

# Equipage Formation accompagne les indépendants et les salariés pour les aider à réussir la reprise d'activité

Même s'il se fait de façon progressive, le déconfinement tant attendu est désormais une réalité pour la plupart des entreprises. Toutes se retrouvent pourtant face à un défi de taille : réussir la reprise du travail en toute sérénité en redonnant toute sa place à l'Humain. Car à ce niveau-là, il y aura bien un avant et un après Covid-19.

Le confinement a en effet durement éprouvé le moral des collaborateurs et des indépendants. Du jour au lendemain, tous ont été confrontés à des changements brutaux : arrêt de leur activité, télétravail, environnement complexe, sentiment d'isolement, contexte anxiogène... Près d'un salarié sur deux s'est ainsi déclaré en situation de "détresse psychologique" ([source](#)).

Or le déconfinement n'est pas une baguette magique qui va tout résoudre, et ce d'autant plus qu'il apporte aussi son lot d'incertitudes et de changements, notamment en raison des nouvelles mesures de distanciation sociale.

La période que nous traversons tous a révélé beaucoup d'interrogations sur la façon de travailler, la conception de la relation avec l'entreprise, la motivation de chacun.e ou encore le rôle de l'Humain dans la communication.

Dans ce contexte, [Équipage Formation](#) innove en proposant des formations adaptées pour accompagner les salariés et les indépendants à mieux vivre la reprise. Elles vont notamment les aider à réussir, à appréhender les changements, développer la confiance en soi, bien gérer leur stress, apprendre à communiquer avec bienveillance et manager par l'émulation de groupe.

Avec une vraie différence : dans chaque session, l'accent est mis sur la communication bienveillante, l'écoute active et l'accomplissement de soi pour que chacun puisse redonner du sens à ce qu'il fait.



## Revoir les modèles obsolètes pour aller vers une "happy reprise"

Le confinement aura eu au moins un effet positif : remettre le bien-être au centre des enjeux, tant à la maison qu'au travail.

Les salariés comme les indépendants n'ont pas forcément intérêt à retrouver le "monde d'avant", souvent synonyme de stress, de démotivation, ou de perte de

sens. Nombreux sont ceux qui se sont livrés à une véritable introspection et qui manifestent désormais l'envie (et même le besoin !) de travailler autrement.

C'est pour cela que les entreprises de toutes tailles ont besoin de revoir leurs modèles, à des degrés divers, pour insuffler :

- une communication ouverte et bienveillante,
- l'écoute active,
- le respect de l'autre (y compris lorsqu'il exprime une opinion différente),
- la confiance en soi et dans les autres,
- le développement & l'épanouissement personnel comme source d'apaisement,
- une réelle union autour de l'entité Entreprise, positive et fédératrice.

En effet, il ne s'agit pas simplement de redémarrer l'activité, encore faut-il le faire sur de bonnes bases pour décupler les performances des équipes et surtout adopter une stratégie pérenne sur le long terme.

D'où l'intérêt des formations : il existe des techniques innovantes en phase avec les enjeux actuels pour permettre à chacun de se redécouvrir, de se développer, d'être plus efficient et de gagner en confiance.



## **Des formations sur-mesure pour dynamiser le potentiel des collaborateurs**

Individuelles ou en groupe, les sessions organisées par Équipage Formation sont entièrement adaptées en fonction des besoins et des attentes de ses clients.

Toutes sont destinées à valoriser les potentiels et les caractères, avec des animations concrètes et vivantes. Elles se déroulent dans une ambiance détendue, facilitant le partage d'expérience et l'expression de chacun.

Edouard Baudry, gérant et consultant formateur, souligne :

*« Chaque formation s'appuie sur des techniques interactives éprouvées, basées sur l'échange et la cohésion, ainsi qu'un suivi personnalisé et continu. Toutes font la part belle à la parole et à l'écoute, afin de créer une relation de proximité et de confiance. »*

Plusieurs thématiques sont proposées :

**Développer ses aptitudes** : sérénité au travail, l'appréhension du changement, la confiance en soi, la gestion des conflits, la communication interpersonnelle, gérer son stress, gérer son temps, dynamiser son quotidien.

**Dynamiser ses compétences** : management et cohésion d'équipe, argumenter & vendre, piloter un projet, animer un groupe

### **Zoom sur 3 formations indispensables pour bien gérer la reprise**

**Reprendre le travail en toute sérénité (4 jours - 10 personnes)**



**Objectifs** : Accompagner les salariés dans le changement, en développant leur confiance en eux et dans leurs capacités. Apprendre à gérer les relations. Passer de l'efficacité à l'efficience.

**Programme** :

- Comprendre et mieux vivre le changement : les mécanismes et les principales résistances au changement, les étapes, se situer sur la courbe du changement, appréhender et utiliser ses émotions, ...
- Entretenir la confiance en soi : les composantes de la confiance en soi, les causes et les conséquences du manque de confiance en soi, les clés de la confiance en soi, la confiance en soi dans la pratique...
- Aborder et gérer les conflits : les causes et les conséquences, les différents acteurs et leur rôle dans la montée en tension, identification des comportements dans la relation, les niveaux de réaction, les solutions ...
- La sérénité au travail, clef de l'efficience : définition de l'efficience, de l'efficacité à l'efficience, entretenir sa relation avec le service et l'entreprise pour s'investir, bien-être et accomplissement professionnel...

- Conclusion du module « Sérénité au travail »
- Suivi personnalisé

Cette formation utilise des techniques pédagogiques multiples et de méthodes variées pour encourager l'implication des participants.

De nombreux travaux dynamiques sont prévus : tours de table, expression de groupe, réflexions en groupes, mise en situation individuelle avec le formateur, jeux, exercice écrit individuel puis présentation au groupe, improvisation, séquence vidéo, cas pratiques.

### La gestion du stress (1 jour - 8 à 10 personnes)



Objectifs : Comprendre, analyser, maîtriser son stress. L'atténuer, le faire disparaître.

Programme :

- Une introduction au stress
- Identifier et comprendre les mécanismes du stress, ainsi que ses étapes
- Les facteurs de stress, privés et professionnels
- Les multiples symptômes du stress
- Les différentes réactions sous stress
- Les différents types de personnalités face au stress
- “Bon” et “mauvais” stress : faire la distinction
- Existe-t-il un stress positif ?
- Les solutions pour vaincre le “mauvais” stress
- Mise en situation, cas pratiques : apprendre des autres
- Synthèse de la journée
- Conclusion
- Plan d'action personnalisé

Cette formation est particulièrement pratique, ludique et interactive. Elle utilise des techniques pédagogiques variées et des méthodes actives tels que le partage d'expériences, l'expression des sentiments / des attitudes / des expériences, des

exercices de détente du groupe et de prise de recul, la recherche de solutions en solo et en groupe, la rédaction d'une feuille de route, des séquences vidéos.

### Être efficient et piloter un projet (1 à 2 jours - 6 à 8 personnes)



Objectifs : Organiser, présenter, animer et mener à bien un projet. Fédérer les équipiers. Être pilote de projet.

Programme :

- Les fondamentaux du pilotage de projet
  - Les grands principes de l'animation d'une réunion (cadre, lieu, scénario, parole, pilotage, etc.)
  - Que revêt un projet ? Ses implications, les enjeux : les appréhender
  - Les étapes de la préparation
  - Les compétences : quels équipiers, pourquoi ? Définir les rôles
  - La grille de repères du bon fonctionnement d'une réunion / d'une série de réunions
  - Moi, pilote de projet : implications, compétences, risques, etc.
- Les étapes et les outils
  - Le projet est-il viable ? Rentable ? stratégique ?
  - Construction d'un rétroplanning initial de suivi des actions de chaque service impliqué
  - Présentation du projet à la hiérarchie OU validation de la compréhension du projet confié au pilote par la hiérarchie
  - Documents de suivi : étapes, régularité, actions => Rétroplanning, présentation du projet aux membres, compte-rendu de chaque réunion et intervention, brief général, brief par service pour validation de la compréhension des équipes, Faisabilité technique et commerciale, Analyse de la rentabilité du projet, Validation des résultats du projet par le groupe, Présentation à la hiérarchie des



résultats et de l'avis du groupe, Démarrage - suivi - actions correctives, synthèse et conclusion.

Cette formation, à la fois pédagogique, concrète et ludique, est basée sur des méthodes variées telles que des mises en situation pratiques, des tours de table, un apprentissage de la présentation d'un projet à l'oral, des exercices audiovisuels, des travaux collectifs, la création d'un projet de A à Z...

## A propos d'Edouard Baudry, le fondateur d'Equipage Formation



Edouard Baudry est un Expert en marketing et commerce.

Il a exercé durant 20 ans dans l'agroalimentaire français à destination des GMS à différents postes à responsabilités : Responsable du développement des ventes, Chef de produit, Responsable de secteur et Category Manager.

En décembre 2019, il fonde Equipage Formation, sa société de formation et de coaching avec un objectif : appliquer des méthodes de communication bienveillante éprouvées dans les métiers.

Elles étaient déjà essentielles avant que le confinement ne vienne perturber les schémas organisationnels et les émotions des équipes. Aujourd'hui, elles sont devenues un véritable facteur-clé de compétitivité.

Edouard souligne :

*« La reprise de l'activité en entreprise est l'occasion de former les services aux techniques d'écoute, de partage et de dialogue dans un cadre serein, tourné vers l'efficacité. Les salariés ne doivent plus subir, mais vivre pleinement leur métier pour le rendre durable et productif. »*

## Pour en savoir plus

Site web : <https://www.equipage-formation.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/Equipage-Formation-101960658019667>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/edouard-baudry-7a7832145>

## **Contact Presse**

Edouard Baudry

E-mail : [ebaudry@equipage-formation.fr](mailto:ebaudry@equipage-formation.fr)

Tel : 06 81 66 57 17