



Catalogue des formations ADP



Profil ActionType® « Les tests »

Communiquez mieux

Maîtrisez le stress

Performez en équipe

Optimisez votre management

Gérer les conflits

Libérer l'énergie de travail...

Réussite sportive

FLOW = Préparation mentale + concentration

Maîtrisez ses émotions

Gagner en confiance

Accompagnement ActionType®

Conférences ActionType®

Profil ActionIType® « Les tests »



Objectif : *Déterminer vos préférences motrices, vos points forts ou vos atouts pour agir et performer.*

Durée : 30 à 45 '

Description : *Une batterie de test de motricité permet de déterminer comment le corps est mobilisé dans l'action. Ces tests montrent une utilisation de certaines chaînes musculaires plutôt que d'autres. Par exemple : avez-vous une marche par le haut du corps ou par le bas du corps? Un œil moteur droit ou gauche?... Un parallèle avec le profil MBTI® permet d'aborder des questions plus psychologiques.*

Public : *Tous, sportifs, entreprise...*

Les plus : *Tests validés par les sportifs de haut niveau*

Dossier individuel ActionIType®

Mieux se connaître et identifier ses atouts



Communiquez mieux

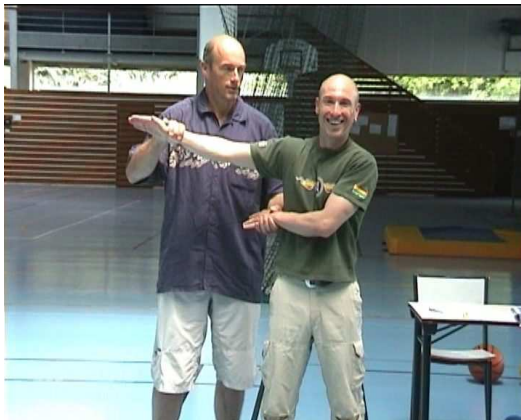
Objectif : *Connaître et prendre en compte les profils Action|Type® être plus efficace dans sa communication et respectueux des différences interindividuelles.*

Durée : *1 à 2 journées*

Description : *Il ne suffit pas de dire les choses pour qu'elles soient comprises. A partir des tests Action|Type®, une adaptation du type de communication prend en compte les préférences de l'auditeur pour ne pas parler dans le vide, mais utiliser les termes et la forme qui favorise la compréhension.*

Public : *Tous, responsable d'équipe, entreprise, entraîneur ...*

Les plus : *Dossier individuel Action|Type®
Parler, écouter en fonction des profils
Respecter les autres leurs différences*



Maitrisez le stress

Objectif : *Ne plus subir, mais utiliser le stress pour être mieux dans sa peau et plus performant.*

Durée : 1 à 2 journées

Description : *Il y a du bon et du mauvais stress. A partir des tests Action|Type[®], chacun a une dynamique propre face au stress. Reconnaître les signes avant coureur du stress, le gérer, le maîtriser... Mais aussi performer en stress à partir d'un entrainement spécifique à base de « régression ».*

Public : *Tous, entreprise , individuel, sportifs*

Les plus : *Dossier individuel Action|Type[®]*

Dynamique personnelle devant le stress



Performez en équipe

Objectif : *Rendre l'équipe plus forte en capitalisant sur ses points forts et sur ses membres. (1+1 = 3)*



Durée : *1 à 2 journées*

Description : *Quel est le profil de mon équipe et comment manager ce groupe. A partir des tests Action|Type[®], chacun a une dynamique propre. Travailler en équipe doit prendre en compte ces différences comme une richesse à faire fructifier. Quel type de leadership mettre en œuvre? Comment interagissent les membres de l'équipe? Quelle communication pour réussir le projet?*

Public : *Entreprise, responsable d'équipe*

Les plus : *Dossier individuel Action|Type[®]*

Profil d'équipe

Les interactions et la communication



Optimisez votre management

Objectif : *Donnez à votre management une nouvelle efficacité avec les outils Action|Type®.*



Durée : *2 à 3 journées*

Description : *A partir des tests Action|Type®, chacun a une dynamique propre. Manager une équipe doit prendre en compte ces différences comme une richesse à faire fructifier. Quel type de leadership mettre en œuvre? Comment interagissent les membres de l'équipe? Quelle communication pour réussir le projet? Sur quels éléments prendre mes décisions?*

Public : *Entreprise, cadre et managers*

Les plus : *Dossier individuel Action|Type®*

Profil d'équipe

Les interactions et la communication

Gérer les conflits

Objectif : Comprendre et gérer les conflits à partir de la position originale Action|Type[®]. Comment agir dans ce contexte? Transformer modifier la situation et gérer le stress qui en découle.

Durée : 1 à 2 journées

Description : A partir des tests Action|Type[®], et de la dynamique de relation entre les acteurs du conflit, il est possible avec le modèle Action|Type[®] de proposer des solutions originales.

- * Communication
 - * Dynamique propre face au stress
 - * Profil d'équipe
 - * Relation interindividuelle
- (mécanisme du conflit, et solution Action|Type[®] pour

collaborer)

Public : Tous, entreprise , couple...

Les plus : Dossier individuel Action|Type[®]
Profil d'équipe
Les interactions et la communication





Libérer l'énergie de travail...

Objectif : Découvrir sa motricité préférentielle et faciliter l'action avec Action|Type®. Coacher vos collaborateurs pour favoriser le travail collectif, l'expression, la performance...

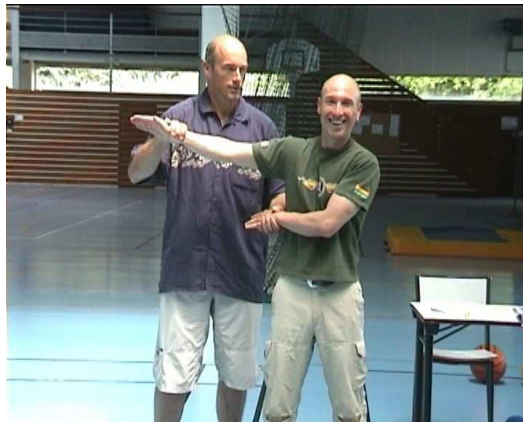
Durée : 1 à 2 journées

Description : A partir des tests Action|Type®, mobiliser les points forts de vos collaborateurs pour atteindre vos objectifs. Plusieurs points sont travaillé ensemble :

- * Définition des objectifs
- * Communication
- * Préparation mentale à la performance
- * Gestion du stress
- * Profil de l'équipe et utilisation des compétences
- * Organisation des rôles / compétences
- * Adaptation du leadership

Public : Tous

Les plus : Dossier individuel Action|Type®
Profil d'équipe
Les interactions et la communication



Réussite sportive

Objectif : Découvrir sa motricité préférentielle et faciliter l'action avec Action|Type®. Coacher les sportifs à partir de leurs points forts, favoriser l'expression, la performance... Adapter sa méthode d'entraînement à son public pour gagner.

Durée : 1 à 2 journées

Description : A partir des tests Action|Type®, mobiliser les points forts de vos sportifs pour atteindre vos objectifs. Plusieurs points sont travaillé ensemble :

- * Définition des objectifs
- * Communication
- * Préparation mentale à la performance
- * Gestion du stress
- * Profil de l'équipe et utilisation des compétences
- * Interaction entraîneur /entraîné
- * Autorité et leadership
- * Capitanat

Public : Tous

Les plus : Dossier individuel Action|Type®
Profil d'équipe
Les interactions et la communication



FLOW

= Préparation mentale + concentration



Objectif : Découvrir sa motricité préférentielle et faciliter l'action avec Action!Type®.
Comment se préparer à la performance pour donner son 100% au moment importants?

Durée : 1 à 2 journées

Description : A partir des tests Action!Type®, mobiliser vos points forts de vos sportifs pour atteindre vos objectifs. Plusieurs points sont travaillé ensemble :

- * Définition des objectifs
- * Communication
- * Préparation mentale à la performance
- * Dynamique individuelle face au stress
- * Accès à sa propre dynamique du flow
- * Initiation à la sophrologie et visualisation mentale

Les plus : Dossier individuel Action!Type®
Profil d'équipe
Les interactions et la communication

Maitrisez ses émotions

Objectif : Reconnaître, accueillir et utiliser ses émotions avec ActionIType[®].

Si une émotion permet une action en 12 millisecondes comment utiliser ce formidable outil. Ne pas permettre l'expression de ses émotions va générer des frustrations perturber l'action. QI ou intelligence émotionnelle?



Durée : 1 à 2 journées

Description : A partir des tests ActionIType[®], favoriser l'expression d'une intelligence émotionnelle respectueuse de l'individu.

- * Reconnaître les émotions
- * Empathie (comprendre et prendre en compte les émotions des autres)
- * Stress
- * Gestion des conflits

Public : Tous

Les plus : Dossier individuel ActionIType[®]



Gagner en confiance

Objectif : La confiance par la réussite de ses actions. Prendre appuis sur ses points forts Action|Type®.

Durée : 1 à 2 journées

Description : A partir des tests Action|Type®, connaître ses atouts pour agir et réussir.

- * routines d'actions
- * mental de vainqueur
- * Communiquer efficacement
- * Flow
- * Trouver sa place dans un groupe

Public : Tous

Les plus : Dossier individuel Action|Type®





Accompagnement ActionIType®

Objectif : Aide individuelle et/ou collective pour utiliser en conscience ses points forts et minimiser l'impact de nos non préférences sur la performance. ActionIType® permet d'individualiser la relation et trouver des solutions pour agir avec efficacité.



Durée : RDV en fonction des besoins
Un contrat est établi pour atteindre un objectif clairement défini.

Description : A partir des tests ActionIType® et des préférences, l'accompagnement prend appui sur vos points forts pour rechercher:

- * l'équilibre de la personne
- * Une compréhension de soi et des autres
- * la définition et l'atteinte de ses objectifs
- * l'efficacité dans l'action
- * le gestion du stress, des conflits, des émotions
- * Changer d'orientation, de travail...

Public : Tous

Les plus : Dossier individuel ActionIType®
Les interactions et la communication



Conférences Action|Type®

Thèmes:



Découverte Action-Type®
Le Cerveau, mode d'emploi
Préférences psychologiques et motricité
Communication efficace
Gérer le stress et les conflits
Ensemble en équipe...