



Les formations 2025



OKAY DOC

Une autre
vision de la
formation

Bienvenue chez OKAY DOC Là où la formation rencontre l'innovation !



Chez **OKAY DOC**, nous croyons que la formation est plus qu'un transfert de connaissances, c'est une aventure qui se vit et se partage. Notre mission est de vous accompagner dans cette aventure avec des formations qui s'adaptent non seulement à vos besoins mais aussi à votre personnalité.

- **Notre Vision de la Formation OKAY DOC** : Nous sommes convaincus que chaque apprenant est unique. C'est pourquoi nos formations sont modulées pour s'aligner parfaitement avec les profils individuels, que ce soit en présentiel ou à distance.
- **Des Formats Adaptés à Chacun**
- **Séminaires Interactifs** : Demi-journée ou journée complète, pour des groupes de 12 personnes maximum, inclusifs et accessibles.
- **Classes Virtuelles Dynamiques** : Via Teams ou Zoom..., pour une expérience d'apprentissage sans frontières.
- **Cours Personnalisés** : Présentiels ou distanciels, adaptés à votre rythme et à vos objectifs.
- **E-learning Modulaire** : Des modules courts et percutants, en format classique ou rapid learning.
- **Formation Multicanale** : Un dispositif intégré qui combine tous ces outils pour une formation complète et immersive.
- **Nos Sujets d'Intervention** : **OKAY DOC** n'est pas qu'un centre de formation, c'est un écosystème de développement des compétences. Nous couvrons un large éventail de domaines, tous conçus pour vous propulser vers l'excellence.

L'engagement OKAY DOC

Chez **OKAY DOC**, chaque formation est une promesse d'excellence, même si nous sommes au début de notre voyage dans le monde de la formation professionnelle. Voici ce que nous vous proposons :

- **Un Catalogue Diversifié** : Plus de 20 formations spécialisées, prêtes à répondre aux défis professionnels d'aujourd'hui et de demain.
- **Un Engagement Personnel** : Chaque formation est animée avec passion et dévouement, garantissant une expérience d'apprentissage de qualité.
- **Une Qualité Certifiée** : Nous adhérons aux normes les plus élevées pour assurer une formation de premier ordre.
- **Une Expérience Unique** : Nous concevons nos formations pour qu'elles soient adaptées à chaque apprenant, assurant un parcours personnalisé et efficace.
- Nous sommes déterminés à enrichir notre offre et à collaborer avec des experts de divers domaines pour vous offrir des formations qui dépassent vos attentes.



Développez Votre Potentiel avec OKAY DOC

Vous aspirez à l'excellence ? OKAY DOC est là pour transformer cette aspiration en réalité. Que vous souhaitiez aiguiser vos compétences en management, maîtriser l'art de la communication, ou exceller en intelligence émotionnelle et relationnelle, nous avons ce qu'il vous faut.



Formations Sur-Mesure

- **Management Efficace** : Devenez le leader dont votre équipe a besoin.
- **Communication Convaincante** : Exprimez vos idées avec clarté et persuasion.
- **Intelligence Émotionnelle** : Gérez vos émotions et celles des autres avec finesse.
- **Compétences Relationnelles** : Construisez des relations professionnelles solides et durables.

Nos Engagements

- **Répondre à Vos Besoins** : Des formations alignées avec vos objectifs et la stratégie de votre entreprise.
- **Qualité d'Expertise** : Animées par des professionnels dédiés à votre succès.
- **Méthodes Innovantes** : Des approches pédagogiques qui favorisent l'interaction et la pratique.

Votre Réussite, Notre Mission Découvrez nos thématiques de formation et choisissez celles qui vous correspondent. Nous sommes à votre écoute pour vous conseiller, vous orienter, et vous accompagner vers la réussite.

MANAGEMENT
COMMUNICATION
INTELLIGENCE
RELATIONNELLE
INTELLIGENCE EMOTIONNELLE
SOFT SKILLS

Vue d'Ensemble du Catalogue de Formations OKAY DOC 2024

- **MANAGEMENT** : Des formations conçues pour affiner vos compétences de leader et piloter le changement avec assurance.
- **COMMUNICATION** : Des outils et techniques pour exprimer clairement vos idées et renforcer vos interactions professionnelles.
- **DEVELOPPEMENT PERSONNEL** : Des stratégies pour bâtir des relations solides et collaborer efficacement au sein de vos équipes.
- **INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE** : Des approches pour comprendre et gérer vos émotions, favorisant ainsi un environnement de travail harmonieux.
- **SOFT SKILLS** : Des compétences essentielles telles que la créativité, la résolution de problèmes et la gestion du temps pour une performance optimale.



MANAGEMENT : Pilotez le changement

Maîtrisez l'art du leadership et propulsez votre équipe vers de nouveaux sommets d'excellence et de réussite

M2 Leadership et Intelligence Émotionnelle : "Maîtrisez l'Art du Leadership Émotionnel"

M3 Leader Charismatique et Inspirant : "Incarnez le Leader qui Inspire"

M4 Gérer les Générations Y et Z : "Bridge the Generation Gap: Leading Y & Z"

M5 Intelligence Collective et Créativité : "Cultivez l'Innovation Collective"

M1 Fondamentaux du Management : "Bâissez les Bases du Management Moderne"

M6 Gérer le Changement et l'Incertitude : "Naviguez dans le Changement avec Assurance"

M7 Déléguer Efficacement : "L'Art de Déléguer et de Responsabiliser"

M8 Motivation et Engagement des Équipes : "Boostez la Motivation de vos Équipes"

M9 Manager des Managers : "L'Élite du Management : Diriger les Dirigeants"

M10 Manager à Distance : "Maîtrisez le Management à l'Ère Digitale"

Okay
Doc 
OKAYDOC.FR

Les Fondamentaux du Management M1

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Acquérir les connaissances, compétences et attitudes essentielles au rôle de manager, y compris la définition de votre style de management, la communication efficace, l'organisation et la planification des activités, la délégation et le contrôle, la motivation et la cohésion d'équipe, la gestion des conflits et l'accompagnement du changement.

Durée : 2 jours

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 500 HT par jour, soit un total de 4 500 HT pour la formation complète.

Contacts : Contact@okaydoc.fr – 0661083204.

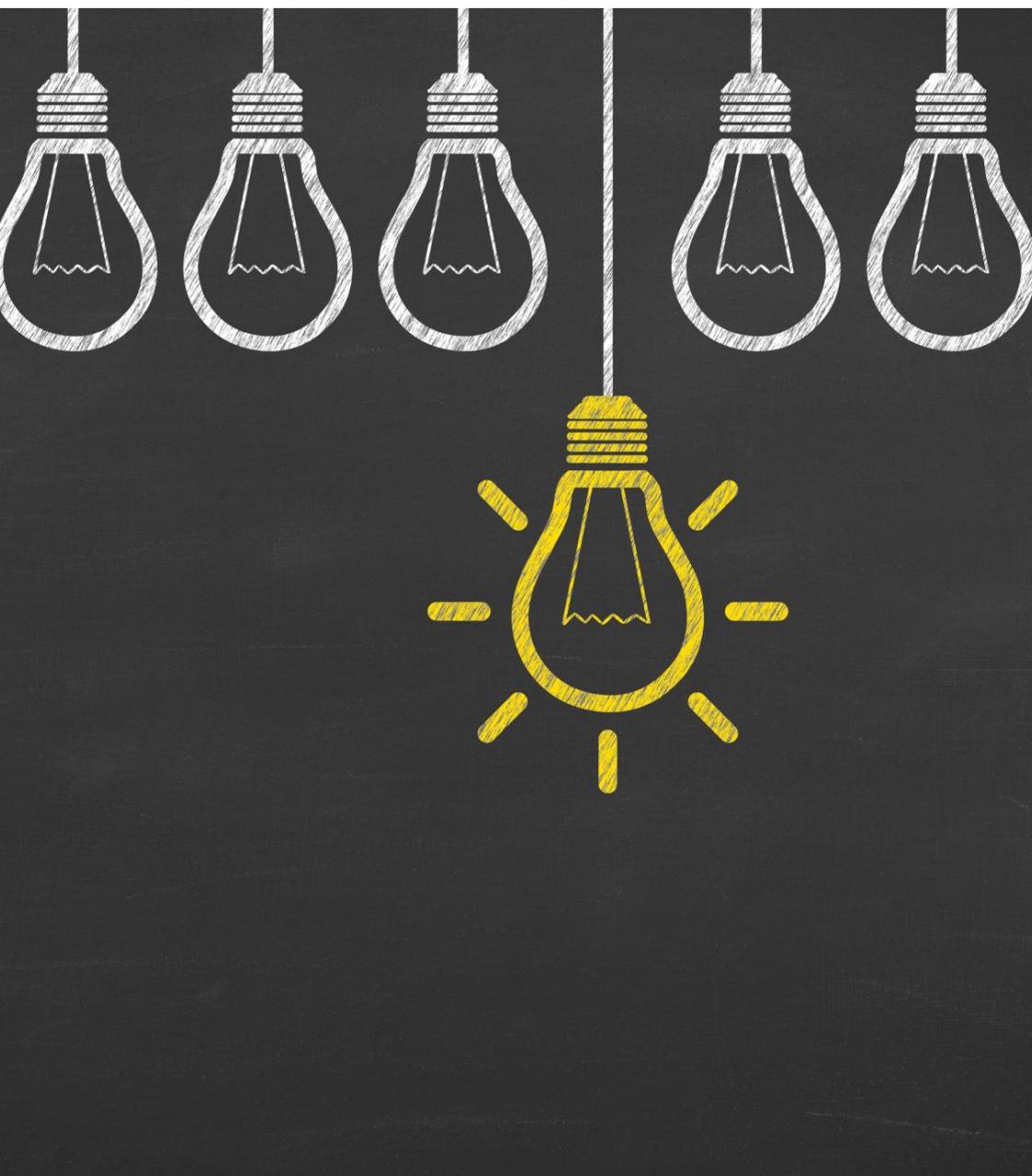
Méthodes mobilisées : Approche théorique et pratique avec études de cas, mises en situation, et échanges interactifs.

Outils pédagogiques : Formation approfondie avec DISC, Drivers et auto-évaluation managériale pour affiner le style de management et la dynamique d'équipe

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.





Développer son Leadership et son Intelligence Émotionnelle (M2)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Renforcer les compétences managériales, maîtriser ses émotions, communiquer efficacement, motiver les collaborateurs, comprendre et utiliser l'intelligence émotionnelle, et adapter son style de management aux différentes situations et besoins de l'équipe.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 850 € soit 3 700€ HT pour la formation complète.

Contacts : Contact@okaydoc.fr – 0661083204.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des études de cas, des jeux de rôle et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Formation enrichie par des modèles de personnalité éprouvés tels que la PNL, l'analyse transactionnelle, et le DISC, pour une compréhension approfondie des dynamiques interpersonnelles et un leadership efficace

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et

des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.

Devenir un Leader Charismatique et Inspirant (M3)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Développer le charisme et l'influence en tant que manager, découvrir et mettre en pratique les qualités et comportements d'un leader inspirant, créer une vision, mobiliser et faire adhérer les équipes au projet.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 680€ soit 3 360€ HT pour la formation complète.

Contacts : contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des jeux de rôle, des études de cas et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Module axé sur les techniques d'influence, l'analyse transactionnelle et l'auto-évaluation et positionnement via des modèles de leadership

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



Gérer les Générations Y et Z (M4)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Comprendre les attentes et les besoins des générations Y et Z, adapter le management à ces

générations, fidéliser et impliquer ces groupes dans l'entreprise, et les aider à évoluer professionnellement.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 500€ par jour, soit un total de 3 000€ HT pour la formation complète.

Contacts : contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des jeux de rôle, des études de cas et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Formation axée sur des cas pratiques intergénérationnels, ateliers de cocréation et analyses comparatives pour une gestion efficace et une intégration réussie des générations Y et Z.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



Favoriser l'Intelligence Collective et la Créativité des Équipes (M5)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Stimuler l'intelligence collective et la créativité des équipes, créer un environnement propice à l'innovation, utiliser des méthodes et outils pour la collaboration, la co-construction et la cocréation, et valoriser les idées des collaborateurs.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1650€ par jour, soit un total de 3300€ pour la formation complète.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des jeux de rôle, des études de cas et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Ce module utilise des brainstormings guidés, techniques de cocréation et ateliers de design thinking et de Co-développement pour dynamiser l'intelligence collective et la créativité.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



Gérer le Changement et l'Incertitude (M6)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Donner des clés pour gérer le changement et l'incertitude, apprendre à anticiper, préparer et accompagner le changement, impliquer les équipes, les rassurer, et développer l'agilité, l'adaptabilité et la résilience face à l'incertitude.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1650€ par jour, soit un total de 3300€ pour la formation complète.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr /

06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des jeux de rôle, des études de cas et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Module conçu avec des scénarios de gestion du changement, exercices sur les types de comportements comme le DISC, et ateliers de résilience pour renforcer l'agilité et l'adaptabilité

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.

Déléguer Efficacement et Responsabiliser les Collaborateurs (M7)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Apprendre à déléguer efficacement et à responsabiliser les collaborateurs, fixer des règles claires, donner du feedback, contrôler et évaluer les résultats pour renforcer la confiance, l'autonomie et la performance des équipes.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 680€ soit 3 360€ HT pour la formation complète

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des jeux de rôle, des études de cas et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Ce module intègre des techniques de feedback 360°, des exercices de mise en situation basés sur le modèle de compétences de Spencer et des ateliers de planification de délégation pour renforcer l'autonomie et la performance des équipes.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.





Développer la Motivation et l'Engagement des Équipes (M8)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Développer la motivation et l'engagement des équipes en tenant compte de leurs besoins, attentes et valeurs, identifier les leviers et freins de la motivation, reconnaître et valoriser les efforts et réussites, fixer des objectifs stimulants et donner du sens au travail.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 680€ soit 3 360€ HT pour la formation complète

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des jeux de rôle, des études de cas et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Formation dynamisée par des méthodes d'évaluation de la motivation, des ateliers de définition d'objectifs SMART et des exercices de reconnaissance des talents pour stimuler l'engagement

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.

Manager des Managers (M9)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Développer les compétences pour manager efficacement des managers, définir le rôle et la posture de manager de managers, adapter le style de management aux différents profils, accompagner les managers dans leur montée en compétences, animer l'équipe de managers, et gérer les situations difficiles.

Durée : 2 jours

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 680€ soit 3 360€ HT pour la formation complète.

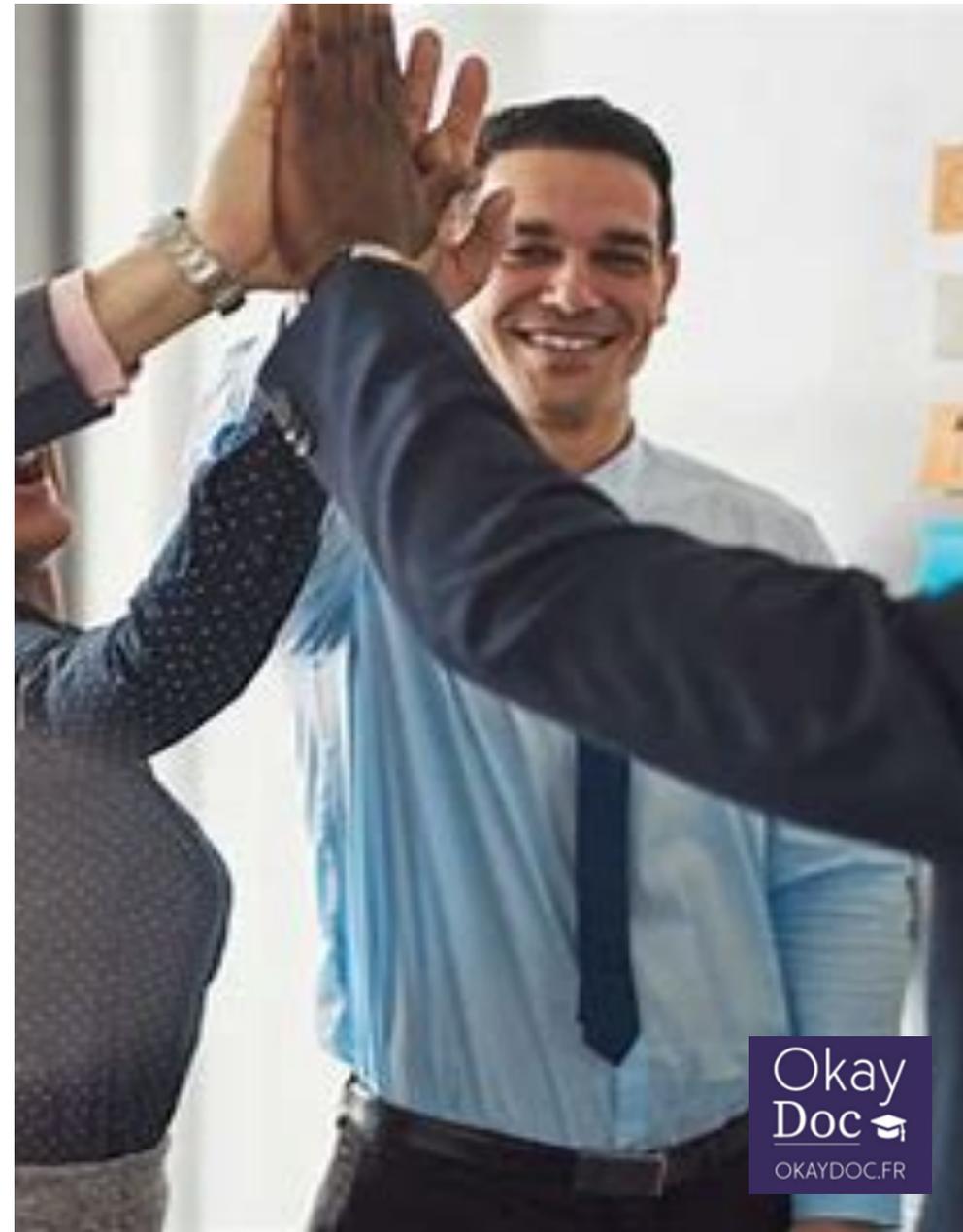
Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des jeux de rôle, des études de cas et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Formation intégrant des questionnaires d'auto-positionnement, des ateliers de leadership adaptatif, analyses de styles managériaux et stratégies de coaching pour managers, afin de renforcer l'efficacité managériale à tous les niveaux

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



Comment manager à distance ? (M10)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Renforcer les compétences pour manager efficacement des collaborateurs à distance, définir les règles et les outils du management à distance, établir un cadre clair, un contrat de confiance, et une communication fluide, organiser et animer le travail à distance, fixer des objectifs, suivre les résultats, animer des réunions à distance, accompagner et motiver les collaborateurs à distance, renforcer la cohésion et la collaboration à distance.

Durée : 2 jours – Mix learning.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 700€ par jour, soit 3 400€ HT pour la formation complète.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche interactive avec des ateliers pratiques, des jeux de rôle, des études de cas, et des discussions de groupe.

Outils pédagogiques : Formation intégrant simulation de management virtuel, utilisation d'outils collaboratifs en ligne et techniques de feedback à distance pour un leadership efficace et connecté

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



COMMUNICATION : Exprimez votre potentiel

Développez des compétences clés en communication pour transformer vos interactions et relations professionnelles.

- [Animer des Réunions Productives \(C1\) : Apprenez à diriger des réunions où chaque voix compte et où les idées se transforment en actions concrètes.](#)
- [Écoute Active et Assertivité \(C2\) : Maîtrisez l'art d'écouter vraiment et de vous exprimer avec confiance et respect.](#)
- [Prise de Parole en Public \(C3\) : Devenez un orateur captivant et transmettez vos messages avec impact et aisance.](#)
- [Intelligence Interculturelle \(C4\) : Naviguez avec succès dans un environnement globalisé en comprenant et en respectant la diversité culturelle.](#)

Comment animer des réunions productives et participatives ? (C1)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Cette formation vise à vous outiller pour animer des réunions de manière productive et participative. Vous apprendrez à utiliser des méthodes et des outils adaptés pour préparer, structurer et conduire vos réunions tout en favorisant l'implication, l'expression et la créativité des participants. Vous acquerez également des compétences pour gérer le temps, les interactions et les conflits éventuels.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 600€ par jour, soit 3 200€ HT pour la formation complète.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Des méthodes interactives incluant des ateliers pratiques, des mises en situation, et des exercices de groupe pour une expérience d'apprentissage dynamique et engageante

Outils pédagogiques : Formation exploitant des techniques de facilitation comme le brainstorming, des outils collaboratifs tels que les chapeaux de Bono, et des principes de communication de Palo Alto pour des réunions efficaces et inclusives.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande



Comment améliorer son écoute active et son assertivité ? (C2)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Cette formation est conçue pour vous aider à améliorer votre communication interpersonnelle. Vous serez initié à l'écoute active et à l'assertivité, apprendrez à écouter attentivement, à reformuler, à questionner et à donner du feedback. De plus, vous développerez la capacité d'exprimer vos opinions, besoins et sentiments de manière claire, respectueuse et constructive.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1 700€ par jour, soit 3 400€ HT pour la formation complète.

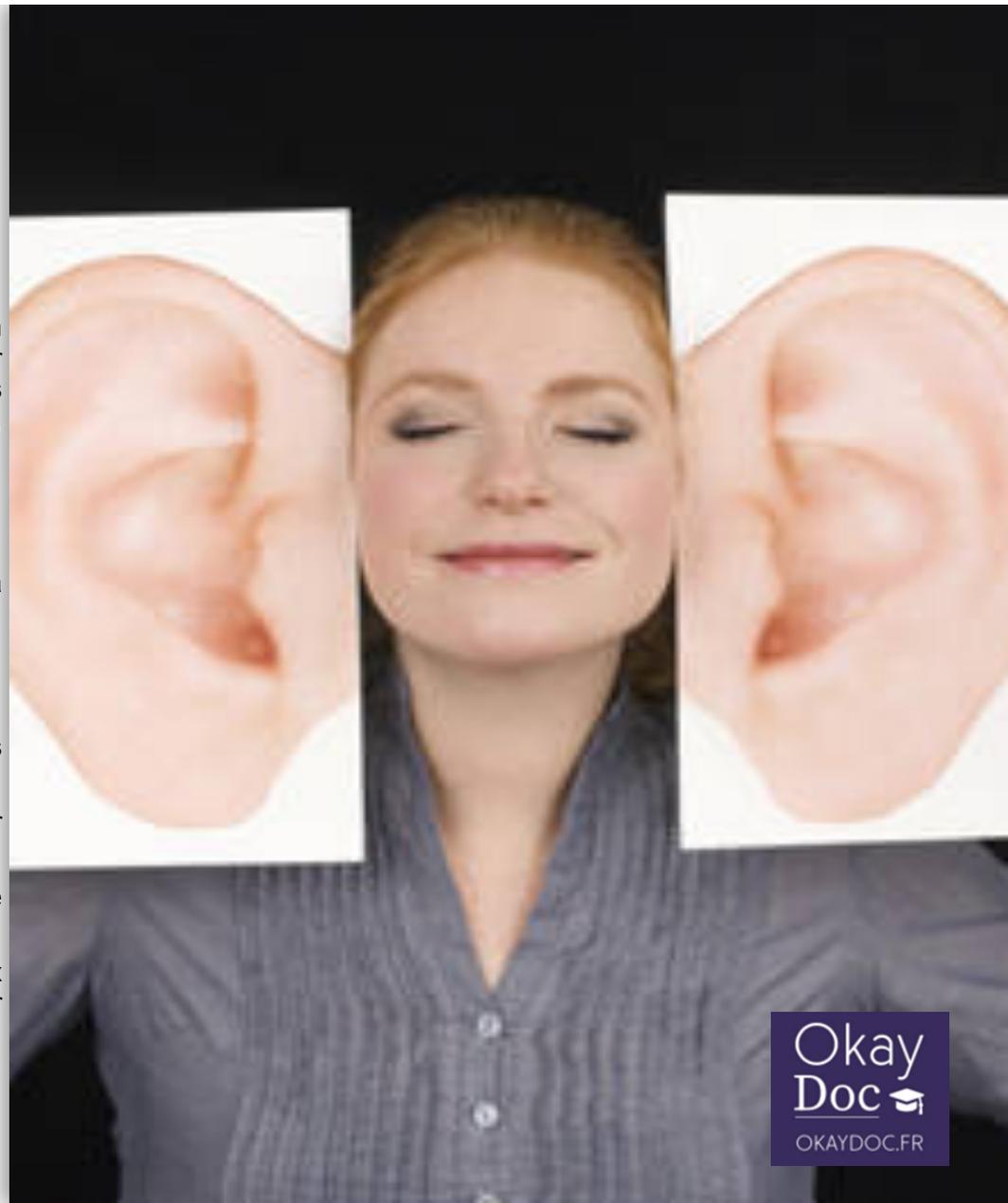
Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Des techniques d'écoute active, des exercices de reformulation, des mises en situation pour le feedback et des activités pour pratiquer l'assertivité.

Outils pédagogiques : Utilisation de la méthode DESC et de tests d'assertivité pour renforcer l'écoute active et la communication assertive

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande



Comment maîtriser l'art de la prise de parole en public ? (C3)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Apprendre à préparer et structurer un discours, maîtriser le trac, gérer la voix, la gestuelle et le regard, adapter le langage à l'auditoire, utiliser efficacement des supports visuels, et gérer les interactions avec l'audience.

Durée : 2 jours

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1780€ par jour soit 3 560€ HT pour une formation complète

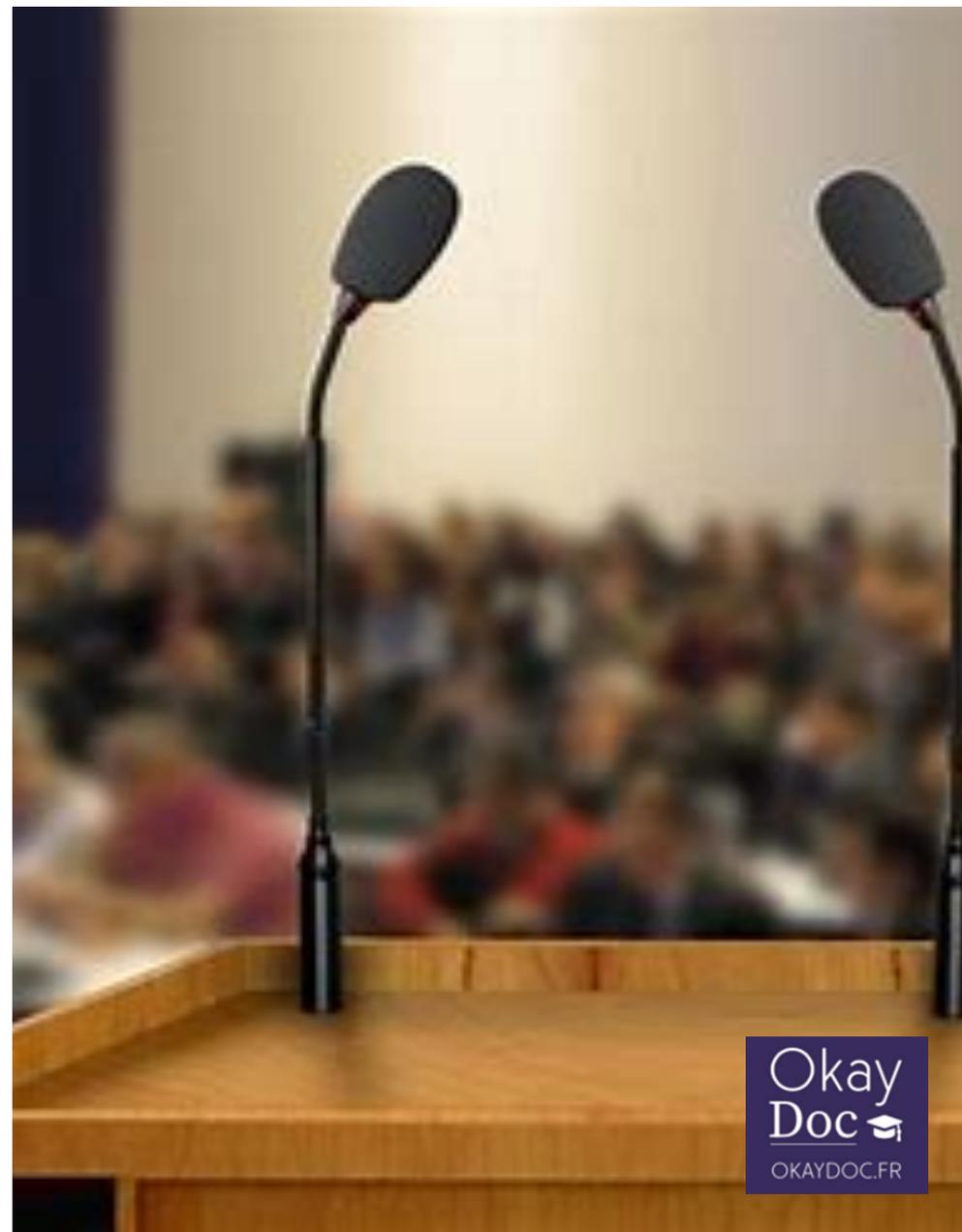
Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04

Méthodes mobilisées : Techniques théâtrales pour la présence scénique, exercices de diction et de respiration, et utilisation de supports visuels interactifs

Outils pédagogiques : Exercices pratiques de prise de parole. Enregistrements vidéo pour l'auto-évaluation. Techniques de relaxation et de gestion du stress. Support visuel et matériel interactif pour l'engagement de l'audience.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande



Comment développer son intelligence interculturelle ? (C4)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Développer la capacité à communiquer efficacement avec des personnes de cultures différentes, reconnaître et respecter la diversité culturelle, éviter les stéréotypes et les malentendus, adapter le comportement et le langage en contexte interculturel, et apprendre à négocier et coopérer au-delà des frontières culturelles.

Durée : 1 jour.

Modalités d'accès : Inscription via le site web de OKAY DOC, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1700€ pour la journée complète de formation.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04

Méthodes mobilisées : Approche immersive avec des études de cas internationales, des jeux de rôles pour la négociation interculturelle, et des analyses de la méthode des incidents critiques pour une sensibilisation approfondie aux différences culturelles.

Outils pédagogiques : Études de cas internationales, jeux de rôles pour la négociation interculturelle, et utilisation de la méthode des incidents critiques pour la sensibilisation aux différences culturelles

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande



Développement personnel

Dévoilez la richesse de vos relations

Cultivez l'art des relations humaines pour enrichir votre univers professionnel.

- [Gestion de Crise \(IR1\) : Apprenez à naviguer dans les tempêtes émotionnelles et les situations de stress avec sérénité et efficacité grâce à des techniques éprouvées.](#)
- [Empathie & Bienveillance \(IR2\) : Cultivez une compréhension profonde des émotions d'autrui pour tisser des liens solides et soutenant dans tous vos échanges.](#)
- [Assertivité & Estime de Soi \(IR3\) : Forgez une confiance inébranlable et communiquez vos idées avec clarté et respect, tout en valorisant votre interlocuteur.](#)
- [Gérer les Personnalités Difficiles \(IR4\) : Acquérez des outils concrets pour apprivoiser les personnalités complexes et transformer les défis relationnels en opportunités de croissance.](#)



Comment gérer les situations de crise et de stress ? (IR1)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Fournir les clés pour gérer les situations de crise et de stress dans un environnement professionnel. Apprendre à analyser les causes et conséquences des crises, adopter des attitudes appropriées, utiliser des techniques de gestion du stress, prévenir les risques psychosociaux, et soutenir les équipes en difficulté.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1680€ par jour soit 3 360€ HT pour une formation complète

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Utilisation de simulations de crise, ateliers interactifs, et études de cas pour un apprentissage organisationnel pertinent, séance de co-développement.

Outils pédagogiques : Simulations de crise basées sur des scénarios réalistes, questionnaire d'assertivité, DISC, des outils de gestion de crise, et utilisation de fiches réflexes pour la prise de décision rapide en situation d'urgence

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



Comment développer son empathie et sa bienveillance ? (IR2)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Apprendre à se mettre à la place des autres, comprendre et respecter leurs émotions, besoins et attentes, et développer des compétences en écoute empathique, soutien et gestion des émotions. Améliorer sa capacité à faire preuve d'empathie et de bienveillance dans un contexte professionnel.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1680€ par jour. Soit 3 360€ HT pour une formation complète.

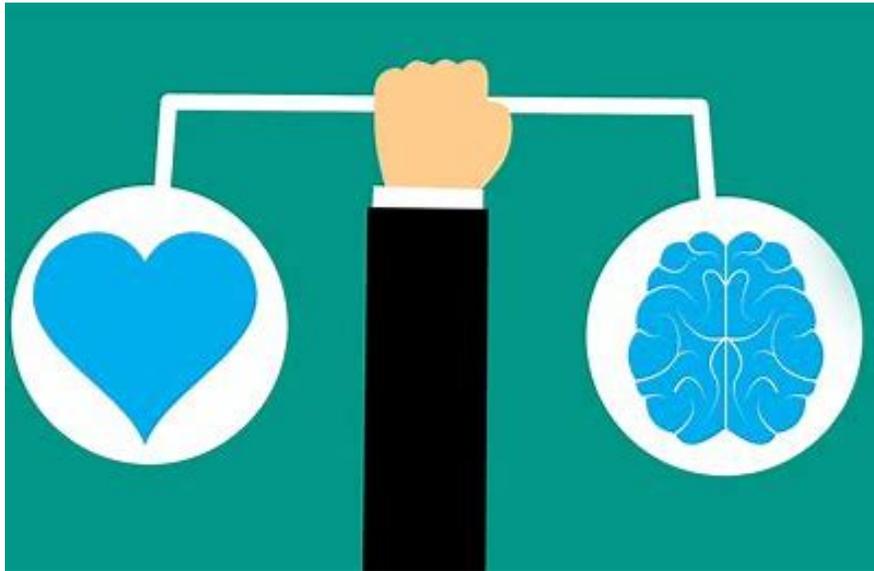
Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Ateliers d'écoute active, exercices de reformulation, jeux de rôle pour l'expression du soutien et de la compassion, et techniques de gestion des émotions personnelles.

Outils pédagogiques : Questionnaire CNV, Analyse transactionnelle, DISC

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



Comment renforcer son assertivité et son estime de soi ? (IR3)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Améliorer la capacité à affirmer ses opinions, besoins et droits tout en respectant ceux des autres, et renforcer l'appréciation et la valorisation de soi.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1680€ par jour, soit 3360€ HT pour la formation complète de 2 jours.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Techniques d'expression assertive, gestion des retours (feedback), et stratégies de communication respectueuse.

Outils pédagogiques : Jeux de rôles pour l'affirmation de soi, ateliers de feedback constructif, exercices de communication basés sur la Communication Non Violente (CNV), et activités de renforcement de la confiance en soi.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



Comment gérer les personnalités difficiles et les situations délicates ? (IR4)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Acquérir des compétences pour identifier et gérer les personnalités difficiles et naviguer efficacement à travers des situations délicates.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1680€ par jour, soit 3360€ HT pour la formation complète de 2 jours.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Techniques de communication, stratégies d'adaptation comportementale, et gestion des conflits.

Outils pédagogiques : Jeux de rôles pour simuler des interactions avec des personnalités difficiles, ateliers de communication pour pratiquer des techniques de désamorçage de conflits, et exercices de réflexion pour développer l'empathie et la compréhension des autres.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.



Intelligence Émotionnelle : Naviguez au cœur de vos émotions

Découvrez le pouvoir de l'intelligence émotionnelle pour transformer votre vie professionnelle et personnelle.

- [Reconnaissance et Régulation Émotionnelle \(IE1\) : Apprenez à identifier vos émotions, à les comprendre profondément et à les réguler pour une meilleure maîtrise de soi.](#)
- [Intelligence Émotionnelle Sociale \(IE2\) : Développez vos compétences sociales en comprenant les émotions des autres et en renforçant vos relations interpersonnelles.](#)
- [Émotions comme Ressources \(IE3\) : Transformez vos émotions en atouts précieux pour motiver, inspirer et atteindre vos objectifs.](#)

Chaque module est conçu pour vous équiper des outils nécessaires pour exceller dans la gestion émotionnelle et l'interaction sociale, ouvrant la voie à un épanouissement personnel et professionnel.



Comment reconnaître, comprendre et réguler ses émotions ? (IE1)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Apprendre à identifier, comprendre et réguler ses émotions pour une meilleure gestion personnelle et professionnelle.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1700€ par jour, soit 3400€ HT pour la formation complète de 2 jours.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

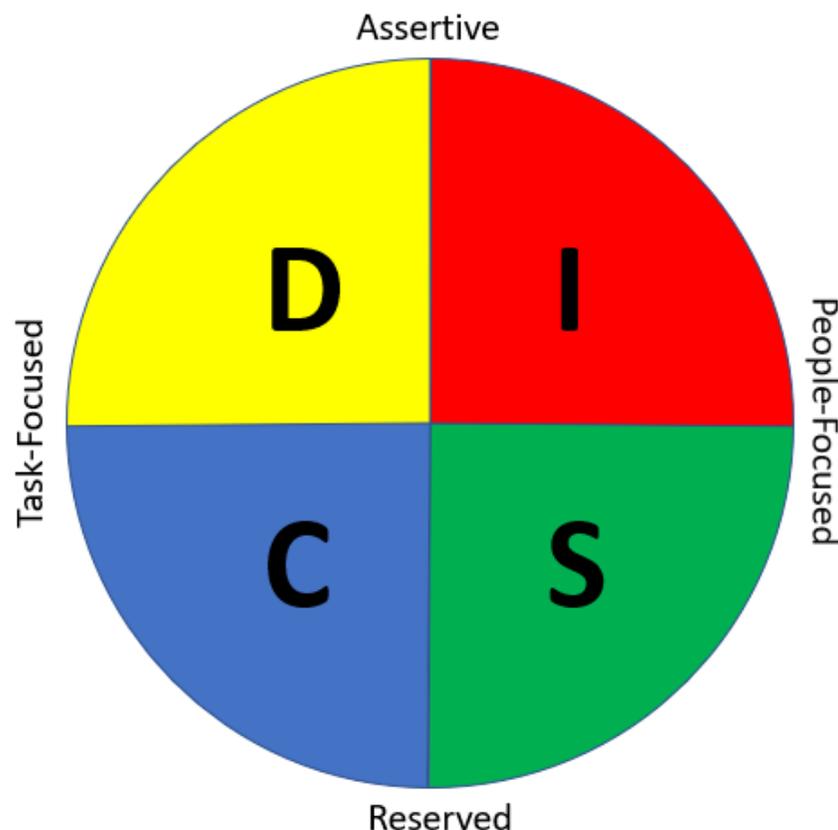
Méthodes mobilisées : Techniques de respiration, relaxation, visualisation et méditation pour la régulation émotionnelle.

Outils pédagogiques : Utilisation de la roue des émotions pour l'identification émotionnelle, exercices pratiques de méditation guidée et de respiration consciente, et mise en place d'un journal émotionnel pour le suivi personnel.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.





Comment développer son intelligence émotionnelle sociale ? (IE2)

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Renforcer la capacité à percevoir, comprendre et réagir aux émotions des autres, en utilisant des techniques d'écoute émotionnelle et de communication non verbale.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1700€ par jour, soit 3400€ HT pour la formation complète de 2 jours.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Techniques d'écoute émotionnelle, décodage du langage non verbal, expression de l'empathie et gestion des conflits émotionnels.

Outils pédagogiques : Utilisation de la roue des émotions pour l'identification émotionnelle, jeux de rôles pour la pratique de l'empathie, exercices de communication basés sur la Communication Non Violente (CNV), et activités de groupe pour renforcer les liens positifs.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.

Comment utiliser ses émotions comme des ressources ? (IE3)



Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Apprendre à reconnaître les émotions comme sources d'information, de motivation et de créativité, et à les utiliser pour atteindre des objectifs personnels et professionnels.

Durée : 2 jours.

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, via le site web, par téléphone ou par email.

Délais d'accès : L'inscription doit être effectuée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : 1700€ par jour, soit 3400€ HT pour la formation complète de 2 jours.

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Techniques pour reconnaître et transformer les émotions, stratégies pour mobiliser les émotions dans la poursuite des objectifs, et exercices pour stimuler l'imagination et l'innovation.

Outils pédagogiques : Utilisation de la roue des émotions pour l'identification émotionnelle, ateliers pratiques sur la transformation des émotions négatives, et activités créatives pour l'utilisation des émotions comme levier de motivation et d'innovation.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue pendant la formation et un questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation et à froid sous 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et des aménagements spécifiques peuvent être mis en place sur demande.

Soft Skills : Les Clés de Votre Réussite Professionnelle

Développez les compétences qui font la différence dans le monde du travail.

Exemples :

- [Créativité : Libérez votre potentiel innovant.](#)
- [Résolution de Problèmes : Devenez un maître dans l'art de trouver des solutions.](#)
- [Gestion du Temps : Optimisez chaque instant pour une productivité maximale.](#)



Nos ateliers interactifs, d'une durée de 2 à 4 heures, sont conçus pour vous permettre de maîtriser une multitude de Soft Skills essentielles. Que vous souhaitiez améliorer votre communication, renforcer votre confiance en vous, ou stimuler votre esprit d'entreprise, nous avons l'atelier qu'il vous faut.

Public : tous publics

Durée :



Formation aux Soft/Power Skills (SPS)

La confiance	La résolution de problèmes	L'intelligence émotionnelle	L'empathie	La communication
La gestion du temps	La gestion du stress	La créativité	L'esprit d'entreprendre	L'audace
La motivation	La visualisation	La présence	Le sens du collectif	La curiosité

Exemple de soft skill

La créativité, comment la stimuler ?

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Objectifs : Maîtriser les principes et techniques fondamentales de la créativité tels que le brainstorming, le mind mapping et le SCAMPER. Apprendre à identifier et surmonter les obstacles à la créativité, tels que les jugements, les habitudes et les croyances limitantes. Une formation intensive pour une transformation créative.

Durée : sur mesure

Modalités d'accès : Inscription ouverte à tous, facilitée par notre site web, contact téléphonique ou email.

Délais d'accès : Il est conseillé de s'inscrire au moins 4 semaines avant le début de la session.

Tarifs : Selon le format choisi

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Techniques interactives pour stimuler la pensée divergente et la génération d'idées. Exercices pratiques pour l'application des méthodes de créativité.

Outils pédagogiques : Utilisation de la roue des émotions pour faciliter l'identification des blocages créatifs. Ateliers de brainstorming et de mind mapping pour la pratique de la génération d'idées. Activités SCAMPER pour l'exploration de nouvelles perspectives.

Modalités d'évaluation : Évaluation formative tout au long de la formation, avec un questionnaire de satisfaction immédiat et une évaluation à froid après 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est pleinement accessible, avec des aménagements possibles sur demande pour répondre aux besoins spécifiques.



Exemple de soft skill

La résolution de problèmes : comment analyser, décider et agir ?

Prérequis : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Objectifs : Développer une maîtrise des méthodes et outils d'analyse, de décision et d'action pour résoudre efficacement les problèmes. Acquérir la capacité de faire face à des situations complexes, incertaines ou conflictuelles en trouvant des solutions adaptées. Un moment dédié à l'apprentissage intensif des techniques de résolution de problèmes.

Durée : Sur mesure

Modalités d'accès : Ouverture des inscriptions à tous, réalisable via le site internet, par téléphone ou par courriel.

Délais d'accès : Pour une organisation optimale, l'inscription est recommandée au moins 4 semaines avant le début de la formation.

Tarifs : selon le format choisi

Contacts : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.

Méthodes mobilisées : Approche pratique des méthodes QQQQCP, diagramme d'Ishikawa, PDCA, etc., pour une analyse précise et une prise de décision éclairée.

Outils pédagogiques : Mises en situation réelles, études de cas, et simulations pour appliquer les outils d'analyse et de résolution de problèmes.

Modalités d'évaluation : Évaluation continue avec feedback immédiat et questionnaire de satisfaction post-formation, suivi d'une évaluation à froid après 3 mois.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est accessible à tous, avec des aménagements spécifiques disponibles sur demande.



La gestion du temps : comment organiser son temps et ses priorités ?

- **Prérequis** : Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.
- **Objectifs** : Acquérir des compétences avancées en gestion du temps pour organiser efficacement ses priorités et optimiser son emploi du temps en fonction des objectifs personnels et professionnels. Apprendre à utiliser des méthodes de planification, de suivi et d'évaluation du temps, à respecter les échéances, à déléguer et à négocier, tout en évitant les distractions et interruptions.
- **Durée** : *Sur mesure*
- **Modalités d'accès** : Inscription accessible à tous, via notre site internet, par téléphone ou par email.
- **Délais d'accès** : Il est préférable de s'inscrire au moins 4 semaines avant la date de début de la formation.
- **Tarifs** : *selon le format choisi*
- **Contacts** : Service formation OKAY DOC - contact@okaydoc.fr / 06 61 08 32 04.
- **Méthodes mobilisées** : Approches pratiques et interactives pour la planification et la gestion des priorités, techniques de délégation et de négociation, et stratégies pour contrer les interruptions.
- **Outils pédagogiques** : Exercices de mise en situation, jeux de rôles, et utilisation d'outils de planification tels que les agendas et les applications de gestion du temps.
- **Modalités d'évaluation** : Évaluation continue avec un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation et une évaluation à froid après 3 mois pour mesurer l'impact sur la performance.
- **Accessibilité aux personnes en situation de handicap** : Formation accessible, avec possibilité d'adaptations spécifiques sur demande.



La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'actions suivantes:
ACTIONS DE FORMATION

Engagement Qualiopi de OKAY DOC

Chez **OKAY DOC**, nous nous engageons à fournir des formations de la plus haute qualité, conformément **aux standards Qualiopi**. Notre objectif est d'assurer l'excellence pédagogique et la satisfaction de chaque stagiaire.

1. **Qualité Garantie** : Toutes nos formations sont conçues et évaluées par des experts pour répondre aux besoins spécifiques des professionnels.
2. **Approche Personnalisée** : Nous adaptons nos formations pour répondre aux objectifs individuels de nos stagiaires.
3. **Suivi Continu** : Nous assurons un suivi post-formation pour garantir une amélioration continue des compétences acquises.
4. **Accessibilité** : Nous veillons à ce que nos formations soient accessibles à tous, en prenant en compte les besoins spécifiques de chacun.

Nous sommes déterminés à maintenir et à améliorer constamment nos standards pour répondre aux critères Qualiopi et dépasser les attentes de nos stagiaires.

Informations Pratiques



Modalités d'Inscription : Les inscriptions se font en ligne sur notre site web, par téléphone ou par email. Nous vous guidons à chaque étape pour faciliter votre démarche.



Contacts : Pour toute question ou demande d'information, notre service client est à votre disposition à contact@okaydoc.fr ou au 06 61 08 32 04.



Procédures en Cas de Réclamation : Votre satisfaction est notre priorité. En cas de réclamation, nous nous engageons à traiter votre demande dans les plus brefs délais et à trouver une solution adaptée.

Mentions légales

•Éditeur

- L'éditeur **Catalogue de Formations** est **Okay Doc**.
- Okay Doc est une **Société par actions simplifiée**, au capital variable minimal de **2200,00 euros**.
- Elle est immatriculée au registre du commerce et des sociétés de **Rennes** sous le numéro **839 275 138**.
- Le siège social est situé au **3 Rue de Belle-Ile – 35132 VEZIN LE COQUE**.
- Numéro de téléphone : **06 61 08 32 04**.
- Adresse électronique : **contact@okaydoc.fr**.
- Numéro de TVA intracommunautaire : **FR15839275138**.

•Directeur de la formation

- Le directeur des formations est **Sana BLANGER**, en qualité de Directrice associée.

•Site Web

- www.okaydoc.fr

•Protection des données à caractère personnel :

- Okay Doc est responsable du traitement des données à caractère personnel concernant les utilisateurs du catalogue.
- Les données à caractère personnel des lecteurs sont collectées afin de gérer leurs demandes. Pour en savoir plus, le lecteur est invité à prendre connaissance de notre politique de protection des données en mentions légale de notre site Web.