

Catalogue de formation

2025

L'organisation
au travail



Atama Conseil

Accompagne vos performances

Spécialisé dans la formation professionnelle continue, Atama développe une approche pédagogique qui repose sur les besoins spécifiques du professionnel :

- le déroulement de nos formations intègre l'expérience des participants, leur bagage de compétences et de connaissances. Une large place est laissée à la participation active, sous la forme de bilans personnels, **d'échanges interactifs**, de **mises en situation** et de **retours d'expériences**.

- nos formations portent non seulement sur l'acquisition de connaissances mais surtout sur les **attitudes** des participants et les compétences requises pour agir. Spécialistes des **soft skills**, nous mettons l'amélioration des performances et l'évolution des **comportements** au centre des processus d'apprentissage.

- nous nous appuyons sur les connaissances actuelles en **neuro learning** pour garantir les meilleures conditions d'acquisitions lors de nos formations.



Nos formations sont donc conçues autour de situations réelles, et non de thématiques prédéfinies, afin de permettre aux participants d'affronter de nouvelles tâches et de résoudre les problèmes qu'ils rencontrent dans leurs fonctions au quotidien.

La conception des formations Atama se fait généralement sur mesure et suit un processus en 5 étapes.

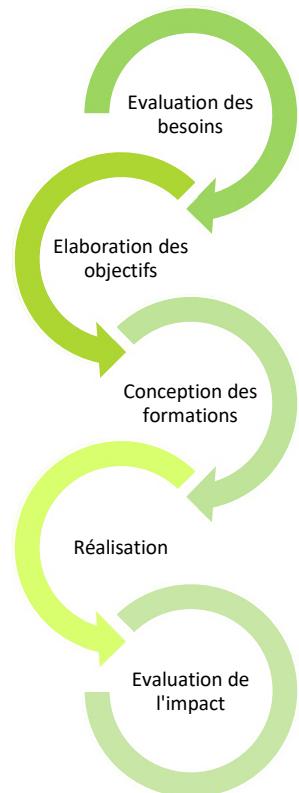
Les thèmes et le contenu de l'apprentissage reposent toujours sur des questions que se pose le public et visent des changements d'attitudes et de comportements durables.

En complément des sessions de formation, Atama propose un accompagnement des performances sous la forme de séances de suivi. Ce suivi permet de faciliter la mise en application des techniques et méthodes abordées lors des sessions de formation dans les situations professionnelles.

Optimiser pour être efficace
et se sentir mieux

S'organiser de manière à gérer de nombreuses tâches de front sans se sentir déborder, augmenter son sentiment de satisfaction lorsque la journée est finie, savoir collaborer efficacement et ne pas perdre pied lorsque le stress augmente : autant de compétences qui s'avèrent très utiles lorsque la charge de travail s'accentue, que l'on change de poste ou que la fatigue s'accumule.

Atama vous propose quatre programmes standard dans ce domaine, mais n'hésitez pas à nous demander des programmes sur mesure, nous serons ravis de les développer pour vous et même de créer des sessions inter entreprises si vous n'êtes pas assez nombreux.



Nos outils

Support de formation Diaporama

Les supports de formation Atama sont réalisés afin d'optimiser l'apprentissage des participants. Ils viennent compléter la présentation orale en s'appuyant sur des schémas didactiques. La présentation des notions, méthodes ou exemples est systématiquement transmise sous forme verbale et visuelle afin de favoriser l'intégration des informations.

Fiches techniques

Chaque notion méthodologique est accompagnée d'une fiche technique permettant de guider l'utilisateur dans une mise en application ultérieure.

Méta plan

La technique du méta plan est une technique d'animation des débats en petits groupes qui permet d'élaborer des notions à partir des représentations et des connaissances des participants pour en faciliter l'appropriation. Les méta plan sont souvent utilisés en ouverture des formations.

Analyse de pratique

L'analyse de pratique optimise les savoirs et savoir-faire des participants en s'appuyant sur leur propre expérience, les problèmes rencontrés sur le terrain et les interrogations de chacun. Le partage d'expérience permet de confronter les approches, d'élargir le cadre de résolution des difficultés ainsi que de modéliser des méthodes à partir des situations évoquées. Il s'appuie sur les techniques Balint et l'entretien d'explicitation.

Jeux de rôle

Les jeux de rôle permettent aux participants de mettre en pratique les notions abordées lors de

la formation. Chaque jeu de rôle fait l'objet d'une évaluation à partir de grilles d'observation. Cette évaluation favorise la progression des participants, elle permet également d'évaluer l'efficacité de la formation en matière d'intégration des savoir-faire.

Jeux cadres



Les jeux cadres sont des jeux de formation qui permettent soit d'apprendre des contenus, soit d'élaborer une réflexion sur un sujet de manière interactive. De par leur forte structuration, ils permettent de rassurer les participants tout en favorisant un investissement maximum de leur part.

Les auto évaluations

Notre testothèque nous permet de proposer des exercices d'auto évaluations sur différentes compétences comme les styles de communication, l'assertivité, les stratégies de coping, le stress ou encore le management.

Documentation

Des documents variés sont mis à la disposition des stagiaires selon les besoins de chaque formation : ouvrages de référence, articles scientifiques, mémoires ou notes, site web, modèles de documents, fiches approfondies Atama, livres blancs...

Restitution

Des temps spécifiques sont dédiés à la remémoration et à la restitution, sous forme de jeux, d'atelier en sous-groupe, d'exposés, afin de permettre aux stagiaires de réélaborer les compétences transmises dans le temps de la formation.



Améliorer son efficacité personnelle

Objectifs :

Mettre en place les bonnes pratiques pour une organisation efficace au quotidien

Public :

tout public

Contenu

Identifier notre fonctionnement naturel et son impact sur notre efficacité.

Comprendre les principes d'une organisation efficace, les appliquer dans notre planification quotidienne : identifier, hiérarchiser, organiser, planifier, contrôler.

Savoir gérer les imprévus.

Découvrir les principes de la planification à long terme, choisir les outils adaptés à ses besoins.

- 1/2 journée + sessions individuelles
- aucun prérequis
- 8 personnes max.

Pédagogie :

Exposés interactifs
Exercices appliqués
Jeux cadres
Restitutions

Évaluation :

Exercices pratiques
Quiz
Satisfaction à court et moyen terme

Tarification :

Intra-entreprise : 590 euros TTC ½ journée

Suivi individuel : 100 euros TTC/personne/session – 2 sessions.

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap.

Délais moyen : 1 mois

N° de déclaration organisme de formation :
91340630234

Optimiser la gestion du temps

Objectifs :

Mettre en place les bonnes pratiques de la gestion du temps dans l'organisation au quotidien

Public :

Tout public

- 1 journée
- aucun prérequis
- 12 personnes max.

Contenu

Comprendre les principes de la gestion naturelle du temps

Identifier les lois du temps, découvrir leur impact sur nos performances et notre satisfaction au travail

Repérer nos modes spécifiques de fonctionnement

Savoir optimiser sa gestion du temps au quotidien

Maitriser les bonnes pratiques de la planification journalière, les appliquer dans le contexte spécifique de son poste.

Découvrir les principes de la planification à long terme, choisir les outils adaptés à ses besoins.

Comprendre et intégrer une gestion efficace des imprévus

Pédagogie :

Exposés interactifs
Exercices appliqués
Jeux de rôle
Jeux cadres
Restitutions

Évaluation :

Exercices pratiques
Quiz
Satisfaction à court et moyen terme

Tarification :

Intra – entreprise : 950 €/ Inter – entreprise : 300 €

Délais moyen : 1 mois.

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap.

N° de
déclaration
organisme de
formation :
91340630234

Travailler efficacement en équipe

Objectifs :

Connaître les bonnes pratiques du management du travail en équipe et les mettre en œuvre au quotidien

Public :

Tout public.

1 journée

aucun prérequis

12 personnes max.

Contenu

Découvrir le fonctionnement des groupes

Connaître les grands principes de fonctionnement des groupes (paresse sociale, polarisation, normalisation)

Repérer ces fonctionnements au quotidien dans son équipe

Pédagogie :

Exposés interactifs

Analyse de pratique

Exercices appliqués

Jeux cadres

Restitutions

Mettre en place un fonctionnement efficace

Identifier les bonnes pratiques du travail en équipe

Repérer les axes de progression de son équipe et mettre en place un plan 'action'.

Evaluation :

Exercices pratiques

Quiz

Satisfaction à court et moyen terme

Tarification :

Intra – entreprise : 950 € / Inter – entreprise : 400 €

Délais moyen : 1 mois.

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap.

N° de
déclaration
organisme de
formation :
91340630234

Savoir travailler sous pression

Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress au travail pour améliorer son bien-être.

Public :

Tout public.

1 journée

aucun prérequis

8 personnes max.

Contenu

Connaître l'impact du stress au travail

Comprendre les mécanismes du stress

Identifier les symptômes liés au stress au travail

Evaluer son propre niveau d'anxiété

Comprendre les mécanismes de gestion du stress

Connaître les différentes stratégies de coping et leur impact sur l'anxiété, le bien-être et la santé

Identifier ses propres stratégies et construire des pistes d'amélioration

Découvrir l'impact des facteurs contextuels du stress

Connaître les facteurs contextuels du stress au travail, repérer les facteurs spécifiques à son contexte.

Construire des pistes d'amélioration du contexte afin de réduire les sources de stress

Tarification :

Intra – entreprise : 950 €/ Inter – entreprise : 300 €

Délais moyen : 1 mois.

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pédagogie :

Exposés interactifs

Analyse de pratique

Exercices appliqués

Jeux cadres

Restitutions

Évaluation :

Exercices pratiques

Quiz

Satisfaction à court et moyen terme

N° de
déclaration
organisme de
formation :
91340630234