Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

CATALOGUE DE FORMATIONS · 2026

Catalogue des formations

QVCT & prévention des RPS · Management & relations professionnelles · Ressources humaines · Transmissions et facilitation du changement.

15 FORMATIONS

4 DOMAINES

4,50/5 SATISFACTION 2025

GROUPE JMC ÉCOLE — RESSOURCES & CHANGEMENT
Contact : **Aurélien Desbats** | 05 56 12 78 78 | contact@ressources-et-changement.com | ressources-et-changement.com
2-4 Bld Jean-Jacques Bosc, 33130 Bègles · SARL · SIRET 493 056 105 00031 · N° de déclaration d'activité 72 33 07065 33 · Mise à jour : 27/10/2026

Sommaire

01	**Premiers Secours en Santé Mentale** QVCT · RPS	**14 heures — 2 journées ou 4 demi-journées**
02	**Gérer sa charge mentale** QVCT · RPS	**2 jours (14 heures)**
03	**Réussir les entretiens annuels et professionnels** RH · Management	**2 jours (14 heures)**
04	**Gérer les tensions et les conflits professionnels** Management	**1 jour (7 heures)**
05	**Améliorer sa communication professionnelle** Management	**1 jour (7 heures)**
06	**Prévention des RPS : agir comme membre du CSE** RH · QVCT-RPS	**4 journées réparties sur plusieurs semaines (28 heures)**
07	**Réussir l'accueil d'un nouvel embauché** RH · Management	**1 jour (7 heures)**
08	**Booster le dialogue social — Format Dialogue** RH · Dialogue social	**2 jours minimum, par demi-journées sur deux mois**
09	**Devenir référent RPS** RH · QVCT-RPS	**3 jours en deux modules (21 heures)**
10	**Groupes de supervision** Transmissions	**5 sessions de 2 jours sur l'année (7,5 journées de transmission)**
11	**Facilitateur du Changement®** Transmissions	**10 sessions de 2 jours sur 1 an (parcours certifiant)**
12	**Développer son assertivité** Développement professionnel	**3 jours non consécutifs (21 heures)**
13	**Faire face à l'incertitude** Transmissions	**3 demi-journées (10,5 heures)**
14	**Management de projet** Management	**4 jours (2 + 2 espacés) — 28 heures**
15	**Voyage au cœur des groupes** Transmissions	**4 jours (28 heures)**

GROUPE JMC ÉCOLE — RESSOURCES & CHANGEMENT

Contact : **Aurélien Desbats** | 05 56 12 78 78 | contact@ressources-et-changement.com | ressources-et-changement.com

2-4 Bld Jean-Jacques Bosc, 33130 Bègles · SARL · SIRET 493 056 105 00031 · N° de déclaration d'activité 72 33 07065 33 · Mise à jour : 27/10/2026

QVCT · RPS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Premiers Secours en Santé Mentale

Vous souhaitez que vos équipes sachent repérer et accompagner un collègue en difficulté psychique ? En deux jours, devenez secouristes en santé mentale avec un formateur accrédité PSSM France.

L'ESSENTIEL

DURÉE
14 heures — 2 journées ou 4 demi-journées

MODALITÉS
Présentiel

PUBLIC
tout public à partir de 18 ans (salariés, managers, membres du CSE, référents RPS, RH, QVCT)

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 300 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer, donner de l'information adaptée
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre

PROGRAMME

Demi-journée 1 — 01

- Introduction à la santé mentale et aux PSSM : santé mentale en France (facteurs de risque, statistiques, conséquences), interventions efficaces
- cadre des PSSM et plan d'action AERER
- présentation de la dépression (signes, symptômes, interventions)

Demi-journée 2 — 02

- Dépression et troubles anxieux : plan d'action pour la dépression, crise suicidaire (présentation, assister)
- présentation des troubles anxieux

Demi-journée 3 — 03

- Troubles anxieux et troubles psychotiques : action 1 troubles anxieux hors crise
- crise d'attaque de panique
- crise après un événement traumatique
- présentation des troubles psychotiques

Demi-journée 4 04	• Troubles psychotiques et utilisation de substances : action 1 troubles psychotiques, crise psychotique sévère • troubles liés à l'utilisation de substances, action 1, crise liée aux substances, crise d'agressivité, urgence médicale
Clôture 05	retour sur les attentes, post-test, questionnaire de satisfaction, aspects administratifs

Démarche pédagogique

démarche participative alternant apports de concepts, échanges en groupe, vidéos et mises en situation, pour prendre confiance dans l'interaction avec des personnes en difficulté, revoir ses représentations et renforcer l'aide apportée. Supports PSSM France ; manuel PSSM conservé par le participant.

Évaluation & validation

test de connaissances en début de formation et post-test en fin, mises en situation observées ; questionnaire de satisfaction ; bilan pédagogique du formateur. Attestation de fin de formation JMC École et attestation de secouriste délivrée par PSSM France. Non éligible au CPF.

Intervenant

Formateur accrédité PSSM France. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Attestation de secouriste délivrée par PSSM France.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

QVCT · RPS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Gérer sa charge mentale

Vous ressentez une charge mentale importante, vous-même ou vos collaborateurs ? Apprenez à gérer votre charge mentale en agissant sur les incivilités quotidiennes. « Les incivilités — comportements anti-sociaux de faible intensité — se manifestent de façon quotidienne chez 25 % des travailleurs et plus d'une fois par...

L'ESSENTIEL

DURÉE
2 jours (14 heures)

MODALITÉS
Présentiel ou distanciel

PUBLIC
toute personne en situation de traiter des informations de travail nombreuses, variées, de provenances différentes, parfois contradictoires, pouvant c

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 700 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS

- Disposer d'une compréhension systémique de la charge mentale individuelle
- Identifier parmi les sollicitations celles qui nous égratignent au fil de la journée
- Comprendre ces mécanismes et leurs conséquences, développer des options individuelles et collectives
- S'approprier des méthodes et outils pour réduire la charge mentale, développer la qualité des relations et retrouver une sérénité individuelle et collective au travail
- Réfléchir à son hygiène de vie pour « tenir dans la durée »

PROGRAMME

Au niveau des concepts
01

- la charge mentale, le stress, l'épuisement professionnel, les incivilités (comportements agressifs et passifs), les risques psychosociaux
- identifier les signaux physiques, psychiques et sociaux
- repérer pour soi et pour le collectif les incidences d'une charge mentale excessive

Au niveau de mon pouvoir d'agir
02

- notre motivation à l'épreuve de nos « peurs de rater quelque chose » et de nos besoins et envies
- distinguer besoins et envies
- représenter les rythmes de nos besoins
- identifier les situations à risques (étude de cas)
- identifier ce que l'on peut changer et ce que l'on ne peut pas changer

Au niveau des hyper-sollicitations 03

- clarifier la notion d'incivilité, en particulier liée au numérique
- repérer son « poids » sur la charge mentale quotidienne
- identifier les comportements générateurs d'incivilités (ceux des autres et les siens)
- développer « une connexion de qualité »
- identifier des options d'action collective et individuelle

Au niveau des outils disponibles 04

cohérence cardiaque, « rêverie minute », la marche, le co-développement, la gestion du temps, une porte ouverte ou fermée, le tamis de priorisation des tâches, le savoir dire non, la carte de la qualité des relations, les signes de reconnaissance, la régulation

Au niveau des mécanismes en œuvre dans les relations 05

les signes de reconnaissance et leur économie, la structuration du temps pour un groupe humain, les jeux psychologiques et le triangle dramatique de Karpman

Démarche pédagogique

alternance d'apports de concepts, travaux en sous-groupes puis synthèse en grand groupe ; questionnaire préalable pour ajuster le processus au groupe ; supports visio/audio ; documents remis sous forme numérique.

Évaluation & validation

QCM et auto-évaluations en cours de formation, synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation non nécessairement nominatif ; bilan pédagogique du formateur.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

RH · MANAGEMENT

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Réussir les entretiens annuels et professionnels

Les entretiens annuels et professionnels sont des moments d'échange qui, dans votre organisation, mériteraient d'être mieux organisés, mieux animés par les managers et mieux exploités aux bénéfices conjoints des personnes et de l'organisation tout entière.

L'ESSENTIEL

DURÉE
2 jours (14 heures)

MODALITÉS
Présentiel

PUBLIC
non précisé sur la page (managers et RH amenés à conduire ces entretiens)

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 700 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les différences entre l'entretien annuel d'évaluation et l'entretien professionnel ; adopter la posture adaptée
- Phase 1 : évaluation / fixation d'objectifs ; phase 2 : développement professionnel et projet du collaborateur, selon une méthodologie précise
- Nommer les dispositifs de formation / RH et leur finalité (plan de formation, période de professionnalisation, CIF, VAE, bilan de compétences...)

PROGRAMME

Accueil et rappel des objectifs
01

- tour de table, synthèse des questionnaires, besoins spécifiques, intention pédagogique, règles de fonctionnement
- l'EAE (logique de performance centrée sur l'entreprise : stratégie, compétences, activités, objectifs, moyens) vs l'EP (logique RH centrée sur le collaborateur : volonté du législateur, employabilité, formation tout au long de la vie, GPEC interne)

Jour 1
02

- le process de l'Entretien Annuel d'Évaluation (EAE) : phase 0 préparation (base documentaire : fiche de poste, référentiel compétences, CV, bilan des formations, compteur DIF, entretiens précédents
- communication et invitation
- configuration du lieu, programmation)
- phase 1 évaluation annuelle et fixation d'objectifs (accueillir et poser le cadre, questions pour ouvrir le dialogue, écoute active, reformulation
- rappel des objectifs, évaluation par l'évalué et par le manager
- différence but / objectif / tâche
- mesure des résultats...

Jour 2 03	• le processus de l'Entretien Professionnel (EP) : bilan et parcours professionnel, souhaits et motivations, évolution interne et mobilité, projet de formation, développement des compétences, tutorat, projet personnel • risques à éviter (promesses hasardeuses, sur-engagement, « liste de Noël ») • plan de formation individuel réaliste et priorisé, dispositifs (VAE, CIF, BC, mobilité, professionnalisation) • synthèse du projet, actions, personnes impactées, moyens, prochaines étapes • mise en perspective avec le circuit interne de décision
L'entretien unique EAE + EP 04	• simulation de conduite d'entretien, apports sur les dispositifs de formation professionnelle, débriefing et évaluation selon une grille + plan de progrès individuel • conclusion : devenir du document, synthèse et signatures, commentaires, feed-back, remerciements
Synthèse et clôture 05	tour de table, feedback, évaluation à chaud, évaluation des acquis par le formateur (tests, mises en situation, questionnements)

Démarche pédagogique

alternance apports / sous-groupes / synthèse ; questionnaire en ligne préalable ; supports projetés, annexes avec fiches de compétences de la Branche, recommandations d'appropriation des outils, questionnaires et fiches de bonnes pratiques, bibliographie.

Évaluation & validation

questionnaires et auto-évaluations en cours, synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation ; bilan pédagogique.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

MANAGEMENT

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Gérer les tensions et les conflits professionnels

Toute organisation est le siège de tensions qui sont naturelles, inévitables et le plus souvent stimulantes. La difficulté consiste à les contenir à un niveau acceptable par le système pour qu'elles ne dégénèrent pas en conflits.

L'ESSENTIEL

DURÉE	MODALITÉS	PUBLIC
1 jour (7 heures)	Présentiel	tout public
PRÉ-REQUIS	**TARIF**	**DÉLAI D'ACCÈS**
Aucun pré-requis (expression en langue française)	**Inter : 350 € HT / participant** Intra sur-mesure : nous consulter	Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses émotions à l'œuvre face aux tensions pour les maîtriser et développer son équilibre émotionnel
- Utiliser ses émotions pour construire la confiance
- Résoudre les situations conflictuelles

PROGRAMME

Avant la formation 01	• questionnaire introduisant la notion d'émotion et de positionnement face à différentes situations • invitation à préparer des cas réels
Accueil et recueil des situations vécues 02	tour de table, synthèse des questionnaires, besoins spécifiques, intention pédagogique, règles de fonctionnement
Examiner la notion d'émotions 03	• liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi • fonctionnement du cerveau sous stress • émotions de base • rôle des émotions dans les relations professionnelles
Développer son équilibre émotionnel 04	conscience émotionnelle, vécu des émotions en situations simulées, gérer les réactions incohérentes, confiance en soi
Utiliser les émotions pour construire la confiance 05	bénéfices de la confiance, posture positive, respecter l'autre et son émotion, exprimer et partager son ressenti

Développer sa capacité à maîtriser sainement ses émotions 06

- identifier et accueillir les émotions ressenties
- les utiliser pour ouvrir les tensions et « passer contrat »

Résoudre les situations conflictuelles 07

- méthodologie de résolution de conflit
- se préparer par rapport à ses émotions
- posture conduisant les protagonistes vers une issue positive
- plans d'actions individualisés

Synthèse et clôture 08

tour de table, feedback, évaluation à chaud, évaluation des acquis par le formateur

Démarche pédagogique

alternance apports / sous-groupes / synthèse ; questionnaire en ligne préalable ; supports visio, audio et vidéo ; supports projetés, recommandations, questionnaires, bibliographie.

Évaluation & validation

questionnaires et auto-évaluations, synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation ; bilan pédagogique.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

MANAGEMENT

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Améliorer sa communication professionnelle

Vous-même ou vos collaborateurs rencontrez des problèmes dans votre communication sur le plan professionnel ?

L'ESSENTIEL

DURÉE	MODALITÉS	PUBLIC
1 jour (7 heures)	Présentiel	apprenants de tout secteur d'activité
PRÉ-REQUIS	**TARIF**	**DÉLAI D'ACCÈS**
Aucun pré-requis (expression en langue française)	**Inter : 350 € HT / participant** Intra sur-mesure : nous consulter	Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier son propre style de communication préférentiel sous différents niveaux de stress
- Reconnaître au sein d'une équipe les styles en présence et adapter son animation pour atteindre les objectifs visés
- Identifier les tensions existant dans un groupe et choisir les modalités de traitement les plus pertinentes

PROGRAMME

Accueil et recueil des situations vécues 01

présentation de la formation, tour de table, retours sur le questionnaire, attentes

Séquence 2 02

Identifier son propre style de communication sous différents niveaux de stress : son profil, son style, ses besoins, ses forces et ses limites

Reconnaître les styles en présence dans une équipe 03

- identifier les profils
- les caractériser (écoute active, observation, analyse, adaptation, empathie)
- pistes d'amélioration avec les collègues
- adapter sa posture en équipe, sur un projet, selon ses interlocuteurs

Séquence 4 04

- Identifier les tensions dans un groupe et choisir les modalités de traitement : à partir des profils d'une équipe projet, repérer les situations génératrices de tensions et les conflits préexistants
- « dire les choses » en préservant la relation
- garder l'objectif en tête, accepter que les tensions sont naturelles et bénéfiques tant qu'elles restent au niveau du rôle professionnel

Clôture	05	feed-back, évaluation des acquis, satisfaction à chaud

Démarche pédagogique

alternance apports / sous-groupes / synthèse ; questionnaire DISC en ligne préalable ; supports visio/audio ; documents remis en numérique.

Évaluation & validation

questionnaires et auto-évaluations, synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation ; bilan pédagogique.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

RH · QVCT-RPS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Prévention des RPS : agir comme membre du CSE

Les risques psychosociaux font partie intégrante des risques à prendre en compte dans le DUERP et le PAPRIPACT qui en découle. Les membres du CSE peuvent ne pas être familiarisés avec ce type de risques.

L'ESSENTIEL

DURÉE
4 journées réparties sur plusieurs semaines (28 heures)

MODALITÉS
Présentiel

PUBLIC
membres du CSE et invités réguliers

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 1 400 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Intégrer de façon avancée les concepts clés liés aux risques psychosociaux et à leur prévention
- Disposer de repères clairs pour conduire un projet de prévention des RPS comme représentants élus au CSE

PROGRAMME

01 Les repères historiques et légaux

- santé au travail, stress et prévention
- grands principes de la prévention (notions de danger et de risque, niveaux de prévention, place du dialogue social)
- préconisations INRS d'avril 2020 et mise à jour

02 Les risques psychosociaux et leur détection

- stress, violences internes et externes, incivilités, burn-out et bore-out
- signaux précurseurs
- incivilité au travail et impacts
- familles de risques
- grille « Gollac » appliquée à la prévention collective

03 Le système de prévention et les étapes

- rôle des acteurs (gouvernance, CSE et CSSCT, chargé de prévention, médecine de prévention et inspection du travail, équipe projet)
- étapes (préparation et choix méthodologique, évaluation, plan d'actions, suivi et évaluation)

04 La mise en œuvre du plan d'action et sa gouvernance

mise en pratique en intersession (mise en œuvre opérationnelle, gouvernance du projet)

Le bilan de la mise en œuvre intersession (dernière journée) 05	bilan par les participants, évaluation des résultats et des acquis, plan d'actions complémentaires
Séquence 6 06	Séance de clôture et d'échanges

Démarche pédagogique

alternance apports / sous-groupes / synthèse ; questionnaire en ligne préalable ; supports projetés, recommandations, questionnaires et fiches de bonnes pratiques, bibliographie.

Évaluation & validation

questionnaires, auto-évaluations entre pairs et déploiement opérationnel du projet dans l'organisation ; synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation ; bilan pédagogique.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

RH · MANAGEMENT

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Réussir l'accueil d'un nouvel embauché

Vous souhaitez améliorer la manière dont les nouveaux embauchés sont accueillis dans votre entreprise ?

L'ESSENTIEL

DURÉE
1 jour (7 heures)

MODALITÉS
Présentiel

PUBLIC
toute personne en situation d'organiser et d'accompagner des parcours d'intégration

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 350 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Construire un parcours d'intégration efficace et adapté aux nouveaux salariés
- Planifier le parcours de formation du nouveau collaborateur à son poste
- Accompagner le salarié en prenant en compte son bien-être et sa motivation

PROGRAMME

Identifier les fondamentaux de l'accueil d'un nouveau salarié 01

- notion d'accueil et d'intégration
- pourquoi organiser l'intégration, enjeux

Séquence 2 02

Identifier ou rappeler les missions de l'accueillant en entreprise

Séquence 3 03

Construire un parcours d'intégration innovant

Séquence 4 04

Accompagner, évaluer, suivre et former spécifiquement un nouvel embauché

Séquence 5 05

- Sous-points affichés sur le site pour chacune des trois dernières étapes (texte identique répété) : préciser les enjeux de l'intégration pour l'entreprise
- identifier les principes d'accueil
- examiner les différents comportements d'apprentissage
- présenter l'entreprise, le service et la fonction exercée

Démarche pédagogique

alternance apports / sous-groupes / synthèse ; questionnaire préalable ; supports visio/audio ; documents en numérique.

Évaluation & validation

questionnaires et auto-évaluations, synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation ; bilan pédagogique.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

RH · DIALOGUE SOCIAL

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Booster le dialogue social — Format Dialogue

Vous souhaitez booster le dialogue social dans votre entreprise ? JMC École fait partie des 200 organismes retenus en France dans le cadre du programme Format Dialogue. L'INTEFP (Institut National du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle), établissement public sous tutelle du ministre chargé du...

L'ESSENTIEL

DURÉE
2 jours minimum, par demi-journées sur deux mois

MODALITÉS
Présentiel

PUBLIC
intra-entreprise : dirigeants, représentants élus, délégués syndicaux

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 700 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Intégrer les phases d'un processus de négociation dans le cadre du dialogue social
- Développer une posture pour négocier
- Expérimenter le processus pour modéliser d'autres accords

PROGRAMME

Programme sur-mesure

Le déroulé détaillé est construit avec le commanditaire selon le contexte et les objectifs. Programme complet communiqué sur demande.

Démarche pédagogique

pédagogie interactive, travaux en groupe restreint, mises en situation, entraînements ludiques. Les intervenants, consultants de métier, sont régulièrement amenés à intervenir lors d'instances paritaires.

Évaluation & validation

QCM après chaque séquence ; auto-évaluation des acquis en fin de formation et à 6 mois.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

RH · QVCT-RPS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Devenir référent RPS

Vous êtes référent RPS ? Développez, consolidez et construisez votre action. vous avez été désigné « Référent RPS » et devez prendre place au sein de votre organisation, pour être un interlocuteur auprès des salariés et des instances. La formation permet de développer les compétences utiles à la prévention des RPS, de...

L'ESSENTIEL

DURÉE
3 jours en deux modules (21 heures)

MODALITÉS
Présentiel

PUBLIC
toute personne référent(e) RPS et/ou sécurité désignée par le CSE, professionnels RH, élus du CSE

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 1 050 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS

- Acquérir les notions de la prévention des RPS pour en parler et agir
- Connaître et adapter les outils de la prévention
- Développer une posture de référent(e) RPS au sein de son organisation
- Intégrer les points clés de son action auprès des salariés, des instances et des acteurs institutionnels
- Analyser sa pratique de référent(e) RPS

PROGRAMME

Au niveau des concepts

01

- bases de la prévention des risques professionnels
- RPS et champs d'application
- stress, violences, incivilités
- familles de facteurs de risques
- cadre légal récent
- freins et leviers de la prévention
- fonction du DUERP versant RPS, évaluation et tenue...

Au niveau des savoir-faire

02

- développer une pensée systémique pour agir sur le collectif à partir de plaintes individuelles
- types d'évaluation
- repérer les situations à risque
- utiliser le DUERP (le documenter, le faire vivre)
- dérouler des projets d'évaluation et de prévention
- construire et évaluer un plan d'actions
- développer un regard systémique

Au niveau des savoir-être 03

- clarifier sa mission au sein de l'instance et avec les acteurs habituels
- la présenter aux salariés et devenir un interlocuteur
- repérer les signaux faibles et savoir intervenir
- repérer les risques de manipulation et d'instrumentalisation et savoir se positionner

Au niveau des outils 04

- principales grilles d'évaluation
- protocoles d'intervention pour petits groupes et entretiens individuels
- systèmes de cotation des RPS
- grille d'évaluation des plans d'actions
- modèles de communication intégrant les définitions

Démarche pédagogique

alternance apports / sous-groupes / synthèse ; questionnaire préalable ; supports visio/audio ; documents en numérique.

Évaluation & validation

QCM et auto-évaluations en cours, synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation ; bilan pédagogique.

Intervenant

Elie Humbey, IPRP / systémicien (Groupe Ressources & Changement). Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

TRANSMISSIONS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Groupes de supervision

Vous souhaitez rejoindre un groupe de soutien de la facilitation du changement ? partage de meilleures pratiques. Espace d'échange et de supervision pour les personnes ayant suivi le parcours de Facilitateur de Changement®. La supervision constitue un espace d'intégration indispensable aux professionnels de la...

L'ESSENTIEL

DURÉE	MODALITÉS	PUBLIC
5 sessions de 2 jours sur l'année (7,5 journées de transmission)	Présentiel	Nous consulter
PRÉ-REQUIS	**TARIF**	**DÉLAI D'ACCÈS**
Nous consulter	**Inter : 3 500 € HT / participant** Intra sur-mesure : nous consulter	Sous 1 semaine après validation de la demande

PROGRAMME

Programme sur-mesure

Le déroulé détaillé est construit avec le commanditaire selon le contexte et les objectifs. Programme complet communiqué sur demande.

Démarche pédagogique

Alternance d'apports de concepts, de travaux en sous-groupes et de synthèses en grand groupe ; questionnaire préalable ; supports et documents remis aux participants.

Évaluation & validation

Évaluation des acquis en cours et en fin de formation (QCM, auto-évaluations, mises en situation), questionnaire de satisfaction et bilan pédagogique du formateur.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

TRANSMISSIONS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Facilitateur du Changement®

Renforcez votre potentiel d'intervention en participant à la transmission. parcours pour les intervenants, dirigeants et managers qui souhaitent se professionnaliser sur la facilitation des changements, évolutions et transformations au sein des entreprises, groupes et équipes. Acquisition de grilles de lecture...

L'ESSENTIEL

DURÉE
10 sessions de 2 jours sur 1 an (parcours certifiant)

MODALITÉS
Présentiel

PUBLIC
cadres, managers, dirigeants ; professionnels du conseil, de la formation ou du coaching ; professionnels en reconversion. Secteurs : changement organ

PRÉ-REQUIS
Nous consulter

TARIF
Inter : 7 000 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS

- acquérir les outils, postures, éthiques et manières concrètes d'intervention de facilitation ; devenir un véritable professionnel de la facilitation ; faciliter son propre changeme
- Décoder les tensions entre le groupe et l'individu ; augmenter l'impact de ses interventions par l'orientation systémique et intégrative ; par le travail personnel, apprivoiser ses

PROGRAMME

Session 1	01	Installation : les postures de facilitation, l'analyse du contexte et de la demande
Session 2	02	Voyages au cœur des groupes : la Théorie des Organisations de Berne (TOB)
Session 3	03	Voyages au cœur des groupes : les niveaux émergents (Graves, Beck et Wilber)
Session 4	04	Voyages au cœur des groupes : les approches systémiques et le changement
Session 5	05	Approches de la personnalité, les identités en mouvement : ennéagramme, PCM, États du Moi, Scénario et Résilience

Session 6	06	Le chemin vers soi : des besoins à la responsabilité
Session 7	07	Les motivateurs : le bilan InterQualia®, approches individuelles et en équipe
Session 8	08	Les relations : transactions, jeux psychologiques, CNV, transfert et contre-transfert

Démarche pédagogique

apports théoriques issus de disciplines différentes (sociologie et organisation, anthropologie et culture, psychologie et développement personnel, relations professionnelles et comportements sociaux, économie et droit) ; éléments de processus vécus avec le groupe ; études de cas apportées par les participants ou les intervenants ; analyse de la pratique en mises en situation professionnelle ; supervision et développement de sa...

Évaluation & validation

Évaluation des acquis en cours et en fin de formation (QCM, auto-évaluations, mises en situation), questionnaire de satisfaction et bilan pédagogique du formateur.

Intervenant

Jacques Moreau, directeur pédagogique — fondateur du Groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Développer son assertivité

Se positionner sans complaisance ni hostilité. Affirmez votre personne. dans un monde où la fatigue d'être soi nous guette, où l'individu est en quête d'adéquation entre son moi idéal (un fantasme) et son idéal du moi (instance interne basée sur l'identification à des valeurs et des modèles inspirants), la...

L'ESSENTIEL

DURÉE
3 jours non consécutifs (21 heures)

MODALITÉS
Présentiel ou distanciel

PUBLIC
tout professionnel de l'accompagnement dont le contexte nécessite de développer des attitudes et techniques activantes

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 1 050 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre sa place dans la relation tout en respectant celle de l'autre
- Se positionner sans complaisance ni hostilité selon le contexte, notamment en situation de désaccord ou de tension conflictuelle
- Apprendre à donner, demander, refuser et recevoir de manière fluide et efficiente
- Connaître les préalables à l'assertivité
- Expérimenter concrètement la posture assertive
- Éviter de se dévaloriser, augmenter la confiance en soi
- Connaître ses limites

PROGRAMME

Contenu de la formation

- les clés pour mieux s'affirmer dans le domaine professionnel : assumer sa place dans une relation en respectant celle de l'autre, sans complaisance ni hostilité, y compris en situation difficile
- prendre en compte les informations données et reçues de manière fluide, en expérimentant sa posture et en connaissant ses limites
- développer une posture assertive pour augmenter sa confiance en soi sans se dévaloriser

Démarche pédagogique

alternance apports de concepts / sous-groupes / synthèse en grand groupe ; tour de table en début de session pour ajuster au contexte et aux attentes ; supports visio/audio ; supports remis en numérique.

Évaluation & validation

QCM, auto-évaluation, évaluation croisée et évaluation par le formateur ; synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation simple et anonyme ; bilan pédagogique.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

TRANSMISSIONS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Faire face à l'incertitude

Vous faites face à l'incertitude ? Le Groupe Ressources & Changement vous accompagne à affronter l'inattendu. Transmission en trois temps.

L'ESSENTIEL

DURÉE
3 demi-journées (10,5 heures)

MODALITÉS
Présentiel ou distanciel

PUBLIC
toute personne en situation de manager des personnes ou équipes dans un contexte incertain et un environnement instable

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 525 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Fin du temps 1 : capacité de s'équilibrer et se centrer en choisissant la méthode qui convient, dans un champ d'ordres contradictoires, et de donner une réponse individuelle cohére
- Fin du temps 2 : capacité de définir, pour soi et ses collaborateurs, son juste positionnement et les bons leviers de motivation et de cohésion ; identifier les solutions d'accompa
- Fin du temps 3 : identifier les cadres de référence et les rôles dans un système ; répondre à une demande de son responsable avec le modèle OSBD de la CNV et les portes de communic

PROGRAMME

Temps 1 01

Faire face avec son corps (Prana, Hara, Kata, Haka) : exercices de réaction à court terme (moments délicats, stress), exercices à répéter, programme de transformation personnelle à long terme, exercice collectif. Remis : déroulement de mouvements (kata ITP), programme général, liste de petits exercices, références bibliographiques et ressources internet

Temps 2 02

- États émotionnels, talents et activités : basé sur le Bilan InterQualia® (mis au point avec l'Université de Lausanne et l'Université de Sherbrooke), réalisé en ligne avant la session (20 à 30 min)
- présentation du bilan, remise à chaque participant, échanges en groupe, éventuel bref entretien individuel
- chaque participant reçoit la synthèse et la version détaillée (talents principaux et état émotionnel « en forme de boussole »)

Temps 3

03

- Vous avez dit communication ? : cadres de référence et rôles
- besoins et notion de stress
- portes de communication (Ware)
- communication efficace
- grille remise pour identifier les manières de communiquer

Démarche pédagogique

alternance apports, travaux en groupes, travaux personnels et mises en situation ; trois périodes d'une demi-journée, chacune avec évaluation des compétences acquises ; Bilan InterQualia® proposé en amont ; supports visio/audio ; documents en numérique.

Évaluation & validation

fiche d'évaluation par stagiaire remplie par les intervenants à la fin de chaque période, synthèse en fin de transmission ; questionnaire d'évaluation non nécessairement nominatif.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

MANAGEMENT

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Management de projet

Vous avez un projet à manager ? Formez-vous au management de projet. les projets ont aujourd'hui leur place au cœur de toutes les organisations ; leur agilité dépend de la capacité à mener des projets transverses à la structure hiérarchique. Mettre en place un système de projets nécessite, au-delà des outils de...

L'ESSENTIEL

DURÉE
4 jours (2 + 2 espacés) — 28 heures

MODALITÉS
Présentiel

PUBLIC
toute personne chargée de manager un projet, ainsi que les membres des comités de pilotage accompagnant les chefs de projets

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 1 400 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS

- Actualiser ses connaissances techniques en management de projet
- Positionner le projet dans son environnement, à l'intérieur et à l'extérieur du système entreprise
- Clarifier les objectifs, les livrables et les responsabilités de chaque acteur
- Identifier les jeux de pouvoirs potentiels et poser les contrats
- Identifier les risques et mettre en place les moyens d'y faire face
- Disposer d'outils de suivi et de restitution simples et pertinents
- Communiquer autour du projet

PROGRAMME

Au niveau des concepts

01

- difficultés d'ajustement des représentations
- projet vs responsabilité permanente
- objectifs et contractualisation / sponsor
- jeux d'acteurs et enjeux
- points clés d'un système matriciel et facteurs clés de succès
- pilotage vs expertise
- FCS et risques de l'animation d'une équipe projet en position non hiérarchique...

Au niveau opérationnel

02

- nommer le projet
- situation de départ et état des lieux
- objectifs (livrables, résultats attendus, indicateurs, évaluation)
- limites du projet
- cohérence avec la stratégie
- planning prévisionnel et jalons
- rôles (pilotage, contribution, expertise, décision)...

Démarche pédagogique

les participants apportent en amont des éléments de projets passés, en cours ou à lancer, supports d'expérimentation dans un espace sécurisé. Partie 1 (deux journées consécutives ou rapprochées) : concepts théoriques intégrant la systémique et les méthodologies de management de projet ; à l'issue, outils techniques, documents et formulaires standards de suivi personnalisables. Partie 2 (2 jours dans les deux mois suivants) : analyse de...

Évaluation & validation

questionnaires, restitutions de travaux individuels ou collectifs, présentation du projet pratique en seconde partie ; synthèse du formateur ; questionnaire d'évaluation à chaud.

Intervenant

Consultant associé du groupe Ressources & Changement. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.

TRANSMISSIONS

★ 4,50/5 SATISFACTION 2025

Ressources & Changement
JMC ÉCOLE

Voyage au cœur des groupes

Vous souhaitez explorer le fonctionnement des groupes ? Découvrez comment fonctionnent les groupes.

L'ESSENTIEL

DURÉE
4 jours (28 heures)

MODALITÉS
Présentiel ou distanciel

PUBLIC
dirigeants, managers, DRH, responsables projet ; conseillers, intervenants, facilitateurs, formateurs, coachs ; analystes transactionnels en formation

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis (expression en langue française)

TARIF
Inter : 1 400 € HT / participant
Intra sur-mesure : nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS
Sous 1 semaine après validation de la demande

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et sélectionner les points clés pour agir de façon efficace
- Équilibrer la dualité naturelle des intérêts collectifs et individuels
- Identifier les enjeux des situations délicates

PROGRAMME

Module 1	01	Définition d'un groupe : utilité dans son environnement et stratégie
Module 2	02	Les frontières invisibles du groupe : là où tout se passe
Module 3	03	L'autorité du groupe : une question sensible et centrale
Module 4	04	Le canon : les standards formels de l'autorité pour agir
Module 5	05	La culture de groupe : les standards informels pour maintenir la cohésion
Module 6	06	L'organisation formelle d'un groupe : la forme de l'organisation comme indicateur de maturité (les 7 formes principales)

Module 7	07	L'imago de groupe : les représentations mentales des membres comme indicateur de l'engagement et levier du changement
Module 8	08	Le travail du groupe : l'activité, le processus externe et interne comme vecteur de l'efficacité

Démarche pédagogique

chaque journée : présentation des concepts de base de la TOB, illustration par des cas pratiques apportés par les participants et l'animateur, 40 % de pratique / 60 % d'apports théoriques, liens avec d'autres approches (systémique), exercices en sous-groupes. Documentation récapitulative et bibliographie remises.

Évaluation & validation

QCM et auto-évaluations en cours de route ; évaluation croisée et par l'intervenant ; synthèse en fin ; questionnaire d'évaluation non nécessairement nominatif.

Intervenant

Jacques Moreau, analyste et superviseur accrédité EATA. Débriefing avec le responsable pédagogique de JMC École après chaque session.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation remise à chaque participant. Évaluation des acquis réalisée par le formateur.

♿ Nos formations sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Pour définir les modalités d'adaptation nécessaires, contactez en amont le référent handicap **Aurélien Desbats** — contact@ressources-et-changement.com — 05 56 12 78 78.