

PROGRAMME D'ACTIVITES 2026

Hubert Gentils (EI)

Formateur et coach professionnel

Développement des compétences relationnelles au service de relations de travail constructives

Coaching professionnel

« Accompagnement en coaching individuel et d'équipe ».....page 2

Formations « Communication Interpersonnelle »

« Les fondamentaux de la communication professionnelle ».....page 3

« Développer sa communication en public et en face à face ».....page 4

Formations « Efficacité professionnelle et relations de travail »

Gérer les relations de travail

« Gestion des conflits ».....page 5

« Développer des relations positives ».....page 6

Renforcer ses ressources personnelles

« Gérer son stress ».....page 7

« Développer la confiance en soi ».....page 8

Les programmes ci-dessous peuvent être adaptés en fonction de votre cahier des charges ou des attentes exprimées par les participant(e)s. Vous pouvez aussi me contacter pour une demande sur-mesure dans les domaines touchant à l'efficacité au travail (ex : gestion du temps), à la communication interpersonnelle ou au développement relationnel.

Coaching individuel ou d'équipe

Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching professionnel (certification d'état) est un accompagnement personnalisé permettant d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans la vie professionnelle des dirigeants, managers et collaborateurs, ainsi que dans les équipes d'une structure privée ou publique.

Les demandes les plus courantes en coaching professionnel

Coaching individuel

- Changement, mutation et / ou développement professionnel
- Communication plus efficace, gestion du stress et du temps
- Recrutement, gestion des carrières
- Évolution, vision et stratégie de l'entreprise, performance

Coaching d'équipe

- Développer la performance collective
- Découvrir, définir et optimiser les processus
- Favoriser les capacités d'apprentissage de l'équipe
- Développer des relations autonomes et réciproques

Déroulement d'un coaching professionnel

J'accompagne

- les individus : de façon spécifique les **dirigeants, managers** (grâce au Train Coaching ®), et également les **collaborateurs**
- les équipes

Ma spécificité est le **développement relationnel** : aborder la relation avec davantage d'ouverture, développer une communication constructive.

Celui-ci favorise les prises de conscience et les mises en action. Il permet de trouver des solutions adaptées à la / aux personne(s) coachée(s) et à la situation.

La durée est généralement de quelques semaines à quelques mois, avec des spécificités selon que le coaching est individuel ou d'équipe. Elle est adaptable selon vos demandes et besoins.

Les tarifs

Pour des informations supplémentaires ou un devis, contactez-moi.

Formation Intra entreprise

« Les fondamentaux de la communication professionnelle »

Objectifs

- 👤 Développer sa capacité à s'affirmer, sans s'imposer, tout en étant à l'écoute de l'autre
- 👤 Identifier et lever les freins à une communication professionnelle vivante
- 👤 Apprendre à se connaître, à gérer ses pensées et ses émotions lors de situations de communication difficiles
- 👤 Mieux vivre ses relations et oser prendre sa place

Contenu

🌱 Comprendre son fonctionnement intérieur

- Le filtre de perception et son influence au quotidien
- Découvrir son fonctionnement émotionnel et mental
- Apprendre à canaliser ses pensées et ses émotions
- Identifier, satisfaire ses besoins et ses valeurs

🌱 Améliorer son relationnel

- Comprendre et modifier sa relation à l'autre
- Pratiquer l'affirmation de soi et exposer son point de vue
- Manifester de l'empathie à l'autre
- Développer une écoute neutre et active

🌱 Développer sa communication

- Identifier les freins à une communication vivante
- Lever les freins pour clarifier sa communication
- Apprendre à verbaliser ses ressentis
- Faire face aux tensions relationnelles

🌱 S'entraîner intensivement pour mieux communiquer

- Exercices et jeux coopératifs
- Pratique de la relaxation et de l'ancrage
- Exercices interactifs en binôme
- Mises en situations

Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique, l'expérimentation des outils transmis et le travail collaboratif
- Jeux pédagogiques, exercices et outils pour impulser une communication vivante dans son quotidien et ancrer sa confiance
- Exposés, échanges et décryptage à propos de communications relationnelles difficiles vécues par les participants
- Mises en situations débriefées

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant développer une communication constructive et améliorer son relationnel

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach certifié

Durée : 2 journées ou selon vos besoins

Tarifs : sur devis

Formation Intra entreprise

« Développer sa communication en public et en face à face »

Objectifs

- 🕒 Identifier et agir sur les paramètres impactant notre communication
- 🕒 Etablir une communication constructive
- 🕒 Développer sa présence verbale et non-verbale
- 🕒 Apprendre à mieux vivre son relationnel et prendre sa place

Contenu

🌱 Comprendre les paramètres influant sur sa communication

- Prendre en compte l'émetteur, le récepteur et leurs interférences
- Prendre conscience de l'incidence de ses constructions sur sa communication
- Identifier les freins à une communication fluide

🌱 Mettre en place une écoute active

- Identifier les attitudes facilitantes ... ou pas
- Questionner de façon pertinente
- Reformuler efficacement
- Prendre en compte les besoins et valeurs de chacun

🌱 Se sentir davantage à l'aise face à un public

- Prendre conscience et confiance en ses capacités et les mobiliser
- Apprendre à gérer son stress et ses émotions
- Préparer efficacement son intervention
- Identifier les paramètres-clés

🌱 Développer son affirmation

- Identifier les obstacles nous empêchant de nous affirmer
- Exprimer une demande, une remarque en étant entendu
- Verbaliser un refus en préservant la relation
- Faire face aux tensions relationnelles

Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique et le travail collaboratif
- Exercices pédagogiques, outils pour se acquérir davantage de confiance et développer sa communication
- Exposés, échanges et décryptages à propos de situations vécues par les participants
- Mises en situations débriefées

Profil Stagiaire : Toute personne souhaitant développer ou améliorer sa communication en face à face ou en public

Prérequis : aucun

Profil Formateur : Hubert Gentils, formateur et coach certifié

Durée : 2 journées ou selon vos besoins

Tarifs : sur devis

Formation Intra entreprise

« Gestion des conflits »

Objectifs

- 🕒 Comprendre ce qui influe sur sa relation à l'autre, et comment la positiver
- 🕒 Prendre conscience et stopper les mécanismes qui mènent au conflit et l'alimentent
- 🕒 Gérer son stress, ses émotions pour mieux appréhender les conflits et sa relation aux autres
- 🕒 Acquérir les bons réflexes pour apaiser la relation, et trouver une solution satisfaisante pour chacun

Contenu

● **Connaître les manifestations d'un conflit**

- Définitions
- Comprendre les étapes d'un conflit
- Comprendre ce qui engendre le conflit
- Repérer les signes d'agressivité

● **Comprendre son fonctionnement intérieur**

- Le filtre de perception et son influence sur les relations
- Découvrir les conséquences du mental et des émotions sur le relationnel

● **Comprendre son rôle dans le relationnel**

- Déterminer sa réaction privilégiée pendant un conflit
- Examiner sa part de responsabilité dans la relation à l'autre
- Positiver son regard

● **Intégrer des outils pour mieux gérer son stress dans les relations sous tension**

- Gérer ses émotions et ses pensées
- Pratiquer l'affirmation de soi et l'empathie
- Pratique d'exercices d'ancrage et de restauration de sa confiance

● **Gérer concrètement un conflit**

- Gérer les émotions et les risques liés à une situation conflictuelle
- Adapter sa posture physique, sa communication verbale et non verbale
- Clarifier la situation et se positionner
- Convenir d'une entente satisfaisante pour chacun

● **Echanges sur des situations conflictuelles**

- Exposés de situations personnelles vécues
- Partage d'outils et de solutions utilisées

Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique, l'expérimentation des outils transmis et le travail collaboratif
- Exercices pédagogiques, outils mieux se positionner et gérer ses émotions lors d'un conflit
- Exposés, échanges et décryptage à propos de situations de conflit vécues par les participants
- Mises en situations débriefées

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant apaiser son relationnel et acquérir des outils pour résoudre et anticiper tensions et conflits

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach certifié

Durée : 2 journées ou selon vos besoins

Tarifs : sur devis

Hubert Gentils – EI - 13 rue du champ rouage - 58 000 Sermoise sur Loire ☎ 06.82.15.52.51 ✉ hubert.gentils@gmail.com
@ www.hubertgentils.com - Certificat Qualiopi – AF- n° QUA008177 - Siret 521 637 678 00025

Formation intra entreprise

« Développer des relations positives »

Objectifs

- 🎯 Développer une communication constructive
- 🎯 Favoriser des relations, interpersonnelles ou d'équipe, positives sur le long terme
- 🎯 Apprendre à percevoir davantage positivement son quotidien
- 🎯 Apprendre à mieux se connaître

Contenu

🌱 Favoriser l'empathie ainsi que des échanges clairs et efficaces

- Mettre en place une écoute active
- S'affirmer tout en étant disponible pour l'autre

🌱 Instaurer des relations positives sur le long terme

- Etablir une relation, interpersonnelle ou d'équipe, de confiance
- Appréhender plus positivement son relationnel

🌱 Mieux connaître son fonctionnement intérieur

- Comprendre l'incidence de notre filtre de perception
- Prendre en compte et gérer ses émotions
- Appréhender son quotidien de façon plus positive

🌱 Gérer les tensions relationnelles

- Identifier les sources potentielles de tensions
- Apprendre à prévenir et résoudre les tensions

Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique et le travail collaboratif
- Exercices pédagogiques, outils pour mieux se positionner et positiver sa relation
- Apports, échanges et décryptage à propos de situations vécues par les participants
- Mises en situations débriefées

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant améliorer la qualité de son relationnel et son assurance

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach certifié

Durée : 2 journées ou selon vos besoins

Tarifs : sur devis

Formation Intra entreprise

« Gérer son stress »

Objectifs

- 🕒 Comprendre le stress et ses origines, conséquences et manifestations
- 🕒 Découvrir son fonctionnement intérieur et son lien avec le stress ressenti
- 🕒 Apprendre à gérer ses émotions, ses pensées, pour diminuer son stress et améliorer son efficacité au travail
- 🕒 Agir au quotidien pour gérer son stress

Contenu

🌱 Comprendre ce qu'est le stress

- Le stress : physiologie, conséquences et facteurs
- Les phases d'un état de stress et ses signes
- Bilan personnel et test de son niveau de stress

🌱 Comprendre son fonctionnement intérieur

- Le filtre de perception et son influence au quotidien
- Découvrir son fonctionnement mental, émotionnel, corporel, et leurs conséquences sur le stress

🌱 Apprendre à gérer ses émotions et ses pensées

- Pratique d'exercices d'ancrage et de relaxation
- Reconnaître et exprimer ses pensées, ses émotions pour les alléger

🌱 Agir pour mieux gérer son stress

- Gérer le facteur stressant extérieur
- Agir au quotidien (au travail, chez soi) pour gérer et limiter le stress
- Identifier son fonctionnement dans sa relation à soi-même et à l'autre
- Pratiquer l'affirmation de soi
- Gérer son temps et ses priorités
- Elaboration d'un plan d'action personnel pour gérer son stress

Pédagogie

- 🌱 Exercices pédagogiques, outils pour mieux se connaître et mieux gérer ses émotions et ses réactions face à un stress
- 🌱 Formation centrée sur la pratique, l'expérimentation des outils transmis et le travail collaboratif
- 🌱 Mises en situation individuelles et débriefées, décryptage de situations de stress vécues par les participants

Profil Stagiaire : cette formation s'adresse à toute personne souhaitant anticiper et diminuer son stress

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach certifié

Durée : 2 journées ou selon vos besoins

Tarifs : sur devis

Hubert Gentils – EI - 13 rue du champ rouge - 58 000 Sermoise sur Loire ☎ 06.82.15.52.51 ✉ hubert.gentils@gmail.com
@ www.hubertgentils.com - Certificat Qualiopi – AF- n° QUA008177 - Siret 521 637 678 00025

Formation Intra entreprise

« Développer la confiance en soi »

Objectifs

- 🎯 Renforcer sa confiance pour gagner en stabilité émotionnelle, en assurance relationnelle et en efficacité au quotidien
- 🎯 Comprendre son fonctionnement personnel et identifier ses leviers de progression
- 🎯 Développer une posture plus affirmée et constructive en s'entraînant à partir de ses situations professionnelles réelles

Contenu

🌱 Comprendre son fonctionnement et ses schémas internes

- Réalisation d'un autodiagnostic personnalisé (valeurs, besoins, forces, fragilités)
- Analyse du filtre de perception et de la boucle autovalidente
- Décryptage de situations professionnelles vécues (pression, communication, imprévus ...)

🌱 Développer une posture plus affirmée dans les interactions

- Expression claire des ressentis et des besoins
- Outils d'assertivité : DESC, formulation constructive, régulation des tensions
- Jeux de rôle individualisés à partir de situations du poste

🌱 Renforcer son estime et sa confiance au quotidien

- Clarifier ses besoins
- Identifier ses valeurs et les nourrir
- Exercices de stabilité et de régulation émotionnelle (respiration, se centrer ...)
- Recadrer progressivement ses croyances limitantes

🌱 Stabiliser sa confiance par l'action et l'efficacité personnelle

- Gestion des priorités courtes et rituels de stabilisation
- Prévention de la procrastination et maintien de l'énergie
- Construction d'un plan d'action personnel

Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique, l'expérimentation des outils transmis et le travail collaboratif
- Alternance d'échanges guidés, de mises en situation, d'exercices pratiques et d'outils concrets immédiatement applicables en situation de travail
- Approche progressive et structurée, basée sur des pratiques simples favorisant l'ancrage des acquis, l'autonomie et le transfert immédiat en poste

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant renforcer sa confiance afin de gagner en assurance et en efficacité dans ses relations et situations professionnelles

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach certifié

Durée : 2 journées ou selon vos besoins

Tarifs : sur devis