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