

● Comme sur un Ring ●

Public :

Tous publics

Managers, Chefs de projets, Cadres, Dirigeants, RH, Chefs d'établissement
Équipe de production

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire

Durée de formation :

4 à 20 heures

½ journée à 2 jours consécutifs ou non

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 06 28 67 59 78 ou par email :
ejourne@em-conseil.org

Objectifs :

Maîtriser les techniques de préparation mentale pour gérer les problématiques du quotidien dans le domaine personnel et professionnel

Moyen et modalité :

Présentiel

Alternance de théorie et de pratique.

Moyens Techniques :

Les séances de formation ont lieu en présentiel au sein de l'entreprise participante.
L'organisme de formation s'assure au préalable que le lieu est adapté à l'accueil de la formation et qu'il contient tout le matériel nécessaire au bon déroulé du programme (tables, chaises, vidéo projecteur, espace suffisant pour la mise en mouvement)

Document actualisé le 20/01/2025

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

L'évaluation se fait par une mise en pratique d'une situation devant répondre à une problématique de confiance en soi, de prise de position, de gestion du stress, de gestion de conflit et/ou de concentration accompagné d'un questionnaire des connaissances.

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à EM CONSEIL sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Isabelle GRUYELLE

04 74 94 20 21

rhf-ara@agefiph.asso.fr

MDPH

MDMPH 69 du Rhône La Maison Départementale et Métropolitaine des Personnes

Handicapées MDMPH 8, Rue Jonas Salk, 69007 LYON

Document actualisé le 20/01/2025

04 26 83 86 86
handicap@grandlyon.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

400 € (HT) par salarié pour un module de 4 heures

Contact :

GIGNIER JOURNÉ Emilie
ejourne@em-conseil.org
06 28 67 59 78

● Comme sur un Ring ●

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

MODULE 1 : NOURRIR L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI

Durée : 4h

- Chapitre 1 : Apprendre à se connaître
- Chapitre 2 : Identifier ses croyances limitantes
- Chapitre 3 : Reconnaître l'image que l'on a de soi
- Chapitre 4 : Développer sa capacité à agir
- Chapitre 5 : Apprendre à s'affirmer
- Chapitre 6 : Améliorer son discours interne

...

Évaluation Module 1

MODULE 2 : APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

Durée : 4h

- Chapitre 1 : Apprendre à se connaître, à s'affirmer
- Chapitre 2 : Comprendre comment fonctionne l'autre
- Chapitre 3 : Comprendre comment communiquer avec l'autre en accord avec sa façon de fonctionner
- Chapitre 4 : Créer une relation durable
- Chapitre 5 : Comprendre les bases de la communication non verbale
- Chapitre 6 : Développer ses capacités de prise de parole en public

...

Évaluation Module 2

MODULE 3 : GÉRER SON TEMPS, SON STRESS, SA CONCENTRATION

Durée : 4h

- Chapitre 1 : Prévenir l'épuisement professionnel
- Chapitre 2 : Créer sa propre organisation
- Chapitre 3 : Apprendre à prioriser ses tâches
- Chapitre 4 : Apprendre à allouer la bonne dose d'énergie pour une action
- Chapitre 5 : Optimiser sa performance
- Chapitre 6 : Développer des techniques d'aide à la récupération
- Chapitre 7 : Développer des techniques d'aide à la concentration

...

Évaluation Module 3

MODULE 4 : ANTICIPER ET GÉRER LES CONFLITS AU QUOTIDIEN

Durée : 4h

Chapitre 1 : Apprendre à reconnaître ce qui peut générer une émotion négative

Chapitre 2 : Détecter le manque de compréhension et d'adhésion lors d'un échange

Chapitre 3 : Apprendre à agir plutôt que réagir

Chapitre 4 : Développer des outils de communication non violente

Chapitre 5 : Élaborer des outils de gestion de crise

...

Évaluation Module 4

MODULE 5 : VIVRE L'ÉCHEC COMME UNE VERTU

Durée : 4h

Chapitre 1 : Psychologie de l'échec, sa perception et son impact

Chapitre 2 : Gérer les émotions et le stress générés par l'échec

Chapitre 3 : L'apprentissage par l'expérience, des succès nés de l'échec

Chapitre 4 : Stratégies de résilience

Chapitre 5 : L'Échec comme moteur de l'innovation et de création de leadership

...

Évaluation Module 5

CV du formateur

GIGNIER JOURNÉ Emilie

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

2017 – Auj. **EM Conseil** – Création d'une société de conseil, stratégie d'entreprise et coaching du dirigeant.

EM Conseil accompagne les entrepreneurs et équipes dirigeantes dans l'ensemble de leurs projets.

Accompagnement de start-up : audit financier et organisationnel, stratégie et élaboration du business plan et tableaux de bord

Accompagnement du dirigeant et cadres : réflexion sur les objectifs de développement, recherche d'adéquation avec la vie privée

Développement de la confiance en soi, Travail sur la communication, Gestion du stress, Gestion des conflits, Gestion de l'échec

Ø **Dossiers** : Recettes & Cabas, Saniteo, SPI, Kapeos, Pasquier optique, Terrugia, TNS

Mars 2012 – Avril 2013 **Ernst & Young, Lyon**

CDI - 1 an **Auditeur Financier**

Ø **Missions** : Participation à la planification, coaching de nouveaux entrants et supervision de travaux. Evaluation de contrôle interne et travaux d'audit.

Ø **Dossiers principaux** : Handicap International, Siemens, Ramsay, Biomérieux, Apicil

Mars. 2010 – Mars 2012 **PricewaterhouseCoopers, Marseille**

CDI - 2 ans **Auditeur Financier**

Ø **Missions** : Evaluation de contrôle interne et travaux d'audit pour les cycles : Trésorerie, Immobilisation, Stock, Achat, Vente, Personnel, Taxes.

Ø **Dossiers principaux** : Maritime (CMA CGM, Boluda) ; Industrie (Ortec) ; Sport (Olympique de Marseille) ; Technologie (Avenir Telecom cotée sur Euronext Paris) ; Distribution (Rossignol) ; Services (DHL)

2008/2010 – 2 ans **Association Euromed Kallistos** (produits textiles de communication de l'école)

Vie associative **Vice Présidente et Trésorière**

Ø **Mise en place d'un nouveau process de vente** : augmentation du CA (x2,5), création d'un site de devis en ligne, mise en place d'offres promotionnelles

Document actualisé le 20/01/2025

Ø **Management d'équipe** : cohésion, écoute, motivation et respect des échéances

2008 – 6 mois
Santé)

MIS MEP DIRECT, Casablanca (Centre de profit Assurance et Complémentaire

CDD

Remplacement de la responsable du site (100 salariés)

Ø **Management des commerciaux et conseillers** : recrutement de nouveaux commerciaux, cohésion d'équipe, motivation, discipline et licenciement

Ø **Gestion de la paie** : paiement des salaires avec calcul des commissions pour les commerciaux

Ø **Gestion des encaissements/décaissements** : clients : établir les factures et s'assurer des encaissements ; fournisseurs : négociation des échéances et paiement des factures

Ø **Gestion de l'état financier** : s'assurer de la liquidité de l'entreprise et ordonner les paiements

2007 – 3 mois
produits pour la maison)

L'OCCITANE EN PROVENCE, Londres (Créateur de soins cosmétiques et

Stage

Assistante dans le département financier

Ø **Gestion de la comptabilité** : enregistrement comptable des factures dans le logiciel X3

Ø **Gestion des immobilisations**: inventaire de l'ameublement des nouveaux magasins (Manchester, Nottingham, Norwich, ...)

Ø **Etude de la paie Anglo-Saxonne** : étude du logiciel de paie et sujet de mémoire de stage en BTS

AUTRES EXPERIENCES

Ø **Accompagnement dans l'élaboration de projet Boxe** : organisation d'évènements sportifs permettant l'intégration sociale, projet sportif dédié à l'affirmation de soi

Ø **Accompagnement d'enfants** : travail sur la confiance en soi, concentration, gestion de la colère, du stress

FORMATION

2019

Diplôme de Préparateur Mental délivré par LNF

2015 – 2017

Préparation DSCG (formation à distance) – UE validées : Management des SI ; Finance ; Oral d'économie ; Contrôle de Gestion

Avril - Septembre 2010

WITS University Johannesburg – semestre d'échange

2008/2010

Euromed Management – programme ESC (Master II - spécialisation Finance et RH)

2006/2008

BTS Comptabilité Gestion des Organisations (Major de l'Académie d'Aix

Marseille)

2004

Baccalauréat Scientifique (S), Spécialité Physique-Chimie, Lycée F. Esclançon à

Manosque (04)

LANGUES ETRANGERES ET INFORMATIQUE

ANGLAIS	Bon niveau
ESPAGNOL	Niveau intermédiaire
ARABE	Notions de base

OUTILS INFORMATIQUES Word, Excel, Access, PowerPoint, logiciel de gestion commerciale, logiciel d'immobilisation, comptabilité et paie (SAGE)

AUTRES INFORMATIONS

Document actualisé le 20/01/2025



Ski : pratique depuis 32 ans (compétition et préparation au monitorat) ;
Boxe Anglaise : en compétition depuis 2017
Voyages (Italie, Allemagne, Crête, Portugal, Angleterre, Maroc, USA),
Brevet de secourisme

FARADJI Brice

Document actualisé le 20/01/2025

EM CONSEIL 56 RUE CDT ISRAEL , 69370 - SAINT DIDIER AU MONT D'OR – Siret : 83000567400015 – Enregistré sous le n°84692107369 auprès du préfet de région : Auvergne Rhône-Alpes – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 7022Z – TVA : FR68830005674 – RCS : SAINT DIDIER AU MONT D'OR 830 005 674 R.C.S. Lyon – Capital : 1000 € – Tel : 06 28 67 59 78 – Email : ejourne@em-conseil.org – Site internet : www.em-conseil.org

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

2013-2023 **Coach indépendant**
Coach en entreprises et pour les particuliers, Organisation de séminaires en France et à l'étranger (Maroc)
- Entreprises souhaitant bénéficier d'un coaching sportif et mental régulier pour leurs salariés

2001-2012 **Noble ART, Coaching Fitness, (Jump fit, StepAndstart, Fitboxing, Cross Boxing)**

Créateur

Coaching individuels ou collectifs pour le compte de :

- Particuliers souhaitant bénéficier d'un coaching sur mesure (remise en forme, détente, perte de poids, etc.)
- Entreprises : stage individuel ou collectif à destination des cadres dirigeants et managers, afin de renforcer les capacités managériales dans des situations à fort enjeu
- Sportif de haut niveau : stage et préparation physique basée sur le développement du mental et de la résistance en vue d'une grande compétition

FITBOXING :

- Création de l'activité : gymnique boxe chorégraphiée, aérienne et dansante
- Exclusivité du Club Med Gym

JUMP FIT :

- Création de l'activité : cours de corde à sauter adaptée au format d'entraînement des boxeurs
- Exclusivité proposée au Club Med Gym

StepAndStart :

- Création de l'activité : cours de coordination / motricité
- Exclusivité proposée au Club Med Gym

Cross Boxing :

- Création de l'activité : interval training ,
- Exclusivité proposée au Club Med Gym

2002-2006 **ALTEN TECHNOLOGIE**
(statut de sportif de haut niveau, travaille en 3 ou 2/5 en fonction du planning sportif)

Ingénieur électronique

2000-2005 Prestataire de Service RENAULT LARDY, Contrôle moteur EGR

FRANCE ELECTRON

Ingénieur électronique

Ingénieur auprès du Bureau d'étude et régie au CEA de Bruyère le Chatel

2000/2002 **EDC FRANCE**

Ingénieur Info Indus

Prestataire de Service. Clients : Shumlberger, Alcate, Ratp...

BOXE

Boxe amateur	Depuis 1987, 45 combats officiels (70 victoires) ; 500 combats officieux ☺
Boxe professionnelle	Depuis 1996, 38 combats Vainqueur Coupe Internationale de France 6 fois Champion de France - 2002 à 2007 -

Vice Champion d'Europe 2008
2 fois Champion du Monde WBF (World Boxing Fondation) - 2005/2006

FORMATION

Diplômes sport : Instructeur, prévôt, (diplôme fédéral) BE Boxe

Préparation physique et mental

Licence de pilote privé

Autres :

1998	DEA Info indus
1996	Licence d'ingénierie Electrique
1995	DUT Electronique et informatique industriel
1993	Baccalauréat Scientifique

LANGUES ET COMPETENCES INFORMATIQUES

Anglais	Intermediaire
Informatique	Programmation (Borland c++, labview, labwindow, psice) Conception de cartes électronique By-pass Haute fréquence, fort courant. MAC et PC, Office...

Document actualisé le 20/01/2025

ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de EM CONSEIL en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, EM CONSEIL a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de EM CONSEIL, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « EM CONSEIL » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « EM CONSEIL » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « EM CONSEIL », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « EM CONSEIL ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « EM CONSEIL » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à « EM CONSEIL » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « EM CONSEIL », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « EM CONSEIL » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « EM CONSEIL » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

Document actualisé le 20/01/2025

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « EM CONSEIL » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « EM CONSEIL ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Confidentialité et communication

« EM CONSEIL », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « EM CONSEIL » au Client. « EM CONSEIL » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « EM CONSEIL » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « EM CONSEIL » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Document actualisé le 20/01/2025

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « EM CONSEIL »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « EM CONSEIL » ou par voie électronique à : « EM CONSEIL ». En particulier, « EM CONSEIL » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « EM CONSEIL » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de Lyon sera seul compétent pour régler le litige.