

UMANO

Humaniser pour capitaliser

Care & Développement Professionnel
Managers, Experts RH, Collaborateurs

« Du care
au cœur
de votre entreprise »



La certification qualité a été délivrée au titre
des catégories d'actions suivantes : actions de
formation et bilans de compétences



Document propriété UMANO

**Le CARE en entreprise,
c'est réaliser sa mission
en ayant de l'attention à soi
et aux autres.**

**Et cela est le fruit de tous les
acteurs de l'entreprise,
manager & collaborateurs.**

Une culture de care c'est une exigence
relationnelle et une conviction que **les
comportements miroirs se renforcent
mutuellement et forment un cercle
vertueux de collaboration efficace.**

Dans un monde exigeant,
rapide, incertain,
au sein duquel le stress
augmente, le collectif est
difficile à engager,
l'individu est en quête de
sens,



**le CARE devient un allié
stratégique à introduire
dans votre culture et
vos pratiques
d'entreprise.**

LE CARE C'EST

réaliser sa mission en ayant de l'attention :

à soi :

être plus en conscience de soi pour mieux comprendre, mieux décider, mieux agir et interagir.

Et aux autres :

mieux connaître son équipe et ses individualités pour développer des postures efficaces de collaboration et de prévention des risques.

L'introduire dans votre culture de management peut vous permettre de :

Entretenir la préférence des collaborateurs et candidats

Prévenir les risques de santé mentale et coût du désengagement

Développer des relations vertueuses pour votre performance

Formations collectives

Acquérir ou renforcer des compétences comportementales et faire évoluer les pratiques professionnelles dans un cadre dynamique et apprenant.

Intelligence collective

Coaching d'équipe,
Codéveloppement

Des temps forts de co-construction et d'intelligence collective pour ancrer des réflexes durables, coopérer, fédérer et impulser un changement.

Accompagnement individuel

Coaching professionnel
Bilans de compétences
Mentoring managérial

Conseil Projet RH

Une expertise stratégique et opérationnelle pour structurer, outiller et déployer des projets RH porteurs de sens et de performance.

NOS FORMATIONS

Exemples de themes (personnalisable)

Manager aujourd'hui

Manager devient un métier de plus en plus exigeant :

Il ne s'agit plus de FAIRE du management mais d'ETRE manager.

Passer du manager expert au manager leader permet d'agir efficacement sur la performance, rend l'environnement moins stressant, favorise des relations apaisées et constructives et développe une collaboration responsable.

Travailler ensemble

Ce programme permet de disposer de clés pour allier les profils et collaborer efficacement. Il peut s'adresser aux équipes qui se composent de générations différentes ou des équipes qui souhaitent travailler sur leur synergie et/ou leur problématiques de communication.

Manager et collaborer par le Care

Dans un contexte de travail devenu exigeant, rapide, hybride au sein duquel le stress augmente et le collectif est difficile à engager : Apprenez à développer des compétences de care pour prendre soin de votre santé mentale, gagner en efficacité et sérénité, appréhender avec efficacité les relations au travail et en équipe.

Manager une fonction support

Ce programme s'adresse à des personnes qui ont besoin de manager en transversal. Il axe sur les compétences utiles pour développer une relation efficace avec ses clients internes mais aussi apprendre à collaborer entre fonction support, au service du client interne.

Les programmes sont disponibles sur demande

**NOS CAPSULES A LA CARTE
EN FORMATION CIBLEE
OU A INTEGRER DANS UN
PARCOURS**



Gérer ses
émotions

Discerner pour
décider

Oser dire

Gérer sa
procrastination

Communiquer
de manière
authentique

Gérer son
temps

Conduire des
entretiens

Faire du
Feedback

Savoir déléguer

Donner du sens
à ses actions

Travailler en
confiance

Travailler
son alignement
professionnel

Appréhender
les désaccords

Se comprendre
pour collaborer

Un autre
besoin ?

INFORMATIONS SUR LES FORMATIONS

Accessibilité

Les programmes et prestations peuvent être mises en place sous 30 jours à compter de l'engagement contractuel et sous réserve d'une ingénierie à construire selon demande du client.

UMANO s'engage sur l'accessibilité de ses prestations au plus grand nombre, y compris aux personnes en situation de handicap. Pour ce faire, nous adoptons une approche individualisée pour évaluer et répondre aux besoins spécifiques. Contactez- nous. Nous serons à l'écoute avec empathie, professionnalisme et respect de la confidentialité

Tarifs des formations

Le prix estimatif d'une journée de formation avec un intervenant est de 1300 €* en exonération de TVA (hors frais de déplacement).

**Activité formation non assujettie à la TVA*

Ce prix est évolutif en fonction du besoin (degré de personnalisation de l'action, nombre de sessions commandées).

Prérequis d'accès

Nos programmes ne supportent aucun prérequis d'accès si ce n'est d'être volontaire. Une expression de besoin sera réalisée avec le commanditaire et les acteurs impliqués seront invités à exprimer leurs attentes.

Modalités d'évaluation

En amont de la formation :

Évaluation des connaissances, des compétences et des attentes des stagiaires par questionnaire de positionnement

A la fin de la session :

Questionnaire de satisfaction intégrant l'auto-évaluation de l'atteinte des objectifs de formation

Plan d'action individuel et/ou atelier de suivi à distance et/ou rapport de session

Méthodes

Nos méthodes pédagogiques alternent des phases d'apports de connaissance et mise en pratique.

Lieu

Nous nous déplaçons dans vos locaux pour le présentiel. Nous réalisons aussi des animations en distanciel.

Exemple de parcours

Notre méthode s'appuie sur

le CARE pour développer une exigence relationnelle et engager les participants dans une démarche réflexive.

Chaque participant développe des compétences de **self care** : attention à soi par l'observation, l'écoute, l'ouverture et esprit de croissance

Et de **team care** : pour renforcer ses qualités de leader et sa capacité à engager.

3 ETAPES comprenant chacune des modules et modalités à la carte

1

SE CONNAITRE
POUR MANAGER ET
COMMUNIQUER
self care

2

FEDERER ET ENGAGER
UN COLLECTIF
team care

3

DEVELOPPER SA CAPACITE
D'AGIR



Entre les modules de formation, Nous proposons des sessions de **co-développement** et des séances individuelles de **mentoring**.

En fonction de **votre contexte**,

nous modélisons ces étapes en les enrichissant de thèmes, outils, et contenus à la carte ou sur mesure.

La durée du parcours dépend de **vos besoins** et **vos contraintes**.

NOS ATELIERS COLLECTIFS

Animation de séminaires

A partir de votre contexte, vos enjeux, nous vous proposons des scénarios d'animation pour engager vos équipes

Atelier de modélisation

Nous travaillons avec et pour vous des cadres de collaboration, Référentiels opérationnels de management, de valeurs ...

Nous animons des Fresques du facteur humain.

Codéveloppement

Un facilitateur vous accompagne dans une méthode structurée pour clarifier vos problématiques et amener le groupe à trouver des solutions concrètes. Chaque participant progresse grâce à l'écoute, au questionnement et au partage d'expériences.

Coaching équipe

A partir d'un objectif partagé, un atelier est animé pour amener l'équipe à trouver les clés de succès.

Travail à partir d'outils de coaching, questionnement et jeux de rôles.

NOS PARCOURS DE COACHING PROFESSIONNEL

Parfois, ce qui nous empêche d'agir peut être
« le fait de croire, d'avoir peur, penser que,
être attaché à ».

Imposture, légitimité, place

Le coaching peut aider à mieux définir son identité professionnelle et trouver sa zone d'impact, clarifier sa valeur, dépasser le syndrome de l'imposteur et se sentir pleinement légitime.

Manque d'assertivité et difficulté à dire

Le coaching peut aider à s'exprimer avec justesse et naviguer avec aisance dans les relations professionnelles.

Micro-management et difficulté à déléguer

Le coaching peut aider à bâtir une posture de leadership plus efficace et apaisée, en développant confiance et responsabilisation dans la délégation.

Premiers pas en management

Entre la gestion des équipes, la prise de décisions, l'affirmation du leadership et l'équilibre proximité / autorité, cette transition peut soulever des interrogations et des défis. Le coaching peut aider à rendre ce passage plus fluide et confiant.

Un coaching professionnel,
c'est un partenariat stimulant qui
éveille notre conscience pour
nous faire atteindre notre plus
grand potentiel.

VOTRE PARCOURS DE COACHING PROFESSIONNEL

Nombre de séances
évaluées selon l'objectif
global, le coaché peut
arrêter avant ce qui est
défini au départ.

Chaque séance explore
un sujet qui sert
l'objectif global

Actions
Réactions
Comportements
Emotions

Ce qui est connu

Ce qui est peu, mal,
pas connu

Freins
Croyances
Besoins
Valeurs

Définir un objectif
précis, réaliste
à enjeu certain



A chaque séance :
un objectif mesurable,
un apprentissage,
transformé en une action concrète

Retrouvez nous sur :
umano-rh.fr

NOS MENTORING FLASH

**Un besoin ciblé, une méthode,
orientée solution.**

Les managers n'ont pas toujours la possibilité de réaliser un parcours en plusieurs séances de coaching.

Et parfois , un regard extérieur, une méthode, un échange structurant peuvent débloquer une situation ou faire émerger une nouvelle posture, redonner de la motivation.

Une séance ciblée pour :

- Clarifier une problématique ou une décision
- Challenger une posture ou un mode de fonctionnement
- Trouver des clés concrètes pour agir autrement
- Prendre du recul avec un regard extérieur

Ce que vous y gagnez :

- Un gain de clarté
- Une montée en compétence rapide
- Une posture plus ajustée
- Une énergie renouvelée

Comment ça fonctionne ?

- Un brief préalable pour cerner votre besoin
- Une séance de 60 à 90 minutes en visio ou présentiel
- Un support si besoin

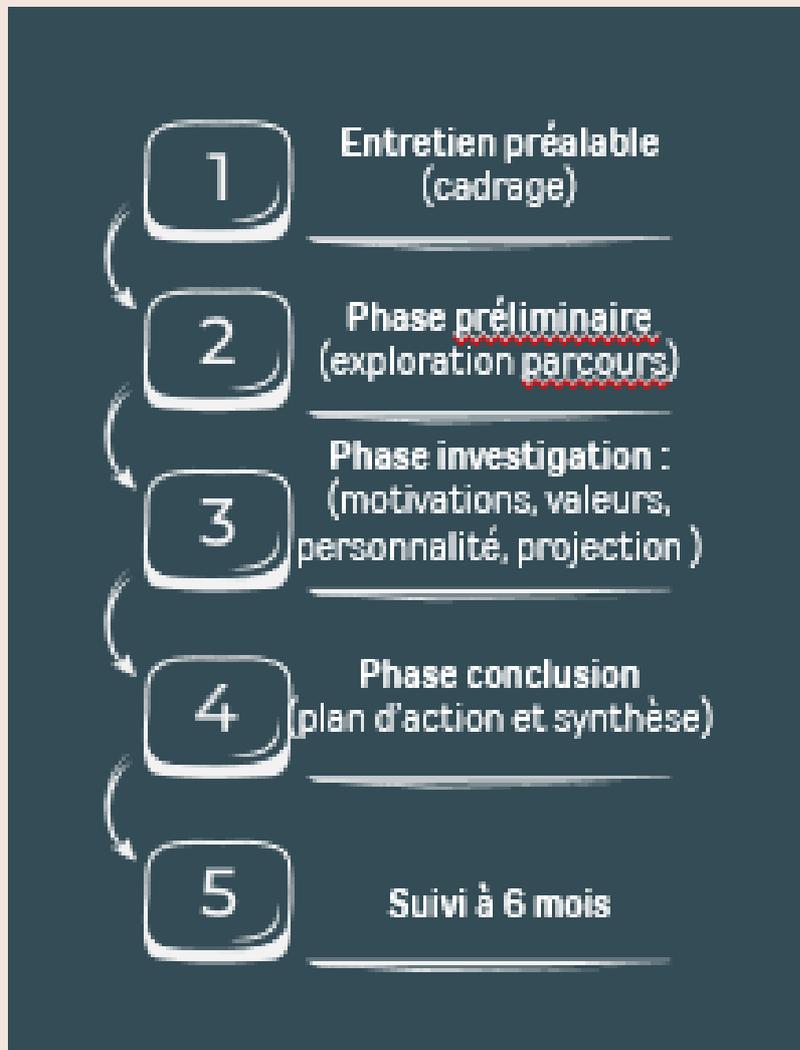
A la carte ou en formule abonnement, contactez-nous pour mettre en place l'accompagnement dont vous avez besoin.

NOS BILANS DE COMPETENCES

**Un bilan oui,
des perspectives surtout.**



Des parcours sur mesure
adaptés à votre contexte, vos objectifs.



Selon l'objectif, 14h ou 10H
d'entretien avec le consultant
(et travail personnel guidé en
inter session)

Cette offre de formation
est éligible à

**MON
COMPTE
FORMATION**

moncompteformation.gouv.fr

Appli disponible sur :

Choisir UMANO c'est partager des valeurs au service d'un engagement

Authenticité

C'est le prérequis pour être en confiance

Etre soi avec vous, transparent, honnête.
Être humble en évaluant avec sincérité
ce que nous pouvons apporter.

Efficacité

Nous avons le souci d'intégrer ce que vous nous confiez dans votre système, de relier en permanence notre mission aux objectifs que vous fixez, d'agir avec un souci de qualité et de résultat dans une approche durable et réaliste.

Partage

Construire un partenariat

Être à l'écoute de vos besoins, réajuster, transmettre, questionner et être service de la croissance individuelle et collective.

Empathie

Se mettre à votre place

L'empathie est le socle de notre conviction. Nous favorisons le développement de comportements miroirs pour une collaboration efficace.

Pourquoi UMANO ?

Nous pensons que notre bien être est une condition de notre performance, que notre capacité à agir et interagir est liée à la perception que nous avons de nous-même, que la confiance que l'on accorde à notre environnement dépend de la confiance que l'on s'accorde à soi.

Alors,
nous aidons, Managers, Collaborateurs, Dirigeants, à vivre mieux la complexité et l'incertitude du travail par une **approche GloCale** (penser global, agir local) **responsable, réaliste et réciproque.**

C'est pourquoi,
nos prestations sont conçues pour vous.

Echangeons sur vos besoins:

umano-rh.fr

Céline ARIOLI,
Fondatrice UMANO

07 89 27 97 44
contact@umano-rh.fr



20 ans dans différentes fonctions de Direction RH et gestion de projet
Coach professionnelle certifiée
Consultante en bilan de compétences
Praticienne DISC et IKIGAI