

l'Académie

INSPIRE

PAR RACHEL TANGUAY



Proposition de services

CONJUGUER
PERFORMANCE
ET SANTÉ MENTALE
POSITIVE AU TRAVAIL

514 827-4977

rachel@inspireacademie.com

www.inspireacademie.com



À PROPOS

Le mot inspire est porteur de sens. Ici, il signifie inspirer les autres à prendre soin. L'Académie a été fondée afin d'outiller les entreprises à prendre soin de leurs équipes de travail grâce à des outils simples, efficaces et concrets. Passant de l'accompagnement individuel à la formation d'équipes, notre approche positive et avant-gardiste permet de réaliser de vrais changements, une entreprise à la fois.



LA MISSION



Responsabiliser et outiller vos équipes de travail afin de conjuguer performance et bonne santé mentale sans y laisser leur peau, et la vôtre.



Gonfler le coffre à outils de vos équipes afin de réaliser une prise en charge de leur propre autogestion afin de mieux servir l'organisation et les autres.



Aider les organisations à adopter les règles d'or de la culture de saine performance au sein de l'entreprise.



ARCHITECTE DU MIEUX-ÊTRE ET
GARDIENNE DE LA PRODUCTIVITÉ

INSPIRE

LA MÉTHODE INSPIRE:

Parcours de formations pratiques tirant son succès d'un accompagnement à l'aide d'objectifs personnels et collectifs qui permettront de :

1. RECONNAÎTRE
2. MESURER
3. IMPLANTER
4. IMPACTER

les barrières et les facteurs menant à la surcharge de travail et la surcharge mentale.



LES 3 PILIERS:

1. OUTILS DE COMMUNICATION

Permet d'aborder les règles d'or du leadership bienveillant et la communication bienveillante.

BIENVEILLANCE

PERFORMANCE

SANTÉ MENTALE

3. PRODUCTIVITÉ BIENVEILLANTE

Permet d'instaurer des méthodes de travail qui sont respectueuses de soi et des objectifs de l'entreprise.

2. L'AUTOGESTION

Permet de mesurer et améliorer la prise en charge d'une santé mentale positive.



LE CONTENU DE FORMATION POUR CHAQUE ÉTAPE

- Un cahier physique ou électronique par participant.
- Une rencontre de 150 minutes en virtuel ou présentiel.
- Une périodisation d'objectifs collectifs sur 6 semaines.
- Une période d'introspection et d'ajustement pour favoriser l'atteinte de l'objectif.
- Une attestation de certification.

LES ÉTAPES DE LA CERTIFICATION:

01

**Culture
bienveillante**
niveau 1 et 2

02

Autogestion
niveau 1 et 2

03

**Productivité
bienveillante**
niveau 1

À QUI S'ADRESSE LE PARCOURS DE FORMATION?

L'EMPLOYÉ



MANQUE DE CONNAISSANCES ET D'OUTILS

Pour reprendre le contrôle d'une santé mentale positive et pour communiquer les problématiques rencontrées.



DÉCOURAGEMENT ET SURMENAGE

Rend le climat de travail difficile et augmente le sentiment d'insatisfaction.

L'EMPLOYEUR

Des relations tendues dans vos équipes de travail?

01

Culture bienveillante s'adresse à des équipes de travail qui ont besoin de développer leur intelligence émotionnelle, des outils de communication pour la gestion de conflit et améliorer le climat de travail.

Fatigué? À bout de souffle? Étiré par le stress?

02

L'autogestion s'adresse à des équipes qui montrent des signes d'épuisement, de surcharge mentale et des symptômes de surmenage. L'idéal est même d'outiller votre équipe en amont avant l'apparition de ses signes.

Surchargé par le travail?

03

Productivité bienveillante s'adresse à des équipes de travail qui désirent développer des outils efficaces et respectueux de leur profil de productivité. Si la charge de travail semble lourde et que l'on redouble d'efforts pour terminer les listes de tâches, il est temps de changer les choses pour prévenir l'épuisement.

CALENDRIER DE FORMATION PROPOSÉ

Pour de meilleurs résultats, cette proposition est étalée sur une année complète pour favoriser la mise en pratique.



Le succès et l'impact des formations reposent sur la mise en pratique de chacune des règles d'or. Le calendrier de formation est suggéré afin d'intégrer et d'utiliser réellement les outils qui seront présentés.



Une bonne périodisation des objectifs est essentielle pour créer un changement de qualité dans l'organisation.



Plusieurs employés sont insatisfaits des efforts fournis pas l'équipe de gestion pour mettre en pratique les formations qui sont données. Dans ce cas-ci, c'est la responsabilité de tous! Cette méthode a été conçue pour responsabiliser vos employés devant leur propre bonheur et performance.



Instaurer des stratégies de saine performance dans le quotidien permet d'améliorer la collaboration, la loyauté et la longévité de vos employés.



Les milieux qui misent sur la prévention depuis 1 an ont déjà des retombées économiques importantes et une meilleure rétention de leurs employés.

SOYEZ COMPLICES DE LEUR MIEUX-ÊTRE ET ILS SERONT COMPLICES DE VOTRE SUCCÈS.



01

2 h 30

Formation à la culture bienveillante niveau 1

8 semaines de mise en application des objectifs.

02

2 h 30

Formation à la culture bienveillante niveau 2

8 semaines de mise en application des objectifs.

03

2 h 30

Formation à l'autogestion niveau 1

8 semaines de mise en application des objectifs.

04

2 h 30

Formation à l'autogestion niveau 2

8 semaines de mise en application des objectifs.

05

3 h 30 (demi-journée)

Formation à la productivité bienveillante

8 semaines de mise en application des objectifs.

06

Complétion et remise des certifications de l'Académie.

Il y a de quoi célébrer ensemble!



L'importance d'intégrer des pratiques de gestion bienveillantes en 2022

Permet d'utiliser des stratégies pour améliorer les relations interpersonnelles entre les membres d'une même équipe.

Facilite la compréhension des déclencheurs de conflits et permet d'augmenter l'efficacité et la clarté des communications.

Outils des gestionnaires à fidéliser et mobiliser les employés.

Les objectifs de la formation



DÉFINIR ET APPLIQUER LES 8 RÈGLES D'OR DU LEADERSHIP BIENVEILLANT.



INTÉGRER DES STRATÉGIES DE COMMUNICATION RESPECTUEUSE DE SOI ET DES AUTRES.



AMÉLIORER LA GESTION DE CONFLIT ET LES PRÉVENIR.



AMÉLIORER SES HABILITÉS INTERPERSONNELLES ET SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE.



L'importance d'intégrer des pratique de gestion bienveillantes en 2022

Permet d'utiliser des stratégies pour améliorer les relations interpersonnelles entre les membres d'une même équipe.

Facilite la compréhension des déclencheurs de conflits et permet d'augmenter l'efficacité et la clarté des communications.

Outils les gestionnaires à fidéliser et mobiliser les employés.

Les objectifs de la formation



DÉFINIR ET APPLIQUER LES 8 RÈGLES D'OR DU LEADERSHIP BIENVEILLANT.



INTÉGRER DES STRATÉGIES DE COMMUNICATION RESPECTUEUSE DE SOI ET DES AUTRES.



AMÉLIORER LA GESTION DE CONFLIT ET LES PRÉVENIR.



AMÉLIORER SES HABILETÉS INTERPERSONNELLES ET SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE.



L'importance de former vos équipes à l'autogestion en 2022.

Permet de reprendre le pouvoir sur la santé mentale. C'est un processus qui permet de diminuer les symptômes liés à l'épuisement, la surcharge mentale et l'anxiété.

Facilite la compréhension des déclencheurs de vos employés, d'assurer une meilleure gestion de la charge de travail et de prévenir l'épuisement.

Les objectifs de la formation



CONNAÎTRE

Connaître vos signaux d'alertes et vos signes précurseurs de fatigue mentale et physique. En apprendre plus sur le stress, l'anxiété pour mieux les contrôler et les reconnaître.



MESURER ET ÉVALUER

Quels sont les facteurs qui influencent votre bien-être, votre humeur ou votre niveau de stress? Plusieurs questions vous seront posées pour mieux évaluer votre état de santé.



PASSER À L'ACTION

Utiliser des outils personnalisés et périodiser des objectifs pour mettre en place des actions simples qui amélioreront l'état de santé.



L'importance d'intégrer des outils respectueux de soi en 2022

On pense à tort que la productivité, c'est une "affaire" individuelle.

Pourtant, on remarque que le dérangement entre collègues et un manque de compréhension du profil de productivité de son équipe, sont les causes principales de la perte d'efficacité.

Quels sont les profils de productivité de votre équipe?

Les objectifs de la formation



DÉFINIR ET APPLIQUER LES 8 RÈGLES D'OR MENANT À LA PRODUCTIVITÉ BIENVEILLANTE.



INTÉGRER DES STRATÉGIES DE GESTION DU TEMPS ET DE L'ATTENTION RESPECTUEUSE DE SOI ET DES AUTRES.



MESURER ET COMMUNIQUER SON PROFIL DE PRODUCTIVITÉ.



DEVENIR COMPLICE DE LA PRODUCTIVITÉ DES AUTRES.



BUDGET ESTIMÉ (PEUT VARIER)

PROPOSITION D'ACCOMPAGNEMENT 12 MOIS : UN VIRAGE COLLECTIF POUR CONJUGUER PERFORMANCE ET BONNE SANTÉ MENTALE.

01	2 h 30 Formation à la culture bienveillante niveau 1 6 semaines de mise en application d'application	1 500,00 \$
02	2 h 30 Formation à la culture bienveillante niveau 2 6 semaines de mise en application d'application	1 500,00 \$
03	2 h 30 Formation à l'autogestion niveau 1 6 semaines de mise en application d'application	1 500,00 \$
04	2 h 30 Formation à l'autogestion niveau 2 6 semaines de mise en application d'application	1 500,00 \$
05	3 h 30 (demi-journée) Formation à la productivité bienveillante 8 semaines de mise en application d'application	2 000,00 \$
06	Complétion et remise des certifications de l'Académie. Il y a de quoi célébrer ensemble!	Total 8 000,00 \$ + tx



VOUS AVEZ DES QUESTIONS?
Je suis là.

RACHEL TANGUAY

ACCOMPAGNATRICE À L'AUTOGESTION
& À LA SAINTE PERFORMANCE

514 827-4977

rachel@inspireacademie.com

www.inspireacademie.com

POUR DES ÉQUIPES OUTILLÉES,
COMPLICES ET PERFORMANTES

