




LES ÉPAULETTES

ATELIERS EN ENTREPRISE

2021-2022



LES ÉPAULETTES




MÉTHODOLOGIE & ENGAGEMENTS

Nos ateliers sont interactifs et participatifs. Ils sont organisés autour de temps de **partages théoriques** et de **temps collaboratifs**. Nous nous appuyons sur les nouvelles technologies et les nouvelles méthodes d'apprentissage pour créer un moment **convivial, dynamique et innovants**. Ils peuvent être animés en présentiel ou en visioconférence.

Chacun de nos ateliers sont construits selon vos contraintes (durée, format, nombre de participants, etc.). Une réunion de cadrage est prévue en amont de l'atelier pour définir les contours de chaque intervention.

A la fin de chaque atelier, nous partageons un rapide questionnaire de feedbacks pour connaître le ressenti des participants. Nous organisons avec vous un échange de débrief en aval de chaque intervention.



in OPTIMISER SON PROFIL

Lors de cet atelier, nous travaillons sur la base de votre utilisation professionnelle de LinkedIn : un profil optimisé au niveau des images, de l'adresse, des expériences et des recommandations. Mais aussi quelques notions clés sur le principal réseau social professionnel, pour une meilleure compréhension de l'écosystème.

in DÉVELOPPER SON INFLUENCE

Une fois le profil optimisé, l'objectif de cet atelier est de comprendre les leviers d'impact sur LinkedIn pour développer son réseau en ligne efficacement et augmenter sa sphère d'influence. On y explore le fonctionnement de l'algorithme, la recherche de contacts qualifiés, et la rédaction efficace des posts.

DÉPLOYER SA MARQUE PERSONNELLE (PERSONAL BRANDING)

Le Personal Branding correspond aux méthodes de marketing et de communication appliquée aux personnes, afin de maîtriser son image personnelle. Cet atelier permettra aux participants de définir leur stratégie de Personal Branding et de commencer à déployer leur influence en ligne.

(RE)PRENDRE LE CONTRÔLE SUR SA E-RÉPUTATION

La e-réputation est un enjeu central pour tou.te.s, autant d'un point de vue de l'employabilité que de la sécurité des personnes. Lors de cet atelier, nous voyons ce qu'est la e-réputation, quels sont ses leviers, et comment reprendre le contrôle sur l'image que nous diffusons en ligne.

INTRODUCTION À LA COMMUNICATION DIGITALE

Comment la révolution numérique impacte-t-elle notre monde et nos manières de communiquer ? Comment se positionner face à ces bouleversements ? Et comment faire évoluer les pratiques professionnelles pour s'adapter aux attentes des clients, des collaborateurs, et des nouvelles générations ?

PANORAMA ET TENDANCES DES RÉSEAUX SOCIAUX

Quelles sont les tendances digitales de 2022 ? A travers cet atelier, nous revenons sur les tendances phares de l'année, et une présentation ludique et pédagogique des différents réseaux sociaux. Twitch, ClubHouse, Instagram et Twitter n'auront plus aucun secret pour vous !

DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE DIGITALE

Tour d'horizon des outils indispensables à la mise en place d'une stratégie digitale cohérente et efficace : plateforme de marque, promesse, ligne éditoriale, stratégie de contenus, calendrier éditorial et outils de programmation. Aidés par des conseils stratégiques et des templates, les participants pourront s'approprier les usages et créer leur propre stratégie digitale.

ANIMER UNE COMMUNAUTÉ AVEC SUCCÈS

Que ce soit en interne ou en externe, toutes les bonnes communications reposent aujourd'hui sur l'engagement d'une communauté. Lors de cet atelier, nous partageons les bonnes pratiques pour mettre en place une communauté engagée et l'animer au quotidien sans s'épuiser.

DÉCOUVRIR LE RÉFÉRENCIEMENT NATUREL

Tout le monde veut arriver premier sur Google. Pour y arriver, il faut commencer par comprendre les bases du référencement. Qu'est-ce que le SEO, SEA, SEM ? Quelles sont les bases d'un site bien référencé ? Comment intégrer ces règles de référencement dans ses contenus en ligne ? Autant de questions auxquelles nous répondrons ensemble lors de cet atelier interactif.

MÉTHODES & OUTILS POUR GÉRER SON TEMPS

Le digital met à notre service de nombreux outils et une nouvelle culture pour mieux gérer son temps dans un monde qui va toujours plus vite. A travers cet atelier, nous abordons les 8 lois du temps et la manière dont vous pouvez les maîtriser grâce à des méthodes et des outils numériques.



CONFÉRENCE : LE DIGITAL AU SERVICE DE L'ÉGALITÉ

Cette conférence interactive amène les participants à comprendre comment nous pouvons toutes et tous utiliser les outils numériques déjà à notre disposition pour faire évoluer les pratiques et les mentalités dans le monde du travail. Pendant cette conférence, nous partageons avec vous comment les outils, les usages et la culture digitale peut oeuvrer à plus d'égalité professionnelle.

DÉPASSER SES CROYANCES & LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Nous sommes tous forgé.e.s de croyances venant de notre éducation, de nos expériences, de nos apprentissages. Ces croyances peuvent être motivantes ou limitantes selon les moments.

A travers cet atelier, nous explorons les croyances limitantes et nous travaillons à dépasser nos limites, notamment autour du syndrome de l'imposteur, grâce à l'ancrage de nouvelles croyances.

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE

Dans un monde en constante évolution, la résilience est une compétence clé à développer pour réussir à s'adapter au mieux aux transformations inhérentes.

A travers cet atelier, nous travaillerons avec les participants sur leurs forces internes afin de leur apprendre à les mobiliser mais aussi à se faire confiance dans leur démarche de résilience.

L'ART DU FEEDBACK

Element clé d'une communication saine et équilibrée, le feedback est un art dont on doit apprendre les codes.

Lors de cet atelier, nous abordons les notions clés d'un bon feedback : le cadre et la construction de celui-ci, ainsi que la posture pour donner et recevoir du feedback. Cet atelier s'appuie sur l'approche de la Communication Non Violente (CNV)

APPRENDRE À VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS

Nous sommes traversés par plus de 500 émotions chaque jour, pourtant nous avons appris à les étouffer, les cacher et parfois même s'en couper. A la fin de l'atelier, les participants seront invités à mieux comprendre et accueillir leurs émotions pour en faire une force au quotidien.

DÉPLOYER SES FORCES

Nous consacrons bien trop souvent notre énergie à corriger et améliorer ce qui ne fonctionne pas chez soi. L'invitation dans cet atelier est d'identifier ses forces, ses zones de talents qui s'expriment naturellement chez soi pour se rapprocher des moments de flow et exprimer son plein potentiel.

PRENDRE SOIN DE SON ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

Pour garder une belle énergie et rester engagé dans son travail sur le long terme il est essentiel de prendre soin de son capital écologique et de préserver un équilibre durable. Au travers de cet atelier, les participants seront invités à réfléchir à leurs besoins fondamentaux et identifier les sources d'énergie.

APPRENDRE À DIRE NON EN DÉVELOPPANT SON ASSERTIVITÉ

Face à une situation, quel comportement les participants adoptent-ils de manière quasi systématique ? Sont-ils dans une stratégie de fuite, d'attaque, de manipulation ? L'objectif de cet atelier est d'aider les participants à développer leur assertivité et de les interroger sur la question suivante : "qui force votre oui". A la fin de l'atelier, les participants seront en mesure de poser plus facilement leurs limites.

SE RECONNECTER À LA JOIE

Et si nous apprenions à nous connecter plus régulièrement à la joie, cette émotion remplie d'énergie et si bénéfique dans notre vie. L'idée de cet atelier est de comprendre les mécanismes individuels qui se cachent derrière cette émotion agréable pour les réactiver régulièrement dans son quotidien.

DÉVELOPPER SON RÉSEAU PROFESSIONNEL

Chaque contact est une opportunité de développer qualitativement son réseau professionnel.

A travers cet atelier, nous verrons ensemble comment bien développer son capital relationnel, mais aussi les bonnes pratiques pour agrandir et entretenir son réseau dans la durée.

DÉPASSER SES PEURS & DÉFINIR SES OBJECTIFS

Qu'est-ce qui nous retient de réaliser nos rêves ? La peur d'échouer, (ou de réussir) souvent, celle d'essayer parfois.

Lors de cet atelier, chaque participant travaille sur un objectif qu'il.elle souhaiterait atteindre et va déconstruire ses peurs une à une pour enfin définir un plan d'actions réaliste.

APPRENDRE À VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS

Nous sommes traversés par plus de 500 émotions chaque jour, pourtant nous avons appris à les étouffer, les cacher et parfois même s'en couper. A la fin de l'atelier, les participants seront invités à mieux comprendre et accueillir leurs émotions pour en faire une force au quotidien.

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

La prise de parole en public peut être un exercice extrêmement difficile pour certaines personnes. Lors de cet atelier, nous travaillons à la construction du discours et aux bonnes pratiques autour de la gestuelle et du langage non-verbal pour gagner en assurance autant dans le fond que dans la forme.

Les Épaulettes oeuvrent à plus d'égalité professionnelle par le développement des compétences numériques en entreprise.

Le collectif s'appuie sur une dizaine de coachs rassemblées autour des mêmes valeurs et oeuvrant à développer la visibilité des femmes dans le monde professionnel.

Selon les sujets, nous recommandons des ateliers mixtes ou non-mixtes.



DIGITAL + FEMMES = EMPOWERMENT

CÉLISIANE ROSIUS

FONDATRICE & COACH

Célisiane a fondé les Épaulettes en 2019 pour accompagner le développement des compétences digitales au service de la mixité et de la parité dans le monde du travail.

Elle anime des formations, ateliers et conférences avec un réseau d'expertes qui partagent la mission et les valeurs des Épaulettes.



RÉFÉRENCES



hello@lesepaulettes.com
www.lesepaulettes.com
0686400228

