



RAPID VIDEO LEARNING

CATALOGUE

LE RAPID VIDEO LEARNING BY EVOLITUDE

150 vidéos pour permettre à vos collaborateurs et managers de gagner en bien-être et performance.



Pour découvrir une vidéo, cliquez sur l'écran ci-dessus

OBJECTIF

Sensibiliser rapidement un grand nombre de collaborateurs aux fondamentaux du management et du développement de soi.

FORMAT

Des capsules vidéos en format de 3 à 10 minutes.

Capsules indépendantes ou regroupées par thématique. En anglais, sur demande.

PARTI PRIS

Proposer un libre-accès aux fondamentaux et faciliter la flexibilité de l'apprentissage.

8 THÉMATIQUES

> 150 VIDÉOS

- Management & leadership
- Traverser le changement
- Communication et influence
- Gestion du temps
- Animer une réunion
- Gestion du stress
- Gestion des conflits
- Confiance en soi

CYCLE FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT - 33 vidéos – 3h23



Cycle Modulable : achetez une vidéo, un chapitre ou le cycle en entier

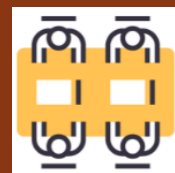
MANAGER UNE MISSION, UNE POSTURE	Pourquoi devenir manager?	3'55
	Les « devoirs » du manager	3'47
	Les qualités du manager	5'12
	Les compétences du manager	5'06
	Les paradoxes du manager	4'36
	Réussir son entrée dans son poste de manager	9'05
	Créer une alliance avec son chef	7'40
	Adopter une attitude constructive	7'29
DEVELOPPER LA MOTIVATION	Individualiser les stratégies de motivation	5'17
	Motiver par les signes de reconnaissance	5'59
	Cesser de démotiver ses collaborateurs	7'16
	Manager un Sénior	8'11
	Manager la Génération Y	10'17
LE MANAGEMENT SITUATIONNEL	Maitriser les 4 styles de management situationnel	4'05
	Le management directif	2'05
	Le management explicatif	1'48
	Le management participatif	2'56
	Le management délégatif	2'42
APPRENDRE A DELEGUER	Déléguer : passer du agir au faire agir	3'16
	Les 6 étapes de la délégation	5'39
	Prendre des singes ou déléguer	7'04
MENER DES ENTRETIENS AVEC SES COLLABORATEURS	Les étapes d'un entretien réussi	7'06
	Pratiquer l'écoute active	9'19
	L'art du feedback positif ou féliciter	7'02
	L'art du feedback négatif : recadrer sans démotiver	7'00
	Mener l'entretien annuel d'évaluation	8'25
	Mener l'entretien bi-annuel professionnel	7'40
APPREHENDER LE LEADERSHIP	Qu'est-ce qu' être un leader ? L'ABC du leadership	9'26
	Leadership et influence	8'29
	3 clés pour animer vos réunions	4'33
MANAGER LE CHANGEMENT	Mettre en place une culture du changement	6'44
	Accompagner les transformations	5'07
	Gérer les résistances au changement : courbe	9'23

PARCOURS MIXES

- SUSCITER ET ENTRETENIR LA MOTIVATION – 8 vidéos
- MANAGEMENT ET DELEGATION – 5 vidéos
- DEVELOPPER SON LEADERSHIP – 9 vidéos
- VIVRE LE CHANGEMENT – 8 vidéos
- L'ART DU FEEDBACK – 7 vidéos
- LE MANAGEMENT INTERGENERATIONNEL – 3 vidéos
- L'EQUILIBRE DE VIE – 2 vidéos
- LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL - 7 vidéos
- LE MANAGEMENT BIENVEILLANT - 9 vidéos
- LE TRAVAIL COLLABORATIF - 12 vidéos
- DEVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE – 9 vidéos
- L’AFFIRMATION DE SOI – 8 vidéos

CYCLE ANIMER UNE REUNION

33 vidéos – 3h36



Cycle Modulable : achetez une vidéo, un chapitre ou le cycle en entier

POURQUOI FAIRE UNE REUNION	La réunionnite ou les réunions inutiles	7'27
	Les bénéfiques d'une réunion	4'32
	L'intelligence collective : levier de performance	5'10
	Le développement par le travail collaboratif	6'57
PREPARER SA REUNION	Préparer 1 : Définir les enjeux de sa réunion	3'00
	Préparer 2 : Définir le cadre de sa réunion	4'52
	Préparer 3 : Choisir les participants à la réunion	4'29
ORGANISER LA LOGISTIQUE D'UNE REUNION	Les bons espaces et lieux pour vos réunions	4'34
	Les réunions virtuelles à distance	13'15
	Les supports visuels qui boostent vos réunions	4'13
	Invitation et ordre du jour d'une réunion	5'31
LES FORMATS DE REUNION	La réunion de service	8'21
	Les micro réunions et le stand-up	6'40
	La réunion de réflexion et prise de décision	8'28
	La réunion de régulation : régler les problèmes	4'56
	Le diagnostic SWOT	4'19
	Le GROW Model pour un coaching d'équipe	6'48
ANIMER DES REUNIONS CREATIVES	Pourquoi faire des réunions créatives	4'36
	La mallette du facilitateur de réunion	4'06
	Animer un brainstorming	11'15
	Animer une réunion créative en 7 étapes	8'02
	Exemples de réunions créatives	8'55
LES ETAPES D'UNE REUNION	Accueil des participants et disposition de la salle	6'05
	Démarrer une réunion sur des bonnes bases	8'36
	Le time-boxing en réunion : gérer son temps	3'18
	Un suivi réussi pour vos réunions	4'56
	La supervision des réunions d'équipe	2'37
LES COMPETENCES DE L'ANIMATEUR DE REUNION	Animer une réunion, mission impossible?	6'39
	Ne soyez pas seul à animer les réunions : déléguer	8'36
	Gérer avec intelligence les participants	11'32
	Répondre aux objections du client ou collab.	8'44
	Utiliser le mind-mapping pour booster vos réunions	4'20
	Eviter l'endormissement en réunion	9'40

CYCLE GESTION DU STRESS

32 vidéos



Cycle Modulable : achetez une vidéo, un chapitre ou le cycle en entier

COMPRENDRE ET IDENTIFIER SON STRESS	Les 3 phases du stress (et la grenouille)	7'46
	Les signaux d'alerte et conséquences du stress	3'33
	Les facteurs externes du stress	4'50
	Etat des lieux du stress en entreprise en France	4'04
	Faire face à ses stressseurs	6'48
GERER SES EMOTIONS, SANS STRESS	Définir notre état interne, nos émotions	7'27
	L'ascenseur émotionnel	5'24
	Les sources d'influence des émotions	3'42
	Le cycle énergétique des émotions	7'57
	Cinq stratégies face aux émotions	7'38
PREVENIR ET ANTICIPER LE STRESS pour favoriser bien-être et performance au travail	Améliorer son environnement de travail	7'17
	Sortir des jeux relationnels	10'59
	Deux outils pour gérer son temps	7'39
	La spirale du stress	7'09
	Cultiver un regard positif	7'54
	Boire de l'eau pour mieux penser	9'32
	Se ressourcer	10'01
	Des mouvements pour positiver	9'27
	Le stress et la confiance	7'20
AUGMENTER SA RESISTANCE AU STRESS dans un environnement professionnel exigeant	Exprimer ses difficultés	10'26
	Poser des limites et dire non	8'01
	S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manip.	10'46
	Oser le lâcher prise	6'27
	Relâcher les tensions	4'30
	Acupressure pour réguler le stress	3'27
	La respiration anti-stress	8'10
	La cohérence cardiaque	5'54
OUTILS DE COACHING POUR GERER LE STRESS	Questionner et changer ses perceptions limitantes	6'08
	Visualisation positive et loi de l'attraction	7'13
	Le mindfulness / pleine conscience	2'19
	La pratique de l'EFT – Emotional Freedom Technique	5'09
	Méditation auto-empathie et pleine conscience	15'20

Cycle GESTION DES CONFLITS & MEDIATION - 51 vidéos



Cycle Modulable : achetez une vidéo, un chapitre ou le cycle en entier

Partie 1 – 28 vidéos

APPREHENDER LE CONFLIT	Les sources de conflit au travail	7'15
	Du désaccord au conflit	6'50
	Les couts et risques du conflit	4'25
	Le conflit, une opportunité?	6'20
	La mécanique interne du conflit	5'25
	Les 5 étapes du conflit	8'33
	Les facteurs d'inflation du conflit	6'20
	Les 3 cerveaux, le stress et le conflit	13'15
DEVELOPPER UNE INTELLIGENCE RELATIONNELLE	Etablir un rapport d'égal à égal	8'49
	Cultiver un regard positif	7'54
	S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manipulation	10'05
	Accroître son intelligence émotionnelle	9'48
	Adopter une attitude constructive	7'29
	Pratiquer l'écoute active	9'19
	Poser des limites et dire non	8'02
	Les états du moi : parent, adulte, enfant	8'00
RESOUDRE UN CONFLIT OUVERT	Sortir des jeux relationnels	10'59
	Anticiper et désamorcer les conflits latents	5'50
	Les préalables avant de gérer le conflit	4'04
	Se préparer à aborder un sujet conflictuel	3'35
	Organiser la rencontre pour dénouer le conflit	4'25
	Se parler pour dénouer le conflit	3'45
	Désamorcer l'escalade d'un conflit	7'40
	Désamorcer l'évitement d'un conflit	8'55
	Un conflit bien résolu, c'est quoi?	4'19
	Résoudre un conflit avec un client en 5 étapes	9'49
	Clarifier rôles et responsabilités pour éviter le conflit	7'25
La réunion de régulation : régler les problèmes	3'50	

Voir Partie 2 → 7

*EC : en cours de réalisation

Cycle GESTION DES CONFLITS & MEDIATION - 51 vidéos



Cycle Modulable : achetez une vidéo, un chapitre ou le cycle en entier

Partie 2 – 23 vidéos

ADOPTER UNE ATTITUDE CONSTRUCTIVE DANS LE CONFLIT	Les attitudes face au conflit selon Thomas-Kilmann	10'00
	Gérer nos conflits intérieurs	12'00
	Maitriser l'art du contournement	5'55
	Répondre aux objections du client ou collaborateur	8'43
	La méthode DESC / communication non violente	6'12
	Questionner et changer ses perceptions	7'15
	Oser le lâcher prise	6'27
	Gérer l'après conflit	2'55
ARBITRE OU MEDIATEUR : GERER UN CONFLIT EN TANT QUE TIERS	Les approches de la gestion de conflit	5'30
	Être manager et médiateur	EC*
	Les qualités du médiateur	EC*
	Les rôles et avantages du médiateur	EC*
	Une médiation réussie en 10 points	EC*
	Désamorcer les sources traitables du conflit	EC*
	Désamorcer les sources non traitables du conflit	EC*
	Arbitrer un conflit	EC*
INVENTER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SANS CONFLIT	Faciliter la résolution de conflit	EC*
	Le management par les valeurs	EC*
	Le besoin d'autonomie et de flexibilité des Générations Y et Z	8'30
	L'auto-gouvernance et le conflit : gestion du conflit dans l'entreprise libérée	EC*
	Les jeux de domination : pourquoi nous cherchons le pouvoir	7'55
	Les jeux de domination : comment nous prenons et donnons le pouvoir	10'45
	Prévenir la résurgence des conflits	EC*

*EC : en cours de réalisation

PARCOURS

COMMUNICATION ET INFLUENCE



Cycle de 31 vidéos regroupant des vidéos déjà présentes au catalogue et de nouvelles vidéos spécifiques à cette thématique.

FAVORISER UNE COMMUNICATION POSITIVE	Les lois de la communication	10'20
	Les 4 pièges de la communication	8'40
	Adopter une attitude constructive	7'29
	Pratiquer l'écoute active	9'19
	Les marques d'attention	10'01
	Créer une alliance avec son chef	6'09
L'ART DU FEEDBACK	L'art du feedback positif ou féliciter	7'02
	L'art du feedback négatif, recadrer sans démotiver	7'00
	Exprimer ses difficultés	10'26
	Donner un feedback à son chef	10'24
	Recevoir du feedback	11'54
	Motiver par les signes de reconnaissance	5'59
	Répondre aux objections du client ou collab.	8'44
AMELIORER SES TALENTS RELATIONNELS	Cultiver un regard positif	7'54
	Poser ses limites et dire non	8'02
	Sortir des jeux relationnels	10'59
	Accroître son intelligence émotionnelle	9'48
	Etablir un rapport d'égal à égal	8'49
COMMUNIQUER DANS LE DÉSACCORD	Du désaccord au conflit	6'50
	Les attitudes face au conflit selon Thomas- Kilmann	10'00
	Les 3 cerveaux, le stress et le conflit	13'15
	Organiser la rencontre pour dénouer le conflit	3'30
	Se parler pour dénouer le conflit	5'33
	La méthode DESC, inspirée / communication non violente	6'12
	Les "états du moi" : parent, adulte, enfant	8'00
	Résoudre un conflit avec un client	9'49
	Qu'est-ce qu'être leader : l'ABC du leadership	9'26
Leadership et influence	8'29	
COMMUNIQUER ET INSPIRER	Démarrer une réunion sur des bonnes bases	5'24
	Les bases du marketing de soi : image, visibilité, carrière	8'14
	Convaincre/vendre avec le modèle SONCASE	9'20

*EC : en cours de réalisation

PARCOURS GESTION DU TEMPS



Cycle de 24 vidéos regroupant des vidéos déjà présentes au catalogue et de nouvelles vidéos spécifiques à cette thématique.

AMELIORER MON RAPPORT AU TEMPS	L'accélération du temps	8:20
	Pourquoi court-on ?	6:30
	Esclave du temps ou Maître du temps?	7:00
	Revenir à l'essentiel	6:40
	Apprivoiser son impatience	EC*
	L'équilibre de vie pro/perso Part 1	14'29
	L'équilibre de vie pro/perso Part 2	14'35
MES ENNEMIS ET LA GESTION DU TEMPS	Limitier les interruptions	EC*
	La course au temps du manager	EC*
	Pourquoi je suis débordé?	EC*
	Les 5 lois du temps	EC*
PRIORISER SON TEMPS	Prendre du recul sur son temps et ses cailloux	EC*
	S'engager dans les bons objectifs	EC*
	Etablir ses priorités quotidiennes	EC*
	Planifier son temps avec lucidité	EC*
ORGANISER SON TEMPS DE TRAVAIL	Aménager son espace de travail	EC*
	Mon chef et mon temps	EC*
	Prendre des singes ou déléguer	5'22
	Poser des limites et dire non	8'02
	Utiliser le mind-mapping pour s'organiser	EC*
GERER LE TEMPS EN REUNION	La réunionite ou les réunions inutiles	7'57
	Le time boxing en réunion	1'31
	Ne soyez pas seuls à animer les réunions : déléguer	5'43
	Eviter l'endormissement en réunion	9'05

*EC : en cours de réalisation

PARCOURS TRAVERSER LE CHANGEMENT



Cycle de 14 vidéos regroupant des vidéos déjà présentes au catalogue et de nouvelles vidéos spécifiques à cette thématique.

ECONOMIE ET TRANSFORMATION CONTINUE	La dynamique de transformation permanente	EC*
	Les 4 leviers du changement en entreprise	EC*
	Mettre en place une culture du changement	3'31
L'INDIVIDU FACE AU CHANGEMENT	Les 3 cerveaux et le changement	EC*
	La courbe du changement : gérer les résistances	9'11
	Sortir de sa zone de confort – part 1	9'22
	Sortir de sa zone de confort – part 2	11'12
	L'incertitude et le changement	EC*
DES OUTILS POUR FACILITER LA TRANSFORMATION	Accompagner les transformations	4'49
	Avoir l'esprit benchmarking	EC*
	Les réunions de réflexion et prise de décision	7'20
	Feedback, rétroaction et changement	EC*
	Utiliser l'appréciative démarche	EC*
	S'inspirer du GROW model	EC*

PARCOURS

CONFiance EN SOI



Cycle de 29 vidéos regroupant des vidéos déjà présentes au catalogue et de nouvelles vidéos spécifiques à cette thématique.

ESTIME DE SOI, IMAGE DE SOI	Les fondements de l'image de soi	EC*
	Reconstruire l'image de soi	EC*
	Se libérer du besoin d'approbation	EC*
	Utiliser l'ancrage et la visualisation positive	EC*
	Les bases du marketing de soi : image, visibilité, carrière	EC*
LA PHYSIOLOGIE DE LA CONFiance	La posture d'excellence et respiration de confiance	EC*
	Des mouvements pour positiver	5'54
LES EMOTIONS ET LA CONFiance	Les sources d'influence des émotions	3'42
	Le cycle énergétique des émotions	7'57
	Le stress et la confiance	EC*
	Méditation auto-empathie et pleine conscience	15'21
	Les attitudes qui sapent la confiance	EC*
	Donner des signes de reconnaissance	5'47
L'ACCEPTATION DE SOI	Imparfait, libre et heureux	EC*
	Pratiquer le Self-love, prendre soin de soi	EC*
	« Cessez d'être gentils, soyez vrais »	EC*
	Rebondir après un échec	EC*
DECRYPTAGE DE LA CONFiance EN SOI	Les fausses idées sur la confiance en soi	EC*
	Confiance conditionnelle et inconditionnelle	EC*
	Trop d'analyse paralyse	EC*
	Le langage de la confiance	EC*
	La prophétie auto-réalisatrice	EC*
L'AFFIRMATION DE SOI	Etablir un rapport d'égal à égal	8'49
	S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manipulation	10'46
	Sortir de sa zone de confort	9'22
	Sortir de sa zone de confort	11'12
	Sortir des jeux relationnels	10'59
	Oser faire une demande claire – partie 1	EC*
	Demander et recevoir – partie 2	EC*
	Poser des limites et dire non	8'02

*EC : en cours de réalisation

LE RAPID VIDEO LEARNING BY EVOLITUDE

PLUSIEURS MODALITES D'UTILISATION

En animation de communauté apprenante (ex : 1 vidéo par semaine)

En ressource pédagogique sur notre serveur LMS, votre LMS ou votre Réseau Social d'Entreprise

En contenu pour vos modules d'e-learning ou MOOC

En illustration d'un message interne, d'une posture ou d'une valeur mise à l'honneur

MODALITES D'ACHAT – Entreprises*** et Individuels

ACCES ILLIMITE POUR TOUS

- Cession définitive d'une vidéo ou d'un cycle

Pour tous vos collaborateurs sur votre intranet.

ACCES ANNUEL POUR TOUS

- Abonnement annuel pour une vidéo ou un cycle

Pour tous vos collaborateurs sur votre intranet ou notre LMS.

ACCES LIMITE AUX INSCRITS

- Pour vos collaborateurs choisis : libre accès pour un an d'une vidéo ou un cycle, (*sur notre LMS*)

ACCES INDIVIDUELS ET PARTICULIERS

- Achat d'une vidéo ou d'un cycle, sur le site www.evolitude.com

*** Nous contacter pour obtenir un devis entreprise en fonction du nombre de collaborateurs concernés.

MIEUX REpondre A VOS BESOINS

Votre mission

Favoriser la montée en compétence et responsabilité de vos collaborateurs.

Vos enjeux

- Des équipes mobiles qui disposent de peu de temps pour se former.
- Des vidéos et MOOC de qualité sur le marché mais onéreux et sans accès illimité.

Votre public

Une nouvelle génération digitale en quête d'autonomie et flexibilité.

Notre sélection

La vidéo courte et ciblée (en accès libre) est le format idéal pour transmettre les fondamentaux.

Notre mission

Offrir le meilleur de la formation ET du coaching pour vous proposer du **Rapid Video Learning**

Notre offre

Des vidéos, animées de mots clés et schémas, avec une alternance de théorie et de nombreux conseils pratiques.

EN ADEQUATION AVEC NOS CONVICTIONS

Faire confiance dans le désir naturel d'apprendre,

Mettre à disposition le meilleur de la formation vidéo et découvrir que les collaborateurs, sans la pression et le contrôle, feront preuve du désir de se former, d'auto-discipline et de concentration,

Créer une bibliothèque de vidéos de qualité en accès libre, dans un environnement virtuel propice à se former,

Laisser l'apprenant choisir librement sa formation, son rythme et son moment de formation.



41 rue de la Croix
80220 Maisnières

Votre contact :

Aysseline de LARDEMELLE

adl@evolitude.com

06 10 26 11 80

www.evolitude.com (toutes les vidéos)

www.aysselinedelardemelle.fr

 **évolitude** PARTENAIRE DES PLUS GRANDS GROUPES

BNP Paribas, SNCF, Air France, FRAM, Canal +,
Essilor, SAFRAN-SNECMA, Crédit Agricole, BPI,
MAIF, Alstom, SUEZ environnement, SFR,
Laboratoire ROCHE, Air Liquide