

CATALOGUE DE FORMATIONS

Entièrement personnalisable

STÉPHANIE BEURAIN

Ynéo Coaching

06.81.87.42.24

yneo.coaching@gmail.com

LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE (7H)

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la communication interpersonnelle
- Travailler sa communication verbale, para-verbale et non verbale
- Renforcer son efficacité relationnelle par des postures favorables
- Impacter lors de ses prises de parole



CONTENUS

Le schéma global de la communication interpersonnelle, avec une approche détaillée de toutes ses composantes : émetteur / récepteur message, filtres, canal, rétroaction, environnement

La prise en compte de son interlocuteur (personnalité, cadre de référence, statuts, rôles, perception),

Les trois dimensions de la communication (verbale, para verbale et non-verbale) et leur impact sur notre message

Les postures à adopter (empathie, écoute active, reformulation, assertivité...)

Les bases d'une prise de parole efficace

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Jeux de rôle et mises en situation

PUBLIC

Tout public

ANIMATION

Stéphanie Beaurain
Formatrice, Coach & Sophrologue
20 ans d'expérience

MODALITÉS

1 jour
750 TTC

DÉVELOPPER SES APTITUDES RELATIONNELLES & GÉRER LES CONFLITS (14H)

en milieu professionnel

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du conflit
- Intégrer la dimension émotionnelle du conflit (pour soi, pour l'autre)
- Développer les comportements favorables pour réguler les conflits
- Outiller sa pratique vers la résolution des conflits
- Passer du cercle vicieux au cercle vertueux



CONTENU

Sources et typologie de conflits

Mécanismes des conflits intra-personnels et inter-personnels

Gestion de conflits au travers :

- d'une posture favorable : assertivité, savoir dire non, recevoir et émettre une critique...
- d'outils de connaissance de soi et de l'autre, issus de la Programmation Neuro-Linguistique, de l'Analyse Transactionnelle (le triangle dramatique, les 3 états du moi, les 4 positions de vie...), de la communication non violente. Les accords Toltèques, l'ennéagramme...
- d'une technique de régulation : le DESC (description/émotion/solution/conclusion)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Jeux de rôle et mises
en situation

PUBLIC

Tout public

ANIMATION

Stéphanie Beurain
Formatrice, Coach &
Sophrologue
20 ans d'expérience

MODALITES

2 jours
Coût TTC : 1 500€

ANIMATION DES TEMPS COLLECTIFS (14H)

groupe de parole, atelier, réunion d'information collective

OBJECTIFS

Développer sa capacité à prendre la parole en public
Mettre en place des objectifs adaptés
Créer un climat de confiance qui favorise l'adhésion
Acquérir de nouveaux outils d'animation pour développer la participation, l'expression, le débat, la mise en mouvement, la prise de décision, l'évaluation
Mettre en oeuvre sa boîte à outils



CONTENU

Communication interpersonnelle - les fondamentaux

Les outils pour clarifier ses messages et dynamiser ses présentations/interventions

Travail sur sa posture, la définition des objectifs, la confiance en soi et l'asseertivité

Gestion des situations délicates et du stress au besoin

La boîte à outils d'animations : brise glace, brainstorming, travail de groupe et restitution, conclusion...

Expérimentations lors d'exercices de mise en situation avec le groupe

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Jeux de rôle et mises en situation

PUBLIC

Conseillers formation, coordinateurs actions...

ANIMATION

Stéphanie Beurain
Formatrice, Coach & Sophrologue
20 ans d'expérience

MODALITES

2 jours
Coût TTC : 1 500€

PERFECTIONNER SES PRATIQUES MANAGERIALES (14H)

OBJECTIFS

Piloter le changement en intégrant les besoins, les motivations et la personnalité de ses collaborateurs.

Connaitre les causes de la résistance au changement.

Animer son équipe dans un climat favorable et savoir gérer les conflits.

Passer du cercle vicieux au cercle vertueux.



CONTENUS

Travail sur ses représentations : la vision collective du métier (mindmapping) et sa posture personnelle (séance coaching : "la rencontre avec soi") pour développer ses bonnes pratiques de manager

Le changement : mécanismes de résistance et voie d'intégration (la courbe de deuil de Kubler Ross)

L'ennéagramme : les 9 profils de personnalités pour mieux se comprendre et comprendre l'autre

Gestion de conflits au travers :

- d'une posture favorable : assertivité, savoir dire non, recevoir et émettre une critique...
- d'outils de connaissance de soi et de l'autre, issus de la Programmation Neuro-Linguistique, de l'Analyse Transactionnelle (le triangle dramatique, les 4 positions de vie...), la communication non violente, les accords Toltèques...
- d'une technique de régulation : le DESC

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Jeux de rôle, mises en situation

PUBLIC

Coordonnateurs
Managers

ANIMATION

Stéphanie Beaurain
Formatrice, Coach & Sophrologue
20 ans d'expérience

MODALITÉS

2 jours
Coût : 1 500TTC

LÉGITIMITÉ MANAGERIALE ET CONDUITE DU CHANGEMENT (14H)

OBJECTIFS

- Comprendre la légitimité (éléments contextuels, relationnels, personnels)
- Faire la différence entre autorité, pouvoir et légitimité
- Intégrer les softs skills du manager : l'intelligence émotionnelle
- Connaitre les causes de la résistance au changement et ses conséquences
- Outils sa pratique d'accompagnement au changement et de résolution des conflits inhérents



CONTENUS

Le trépied de la légitimité

Distinction entre autorité, pouvoir et légitimité au travers de l'Analyse Transactionnelle (les 4 positions de vie, les 3 postures parent, adulte, enfant)

Travail sur ses représentations personnelles (outil de coaching : la rencontre avec soi) sur la vision collective du métier (mindmapping) et sur sa propre posture (assertivité, savoir dire non...) pour développer son intelligence émotionnelle de manager

Causes (peur, causes individuelles et collectives...) et conséquences de la résistance au changement (inertie, argumentation, sabotage...)

Outils de conduite du changement (la courbe de deuil de Kubler Ross)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Jeux de rôle, étude de cas et mises en situation

PUBLIC

Coordonnateurs
Managers

ANIMATION

Stéphanie Beaurain
Formatrice, Coach & Sophrologue
20 ans d'expérience

MODALITÉS

2 jours
1500 TTC

MODULE GESTION DE STRESS (14H)

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du stress

Évaluer ses attitudes face au stress

Gérer efficacement les situations conflictuelles et son stress au quotidien

CONTENUS

- Comprendre le stress

Ses causes et ses conséquences. Apports théoriques sur les mécanismes du stress (physiologie, neurologie), le bon et le mauvais stress, les différents niveaux de stress...

- La notion d'apprentissage et d'adaptabilité au changement (apports de la PNL, de la conduite du changement...).

- Les situations conflictuelles et stressantes

La communication interpersonnelle, le mécanismes et les enjeux des conflits (apports de l'analyse transactionnelle).

- Mieux gérer les conflits au travers d'une technique de régulation (le DESC) et des accords Toltèques pour passer du cercle vicieux au cercle vertueux.

- Gérer son stress au quotidien via :

La relaxation & la respiration (la cohérence cardiaque, la visualisation positive...)

L'affirmation de soi (développer son assertivité, savoir dire non...)

La prise de recul (le bouton « pause »)

La pensée positive...

- Une séance coaching personnalisée pour débloquer ses croyances

limitantes, renforcer ses acquis et développer son potentiel & utilisation de la sophrologie (respiration, détente et visualisation positive).



METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques
Exercices pratiques

PUBLIC

Tout public

ANIMATION

Stéphanie Beaurain
Formatrice, Coach &
Sophrologue
20 ans d'expérience

COÛT DU MODULE

2 journées
1 500€ TTC

RELATION CLIENTS (14H)

OBJECTIFS

Maîtriser les règles d'accueil en milieu professionnel
Mettre en place une procédure d'accueil physique
S'approprier les bases de la communication
interpersonnelle en jeu dans les situations d'accueil
Émettre et recevoir des appels téléphoniques dans une
posture adéquate



CONTENUS

Le schéma global de la communication
interpersonnelle
Approche détaillée de toutes ses composantes :
Émetteur / récepteur (personnalité, cadre de référence,
statuts, rôles, perception), message, filtres, canal,
rétroaction, environnement
Communication verbale, para verbale et non-verbale
Repérer les pièges de la communication : stéréotypes,
étiquetages, attitudes globalisantes, jugements,
croyances
Les règles de base de l'accueil (physique et
téléphonique)

Les outils à mettre en place de l'accueil à la prise de
congé : écoute active, empathie, questionnement,
reformulation, clarté, assertivité, posture ouverte..

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Jeux de rôle et mises
en situation

PUBLIC

Agents d'accueil
Personnels en relation
avec des clients et
usagers

ANIMATION

Stéphanie Beaurain
Formatrice, Coach &
Sophrologue
20 ans d'expérience

MODALITÉS

2 jours
1 500 TTC

MEDIATION ET GESTION DE STRESS (14H)

OBJECTIFS

Communiquer en situation difficile, analyser son propre comportement afin d'adopter une communication adaptée en cas de conflit, maîtriser son stress et ses émotions.

Désamorcer les situations conflictuelles, passer du cercle vicieux au cercle vertueux

S'approprier des techniques de résolution des situations difficiles



CONTENUS

Les conflits : typologie, et compréhension des enjeux
Mécanismes des conflits intra-personnels et inter-personnels

Gestion de conflits au travers :

- D'une posture favorable : écoute active, reformulation, empathie vs sympathie, assertivité, savoir dire non, recevoir et émettre une critique...
- D'outils de connaissance de soi et de l'autre, issus de la Programmation Neuro-Linguistique, de l'Analyse Transactionnelle, des accords Tolteques, de l'ennéagramme...
- D'une technique de régulation : le DESC
- Apports théoriques sur le stress (physiologie, neurologie)

Gestion de stress au travers de techniques et outils de respiration, d'ancrage, de visualisation et d'expression de ses besoins (communication non violente)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Jeux de rôle et mises en situation

PUBLIC

Personnels en relation avec des clients et usagers - Agents d'accueil

ANIMATION

Stéphanie Beaurain
Formatrice, Coach & Sophrologue
20 ans d'expérience

MODALITÉS

2 jours
1 500 TTC

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC (14H)

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes de stress à l'oeuvre dans la prise de parole en public

Travailler sur ses représentations pour déconstruire le cercle vicieux, enclencher la spirale vertueuse

S'approprier les clés pour impacter lors de ses prises de parole



CONTENUS

Le schéma global de la communication interpersonnelle,

Les trois dimensions de la communication (verbale, para verbale et non-verbale) et leur impact sur notre message

Les bases d'une prise de parole efficace (posture, regard, préparation, respiration, organisation..)

Des apports sur l'approche physiologique et neurologique du stress et du mécanisme d'apprentissage,

Des outils issus de la sophrologie et de la Programmation Neuro-Linguistique (visualisation, ancrage)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Exercices ludiques et techniques théâtrales

PUBLIC

Tout public

ANIMATION

Stéphanie Beaurain
Formatrice, Coach &
Sophrologue
20 ans d'expérience

MODALITÉS

2 jours
1500€ TTC

ACCOMPAGNEMENT COACHING INDIVIDUEL OU COLLECTIF

OBJECTIFS

Prendre conscience de ses ressources, travailler ses croyances limitantes, explorer et déployer son potentiel réel



CONTENUS

Définition de l'objectif de travail, une étape clé pour se mettre dans une énergie de motivation et d'action.

Les premières séances sont tournées vers la conscientisation des ressources. C'est comme un état des lieux de départ (travail sur les représentations, estime de soi...)

Le processus de coaching permet ensuite de visiter les peurs, blocages, doutes, résistances ou mécanismes d'évitement. Nous partons à la rencontre des pensées auto-limitantes, pour les lever et les transformer en levier d'évolution.

Les séances suivantes participent à booster la confiance en soi et à développer le potentiel réel pour pouvoir l'exprimer pleinement, dans sa dynamique professionnelle.

PUBLIC

Tout public

INTERVENANTE

Stéphanie Beaurain
Ynéo coaching
www.yneocoaching.fr
06. 81. 87. 42. 24

MODALITES

A définir selon les besoins, proposition sur mesure



Stéphanie BEURAIN

50, rue des fours
69270 FONTAINES SAINT MARTIN
06.81.87.42.24
yneo.coaching@gmail.com

Formatrice, Sophrologue & Coach
« Accompagner le **développement personnel**
& Accroître les **aptitudes relationnelles** de chacun »

DOMAINES DE COMPETENCES

Sophrologie, Gestion de stress
Coaching individuel et collectif
Communication **professionnelle** écrite et orale
Communication relationnelle, commerciale, managériale
Prise de parole en public - PNL et Analyse Transactionnelle
Animation de réunion - conduite du changement
Management, légitimité, Team Building
Travail en équipe, Gestion de conflits
Redynamisation, Image de soi
Formation sur le tutorat et la transmission des savoirs
Back Office : ADV, gestion de la réclamation, Bureautique

COMPETENCES PEDAGOGIQUES

Organiser, coordonner et animer des sessions de formation
Définir des progressions pédagogiques
Garantir la cohérence du parcours pédagogique
Évaluer les acquis et les compétences
Accompagner la rédaction de dossiers professionnels et de mémoires
Effectuer le suivi de stages professionnels
Rédiger les bilans pour les prescripteurs

EXPERIENCES DANS LA FORMATION PROFESSIONNELLE (depuis 2004)

Organismes / Entreprises

TERROIRS ORIGINELS
AFABAT (CAPEB)
OFELIA – Unis vers l'emploi
Greta du Rhône - Villefranche sur Saône
Greta Lyon Métropole et GRETA CFA HRA
Lyon Métropole Habitat
Mairie de Lyon
IUT 1 - Villeurbanne
IUT 2 - Bron
INFA Rhône Alpes - Lyon
École Sylvia Terrade - Lyon

Publics

Inter et intra-entreprise : chefs d'entreprises, DRH, Managers, Responsables d'atelier, employés, apprentis
Négociateurs Technico-commerciaux, Conseillers clientèle
Commerciaux, Assistants Commerciaux & Comptables
Licences pro : TCPSI, BECOME, GP, CACTUS, LM, GST-CA
DUT HSE, GEA, GLT, QLIO, TC-SI
Managers SPA, Socio-esthéticiennes, BTS esthétique
Conseillers de quartiers, agents de maintenances
Agents du Rectorat (DGAF), coordonnateurs (GRETA)
Demandeurs d'emploi, détenus, personnels ESAT
Dispositifs : Compétences premières, PFE, POEI, EEP, Nouvelle Chance

ACTIVITES LIBERALES

2023 **Sortie d'un roman « la Maison d'Anthara » et conduites d'interviews pour Vertical Project Média**
Depuis 09-2019 **Co-Créatrice « Les Causeries Lyon » & « Rézothérapie »** projets autour du développement personnel
Depuis 09-2016 **Créatrice « Ynéo Coaching »** coaching et accompagnement individuel et collectif
2008-2020 **Créatrice « Synopsis »** entreprise de communication audiovisuelle

EXPERIENCES PRECEDENTES

1994-2011 **Assistante Administrative et Commerciale – Sociétés Industrielles et tertiaires.** (59, 84,69)

FORMATIONS

2022 **Certification Sophrologie** - École Nationale Supérieure de Sophrologie - 75008 PARIS
2017 **COACHING et PNL (100h)** - La voix de l'Être - 11300 BOURRIEGE
2013 **Brain Gym & outils de développement personnel (600h)** - Espace Kinésiologie - 69004 LYON
2004 **DESA de Psychologie du Travail et des Organisations (BAC + 4)** - CNAM - 69007 LYON
1994 **Attachée de Direction Administrative et Commerciale (BAC+2)** - CCI - 59100 ROUBAIX
1991 **DEUG LEA (Anglais, Espagnol)** - UFR LILLE III - 59100 ROUBAIX
1989 **Baccalauréat Série économique** - Lycée Sainte Thérèse d'Avila – 59000 LILLE