

Catalogue de formations



Formations

MANAGEMENT

- Les fondamentaux du manager (2 jours)
- Le management d'équipe au quotidien (2 jours)
- Agilité & innovation managériale (1 jour)
- Management de soi en couleur avec le DISC (1 jour)
- Développer sa posture managériale (1 jour)

INTELLIGENCE COLLECTIVE

- L'intelligence collective au service du management et de l'organisation (3 jours)
- Codéveloppement : APP - Pratique managériale (2 jours)
- Management transverse (2 jours)
- Animation de réunion & outils innovants (2 jours)
- Facilitation à distance (1 jour)
- Perfectionner sa posture de facilitateur innovant à distance (1 jour)
- Facilitation graphique au service de vos accompagnements (1 jour)
- Mieux se connaître pour mieux communiquer – modèle du DISC (1 jour)

QVT & COMMUNICATION AU TRAVAIL

- QVCT : mettre en place une démarche QVT dans votre structure (2 jours)
- Communication assertivité (2 jours)
- Mieux se connaître pour mieux communiquer – modèle du DISC (1 jour)
- Intelligence émotionnelle : identifier et gérer les émotions au travail (1 jour)
- Gestion du stress en situation professionnelle (1 jour)
- Confiance en soi pour prévenir l'épuisement professionnel (2 jours)

STRATÉGIE D'ENTREPRISE

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

FORMATION DE FORMATEUR & COACH INNOVANT

- L'intelligence collective au service de la formation (2 jours)
- L'intelligence collective au service de la performance (2 jours)
- Facilitation à distance : outils collaboratifs à distance (1 jour)
- Facilitez un groupe en couleur avec le DISC (1 jour)

Site web

OSONS UNE PAUSE

NOTRE CABINET

ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF ▾

INDIVIDUEL ▾

FORMATIONS

BOÎTE À OUTIL

BLOG

CONTACT

PRESSES/MÉDIA

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

#management

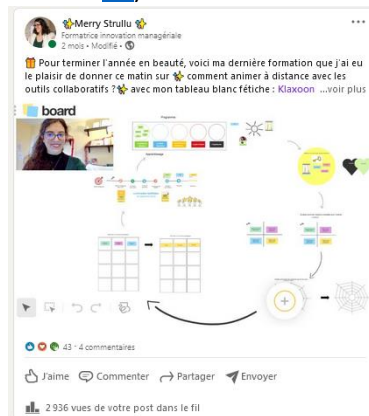
#projet

#QVT

Réseaux sociaux



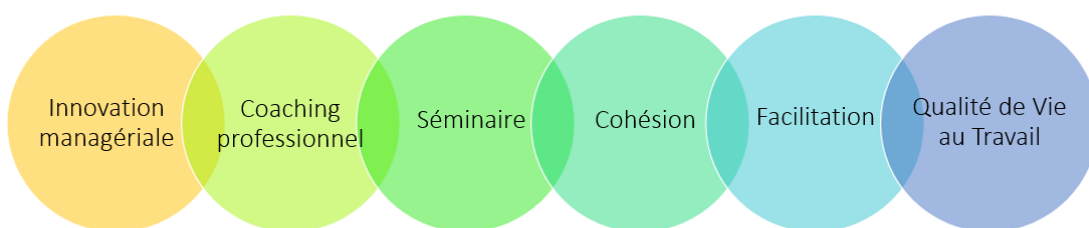
Linkedin (+ de 23.000 abonnés. Retrouvez toute l'actualité [ici](#))



DÉTAIL DES ACTIVITÉS RÉALISÉES PAR OSONS UNE PAUSE

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

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE



- **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 Labélisé Certif'Région en 2022