

CATALOGUE 2025



CMA1	CMA2	PP3	PP4	PP5	Intuition
PARIS	PARIS	PARIS	PARIS	PARIS	PARIS
18 au 20 novembre 2024					
21 au 23 mai 2025					
24 au 26 septembre 2025					
22 au 24 octobre 2025					
VILLERSEXEL	VILLERSEXEL	VILLERSEXEL	VILLERSEXEL	VILLERSEXEL	VILLERSEXEL
23 au 25 juin 2025	14 -16 octobre 2024	16-19 décembre 2024	21-24 octobre 2024	25 au 28 août 2025	7 au 10 juillet 2025
	9 au 11 avril 2025	22 au 25 juillet 2025	28 au 31 juillet 2025		
	4 au 6 juin 2025	15 au 18 décembre 2025			
	6 au 8 octobre 2025				
	17 au 19 novembre 2025				

MANAGEMENT



CONTACT

Tél: 01 45 30 18 73
admin@kare.school
<https://www.kare.school/>

Disponible en INTRA entreprise

PROCHAINES SESSIONS

PARIS :

26 au 28 février 2025
26 au 28 mars 2025
21 au 23 mai 2025
24 au 26 septembre 2025
22 au 24 octobre 2025

VILLERSEXEL (1):

23 au 25 juin 2025

PUBLIC

Managers, Responsables de service, Chefs de projet, toutes personnes travaillant en équipe

PRÉREQUIS

Expérience de travail dans une position de management ou prise de poste d'un rôle de management à venir à moyen terme est recommandé mais non obligatoire.

MODALITÉS D'ACCÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Au moment de l'inscription, nous

LES CLEFS DU MANAGEMENT AUJOURD'HUI

Se manager pour manager les autres

Code
CMA1

Durée
3 jours (21h)

Tarif
1 700 € HT
(Exonérée de TVA)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Intégrer les outils de bases du management de soi
- Se positionner en tant que manager de soi et d'autrui
- Expliciter sa communication et savoir l'adapter
- Avoir le positionnement juste

PROGRAMME DE LA FORMATION

Intégrer les outils de bases du management de soi

Repérer ses filtres de lecture des situations

- La notion de cadre de référence
- Mes besoins, les besoins de l'autre
- DECLIC : Exercice des 10 mots

Développer et adopter la position témoin

- Le triptyque: penser – agir – ressentir
- La lecture de la décentration et le recentrage
- ACTION : Muscler le témoin

Validation : restitution et validation du plan d'action personnel

Se positionner en tant que manager de soi et d'autrui

Identifier son positionnement et celui de son collaborateur

- Les 4 positions de vie
- La position refuge
- OUTIL : Matrice de définition de la position de vie

Se positionner en + / +

- La stratégie pour être en + / +
- Les 3 angles : protection, permission, puissance
- Outil : le triangle d'or du management

Validation : mise en situation de négociation des congés

Expliciter sa communication et savoir l'adapter

Identifier son canal de communication

- Les 3 registres: Parent, Adulte, Enfant
- Les sous canaux de communication

informer si vous avez un besoin particulier d'aménagement spécifique.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation.

Pour s'inscrire, nous contacter à admin@kare.school, vous serez ensuite recontacté sous 48 heures ouvrées.

(1) Navette pour la gare TGV Belfort - Montbéliard. Lieu de la formation, 496 Rue de la Belle Huguette 70110 Villersexel

- Vidéo : Mise en situation et débriefing

Les mécanisme de contamination

- La sortie d'un jugement
- Le processus d'ouverture du cadre
- Action : mise en situation de décontamination

Validation : feedback personnalisé

Avoir le positionnement juste

Adopter le positionnement juste

- La méthode juste en 4 points
- La gestion de l'attente et la tension
- Outil : La grille de dilts

Mettre en oeuvre au quotidien

- Le processus de décision
- La stratégie: comment, qui, où
- Outil : aide à la concrétisation

Validation : mon plan d'accompagnement d'un collaborateur

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation lors des activités pratiques individuelles et de groupe.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

MANAGEMENT



CONTACT

Tél: 01 45 30 18 73
admin@kare.school
<https://www.kare.school/>

Disponible en INTRA entreprise

PROCHAINES SESSIONS

VILLERSEXEL (1):
9 au 11 avril 2025
4 au 6 juin 2025
6 au 8 octobre 2025
17 au 19 novembre 2025

PUBLIC

Managers, Responsables de service, Chefs de projet, toutes personnes travaillant en équipe

PRÉREQUIS

D'avoir fait le CMA 1 ou expériences similaires sur validation des compétences

MODALITÉS D'ACCÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Au moment de l'inscription, nous informons si vous avez un besoin particulier d'aménagement spécifique.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 1

LES CLEFS DU MANAGEMENT AUJOURD'HUI

Se manager en souplesse

Code
CMA2

Durée
3 jours (21h)

Tarif
1 750 € HT
(Exonérée de TVA)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Accompagner l'autonomie
- Renforcer l'intelligence émotionnelle & collective de ses collaborateurs
- Développer des relations saines et fédératrices
- Avoir son niveau d'énergie maximum pour négocier

PROGRAMME DE LA FORMATION

Accompagner l'autonomie

Les 4 phases de développement d'une personne

- Outil « style » de management aux besoins
- Méthode: directivité, participation, engagement, délégation
- DECLIC : mise en situation

Le management des personnes

- Savoir repérer les niveaux pertinents d'intervention
- Comment favoriser la responsabilité et l'initiative de ses collaborateurs
- JEU : simulation d'échange

Validation : Exercice sur les passivité et conception du plan d'action personnel

Renforcer l'intelligence collective

La négociation

- Les points-clés d'une réunion efficace
- Savoir accueillir un point de vue différent pour favoriser la réussite commune
- Cas pratique : Les enjeux d'une négociation en groupe

La dimension émotionnelle

- La dimension émotionnelle comme facteur de motivation
- Renforcer l'intelligence émotionnelle
- QUIZZ : le positionnement adapté

Validation : L'analyse des négociations de groupe

Développer des relations saines et fédératrices dans l'équipe

La gestion des « jeux psychologiques »

- L'origine des conflits
- Comment éviter ou sortir d'une relation piégée ou bloquée
- QUIZZ : détecter les scénarios

semaine avant le début de la formation.

Pour s'inscrire, nous contacter à admin@kare.school, vous serez ensuite recontacté sous 48 heures ouvrées.

(1) Navette pour la gare TGV Belfort - Montbéliard. Lieu de la formation, 496 Rue de la Belle Huguette 70110 Villersexel

Les solutions adaptées

- Les comportements « hors-jeu »
- Se positionner en facilitateur et construire la confiance
- OUTIL-CLÉ : les 20 options pour une relation efficiente

Validation : Questions sur les jeux psychologiques

Avoir son niveau d'énergie maximum pour négocier

La gestion de l'énergie

- L'analyse 4 axes: physique, stress, chronobiologique, dépression
- Les bases de la gestion d'énergie
- QUIZZ : diagramme d'auto-évaluation

La force des habitudes

- Le fonctionnement des habitudes
- Se fixer des bonnes habitudes de maintien d'énergie
- OUTIL-CLÉ : les stratégies pour prendre soin de soi

Validation : feedback sur son plan d'action personnel

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation lors des activités pratiques individuelles et de groupe.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

Mise à jour le 4 janvier 2025

MANAGEMENT



CONTACT

Tél : 01 45 30 18 73
admin@kare.school
<https://www.kare.school/>

Disponible en INTRA entreprise
Nous contacter pour planifier une session.

PROCHAINES SESSIONS

Villersexel (1) :

24-27 juin 2024
16-19 décembre 2024

PUBLIC

Managers, Responsables de service, Chefs de projet, toutes personnes travaillant en équipe

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation CMA2 ou formation équivalente ou expérience professionnelle équivalente

MÉTHODES MOBILISÉES

- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- "Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones"
- "Parcours en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert"
- "Formation favorisant l'engagement du participant"

PUISSANCE ET POTENTIEL – PP3

Se Manager au présent

Code
PP3

Durée
4 jours (28h)

Tarif
2 330€ HT
(Exonérée de TVA)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir les vraies motivations de ses choix de vie
- Asseoir sa confiance en soi : intuition, sécurité intérieure
- Identifier et se séparer de sa croyance racine
- Réaliser son nouveau plan d'action

PROGRAMME DE LA FORMATION

Découvrir les vraies motivations de ses choix de vie

Désamorcer ses schémas mentaux et émotionnels issus du passé

- Identifier ses convictions « bloquantes » et « aidantes » dans les 22 grands secteurs de la vie
- Mettre en place des convictions « ouvrantes », facteurs de réussite
- OUTIL : S'approprier la notion de scénario de vie

Intégrer les expériences passées pour n'en garder que le meilleur

- Grandir en autonomie : Identifier l'étape de développement à repasser ou à franchir
- Tirer les enseignements des expériences passées pour créer du nouveau
- OUTIL : Sortir de la position attentiste de « victime »

Validation : Prendre l'entière responsabilité de sa vie

Renforcer sa sécurité intérieure

Distinguer le ressenti de la réaction émotionnelle

- Repérer ses ressentis réactifs, sources d'enseignement et d'évolution
- Aborder un problème sans en faire « une affaire personnelle »
- OUTIL : Lâcher prise et accepter de ne pas savoir ou de ne pas comprendre

Faire confiance à son intuition ou ressenti profond

- Se connecter à son ressenti profond
- DECLIC : la position du « Tiers » pour dénouer les tensions et les conflits

Validation : Savoir se distancier pour une vision apaisée de la réalité

Identifier et se séparer de sa croyance racine

pour un meilleur ancrage des enseignements"

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation lors des activités pratiques individuelles et de groupe.

MODALITÉS D'ACCÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Au moment de l'inscription, nous informons si vous avez un besoin particulier d'aménagement spécifique.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour planifier une session en intra-entreprise, nous contacter à admin@kare.school, vous serez ensuite recontacté sous 48 heures ouvrées.

Mise à jour le 4 janvier 2025

Couper la « croyance-racine » à l'origine de son scénario de vie

- Se reconnecter à son Moi authentique, réceptacle de ses motivations profondes
- Sortir du syndrome de l'usurpateur : s'accepter tel que l'on est
- OUTIL : le processus de surcompensation, ou "ce que je veux faire croire à propos de moi"

Réaliser son nouveau plan d'action

Changer de curseur motivationnel en passant du « Paraître » à "l'Être »

- Choisir une croyance-source, booster d'acceptation et d'estime de soi
- Définir son nouvel objectif de vie
- OUTIL : Préciser ses décisions de changement et les planifier dans le temps

Validation : Visualiser les résultats souhaités et les étapes de leur mise en œuvre



CONTACT

Tél: 01 45 30 18 73
admin@kare.school
<https://www.kare.school/>

Disponible en INTRA entreprise
Nous contacter pour planifier une session

PROCHAINES SESSIONS

VIIIESEXEL (1)

28 au 31 juillet 2025

PUBLIC

Managers, Responsables de service, Chefs de projet, toutes personnes travaillant en équipe

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation PP3 ou formation équivalente ou expérience professionnelle équivalente

MÉTHODES MOBILISÉES

- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- "Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones"
- "Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert"
- "Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements"

PUISSANCE ET POTENTIEL

Se Manager en Puissance

Code
PP4

Durée
4 jours (28h)

Tarif
2 330 € HT
(Exonérée de TVA)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le potentiel de ses émotions
- Se libérer des émotions négatives
- Déconstruire les schémas émotionnels récurrents
- Passer de l'émotion à la pensée constructive

PROGRAMME DE LA FORMATION

Comprendre le potentiel des émotions

Identifier le rôle des émotions dans l'élaboration de son scénario de vie

- Les émotions positives / les émotions négatives
- OUTIL : Questionnaire rapide de mise à jour des points clés du scénario de vie

Utiliser ses émotions comme radars pour l'action

- Les spécificités des 4 émotions de base positives pour agir de façon ajustée à la situation
- DECLIC : Partir des perceptions de chacun et procéder aux ajustements nécessaires

Validation : exercice sur la sélection des émotions adaptées

Se libérer des émotions négatives

Comprendre le rôle des émotions négatives dans nos mécanismes de survie

- Les caractéristiques de chaque émotion : à quoi servent-elles ?
- OUTIL : questionnements ciblés sur ses propres émotions négatives

Se libérer des émotions inadaptées ou déplacées liées au passé

- Se libérer d'une émotion négative : Travail guidé de libération
- OUTIL : rêves éveillés dirigés / OPTION : pratique de la respiration connectée

Validation : analyse de groupe sur les ressentis négatifs

Déconstruire les schémas émotionnels récurrents

Identifier ses schémas émotionnels, source de réactivité et/ou de blocages émotionnels

- Les schémas « primaires » ou structurels
- Les schémas « secondaires » ou réactionnels
- OUTIL : Le questionnaire des 18 schémas de YOUNG

Se libérer de ses comportements inadaptés issus du passé

- Ses croyances fondatrices, les éléments de son histoire et ses comportements inadaptés face aux situations pour s'en libérer
- DECLIC : La technique ou le dialogue à 2 ou 3 chaises

Validation : feedback sur les nouvelles stratégie comportementales

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation lors des activités pratiques individuelles et de groupe.

MODALITÉS D'ACCÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Au moment de l'inscription, nous informer si vous avez un besoin particulier d'aménagement spécifique.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour planifier une session en intra-entreprise, nous contacter à admin@kare.school, vous serez ensuite recontacté sous 48 heures ouvrées.

Mise à jour le 4 janvier 2025

Passer de l'émotion à la pensée constructive

Intégrer la notion de « pensée constructive »

- La loi de la polarité et être capable de l'utiliser
- La pensée constructive appliquée en 3 secteurs
- OUTIL : choisir l'option qui convient et l'ancrer dans son quotidien

Redéfinir son « champ des possibles » et ses options de changement

- Représenter le champ des possibles
- La méthode de prise de décision du changement
- OUTIL : la roue des permissions

Validation : feedback sur le plan d'action personnel (ressources, habitudes)



PUISSANCE ET POTENTIEL

Manager de soi porteur de sens

Code
PP5

Durée
4 jours (28h)

Tarif
2 330 € HT
(Exonérée de TVA)

CONTACT

Tél: 01 45 30 18 73
admin@kare.school
<https://www.kare.school/>

Disponible en INTRA entreprise
Nous contacter pour planifier une session.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser les modèles du passé pour se redéployer
- Se reconnecter à ses motivations profondes
- Définir sa « Raison d’Être »
- Agir à partir de sa « Raison d’Être »

PROCHAINES SESSIONS

VILLERSEXEL (1) :
25 au 28 août 2025

PUBLIC

Managers, Responsables de service, Chefs de projet, toutes personnes travaillant en équipe

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation PP4 ou formation équivalente ou expérience professionnelle équivalente

MÉTHODES MOBILISÉES

- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- "Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones"
- "Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert"
- "Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements"

PROGRAMME DE LA FORMATION

Utiliser les modèles du passé pour se redéployer

S’émanciper de ses modèles de croissance

- Explorer son archétype masculin
- Explorer son archétype féminin
- OUTIL : questionnaire modèles parentaux

Actualiser ses besoins, ses désirs et motivations

- Identifier les étapes significatives de son parcours de vie
- Tirer les dynamiques sous-jacentes des actions
- OUTIL : questionnaire premiers éléments de sa raison d’être

Validation : feedback sur les modèles parentaux

Se reconnecter à ses motivations profondes

Distinguer motivation intérieure et motivation extérieure

- La motivation intrinsèque en 3 axes
- Être pleinement accordé à sa « motivation intrinsèque »
- OUTIL : Clarifier les « zones de flou » dans les situations actuelles

Valider ses valeurs fondamentales ou en faire émerger d’autres

- Les valeurs fondamentales par l'action
- Choisir « ce qui compte pour soi » actuellement
- OUTIL : Repérer « ce qui me fait vibrer »

Validation : analyse de groupe sur les valeurs, la motivation

Définir sa « raison d’être »

Préciser sa « raison d’être »

- La grille de lecture opérationnelle
- Identification des résistances à sa concrétisation
- OUTIL : Rédiger sa « raison d’être »

Validation : feedback sur la raison d’être de chacun

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation lors des activités pratiques individuelles et de groupe.

MODALITÉS D'ACCÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Au moment de l'inscription, nous informons si vous avez un besoin particulier d'aménagement spécifique.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour planifier une session en intra-entreprise, nous contacter à admin@kare.school, vous serez ensuite recontacté sous 48 heures ouvrées.

Mise à jour le 4 janvier 2025

Agir à partir de sa « Raison d'Être »

S'engager face à soi-même et aux autres

- Identifier ses premières orientations d'action
- Déterminer les moyens de réalisation
- OUTIL : faire émerger ses actions à partir de son « centre apaisé »

Validation : feedback sur l'application de la raison d'être

MANAGEMENT



CONTACT

Tél: 01 45 30 18 73
admin@kare.school
<https://www.kare.school/>

Disponible en INTRA entreprise
Nous contacter pour planifier
une session.

PROCHAINES SESSIONS

VILLERSEXEL (1)
7 au 10 juillet 2025

PUBLIC

Managers, Responsables de
service, Chefs de projet, toutes
personnes travaillant en équipe

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation PP5 ou
formation équivalente ou
expérience professionnelle
équivalente

MÉTHODES MOBILISÉES

- Acquisition des compétences
opérationnelles par la pratique
et l'expérimentation
- "Apprentissage collaboratif lors
des moments synchrones"
- "Parcours d'apprentissage en
plusieurs temps pour permettre
engagement, apprentissage et
transfert"
- "Formation favorisant
l'engagement du participant
pour un meilleur ancrage des
enseignements"

MODALITÉS D'ÉVALUATION

DÉVELOPPER SON INTUITION

Comment se rapprocher du meilleur de soi

Code
INT

Durée
4 jours (28h)

Tarif
2 400 € HT

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'approprier le processus intuitif
- Connaître la méthode pour accéder à l'intuition
- Savoir développer son intuition
- Mettre en place le processus intuitif au quotidien

PROGRAMME DE LA FORMATION

S'approprier le processus intuitif

- La technique pour se poser les « bonnes questions »
- Les critères d'une « intuition »
- OUTIL : les situations propices à une lecture intuitive

Validation : exercice distinguer l'intuition de l'interprétation

Connaître la méthode pour accéder à l'intuition

- Utiliser la méthode « résonance intuitive »
- Savoir décoder son senti intérieur
- OUTIL : reconnaître la « langue » de l'intuition

Validation : feedback sur l'utilisation de la « validation intuitive »

Savoir développer son intuition

- Les 7 étapes pour faire taire le mental
- Mettre en place les processus facilitateurs
- OUTIL : développer le message intuitif

Validation : feedback sur la mise en pratique de l'intuition sur actions simples

Mettre en place le processus intuitif au quotidien

- Les 4 cas d'application: équipe, commercial, management, relation
- L'intuition comme outil de proposition créatif
- OUTIL : 3 techniques pour saisir les besoins profonds

Validation : présentation et feedback sur mises en situations concrètes

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation lors des activités pratiques individuelles et de groupe.

MODALITÉS D'ACCÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Au moment de l'inscription, nous informer si vous avez un besoin particulier d'aménagement spécifique.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour planifier une session en intra-entreprise, nous contacter à admin@kare.school, vous serez ensuite recontacté sous 48 heures ouvrées.

Mise à jour le 4 janvier 2025