Proposition d'accompagnements virtuels individuels et collectifs

Bruxelles 28 avril 2020

www.bao-group.be

cohezio

bao GROUP
LEARNING & COACHING

Parce qu'il est urgent d'écouter avant d'agir

La crise provoquée par le COVID 19 est sans précédent.

Elle génère de l'incertitude et des peurs qui peuvent pousser certains à prendre trop rapidement des décisions.

Plus que jamais, nous pensons qu'il est indispensable d'écouter les besoins des individus avant d'agir ... nous avons créé **BAO Pulse** pour rencontrer cet objectif.

cohezio

bao GROUP
LEARNING & COACHING

BAO Pulse WEB:
Pour prendre rapidement le pouls de votre organisation

Face au besoin de prendre vite de bonnes décisions en période de crise, le BAO Group vous propose un nouveau service: un questionnaire en ligne permettant de collecter rapidement une image globale quant aux vécus de vos équipes.

Via BAO Pulse WEB, notre intention est de vous aider à identifier:

- d'une part, une(des) tendance(s) générale(s) quant aux vécus personnels face à la situation, aux émotions éprouvées, aux besoins qui se font sentir,
- d'autre part, des pistes possibles d'action/intervention qui soient dans votre zone d'influence.

cohezio

bao GROUP
LEARNING & COACHING

BAO Pulse WEB:
Pour prendre rapidement le pouls de votre organisation

Etre agile, cela veut dire entre autres: rapide et sur mesure.

BAO Pulse WEB n'est pas une analyse des risques, ni une analyse psycho-sociale, qui sont par ailleurs menées par notre maison mère Cohézio, mais est la réponse appropriée à une compréhension rapide de vos équipes.

Le questionnaire, créé sur mesure, permet une évaluation quantitative des besoins de vos équipes. Il permet de prendre le pouls à un moment "t" mais également si nécessaire, de suivre son évolution dans le temps.

En seulement quelques jours, le questionnaire est mis en ligne. Un lien vers le questionnaire est envoyé (par votre intermédiaire ou le nôtre) à vos collaborateurs.

Les réponses sont anonymes et un rapport quantitatif vous est fourni dans la semaine.

cohezio

bao GROUP
LEARNING & COACHING

Accompagnements collectifs en ligne, du présentiel virtuel

Le monde du travail est touché de plein fouet par la pandémie. Certains sont sur le pont tandis que beaucoup sont confinés et travaillent à distance, dans des conditions souvent difficiles. Si les inconnues sont encore nombreuses et l'incertitude règne en maître.... faire face à cette nouvelle situation ne peut se faire qu'en se réinventant, en allant vers sa zone de progression.

Les scientifiques l'ont démontré à maintes reprises – l'isolement est un des pires agents saboteurs de la résilience. C'est pourquoi le BAO Group a décidé de rester connecté malgré la distanciation sociale et vous propose des **accompagnements en présentiel virtuel**.

Ces **interventions** sont animées par un trainer coach du BAO Group, en ligne, avec un petit nombre de participants pour préserver la possibilité d'interaction et de pratique.

En fonction des sujets, les accompagnements durent entre 2 et 4 heures afin de permettre à chacun un temps de parole utile, et ne pas perdre en concentration ni en efficacité.

Sur base de vos besoins et fidèle à notre approche, nous créons des accompagnements sur mesure. Dans les pages suivantes, vous trouverez **quelques exemples d'accompagnement en ligne.**

cohezio

bao GROUP
LEARNING & COACHING

Quand nos petites voix nous guident jusqu'à nous mener au stress … comment réagir ?

Pour qui

Toute personne soucieuse de mieux connaitre son mode de fonctionnement et d'avoir des clés de lecture du comportement des autres

Objectif

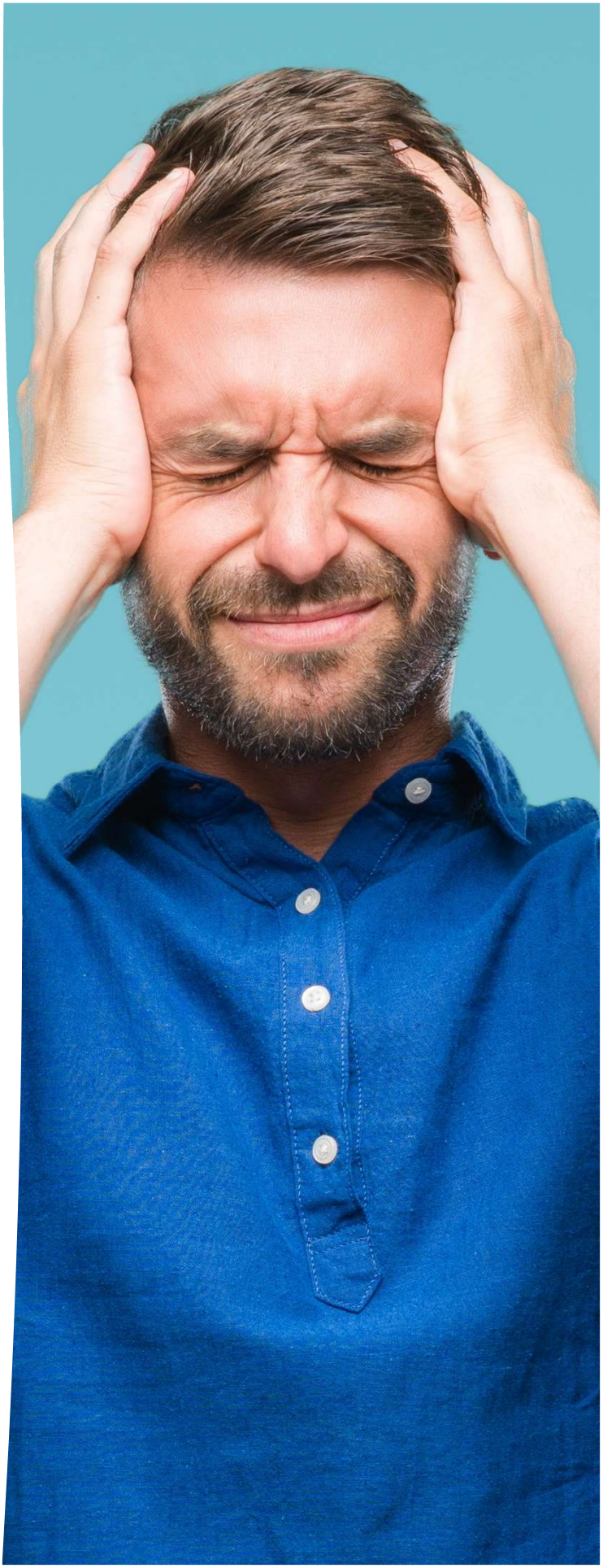
Reprendre le contrôle sur nos petites voix internes, sur notre juge intérieur qui , sous stress, peuvent transformer nos qualités en pièges, pour nous et pour les autres.

Contenu

Basé sur les theories d'analyse transactionelle nous découvrirons ces schémas hérités du passé et leurs impacts dans notre quotidien par exemple dans les mécanismes du stress.

Pratique

- Durée: module de 4 heures
- Taille du groupe: 6 à 8 personnes max
- Lieu: d'où vous le voulez, on se connecte virtuellement
- Un support et des lectures vous seront proposés à la suite de cette formation



Et si nos différences nous rendaient complémentaires ?

Pour qui

Toute personne soucieuse d'avoir des relations harmonieuses avec les autres.

Objectif

Que l'on soit confiné, qu'on travaille à distance, en équipe réduite ou virtuellement, il est important de comprendre que nous n'avons pas tous la même façon de nous comporter, surtout sous stress. Cette formation propose une grille de lecture qui permet de comprendre nos différences afin de faciliter nos relations.

Contenu

Chaque personne a développé au cours de sa vie et de ses expériences des préférences comportementales, il s'agit de systèmes de fonctionnement identifiés en 4 « styles sociaux ».

Nous verrons comment ces préférences influencent aussi nos relations en terme de besoins et de communication.

Pratique

- Durée: module de 4 heures
- Taille du groupe: 6 à 8 personnes max
- Lieu: d'où vous le voulez, on se connecte virtuellement
- Un support et des lectures vous seront proposés à la suite de cette formation
- Un test vous sera envoyé préalablement.

Etre agiles et résilient-e-s face aux changements, parce que tout n’est pas hors de notre contrôle.

Pour qui

Toute personne qui a envie d’apprendre et se renforcer pendant une période de changement, pendant une transformation inattendue.

Objectif

Comprendre les divers éléments présents dans les changements et les transitions, et ce qui s’y joue, notamment sur le plan émotionnel. Apprendre de nos réactions et de nos émotions pour mieux faire face aujourd’hui et dans le futur.

Contenu

Quelles sont nos résistances (souvent involontaires) face aux changements? Comment développer des comportements souples et agiles pour vivre et/ou guider les changements? Quels sont les choix/actions possible dans notre zone d’influence? Comment devenir des acteurs cré-actifs dans l’accueil de ce qui est nouveau, et ressentir et ancrer notre pouvoir innovant?

Pratique

- Durée: module de 4 heures (pauses incluses)
- Taille du groupe: 6 à 8 personnes max.
- Lieu: d’où vous le voulez, nous nous connectons virtuellement
- Un support et des lectures vous seront proposés à la suite de cette formation

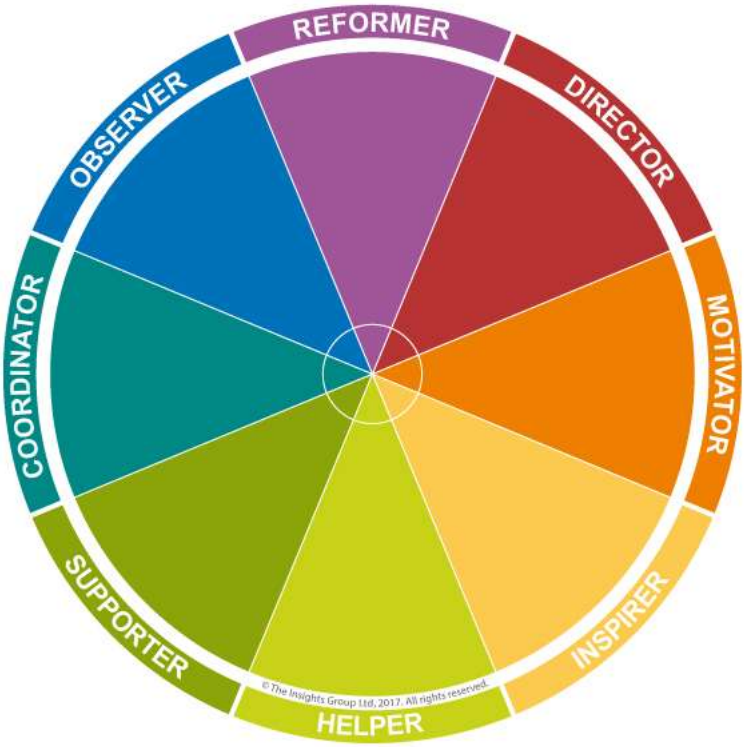
Insights ® à la découverte de nos comportements

Pour qui

Toute personne souhaitant progresser dans sa façon de se gérer et de gérer ses interactions avec les autres.

Objectif

La méthodologie Insights Discovery utilise un modèle simple et facile à mémoriser, de quatre couleurs, afin d'aider les personnes à comprendre leur propre style, leurs forces et la valeur qu'elles apportent à une équipe. Nous appelons cela les énergies de couleur. Cet outil basé, sur la psychologie de Carl Jung, est conçu pour aider les individus à avoir une bonne connaissance de soi, à comprendre les autres et à optimiser leurs relations professionnelles.



Contenu

Insights® Discovery® est un modèle comportemental internationalement reconnu, utilisé par plus de 4 millions de personnes dans le monde, basé sur une meilleure connaissance de soi…et des autres.

Chaque personne reçoit un Profil Personnel Insights Discovery unique et détaillé, qui sera le document de référence.

Pratique

- Durée: module de 4 heures, incl. une pause
- Taille du groupe: 6 à 10 personnes max
- Lieu: d'où vous le voulez, nous nous connectons virtuellement
- Un support et des lectures vous seront proposés à la suite de cette formation

Quand nous ne sommes plus égaux face au travail ?

Pour qui

Chaque équipe qui veut trouver un équilibre entre les moyens et les exigences pour chaque collègue, sachant que nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne.

Objectif

Nos conditions de vie ne sont pas toutes les mêmes, certains sont seuls, d'autres avec des enfants, certains ont des proches qui sont malades …, comment concilier nos différences et travailler malgré tout en équipe ?

Contenu

Nous partons du principe de "support". Quand est-ce que je me sens soutenu? Quand est-ce que je n'ose pas demander de l'aide? Sommes-nous en équilibre entre les exigences et les moyens mis à notre disposition.

Pratique

- Durée: module de 2 heures
- Taille du groupe: 6 à 8 personnes max
- Lieu: d'où vous le voulez, on se connecte virtuellement
- Un support et des lectures vous seront proposés à la suite de cette formation

Le burnout ou la surcharge parentale vous guettent, comment agir ?

Pour qui

Toute personne en télétravail, confinée en famille.

Objectif

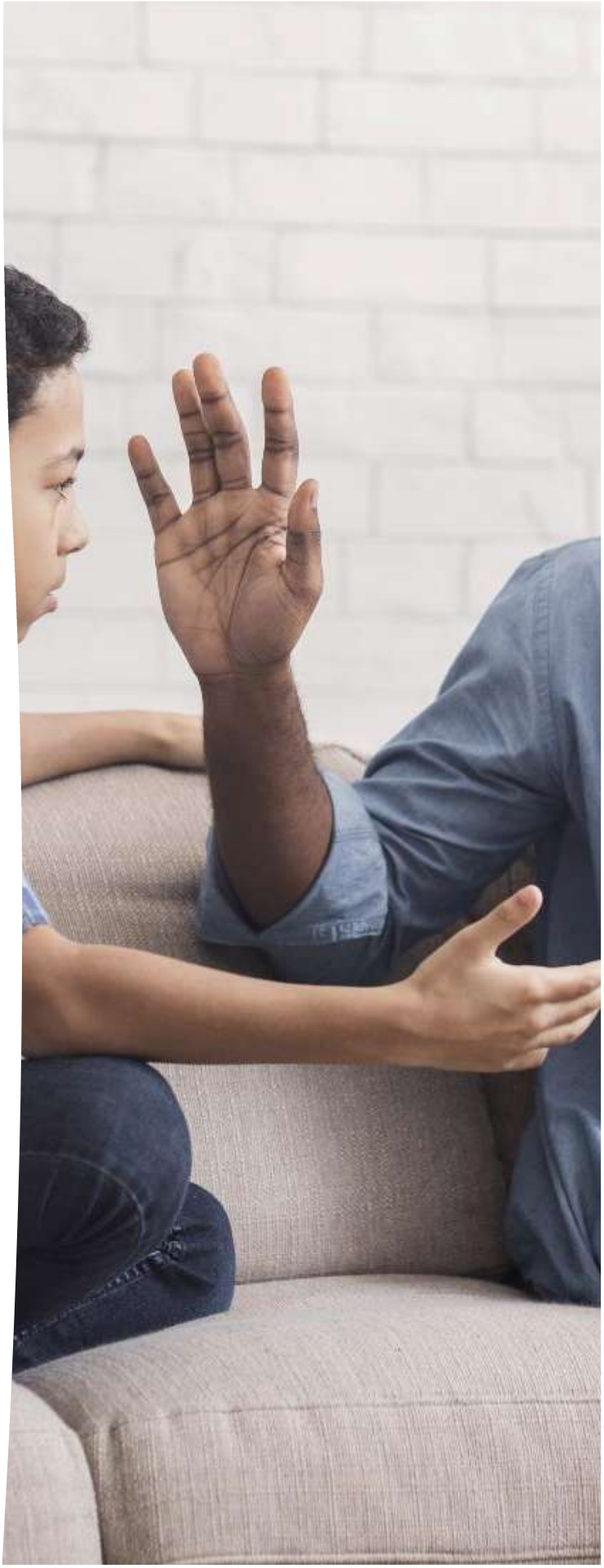
Le multi-tasking vous connaissez surement, mais comment arriver, en tant que travailleur et parent, à gérer l'ensemble des « missions » que nous avons à mener de front?

Contenu

Comment s'organiser entre le travail et les enfants? Comment faire respecter certaines règles de vie quand on est 24h/24 ensemble? Comment se faire entendre de façon assertive et transmettre ce type de communication à l'ensemble de la maisonnée pour éviter cris et pleurs? Comment mettre le cadre et rester bienveillant avec son équipe familiale?

Pratique

- Durée: module de 2 heures
- Taille du groupe: 6 à 8 personnes max
- Lieu: d'où vous le voulez, on se connecte virtuellement
- Un support et des lectures vous seront proposés à la suite de cette formation



Comment gérer les émotions et le stress avec l'EFT ?

Pour qui

Pour tous ceux qui souhaitent comprendre et mieux gérer leurs émotions, ou tout simplement qui veulent ponctuer leur quotidien de plus de moments de sérénité !

Objectif

Permettre à chacun d'amener dans son quotidien un outil qui lui permettra de vivre ses émotions plus sereinement. L'Emotional Freedom Technique (ou EFT) est une technique issue de la Psychologie Energétique, courant innovant de la psychologie moderne, axée sur l'harmonisation corps-esprit et soutenue par une approche scientifique. L' EFT vous permettra de passer du mode spectateur/victime au mode acteur dans la gestion des émotions.

Contenu

Après une courte introduction théorique, l'accent sera principalement mis sur l'exploration de cas réels, d'analyse et de traitement par l'EFT de situations vécues par les participants. La démarche prône l'autonomie, chacun pourra utiliser la technique par et pour lui-même quand il en éprouve le besoin.

Pratique

- Durée: module de 2 heures
- Taille du groupe: 6 à 8 personnes max
- Lieu: d'où vous le voulez, on se connecte virtuellement
- Un support et des lectures vous seront proposés à la suite de cette formation

Restez ancré et ouvert grâce à la Méditation Pleine Conscience.

Pour qui

Pour les personnes confrontées à des situations stressantes ou celles désirant améliorer leur bien-être général.

Objectif

La pleine conscience, c'est apprendre à être présent, vraiment présent à ce que l'on vit.

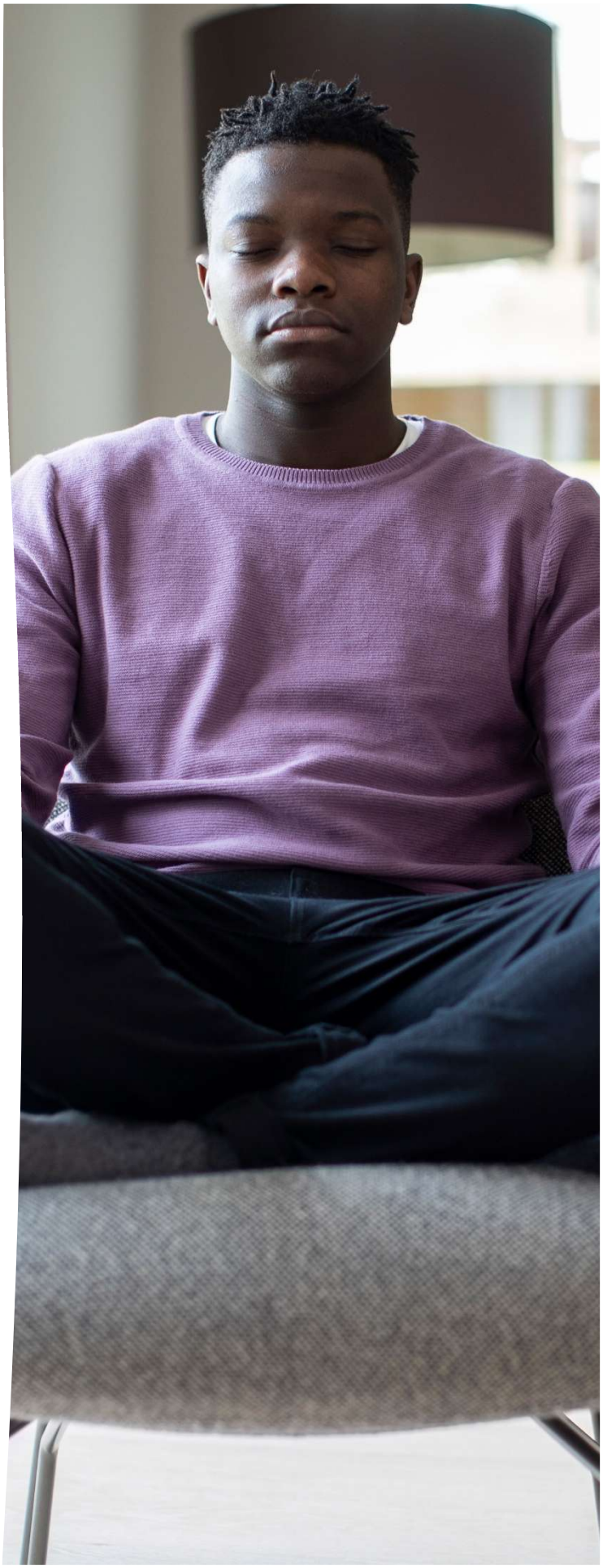
La pleine conscience nous aide à calmer nos esprits bouillonnants, nos questions incessantes, nos inquiétudes. La pratique de la pleine conscience nous amène à faire des choix plus conscients, à mieux gérer nos émotions, à être plus serein.

Contenu

Par des exercices d'attention, vous apprenez à quitter le mode « pilote automatique », à porter votre attention à ce qui est déjà là dans le moment présent, à laisser passer vos pensées sans vous y accrocher.

Pratique

- Durée: module de 2 heures
- Taille du groupe: 6 à 8 personnes max
- Lieu: d'où vous le voulez, on se connecte virtuellement
- Un support et des lectures vous seront proposés à la suite de cette formation



Coaching individuels et en équipe en ligne, du présentiel virtuel

On le faisait déjà depuis longtemps mais souvent occasionnellement, aujourd'hui c'est devenu indispensable.

Les coachs du BAO Group vous proposent des séances en ligne de **coaching individuel** et aussi de **coaching d'équipe.**

Même si certains ont quelques réticences quant à la possibilité de faire un travail en profondeur sans être présent physiquement, tous nos coachés sont agréablement surpris de l'efficacité et de la puissance du coaching à distance. L'essayer, c'est l'adopter !

cohezio

bao GROUP
LEARNING & COACHING