DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.







Catalogue de formation

2027

Sécurité, santé et prévention au travail

FR EN LU DE

MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.

DIVITY
MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.

Nos objectifs



Culture sécurité

- Apprentissage par la simulation
- Matériel de qualité
- Prévention des risques

Compétences

Maintenir un haut niveau d'expertise et de compétences grâce à des méthodes de formation avancées, tout en restant accueillants et réactifs pour offrir un accompagnement humain et professionnel.

+352 691 334 447 · contact@divity.lu

CATALOGUE 2027

L'offre en un coup d'œil

Sécurité, santé et prévention au travail

Premiers secours et situations d'urgence

Premiers secours certifiant (SST), 16 h 06

RCP et défibrillateur (DAE), 4 h 07

Urgences pédiatriques, 4 h NOUVEAU 08

Trousse de secours efficace, 4 h 09

Algorithmes en situation d'urgence, 4 h 10

Sécurité incendie

Équipier de première intervention, 4 h 12

Évacuation et mise en sécurité, 3 h 13

Qualité de vie au travail

Garder son calme sous pression, 4 h NOUVELLE VERSION 16

Désamorcer les conflits, 4 h NOUVELLE VERSION 17

Burn-out : repérer et agir avant l'épuisement, 4 h NOUVELLE VERSION 18

Alcool, drogues : un collègue en difficulté, 4 h NOUVEAU 19

Prévention des TMS, 4 h 20

Droit à la déconnexion, 1 jour NOUVEAU 21

Donnez de la voix à votre équipe, 1 jour NOUVEAU 22

Management et leadership · Management and Leadership

NOUVEAU

49 modules en leadership, intelligence émotionnelle, communication et négociation, en français ou en anglais.
49 modules in leadership, emotional intelligence, communication and negotiation, in English or French.

Leadership et management
Leadership and Management 28

Intelligence émotionnelle et neurosciences
Emotional Intelligence and Neuroscience 29

Communication, relations et conflits
Communication, Relationships and Conflict 30

Négociation et influence
Negotiation and Influence 31

DANS VOS LOCAUX OU CHEZ NOUS. Toutes nos formations peuvent aussi être réalisées dans les locaux de votre entreprise.

Retour clients p. 32 · Contact p. 33 · À propos p. 34

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.

Une formation qui s'adapte à vous

SUR MESURE

Chez nous ou chez vous, aux dates qui vous conviennent : toutes nos formations s'organisent avec vous.

CHEZ DIVITY

Notre salle de formation à Leudelange, 6 rue du Château d'Eau. Matériel de qualité et apprentissage par la simulation.

DANS VOS LOCAUX

Toutes nos formations peuvent aussi être réalisées dans les locaux de votre entreprise.

QUAND VOUS VOULEZ

Formation les samedis ou sur demande. Les modules de management se déclinent en atelier de 2 h, en demi-journée ou en journée.

EN FRANÇAIS OU EN ANGLAIS

Les modules de management et leadership sont proposés en français ou en anglais.

UN ORGANISME AGRÉÉ

Agrément INFS enregistré sous le numéro INFS-2026-OF-021. Formation SST agréée CGDIS, diplôme officiel valable 5 ans.

POUR UNE ÉQUIPE OU POUR VOUS

Un tarif groupe et un tarif individuel sont indiqués sur chaque fiche formation.

Parlons de votre projet

Dites-nous votre besoin : nous construisons la formation avec vous.

+352 691 334 447 · contact@divity.lu

DIVITY
MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.



02

Premiers secours et situations d'urgence

Premiers secours certifiant (SST), 16 h	06
RCP et défibrillateur (DAE), 4 h	07
Urgences pédiatriques, 4 h	08
Trousse de secours efficace, 4 h	09
Algorithmes en situation d'urgence, 4 h	10

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Premiers secours certifiant (SST)

16 h

FORMATION AGRÉÉE CGDIS

Organisme agréé par l'Institut national de formation des secours (INFS) du Corps grand-ducal d'incendie et de secours.

OBJECTIFS

- Réagir efficacement face aux urgences
- Passer un appel d'urgence standardisé
- Maîtriser les gestes qui sauvent

DURÉE ET TARIFS

- 16 h
- Entreprise : 2 150 € HTVA
- Individuel : 289 €/personne
- Groupe de 12 à 15 participants maximum
- Chez Divity (6 rue du Château d'Eau, Leudelange) ou dans vos locaux

PROGRAMME

- Modèle européen « First-Aid », avec deux tiers de pratique
- Gestes essentiels : RCP, DAE, bandages, soins des brûlures, hémorragies et perte de conscience
- Méthodes centrées sur la pratique et la mise en situation

PUBLIC

Toute personne souhaitant se former aux premiers secours : Sauveteurs Secouristes du Travail, employés, particuliers.

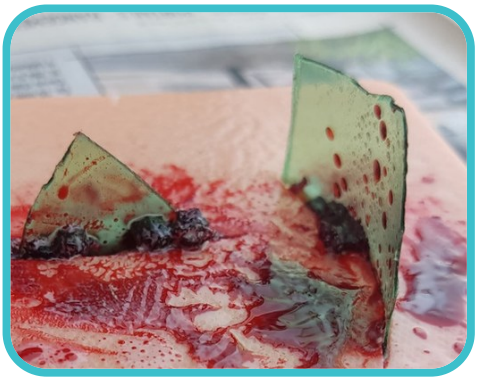
DIPLÔME ET VALIDITÉ

- Diplôme officiel valable 5 ans
- Agrément INFS enregistré sous le numéro INFS-2026-OF-021











+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.

RCP et défibrillateur (DAE), 4 h

Sensibilisation approfondie en présentiel, par la simulation

4 h



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de mettre en œuvre les gestes de réanimation cardio-pulmonaire et l'utilisation du défibrillateur automatisé externe dans des situations simulées réalistes.

DURÉE ET TARIFS

- 4 heures
- Groupe : 700 € HTVA
- Individuel : 95 € HTVA
- Formation les samedis ou sur demande

PUBLIC CIBLE ET PRÉREQUIS

- Salariés d'entreprise, indépendants, grand public
- Aucun prérequis

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active par la simulation
- Mises en situation réalistes
- Entraînement sur défibrillateur, avec électrodes pour adulte et électrodes pédiatriques Pedi-padz II
- Débriefing pédagogique structuré, centré sur l'analyse des pratiques et l'amélioration continue

ÉVALUATION ET ATTESTATION

- Évaluation formative continue lors des mises en situation simulées
- Certificat de participation

INFOS PRATIQUES · 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.



Urgences pédiatriques

Prévenir, reconnaître et agir

4 h NOUVEAU

OBJECTIF DE LA FORMATION

Fournir les compétences essentielles pour assurer la sécurité et le bien-être des enfants : prévenir les risques, reconnaître une urgence pédiatrique et agir de manière adaptée en attendant les secours.

PROGRAMME

- **Reconnaître rapidement une urgence vitale : signes d'alerte**
- **Se protéger, alerter (112), secourir**
- **L'arrêt cardiaque chez l'enfant et l'adulte : la RCP**
- **L'étouffement : agir selon l'âge**
- **Le défibrillateur (DAE) avec électrodes pédiatriques**
- Gérer son stress et passer à l'action
- Se coordonner avec les autres témoins
- Automatismes par la pratique et les mises en situation
- Les situations courantes : chutes, plaies, brûlures, intoxications, PLS

DURÉE ET TARIFS

- 4 heures
- Individuel : 95 € HTVA
- À deux : 180 € pour 2 personnes
- Groupe : 700 € HTVA
- Formation les samedis ou sur demande

PUBLIC CIBLE

- Parents
- Professionnels de l'enfance
- Personnel éducatif et encadrant
- Toute personne en contact avec des enfants

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques ciblés, démonstrations pratiques, exercices et mises en situation, avec défibrillateur et électrodes pédiatriques Pedi-padz II.

FORMAT

Présentiel, petit groupe pour un apprentissage personnalisé. Possibilité de venir avec votre nourrisson. 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux.

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.



Création et utilisation d'une trousse de secours efficace

4 h

DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA

POUR QUI ?

- Salariés et managers
- Référents sécurité, SST
- RH

EN 4 H, VOUS APPRENDREZ À

- Identifier les risques spécifiques de votre entreprise
- Définir le contenu pertinent d'une trousse selon ces risques
- Comprendre le rôle et les limites du matériel de secours
- Utiliser correctement les éléments essentiels en situation courante
- Organiser la trousse pour qu'elle soit accessible et utilisable rapidement
- Mettre en place un contrôle et une traçabilité simples

MISE EN PRATIQUE

- Manipulation réelle du matériel
- Exercices et situations concrètes adaptées à votre activité

Une trousse de secours efficace, ce n'est pas la quantité de matériel, c'est une organisation adaptée aux risques réels.

INFOS PRATIQUES · 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux · petit groupe, apprentissage personnalisé

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

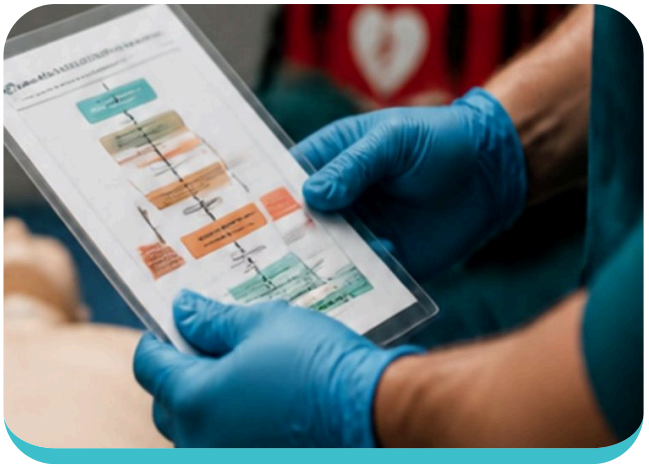
DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.

Algorithmes en situation d'urgence

Aides cognitives pour agir de manière structurée sous stress

4 h



OBJECTIF

Apprendre à agir dans le bon ordre en situation d'urgence, en s'appuyant sur des algorithmes d'aide à la décision conçus comme aides cognitives, afin de structurer l'action, réduire les erreurs et limiter la désorganisation sous stress.

EN 4 H, VOUS APPRENDREZ À

- Comprendre l'impact du stress aigu sur la décision
- Identifier les situations où la charge cognitive altère l'action
- Utiliser des algorithmes simples et visuels
- Suivre une prise en charge structurée
- Éviter oublis, inversions de priorités et erreurs

PROGRAMME

- Stress, cognition et décision en situation critique
- Principes des aides cognitives
- Lecture rapide d'algorithmes
- Situations simples et complexes
- Analyse des erreurs fréquentes
- Mises en situation progressives

DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA

POUR QUI ?

- Parents, secouristes, encadrants, éducateurs
- Professionnels exposés à des situations d'urgence

INFOS PRATIQUES · 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY
MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.



03

Sécurité incendie

Équipier de première intervention, 4 h 12

Évacuation et mise en sécurité, 3 h 13

+352 691 334 447
contact@divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.

Équipier de première intervention

4 h



DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- Individuel : 225 € HTVA
- Entreprise : 1 150 € HTVA
- Groupe : 12 personnes maximum

PUBLIC

Toute personne souhaitant acquérir les bases essentielles pour intervenir en première intention face à un début d'incendie. Responsable sécurité.

OBJECTIFS

- Donner l'alerte rapidement et efficacement
- Intervenir sur un début d'incendie avec les moyens de première intervention (extincteurs, RIA...)
- Connaître et appliquer les consignes de sécurité
- Maîtriser les procédures d'évacuation
- Devenir acteur de la prévention incendie dans l'établissement

CONTENU

- Cadre réglementaire : conformité à l'article L.312-4 du Code du travail
- Comprendre le feu : classes de feu et principes d'extinction
- Choisir le moyen d'extinction adapté
- Mise en œuvre pratique des extincteurs
- Comportements face à un départ de feu
- Consignes de sécurité, évacuation et prévention

INTERVENANTS

Formation dispensée par des pompiers professionnels.

INFOS PRATIQUES · 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.

Évacuation et mise en sécurité

3 h



DURÉE ET TARIF

- 3 h (exercice, audit et rapport)
- 900 € HTVA

PUBLIC

- Personnel et collaborateurs de l'établissement
- Chargé de sécurité et équipes internes impliquées dans l'évacuation

OBJECTIFS

À l'issue de l'exercice, les participants seront capables d'appliquer les procédures d'évacuation, de réagir de manière coordonnée et sécurisée au déclenchement de l'alarme, de respecter les rôles et consignes définis et d'identifier les axes d'amélioration du dispositif.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Rappel des procédures avec le chargé de sécurité et les équipes
- Préparation et organisation de l'exercice
- Déclenchement de l'alarme sonore
- Observation de l'évacuation (temps, comportements, flux)
- Débriefing à chaud
- Rapport écrit pour adapter procédures et formation aux réalités du site

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercice réel d'évacuation, observation terrain
- Débriefing structuré orienté sécurité
- Rapport écrit d'exercice
- Attestation de réalisation sur demande

INTERVENANTS

Dispensée par des pompiers professionnels.

INFOS PRATIQUES · 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

Tarifs : premiers secours et incendie

DIVITY
MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.

Récapitulatif des formations de sécurité

PREMIERS SECOURS ET SITUATIONS D'URGENCE

Formation	Durée	Individuel	Groupe / entreprise
Premiers secours certifiant (SST)	16 h	289 € / pers.	**2 150 € HTVA**
RCP et défibrillateur (DAE)	4 h	95 € HTVA	**700 € HTVA**
Urgences pédiatriques	4 h	95 € HTVA · 180 € à deux	**700 € HTVA**
Trousse de secours efficace	4 h	95 € HTVA	**700 € HTVA**
Algorithmes en situation d'urgence	4 h	95 € HTVA	**700 € HTVA**

SÉCURITÉ INCENDIE

Formation	Durée	Individuel	Groupe / entreprise
Équipier de première intervention	4 h	225 € HTVA	**1 150 € HTVA**
Évacuation et mise en sécurité	3 h	—	**900 € HTVA**

Formations chez Divity (6 rue du Château d'Eau, Leudelange) ou dans vos locaux. Détails, programmes et conditions : voir la page de chaque formation.

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY
MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.



04

Qualité de vie au travail

Prévention et compétences humaines

Garder son calme sous pression, 4 h	16
Désamorcer les conflits, 4 h	17
Burn-out : repérer et agir avant l'épuisement, 4 h	18
Alcool, drogues : un collègue en difficulté, 4 h	19
Prévention des TMS, 4 h	20
Droit à la déconnexion, 1 jour	21
Donnez de la voix à votre équipe, 1 jour · English p. 24	22

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Garder son calme sous pression

Comment communiquer calmement en situation de stress ?

4 h NOUVELLE VERSION



DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA
- Chez Divity ou dans vos locaux

POUR QUI ?

- Salariés, managers, RH, soignants
- Métiers exposés au stress
- Toute personne souhaitant mieux communiquer sous pression

OBJECTIF

Développer une communication claire, assertive et apaisée en situation de stress, afin de prévenir les tensions relationnelles et l'épuisement professionnel.

CONTENUS

- Stress et réactions automatiques
- Émotion et comportement
- Effets du stress sur la communication
- Comportements non assertifs : évitement, agressivité, sur-justification
- Bases de l'assertivité et de la communication non violente
- Poser une limite et formuler une demande en situation de tension

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques ciblés
- Jeux de rôles et mises en situation professionnelles
- Analyse collective et échanges encadrés

VOUS REPARTEZ AVEC

- Des réflexes simples pour rester calme en situation de stress
- Des formulations pour poser une limite et faire une demande sous tension
- Des repères de communication non violente utilisables dès le lendemain

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.



Désamorcer les conflits : communiquer en situation difficile

4 h | NOUVELLE VERSION

OBJECTIF

Améliorer la communication en situation difficile, favoriser la résolution constructive des conflits et renforcer la cohésion et l'efficacité des équipes.

CONTENUS

- Écoute active et communication assertive
- Comprendre les conflits et y répondre de façon adaptée
- Communication positive et posture professionnelle
- Relations de travail constructives
- Gestion des priorités et des tensions
- Bases du leadership relationnel

DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports ciblés
- Mises en situation et simulations
- Échanges encadrés

VOUS REPARTEZ AVEC

- Une méthode pour désamorcer une tension
- Des postures d'écoute active et d'assertivité
- Des repères pour traiter un conflit avant qu'il ne s'envenime

INFOS PRATIQUES · 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux · présentiel, petit groupe

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.



Burn-out : repérer les signaux et agir avant l'épuisement

4 h | NOUVELLE VERSION

DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA
- Chez Divity ou dans vos locaux

POUR QUI ?

Salariés, managers, RH, soignants, métiers exposés au stress chronique.

OBJECTIF

Comprendre le processus du burn-out, en repérer les signaux précoces et acquérir des outils de prévention, afin d'agir avant l'épuisement et d'adopter une posture adaptée face à soi-même et aux autres.

CONTENUS

- Définition et mécanismes du burn-out
- Stress aigu vs stress chronique
- Stades du burn-out
- Signaux d'alerte (physiques, cognitifs, émotionnels, comportementaux)
- Facteurs de risque individuels et professionnels
- Prévention : communication assertive et non violente
- Posture professionnelle face à un collègue en difficulté

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques ciblés
- Jeux de rôles et mises en situation
- Analyse collective et échanges encadrés

VOUS REPARTEZ AVEC

- Une grille des signaux d'alerte à repérer
- Des principes de prévention applicables dès maintenant
- Une posture adaptée face à un collègue en difficulté

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.

Un collègue en difficulté avec l'alcool ou les drogues : savoir agir

Repérer, communiquer et agir de manière sécurisée en milieu professionnel

4 h NOUVEAU



OBJECTIF

Permettre aux participants de repérer, comprendre et gérer de manière sécurisée une situation impliquant un collègue sous l'influence de substances, dans une démarche de prévention, de QVT et de protection du collectif.

CONTENUS

- Enjeux liés à la consommation de substances en milieu professionnel
- Cadre général : sécurité, responsabilité, limites du rôle individuel
- Signaux d'alerte (comportementaux, relationnels, organisationnels)
- Stress, émotions et réactions automatiques
- Postures à éviter : déni, confrontation brutale, banalisation
- Bases de la communication assertive et adaptée
- Parler sans accuser ni couvrir
- Quand et comment alerter ou orienter
- Préserver sa sécurité et celle du collectif

DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA
- Chez Divity ou dans vos locaux

POUR QUI ?

Salariés, managers, RH, soignants, équipes exposées à des situations sensibles.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques ciblés, jeux de rôles et mises en situation réalistes, analyse collective et échanges encadrés.

VOUS REPARTEZ AVEC

- Une conduite à tenir claire, pas à pas
- Les signaux d'alerte à repérer
- Les postures à éviter pour protéger la personne et le collectif

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

Prévenir les TMS : gestes, postures et bien-être

4 h

Gestes, postures et bien-être au travail

DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA

PUBLIC

Salariés et professionnels souhaitant prévenir les TMS, améliorer leurs postures et adopter de bons réflexes pour préserver leur santé au quotidien.

CONTENUS

- Comprendre les TMS : définitions, causes et conséquences
- Identification des gestes à risque et douleurs fréquentes
- Conseils pratiques de posture et gestes professionnels adaptés
- Exercices de mobilisation articulaire et d'étirement
- Micro-pauses et pauses actives
- Mini-analyse de poste en groupe
- Temps d'échange et retour d'expérience

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques ciblés
- Exercices pratiques (mobilisation, étirements, respiration)
- Études de cas concrets liés à l'activité

INTERVENANT

Formation animée par un professionnel paramédical : kinésithérapeute ou infirmier.

VOUS REPARTEZ AVEC

- Des exercices de mobilisation et d'étirement
- Des réflexes de micro-pauses actives
- Une mini-analyse de son poste de travail

INFOS PRATIQUES · 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

Droit à la déconnexion : du droit à la reconnexion

Transformer une obligation légale en levier de bien-être et de performance

1 jour



CADRE LÉGAL

Loi du 28 juin 2023 (art. L.312-9 du Code du travail) : tout employeur dont les salariés utilisent des outils numériques doit instaurer un régime de déconnexion (mesures techniques, formation, compensation). Sanctions possibles jusqu'à 25 000 €.

OBJECTIFS

- Connaître le cadre légal et ses implications pour son poste
- Repérer les risques de l'hyperconnexion (charge mentale, épuisement)
- Identifier les mesures collectives de déconnexion
- Connaître les recours internes

LE CHANGEMENT DE POSTURE

- Du droit au moteur personnel : devoir, besoin, envie
- De la déconnexion à la reconnexion : à soi, aux autres, à la nature
- Ancrage scientifique : mode par défaut, cohérence cardiaque
- Repartir avec un outil personnel, choisi et testé

LE MARCHÉ DES OUTILS

- Corps : cohérence cardiaque, sophrologie
- Esprit : écriture expressive
- Nature : marche sensorielle
- Relationnel : binômes · SOS : ancrage express

VOUS REPARTEZ AVEC

- Un socle de charte de déconnexion amorcé
- Des outils testés, un engagement écrit et un suivi à 15 jours
- Un langage commun, du terrain à la direction

DURÉE, TARIF ET PUBLIC

- 1 journée · tarif sur demande
- Salariés, managers, RH et QVT
- Chez Divity ou dans vos locaux

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.



NOUVEAU · 1 jour · Partie 1 sur 2

Donnez de la voix à votre équipe

Intelligence émotionnelle, communication et cohésion d'équipe

Vos équipes travaillent ensemble tous les jours. Se comprennent-elles vraiment ?

Une journée pour mieux communiquer, mieux coopérer… et le vivre ensemble.

LE MATIN · 5 H

Comprendre et mieux se parler

Travail sur les compétences : apports théoriques et exercices pratiques

1. **Intelligence émotionnelle**
   Comprendre ses émotions et leur influence sur les interactions.
2. **Communication efficace**
   Adapter son message et favoriser la compréhension.
3. **Écoute active**
   Écouter, reformuler et comprendre les besoins de son interlocuteur.
4. **Coopération**
   Développer les échanges et la collaboration au sein de l'équipe.

L'APRÈS-MIDI · 3 H

Puis le vivre, ensemble

3 h de mise en pratique · L'Expérience Cinebox, atelier de doublage de voix

On n'apprend pas seulement : on met tout en pratique, à plusieurs, avec un objectif de compétences. Une expérience collective autour de l'expression orale, de l'écoute et de la coordination.

Découvrez-la page 23 →

POUR QUI ?

Collaborateurs et équipes souhaitant développer leurs compétences relationnelles et renforcer leur cohésion. Entreprises souhaitant associer développement des compétences et expérience collective.

UNE JOURNÉE, TROIS RYTHMES

- Le matin (5 h) : apports théoriques et exercices pratiques
- L'après-midi (3 h) : activités collectives et expérientielles
- Tout au long de la journée : échanges et retours d'expérience

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.



1 jour | NOUVEAU | Partie 2 sur 2

L'Expérience Cinebox

Et si votre équipe prêtait sa voix… ensemble ?

Le doublage de voix, version équipe.

Après 5 h de travail sur les compétences, 3 h de mise en pratique : un atelier collectif où il faut s'écouter, se coordonner et oser s'exprimer, avec un objectif de compétences pour vivre ensemble ce qui a été appris. Une activité ludique qui favorise les interactions et la cohésion d'équipe.

Expression orale | **Écoute** | **Coordination** | **Cohésion d'équipe**

CE QUE VOS ÉQUIPES EN RETIRENT

- Identifier ses émotions et comprendre leur influence sur les relations professionnelles
- Adapter sa communication aux différentes situations
- Mobiliser les techniques d'écoute active
- Développer la coopération et la coordination au sein d'un groupe
- Favoriser les interactions positives et renforcer les liens entre collaborateurs
- Partager une expérience collective dans un cadre ludique et convivial

Prêt à donner de la voix à votre équipe ?

Parlons de votre équipe : dates, lieu et organisation de la journée.

+352 691 334 447 · contact@divity.lu

Journée complète 8h00 – 17h00 · 15 participants maximum · Tarif entreprise : 2 150 € HTVA · À Leudelange (6 rue du Château d'Eau), dans les locaux de Cinemalux ou dans vos locaux

DIVITY
MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.

NEW · 1 day · Part 1 of 2

Give Your Team a Voice



Emotional intelligence, communication and team cohesion

Your teams work together every day. Do they really understand each other?

One day to communicate better, cooperate better... and experience it together.

MORNING · 5 H

Understand each other, communicate better

Skills training: theory and practical exercises

1. **Emotional intelligence**
   Understand your emotions and how they influence your interactions.
2. **Effective communication**
   Adapt your message and help others understand it.
3. **Active listening**
   Listen, rephrase and understand the other person's needs.
4. **Cooperation**
   Encourage exchange and collaboration within the team.

AFTERNOON · 3 H

Then experience it, together

3 h of hands-on practice · The Cinebox Experience, a voice-dubbing workshop

You don't just learn: you put it all into practice, together, with a clear skills goal. A shared experience built around speaking, listening and coordination.

Discover it on page 25 →

WHO IS IT FOR?

Employees and teams who want to develop their interpersonal skills and strengthen team cohesion. Companies that want to combine skills development with a shared team experience.

ONE DAY, THREE RHYTHMS

- Morning (5 h): theory and practical exercises
- Afternoon (3 h): collective, hands-on activities
- Throughout the day: discussion and sharing of experiences

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Booking and contact
https://divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.



1 day | NEW | Part 2 of 2

The Cinebox Experience

And what if your team lent its voice... together?

Voice dubbing, team edition.

After 5 hours of skills training comes a 3-hour hands-on workshop: as a group, you listen to each other, coordinate and dare to speak up, putting what you have learned into practice together. A fun activity that encourages interaction and team cohesion.

Speaking | **Listening** | **Coordination** | **Team cohesion**

WHAT YOUR TEAMS TAKE AWAY

- Identify your emotions and understand how they influence working relationships
- Adapt your communication to different situations
- Use active listening techniques
- Develop cooperation and coordination within a group
- Encourage positive interactions and strengthen ties between colleagues
- Share a collective experience in a fun, friendly setting

Ready to give your team a voice?

Let's talk about your team: dates, venue and how the day will run.

+352 691 334 447 · contact@divity.lu

Full day, 8:00 am – 5:00 pm · 15 participants maximum · Company rate: €2,150 excl. VAT · In Leudelange (6 rue du Château d'Eau), at the Cinemalux premises or at your premises

Tarifs : qualité de vie au travail et management

Récapitulatif des formations · Price summary

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Formation	Durée	Individuel	Groupe / entreprise
Garder son calme sous pression	4 h	95 € HTVA	**700 € HTVA**
Désamorcer les conflits	4 h	95 € HTVA	**700 € HTVA**
Burn-out : repérer et agir	4 h	95 € HTVA	**700 € HTVA**
Alcool, drogues : savoir agir	4 h	95 € HTVA	**700 € HTVA**
Prévenir les TMS	4 h	95 € HTVA	**700 € HTVA**
Droit à la déconnexion	1 jour	—	**Sur demande**
Donnez de la voix à votre équipe · Give Your Team a Voice	1 jour	—	**2 150 € HTVA**

MANAGEMENT ET LEADERSHIP · MANAGEMENT AND LEADERSHIP

Formation	Durée		Tarif par groupe, HTVA
Atelier court	2 h	—	**300 €**
Demi-journée · Half day	½ jour	—	**700 €**
Journée · Full day	1 jour	—	**1 250 €**

Formations chez Divity (6 rue du Château d'Eau, Leudelange) ou dans vos locaux, en français ou en anglais. Détails : voir la page de chaque formation.

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

DIVITY
MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.



05

Management et leadership

Management and Leadership

49 modules, en français ou en anglais · 49 modules, in English or French

Leadership et management
Leadership and Management 28

Intelligence émotionnelle et neurosciences
Emotional Intelligence and Neuroscience 29

Communication, relations et conflits
Communication, Relationships and Conflict 30

Négociation et influence
Negotiation and Influence 31

+352 691 334 447
contact@divity.lu

PILIER 1 · PILLAR 1

Leadership et management

Leadership and Management

Pour les managers qui doivent obtenir des résultats par d'autres.
For managers who must deliver results through others.

Tarif par groupe · Rate per group HTVA · excl. VAT, intra-entreprise · in-house	2 H · 2 H	½ JOUR · ½ DAY	1 JOUR · 1 DAY
	300 €	**700 €**	**1 250 €**

Gestion d'équipe : le socle
Managing a Team: the Essentials

1 jour · 1 day

Fixer un cadre, déléguer, suivre sans micro-manager, tenir une réunion d'équipe utile.

Set a framework, delegate, follow up without micro-managing, run a useful team meeting.

Du rôle d'expert au rôle de manager
From Expert to Manager

1 jour · 1 day

Lâcher la posture de sachant, poser sa légitimité, répartir son temps entre production et management.

Let go of the expert posture, build legitimacy, balance production and management time.

Diriger avec l'intelligence émotionnelle
Leading with Emotional Intelligence

1 jour · 1 day

Lire ses émotions et celles de l'équipe, réguler sous pression, utiliser l'émotion comme information de pilotage.

Read your own and your team's emotions, regulate under pressure, use emotion as steering information.

Le feedback qui fait progresser
Feedback That Develops People

½ jour · ½ day

Donner un feedback précis et recevable, en recevoir sans se défendre, installer une culture du feedback.

Give precise, receivable feedback, receive it without defensiveness, build a feedback culture.

Manager dans le changement et l'incertitude
Leading Through Change and Uncertainty

1 jour · 1 day

Comprendre les réactions du cerveau face au changement, accompagner les résistances, maintenir le cap.

Understand the brain's reactions to change, support resistance, keep the course.

Gérer les profils difficiles
Managing Difficult Personalities

½ jour · ½ day

Distinguer comportement et personne, recadrer sans escalade, protéger l'équipe et soi-même.

Separate behaviour from person, correct without escalating, protect the team and yourself.

AUTRES MODULES · OTHER MODULES (programme détaillé sur demande · detailed programme on request)

- **Neuroleadership : mobiliser et décider sous pression** · Neuroleadership
- **Manager avec courage : dire, décider, agir avec justesse** · Managing with Courage
- **Décider et faire décider** · Making Effective Decisions
- **Réussir ses entretiens annuels et de développement** · Running Performance and Development Reviews
- **Passer en mode manager-coach** · Becoming a Manager-Coach
- **Conduite du changement : méthode et outils** · Change Management: Method and Tools
- **Manager une équipe multigénérationnelle et multiculturelle** · Leading Multigenerational and Multicultural Teams
- **Le leader et sa relation au pouvoir** · Leaders and Power
- **Éthique et responsabilité du manager** · Ethics and Managerial Responsibility
- **Énergie et équilibre du manager** · The Manager's Energy and Balance

Sur mesure · Tailor-made. Chaque module se décline en atelier de 2 h, demi-journée ou journée, en français ou en anglais, chez vous ou à Leudelange. · Every module is available as a 2-hour workshop, half-day or full day, in English or French, at your premises or in Leudelange.

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

PILIER 2 · PILLAR 2

Intelligence émotionnelle et neurosciences

Emotional Intelligence and Neuroscience

Pour tous les collaborateurs : des formations de performance, pas de bien-être.
For all employees: performance training, not wellness.

Tarif par groupe · Rate per group HTVA · excl. VAT, intra-entreprise · in-house	2 H · 2 H	½ JOUR · ½ DAY	1 JOUR · 1 DAY
	300 €	700 €	1 250 €

Intelligence émotionnelle : les fondamentaux

2 h ou ½ jour · 2 h or ½ day

Emotional Intelligence: the Fundamentals

Nommer ce que l'on ressent, comprendre ce que l'émotion signale, choisir sa réponse plutôt que réagir.

Name what you feel, understand what the emotion signals, choose your response rather than react.

Gérer ses émotions et améliorer ses relations

1 jour · 1 day

Managing Emotions and Improving Relationships

Réguler une émotion forte en situation, décoder celle de l'autre, désamorcer une tension.

Regulate a strong emotion in the moment, decode the other person's, defuse tension.

Résilience et adaptabilité

½ jour · ½ day

Resilience and Adaptability

Comprendre sa réaction au changement, récupérer plus vite, garder sa capacité d'action.

Understand your reaction to change, recover faster, keep your capacity to act.

Prévenir et gérer le stress

1 jour · 1 day

Preventing and Managing Stress

Distinguer stress utile et stress toxique, agir sur ses déclencheurs, récupérer entre deux pics.

Tell useful stress from toxic stress, act on your triggers, recover between peaks.

Charge mentale : retrouver sa capacité de décision

½ jour · ½ day

Mental Load

Repérer les signes de saturation cognitive, trier, déléguer et dire non à temps.

Spot signs of cognitive overload, sort, delegate and say no in time.

Assertivité : s'affirmer sans agresser

½ jour · ½ day

Assertiveness

Exprimer un désaccord ou une demande clairement, refuser sans culpabilité, tenir sa position.

Express disagreement or a request clearly, refuse without guilt, hold your position.

AUTRES MODULES · OTHER MODULES (programme détaillé sur demande · detailed programme on request)

- **Growth mindset et neuroplasticité** · Growth Mindset and Neuroplasticity
- **Apprendre plus vite : science de l'apprentissage** · The Science of Learning
- **Science des habitudes et efficacité personnelle** · The Science of Habits
- **Attention et concentration** · Focus and Concentration
- **Confiance et estime de soi au travail** · Self-Confidence at Work
- **Oser : sortir de sa zone de confort** · Dare to Leave Your Comfort Zone
- **Lâcher prise et prendre du recul** · Letting Go and Gaining Perspective
- **Sens et engagement dans son travail** · Meaning and Engagement at Work

Sur mesure · Tailor-made. Chaque module se décline en atelier de 2 h, demi-journée ou journée, en français ou en anglais, chez vous ou à Leudelange. · Every module is available as a 2-hour workshop, half-day or full day, in English or French, at your premises or in Leudelange.

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

PILIER 3 · PILLAR 3

Communication, relations et conflits

Communication, Relationships and Conflict

Pour les équipes dont l'efficacité dépend de la qualité des interactions.
For teams whose effectiveness depends on the quality of their interactions.

Tarif par groupe · Rate per group HTVA · excl. VAT, intra-entreprise · in-house	2 H · 2 H	½ JOUR · ½ DAY	1 JOUR · 1 DAY
	300 €	**700 €**	**1 250 €**

Communication efficace
Effective Communication

1 jour · 1 day

Adapter son message à l'interlocuteur, vérifier ce qui a été compris, éviter les malentendus coûteux.

Adapt your message to the listener, check what was understood, avoid costly misunderstandings.

Écoute active
Active Listening

2 h ou ½ jour · 2 h or ½ day

Écouter pour comprendre, reformuler, faire émerger le besoin derrière la demande.

Listen to understand, rephrase, bring out the need behind the request.

Anticiper et gérer les conflits
Conflict Management at Work

1 jour · 1 day

Repérer un conflit avant qu'il n'éclate, comprendre ce qui se joue, le traiter sans l'étouffer ni l'envenimer.

Spot a conflict before it erupts, understand what is at play, address it without smothering or inflaming it.

Cohésion d'équipe et travail collaboratif
Team Cohesion and Collaboration

1 jour · 1 day

Clarifier rôles et attentes, installer la sécurité psychologique, décider de ses règles de fonctionnement.

Clarify roles and expectations, build psychological safety, set your own working rules.

Prise de parole en public
Public Speaking

1 + 1 jours · 1 + 1 days

Structurer un message, gérer son stress devant un auditoire, laisser une trace.

Structure a message, manage stress in front of an audience, leave a lasting mark.

Clients et interlocuteurs difficiles
Handling Difficult Clients and Stakeholders

½ jour · ½ day

Traiter une réclamation sans se justifier, préserver la relation, savoir quand escalader.

Handle a complaint without justifying yourself, preserve the relationship, know when to escalate.

AUTRES MODULES · OTHER MODULES (programme détaillé sur demande · detailed programme on request)

- **Décoder le non-verbal et les émotions** · Reading Non-Verbal Cues and Emotions
- **L'empathie au travail** · Empathy at Work
- **Dire non de manière constructive** · Saying No Constructively
- **Mieux gérer les relations professionnelles** · Managing Professional Relationships
- **Réunions efficaces** · Effective Meetings
- **Résolution de problème en collectif** · Collective Problem Solving
- **Être synthétique à l'écrit comme à l'oral** · Getting to the Point
- **Garder son calme face à l'agressivité** · Staying Calm Under Verbal Aggression

Sur mesure · Tailor-made. Chaque module se décline en atelier de 2 h, demi-journée ou journée, en français ou en anglais, chez vous ou à Leudelange. · Every module is available as a 2-hour workshop, half-day or full day, in English or French, at your premises or in Leudelange.

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

PILIER 4 · PILLAR 4

Négociation et influence

Negotiation and Influence

Animé par une praticienne de la négociation collective au niveau national et européen.
Led by a practitioner of collective negotiation at national and European level.

Tarif par groupe · Rate per group HTVA · excl. VAT, intra-entreprise · in-house	2 H · 2 H	½ JOUR · ½ DAY	1 JOUR · 1 DAY
	300 €	**700 €**	**1 250 €**

Savoir négocier et convaincre : les fondamentaux

1 jour
1 day

Negotiating and Convincing: the Fundamentals

Préparer une négociation, distinguer positions et intérêts, construire un accord qui tient.

Prepare a negotiation, separate positions from interests, build an agreement that holds.

Négocier et communiquer pour les fonctions de contrôle

1 jour
1 day

Negotiation and Communication for Audit, Compliance and Risk

Faire passer un constat défavorable, obtenir un engagement de remédiation, tenir son indépendance.

Deliver an unfavourable finding, obtain a remediation commitment, preserve your independence.

Influencer sans autorité hiérarchique

½ jour
½ day

Influencing Without Authority

Cartographier les parties prenantes, construire des alliances, obtenir des décisions sans lien hiérarchique.

Map stakeholders, build alliances, obtain decisions without hierarchical authority.

Communication sensible et de crise

½ jour
½ day

Sensitive and Crisis Communication

Annoncer une décision difficile, tenir un message sous pression, gérer les réactions d'un collectif.

Announce a difficult decision, hold a message under pressure, manage a group's reactions.

La posture de coach pour non-coachs

1 jour
1 day

Coaching Skills for Non-Coaches

Mener un entretien de développement avec les techniques du coaching, savoir où s'arrête son rôle.

Run a development conversation with coaching techniques, know where your role stops.

Sur mesure · Tailor-made. Chaque module se décline en atelier de 2 h, demi-journée ou journée, en français ou en anglais, chez vous ou à Leudelange. · Every module is available as a 2-hour workshop, half-day or full day, in English or French, at your premises or in Leudelange.

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

ILS NOUS FONT CONFIANCE

Retour clients

DIVITY
MAÎTRISER LES TECHNIQUES. PROTÉGER LA VIE.

5,0 ★★★★★

Plus de 500 avis Google

Divity s.à.r.l · Formation aux premiers secours à Leudelange

L **Luc Pauly** Avis Google · ★★★★★

« Formation complète et très réaliste. »

M **Margaux Z.** Avis Google · ★★★★★

« Excellente formation (premiers secours), très bien organisée et enrichissante, on en ressort avec de nombreuses connaissances théoriques et pratiques. [...] Une formation pendant laquelle on ne s'ennuie pas un seul instant et qui permet d'apprendre sans effort. Je recommande ! »

T **Thomas V.** Avis Google · ★★★★★

« Une excellente formation de deux jours, aussi enrichissante sur le plan professionnel qu'humain ! [...] Il possède cette capacité assez rare à transmettre des connaissances sérieuses en matière de sécurité tout en gardant une ambiance détendue et conviviale. »

Lisez tous nos avis

Scannez le QR code ou cliquez pour consulter tous les avis de nos participants sur Google.

Voir les avis sur Google

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Contactez-nous

+352 691 334 447

contact@divity.lu

https://divity.lu

Reinert, 6 rue du Château d'Eau
Leudelange, Luxembourg

Inscription et contact
https://divity.lu



Notre salle de formation à Leudelange, au sein de la société Reinert. Formations aussi possibles dans vos locaux.

À propos de nous



Lise Deltour

Directrice de Divity, enseignante en sciences infirmières (Uni) et en prévention en santé (Chambre des Métiers). Master 7 + DU en pédagogie par la simulation en sciences de la santé.

« J'aime créer des outils pédagogiques en lien avec la culture santé sécurité. »



Simon Renaud

Sapeur-pompier professionnel, maître-nageur sauveteur, formateur premiers secours et sécurité incendie.

« J'adore prendre le temps de maquiller en formation. Créer des scénarios d'entraînement encore plus proches de la réalité renforce votre confiance en soi pour savoir réagir le jour J. »



Cristelle Bretnacher

Secouriste en santé mentale, praticienne PNL adoptant les principes de la MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

« Je vous apprends à réagir en situation de stress. Utiliser ses émotions pour passer à l'action ! »



Grégory Dansac

Sapeur-pompier professionnel, chef d'agrès d'une équipe des opérations de secours, formateur en premiers secours et en sécurité incendie.

« Je mets régulièrement à jour mes connaissances techniques liées aux contrôles incendie et aux réformes de secourisme. J'aime travailler de manière rigoureuse pour vous offrir le meilleur. »

Se servir de notre expérience professionnelle et vous en faire bénéficier.
Divity ! #culturesécurité

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu

Notes

+352 691 334 447
contact@divity.lu

DIVITY

MAÎTRISER LES TECHNIQUES, PROTÉGER LA VIE.

Maîtriser les techniques, protéger la vie.

+352 691 334 447 · contact@divity.lu