



Construisons ensemble votre réussite



Formations - Accompagnement - Conseil

- Formations sur catalogue ou personnalisées en fonction de vos besoins
- Accompagnement des managers
- Accompagnement des équipes
- Création d'espaces d'écoute collaborateurs
- Conseil - Recrutement - Gestion de carrière - Fin de carrière



Nous parlons le même langage

T-Ressources créée depuis 2008

Françoise BRIGAUD MOROCQUE et Michel DENIER
Créateurs, sont issus du monde de l'entreprise

Une équipe pluridisciplinaire

Spécialistes Ressources Humaines - Finances - IT - Psychologue

Notre valeur ajoutée

Des expériences réussies de managers de plusieurs années dans
différents métiers au sein de grands Groupe et de PME

Nos formations

Un parcours de 30 ans en entreprise dans différents métiers

Des formations certifiantes aux outils de développement personnel

Une formation certifiante de coach en entreprise

92, rue d'Alésia

75014 PARIS

Téléphone : 06 13 02 41 82

Mail : fbmorocque@t-ressources.com

www.t-ressources.com



**Des formations résolument pragmatiques et
opérationnelles pour vous et vos équipes**

Développer et améliorer ses relations professionnelles

Initiation à la Process Com

Process Com les fondamentaux

Process com Communication & Management

Management par projet, communication, Coaching d'équipe

Initiation à la PNL

Apprivoiser ses émotions et faire face à celles des autres

Réussir et s'épanouir dans sa mission de mentor



Développer et améliorer ses relations professionnelles

OBJECTIF :

Acquérir les techniques de communication qui permettent de mieux comprendre ses interlocuteurs et se faire comprendre d'eux.

Construire un relationnel harmonieux et efficace, une des principales clé de la réussite à tous les niveaux de l'entreprise

Comprendre les mécanismes de la communication

Découvrir et apprendre à utiliser les outils d'une communication constructive

Etablir le contact

Créer un climat de confiance

Décoder les non-dits

Maintenir la relation

Poser des question pertinentes pour obtenir des réponses pertinentes

Trouver et utiliser ses ressources

De exercices pratiques sont intégrés à cette formation afin de faciliter l'appropriation des outils

Cette formation s'adresse à tous ceux qui souhaitent acquérir la maîtrise d'un relationnel harmonieux et constructif

Durée de la formation : 2 jours - PARIS

Prix : 600 euros HT

Groupe de 6 participants minimum 12 maximum

2,3 NOVEMBRE 2010 - 14 15 MARS 2011



Initiation à la Process Com

OBJECTIF :

Acquérir les concepts de base de la Process Com. Connaître ses points forts et ses points faibles. Comprendre les principales caractéristiques des six types de personnalités

- Découvrir les concepts de base de la process com
- Découvrir les 6 types de personnalités
- Découvrir ses points forts et apprendre à s'en servir
- Comprendre ses points faibles
- Connaître ses comportements sous stress
- Comprendre comment gérer son stress

L'inventaire de sa personnalité est remis gratuitement à chaque participant. Il permet de découvrir son profil et apporte des conseils précieux.

Cette formation s'adresse à ceux qui souhaitent mieux comprendre leurs personnalités et comportements

Durée de la formation : 1 jour - PARIS
Prix : 500 euros HT
Groupe de 6 participants minimum 12 maximum
2010 : 4 NOVEMBRE - 2011 : 14 JANVIER - 4 MARS - 6 MAI



PROCESS COM, les Fondamentaux

OBJECTIF :

Gérer efficacement ses relations individuelles et collectives par une meilleure connaissance de soi et des autres. Développer une communication adaptée à chaque interlocuteur

Découvrir les bases du modèle et de son propre modèle de fonctionnement

Définition précise et détaillée des six types de personnalité.

Etude des conditions qui permettent d'assurer ce qu'on appelle dans le modèle, une communication positive

Etude des situations de stress, des trois niveaux de mécommunication et des comportements d'échecs qui leur sont associés

Découverte des outils pour détecter les comportements sous stress, les niveaux de mécommunication et les mécanismes d'échec associés, les clés pour en sortir.

Remise à chaque participant de son inventaire de personnalité et d'un manuel de formation complet

Cette formation s'adresse à ceux qui souhaitent mettre en place une stratégie de communication personnelle et efficace en harmonie avec leur personnalité

Durée de la formation : 2 jours - PARIS

Prix : 1 000 euros HT inventaire de personnalité compris - Groupe de 6 participants minimum 10 maximum

2010 : 25 26 OCTOBRE - 8 9 DECEMBRE - 2011 : 7 8 FEVRIER - 5 6 AVRIL - 7 8 JUIN



PROCESS COM Communication et management

OBJECTIF :

Développer son leadership en utilisant avec aisance les outils du modèle

Maîtriser les concepts pour les utiliser dans son quotidien en s'affirmant comme manager.
Créer un climat de confiance, coopératif et efficace dans une relation gagnant/gagnant.

Les styles de management

Les parties de personnalité

Les canaux de communication

Les besoins psychologiques

La matrice d'identification des types de personnalité

Les perceptions

La mécommunication

**Exercices de mise en situation, feedback personnalisé, suivi individuel.
Remise d'un manuel de formation complet**

PRE-REQUIS : Avoir suivi le module Process Com les fondamentaux

Le nombre de participants est limité afin de favoriser la pratique

Cette formation s'adresse aux managers souhaitant comprendre leurs modes de management , utiliser leurs points forts, gérer leurs points faibles et adapter leurs managements pour plus d'efficacité

Durée de la formation : 2 Jours - PARIS

Prix : 1 000 euros HT

Groupe de 6 participants minimum 10 maximum

2010 : 17 18 NOVEMBRE - 2011 : 11 12 JANVIER - 1,2 MARS - 20 21 AVRIL

02 03 JUIN - 4 5 JUILLET



Management Par Projet, communication, coaching d'équipe

OBJECTIF :

Identifier les exigences et les gains apportés par un Management Par Projet.
Comprendre l'apport d'une démarche pragmatique de gestion de projets
Faire un tour d'horizon des aspects humains du pilotage des projets.

Projet :

- Caractéristiques essentielles
- Management Par Projet : mode ou nécessité ?
- Les enjeux et les contraintes
- Identifier les exigences et les gains apportés
- Les facteurs clés de succès
- Profils et choix des acteurs de projet (Labo avec Enneagramme)
- La gestion des priorités
- La gestion des risques

Rôle et responsabilités des différents acteurs

- Le rôle du Sponsor
- Engagement: le contrat Mission/Objectifs
- Tactique : planifier les tâches, affecter les ressources,
- Anticiper et contrôler
- Les revues de projet
- Le travail en équipe projet

Planifier les tâches, affecter les ressources,

- Anticiper et contrôler
- Les revues de projet
- Le travail en équipe projet

Motivation et appartenance

Attitudes et comportements à développer
Méthodes et Outils à mettre en place

**Cette formation s'adresse aux Directeurs de Projet, Chefs de Projet,
Pré-requis conseillé : Initiation à la PNL**

**Durée de la formation : 2 jours - PARIS
Prix 800 euros HT
Groupe de 8 participants minimum 12 maximum
19 et 20 MAI 2011**



Développer ses qualités de manager et son leadership

OBJECTIF :

S'affirmer en tant que manager auprès de ses collaborateurs dans un climat harmonieux favorisant la coopération. Comprendre son propre fonctionnement pour utiliser ses points forts et gérer ses points faibles. Développer son leadership et son charisme

Comprendre son mode de management et ses points forts

Adapter son management

Communiquer avec ses collaborateurs avec aisance

Acquérir la confiance en soi condition sine qua non de la confiance de l'équipe

Fixer des objectifs et suivre leurs réalisations

Gérer son temps

Créer un climat de confiance

Savoir faire un feedback constructif

Savoir faire des reproches constructifs

Savoir dire non

Gérer ses émotions et celles des autres

Comprendre les comportements inappropriés et y faire face

Chaque participant recevra son inventaire de personnalité lui permettant d'établir sa stratégie personnelle.

Entraînement et exercices sont intégrés à cette formation afin que chacun puisse expérimenter la puissance des outils acquis

Cette formation s'adresse au managers soucieux d'acquérir des outils performants et opérationnels

Durée de la formation : 3 jours - PARIS

Prix : 1200 euros HT

Groupe de 6 participants minimum 12 maximum

18, 19, 20 JANVIER 2011 - 14, 15, 16 JUIN 2011



Initiation à la PNL

OBJECTIF :

Comprendre les fondements de la Programmation Neuro Linguistique

Acquérir les techniques de base permettant de développer des compétences comportementales. Apprendre à utiliser ses ressources personnelles et augmenter son impact personnel.

Créer la relation et la maintenir

- Se brancher externe ou inter

- La calibration et les registres sensoriels

- La synchronisation et l'écoute active

- S'informer avec précision pour comprendre son interlocuteur avec le méta modèle

Présenter ses idées avec souplesse : Le recadrage

Construire des scénari de réussite en utilisant la stratégie de l'objectif

Mobiliser ses ressources positives et celles des autres

- Valeurs et croyances

- Ancrage

- Le générateur de comportement nouveaux

Cette formation s'adresse aux personnes désirant développer des compétences comportementales

Durée de la formation : 3 Jours - PARIS

Prix : 900 euros HT

Groupe de 6 participants minimum 12 maximum

29 30 31 MARS 2011 - 28 29 30 JUIN 2011



Apprivoiser ses émotions et faire face à celles des autres

OBJECTIF :

Comprendre l'origine de nos émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles.
Apprendre à reconnaître et accepter.

Utiliser ses émotions pour une plus grande efficacité

L'origine des émotions et leurs rôles

- Les différentes types

- Leurs utilités

- Leurs influence sur notre quotidien

Emotions, sensations, réactions

- Comment les accueillir, les utiliser

La construction de notre personnalité

Emotions et décisions

Les manifestations physiques et leurs impacts

Développer sa conscience émotionnelle

Identifier et faire face à l'émotion des autres

**Cette formation s'adresse aux cadres et managers souhaitant
faire de leurs états émotionnels une ressources
constructive et adopter un comportement approprié face à
l'émotion des autres**

Durée de la formation : 2 Jours - PARIS

Prix : 800 euros HT

Groupe de 6 participants minimum 12 maximum

22 23 NOVEMBRE 2010 - 17 18 FEVRIER 2011



Réussir et s'épanouir dans sa mission de Mentor

OBJECTIF :

Définir précisément ses objectifs de mentor. Acquérir les techniques de l'accompagnement. Accroître ses compétences de pédagogue. Développer ses comportements assertifs. S'épanouir en transmettant

Rôle et Objectifs

La feuille de route du Mentor

Ethique

Valeurs

Harmoniser ses valeurs avec celles de l'entreprise

Eviter les Embuches

Comprendre ses propres comportements

Définir ses points forts et savoir les utiliser

Connaître et gérer ses points faibles

Elaborer ses choix et ses comportements avec cohérence

Savoir être

Créer la relation et la maintenir

Développer ses qualités d'écoute et d'observation

Trouver l'accès à ses propres ressources

Réduire ou supprimer ses comportements limitants

Savoir questionner pour comprendre les attentes, les blocages...

Faire passer ses messages en souplesse

Le mentorat facilite la transmission des connaissances informelles et de la culture d'une entreprise.

La démarche permet aux organisations de progresser sur le terrain de la capitalisation des savoirs, de fidéliser les jeunes collaborateurs et de motiver les séniors dans la dernière partie de leurs carrières



Réussir et s'épanouir dans sa mission de Mentor

Savoir transmettre

- Définir le mode fonctionnement
- Déterminer la cadre de la mission
- Fixer des objectifs
- Savoir dépasser les situations de blocage, encourager, prendre du recul avec les positions de perception
- Motiver avec la technique du SCORE
- Générer de nouveaux comportements
- Faire un reproche dynamisant
- Savoir dire non
- Reconnaître et utiliser ses émotions

Suivi et Fin de la mission

- Feedback le cadeau régulier
- Le partage de l'évolution de la mission
 - Confidentialité et information
- Gérer la fin de mission
 - Donner l'autonomie
 - L'atteinte de l'objectif
 - Savoir conclure

Cette formation très complète et très opérationnelle comporte de nombreuses mises en situations, d'exercices d'appropriation des techniques et des feedback individuels.

Elle bénéficie de l'expérience du formateur ayant une parfaite connaissance des techniques d'accompagnement et de l'entreprise.

Nous proposons à l'issue de la formation un suivi personnalisé et/ou une supervision.

Cette formation s'adresse aux cadres et managers désireux d'acquérir les comportements appropriés à la transmission de savoir

**Durée de la formation : 3 jours + 2 jours - PARIS
Prix : 2000 euros HT
Groupe de 6 participants minimum 10 maximum
26 27 28 JANVIER 2011 - 24 25 FEVRIER 2011**



Nos formations sont diffusées en intra (nous consulter) ou inter entreprise

Paris, à proximité de la Gare Montparnasse, accessible facilement par métro bus,
Toulouse, en fonction des demandes

Toutes nos formations peuvent être adaptées en fonction de besoins spécifiques, au plus près de la réalité de votre entreprise.

Egalement sur Paris et Toulouse,

Un accompagnement personnalisé , pragmatique et opérationnel de vos cadres,
managers et de vos équipes

Ressourc&VOUS

La lutte contre le mal-être en entreprise qui est devenue une priorité nationale, va amener les entreprises prendre en compte le bien- être des personnes dans leur politique pour aboutir à un management d'excellence profondément respectueux de l'homme.

T-Ressources vous propose de mettre en place des espaces réservés à l'expression de vos collaborateurs .

Ressourc&VOUS : Des séances d'écoute et de soutien, des temps de parole individuels destinés à vos collaborateurs dont l'objectif est de permettre à chacun de trouver une oreille attentive et neutre dans un espace sécurisé et confidentiel afin :

- D'exprimer ses ressentis
- De désamorcer les tensions
- D'éviter les conflits
- D'obtenir le réconfort permettant de retrouver sérénité et motivation

Contactez-nous pour construire et organiser ces espaces de « respiration », les adapter à votre entreprise et en faire un atout majeur pour atteindre vos objectifs de performance. Le maintien de la motivation dans un climat serein et un esprit gagnant/gagnant conditionne la réussite.



Françoise BRIGAUD MOROCQUE

92, rue d'Alésia
75014 PARIS

Téléphone : 06 13 02 41 82
Mail : fbmorocque@t-ressources.com

