

Formations

INNOVATION MANAGÉRIALE & FACILITATION

- Les fondamentaux du manager (2 jours)
- Agilité & innovation managériale (1 jour)
- Management de soi en couleur avec le DISC (1 jour)
- Développer sa posture managériale (1 jour)
- Facilitation : Les outils innovants (1 jour)
- Facilitation : Transformez vos projets avec les 6 chapeaux de Bono (½ jour)
- Facilitation : Transformez vos projets avec les rétrospectives et les 6 chapeaux de Bono (1 jour)
- Facilitation : Animation de réunions & outils innovants (1 jour)
- Facilitation : Perfectionner sa posture de Facilitateur innovation à distance (½ jour)
- Facilitation : Manager à distance avec l'intelligence collective (1 jour)
- Facilitation : Gestion de projet & innovation managériale (1 jour)
- Facilitation : Codéveloppement : pratique managériale (2 jours)
- Facilitation à distance (1 jour)
- Facilitez un groupe en couleurs avec le DISC (1 jour)

QVT & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- QVT : mettre en place une démarche (2 jours)
- Communication assertivité (1,5 jour)
- Intelligence émotionnelle : identifier et gérer les émotions au travail (1 jour)
- Gestion du stress en situation professionnelle (2 jours)
- Confiance en soi pour prévenir l'épuisement professionnel (2 jours)

STRATÉGIE

- Diagnostic opérationnel (1 jour)
- Structurer mon projet (1 jour)
- Affiner sa posture professionnelle (1 jour)
- Gestion de projet & approche collaborative (1 jour)
- Gestion de projet – Gestion du temps (1 jour)
- Stratégie d'entreprise et RH : affinez, développez et facilitez les activités (2 jours)

FORMATION DE FORMATEUR

- L'intelligence collective au service de la formation (2 jours)
- L'intelligence collective au service de la performance (2 jours)
- L'intelligence collective et l'accompagnement d'organisation (3 jours)
- Formateur-Facilitateur innovant : la facilitation en présentiel (1 jour)
- Formateur-Facilitateur innovant : la facilitation à distance (1 jour)
- Outils collaboratifs à distance (3,5 heures)

Site web

OSONS UNE PAUSE

COACHING

FORMATIONS

FACILITATION

CONSULTING

BILAN DE COMPÉTENCES

HYPERSENSIBILITÉ

SOPHROLOGIE

BLOG

NEWSLETTER

BILLETTERIE

CONTACT

www.osonsunepause.fr

Intervenante clef



Merry Strullu, coach professionnelle, facilitatrice et formatrice en intelligence collective, innovation managériale et qualité de vie au travail.

Sociologue des organisations, de formation initiale, spécialisée QVT, je suis devenue directrice de projets puis sophrologue. Aujourd'hui, j'accompagne sur la transformation de projets (d'indépendants ou d'entreprises) sous forme de workshops ou suivi individuel.

Mes outils clefs : la facilitation, le codéveloppement, l'agilité, la CNV, la communication DISC, la sophrologie et l'intelligence émotionnelle.

Mon let's motiv' : transmettre des outils simple et une philosophie pour transformer vos projets !

Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74 – 181 chemin Vénus, 31140 Launaguet

#management

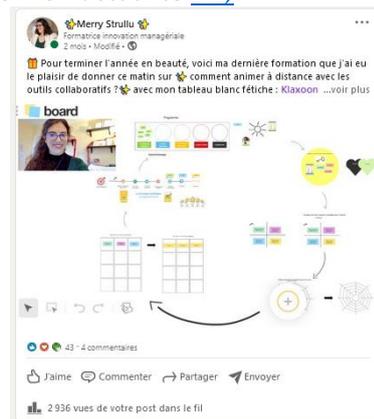
#projet

#QVT

Réseaux sociaux



Linkedin (environ 19.000 abonnés. Retrouvez toute mon actualité [ici](#))



Vous pouvez également me retrouver sur [Youtube](#), [Facebook](#), [Twitter](#) et [Meetup](#)



Osons une pause

Formation en sous-traitance

ANNÉE 2024

- Communication et facilitation
- Leadership et Stratégie projet
- Design Thinking
- Fondamentaux du management
- Prise de parole en public
- Pilotage de la stratégie SI
- Jury - MDO CUBE - Evaluation de groupe
- Jury - MDO - Evaluation individuelle
- Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel
- Gestion du stress
- Formation de formateur : Concevoir et animer une formation - Sublimez vos animations
- Communication interpersonnelle

ANNÉE 2023

- Bilan social RH
- Info-Infox
- Leadership et Stratégie projet
- Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel
- Communication et facilitation
- Jury - Projet innovant
- Gestion du stress
- Formation de formateur : Concevoir et animer une formation - Sublimez vos animations
- CESI Jury projet
- Communication et facilitation
- Sociologie des organisations

ANNÉE 2022

- Veille stratégique et sens critique
- Gestion du stress en situation professionnel
- Formation de formateur : Comment utiliser des outils comme Klaxoon pour animer vos formations ?
- Debriefing VS Feed-back
- Jury - MDO CUBE - Evaluation de groupe
- Jury - MDO - Evaluation individuelle
- Info-Infox AQSE
- Travailler en mode projet
- Pilotage de la stratégie SI
- Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel
- Démarche inductive & active
- Communication interpersonnelle : base CNV et PNL
- Gestion de projet et innovation managériale
- Formation : Jeu en folie
- Formation de formateur : Concevoir et animer une formation - Sublimez vos animations
- Initiation à la créativité
- Communication et intelligence émotionnelle
- Bilan social RH
- Suivi de projet
- Parcours primo-manager

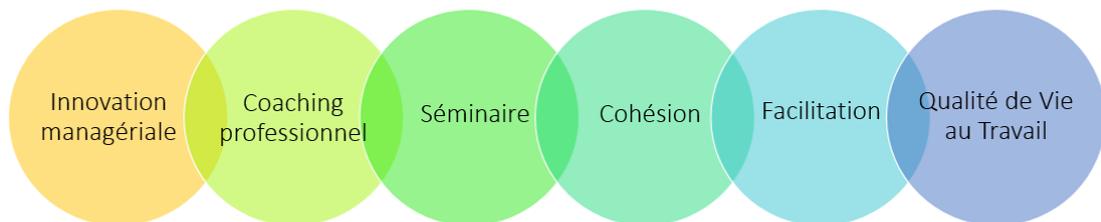


DÉTAIL DES ACTIVITÉS RÉALISÉES PAR OSONS UNE PAUSE

Osons une pause est un organisme de formation et un cabinet spécialisé en innovation managériale et QVT.

Fondé en janvier 2019, par Merry Strullu, nous sommes labellisés Certif'Région¹ (label QUALITÉ délivré par la Région Occitanie) et certifiés QUALIOPI.

La notion « Osons » renvoie au groupe, à la cohésion, à l'intelligence collective pour faire, accomplir et réaliser ensemble. Cette notion passant par la construction de projet collaboratif et participatif.



VIVRE ENSEMBLE UNE EXPÉRIENCE

- **Notre cœur de métier** : l'intelligence collective et la QVCT
- **Notre ambition** : transformer et accompagner les organisations dans ses mouvements, ses pratiques professionnelles en prenant le temps de se poser pour se recentrer sur :
 - ✓ La ou les finalités
 - ✓ Les causalités et la raison d'être
 - ✓ Les processus, la méthodologie et les outils
 - ✓ La posture (savoir-être en fonction des situations, de son profil et de l'autre)L'enjeu est de gagner en clarté, congruence et fluidité pour mieux naviguer dans les dynamiques de changement.
- **Nos valeurs** : l'écoute, le partage, l'ouverture pour prendre du recul et assurer une évolution écologique, durable, agile et sereine
- **Notre touche personnelle** : allier la culture de l'innovation managériale et de la QVCT à celle de l'analyse et du partage des pratiques professionnelles. Le tout avec le management et la communication en couleur (**D I S C**) et l'intelligence émotionnelle.



¹ Certifié QUALIOPI en 2020 et Labellisé Certif'Région en 2022