuancé se manifestant par la diminution immédiate de l'intensité émotionnelle défavorable; la personne se reconnecte à ses capacités cognitives et peut de nouveau créer les conditions nécessaires à son mieux être à cette période de sa vie.

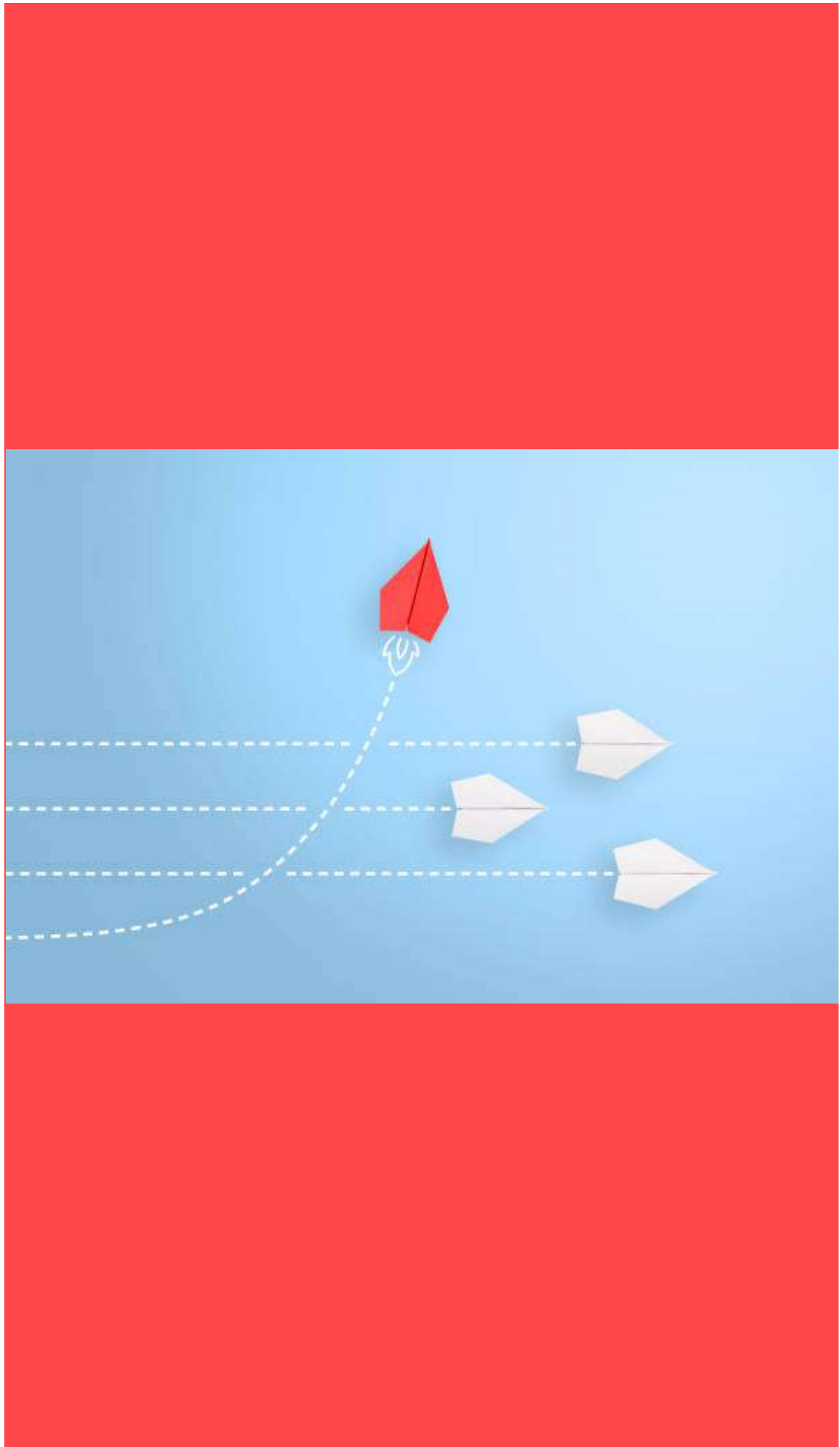
Témoignages :

Mr R., chef d'entreprise (comportement à risque) : « C'est incroyable ! dire que j'ai porté pendant des années ce problème... En 2 séances, c'est classé ! Je ne vois et ne vis plus les choses de la même manière ! Je suis beaucoup plus détendu, je relativise et suis concentré dans mon travail ! »

Mme E., cadre de santé (post burn-out) : « Je suis libérée de ce poids et je me sens prête à reprendre mon travail ; mon sommeil est meilleur au point de ne plus cauchemarder de la situation problématique mais juste d'en rêver sans stress ! »

Mme C., enseignante (procrastination) : « Je suis plus active dans ma journée, j'appréhende moins de rencontrer les personnes et je retrouve le plaisir dans mon travail ! »





Coordonnées

7



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Par AFNOR Certification



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

👉 Pour toute demande d'inscription d'une personne en situation de handicap, veuillez nous contacter.

Marie-Josée EMMANUEL
23 rue Gabriel Debregeas 87800 La Meyze

06-81-59-46-52

Linsula-formation@orange.fr

contact@linsula.net

www.linsula.net

S.A.R.L. Linsula, 23 rue Gabriel Debregeas 87800 La Meyze, SIRET : 911 040 657 00015 Code APE : 8559A NDA 75870191787 ,

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. MAJ :02.25.

