



*Aiguiser vos compétences et bénéficiez de  
l'expertise de **Lynda et Jérémie Hoarau**,  
parmi nous en avril 2024 !*

*Découvrez 4 modules de formation, combinant  
expertise, agilité et sens pratique*



87 78 10 16 / 87 16 96 50



[Hsf-espaceformation@mail.pf](mailto:Hsf-espaceformation@mail.pf)



[www.hsf-espaceformation.com](http://www.hsf-espaceformation.com)



N°SEFI : 455

# SOMMAIRE

## 4 MODULES DE FORMATION

### LES PROGRAMMES

p. 3

- Le triangle de Karpman : développer ses aptitudes aux relations interpersonnelles en milieu professionnel p. 4
- Le Lean management en entreprise : optimiser les processus d'activité p. 6
- La gestion du stress pour renforcer son leadership p. 8
- Préparer, puis piloter un projet d'entreprise : professionnaliser ses pratiques & introduction à la méthode agile p. 10

### LYNDA ET JÉRÉMIE HOARAU, QUI SONT-ILS?

p. 12

### LE CALENDRIER DES FORMATIONS

p. 17



# PRÉSENTATION DES PROGRAMMES



# 01 LES JEUX D'ACTEURS ET DE POUVOIR EN ENTREPRISE

(Triangle de Karpman)

PERSÉCUTEUR

SAUVEUR

VICTIME

# COMPRENDRE LES JEUX D'ACTEURS POUR MAINTENIR UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE EN MILIEU PROFESSIONNEL



07 Heures

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Déjouer les pièges de la communication en entreprise

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Caractériser quelques concepts
- ✓ Définir le concept du Triangle Dramatique
- ✓ Caractériser les acteurs
- ✓ Eviter d'entrer / sortir du Triangle Dramatique pour maintenir des relations constructives

## MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Lynda HOARAU, Ingénieure en formation, 20 ans d'expérience en qualité de formatrice, certifiée Corporate Coach et Team Trainer, certifiée Formatrice et Coache Process Communication Model ;
- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et actives ;
- Ressources formatives et de synthèse fournies ;
- Films.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Des acquis

- Fiche de renseignements en amont et questions ;
- Evaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation.

### Mesure de la satisfaction des stagiaires

### Public visé

Toute personne souhaitant développer ses aptitudes aux relations interpersonnelles

### Pré-requis

Aucun

## CONTENU DE LA FORMATION

- Quelques concepts préalables : structuration du temps, états du moi, ikness
- Le concept de triangle dramatique
- Les différentes positions dans le triangle : victime, persécuteur, sauveur, quelle est votre position préférée en entreprise ?
- Les bénéfices secondaires des rôles
- Comment se forment les triangles ? Savoir détecter un triangle en formation
- L'impact des pièges de la communication dans la vie professionnelle
- Les conditions pour ne pas entrer dans le triangle / sortir du triangle

## 02 LE LEAN MANAGEMENT



# LE LEAN MANAGEMENT



14 Heures

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Optimiser les processus avec le Lean Management

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Concevoir la conduite de l'activité en amélioration continue
- ✓ Standardiser les processus d'activité
- ✓ Impliquer et motiver votre équipe dans l'amélioration continue

## MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Jérémie HOARAU, Formateur consultant en gestion de projets – Chef de projets méthodes traditionnelles et méthodes agiles - 20 ans d'expérience
- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et actives
- Ressources formatives et de synthèse fournies

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Des acquis
  - Fiche de renseignements en amont et questions ;
  - Evaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
  - Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation.
- Mesure de la satisfaction des stagiaires

### Public visé

Chef de projet, responsable qualité ou production, managers opérationnels,...

### Pré-requis

Être à l'aise à l'écrit et à l'oral

## CONTENU DE LA FORMATION

### Introduction

#### *Se familiariser avec le lean Management*

- Principes et déclinaisons
- Finalités, enjeux et objectifs
- Outils et méthodes de mise en œuvre

### Gérer les acteurs de Lean Management

- Gestion des interactions et des conflits
- Ecoute active
- Les jeux d'acteurs, l'exercice du pouvoir

### Appliquer les outils de l'amélioration continue

- 5M
- 5S
- Takt-time et SMED
- PDCA ou la roue de Deming
- Diagramme de Gantt et Réseau PERT
- Méthode Kanban

*Ateliers pratiques issus de l'environnement clients et présentations en situation réelle*

# 03 LA GESTION DU STRESS DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL





# LA GESTION DU STRESS DANS LE MONDE PROFESSIONNEL



07 Heures

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Développer la compréhension de son fonctionnement et de celui des autres sur le registre du stress.
- ✓ Professionnaliser la communication des participants en s'appuyant sur sa capacité à prévenir et gérer le stress.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Faire la différence entre le bon et le mauvais stress, ses causes et ses conséquences
- ✓ Développer sa communication interpersonnelle
- ✓ Renforcer son leadership

## MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Lynda HOARAU, Ingénieure en formation, 20 ans d'expérience en qualité de formatrice, certifiée Corporate Coach et Team Trainer, certifiée Formatrice et Coache Process Communication Model ;
- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et actives ;
- Ressources formatives et de synthèse fournies ;
- Films.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Des acquis**
- Fiche de renseignements en amont et questions ;
- Evaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation.
- **Mesure de la satisfaction des stagiaires**

### Public visé

Toute personne souhaitant développer ses aptitudes aux relations interpersonnelles

### Pré-requis

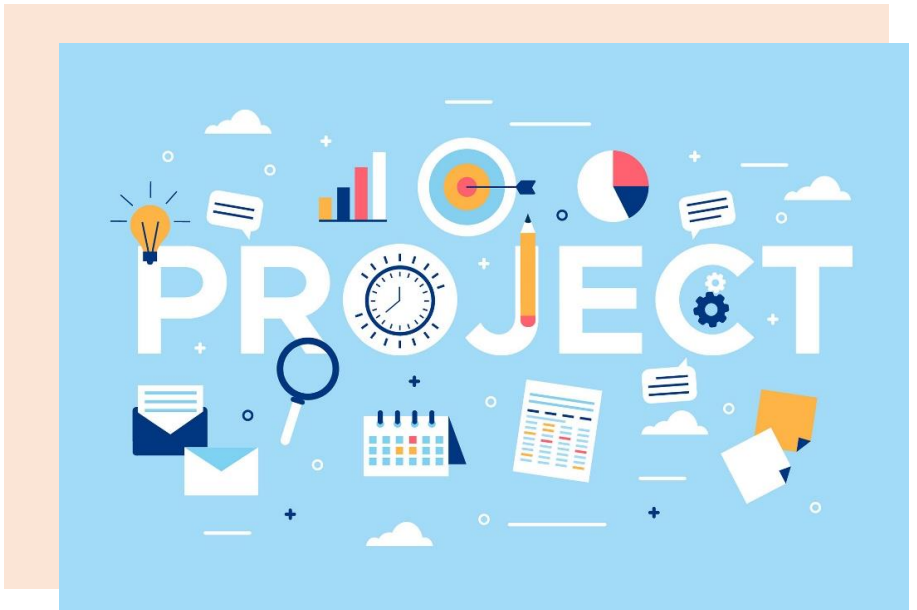
Aucun

## CONTENU DE LA FORMATION

- Définition du stress et autres ressentis
- Impact du stress sur la perception, le comportement et les relations
- Composantes du stress
- Déclencheurs, comportements et besoins associés au stress
- Champ lexical du stress
- Mécanismes et dysfonctionnements associés au stress
- Utilisation du stress dans sa communication : l'exprimer, rechercher le vrai besoin et le transformer en demande
- Découverte de la CNV et du DESC

## 04 PRÉPARER, PUIS PILOTER UN PROJET D'ENTREPRISE

# (Introduction au mode agile)



# PRÉPARER, PUIS PILOTER UN PROJET D'ENTREPRISE — Introduction au mode agile



14 Heures

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Professionnaliser les pratiques de chefs de projets

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Concevoir un projet
- ✓ Identifier les risques
- ✓ Manager l'équipe projet
- ✓ Piloter le projet

## MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Jérémie HOARAU, Formateur consultant en gestion de projets – Chef de projets méthodes traditionnelles et méthodes agiles - 20 ans d'expérience
- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et actives
- Ressources formatives et de synthèse fournies

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Des acquis
  - Fiche de renseignements en amont et questions ;
  - Evaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
  - Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation.
- Mesure de la satisfaction des stagiaires

### Public visé

Toute personne amenée à préparer et / ou piloter impliquant une équipe dans un délai imparti

### Pré-requis

Être à l'aise à l'écrit et à l'oral

## CONTENU DE LA FORMATION

### Introduction

*Se familiariser avec la démarche de gestion de projet*

- Définition d'un projet
- Besoin / objectifs - facteurs clés de succès
- Rôles et responsabilités
- Spécificités de la méthode agile

### Les étapes de préparation du projet

- Mettre en place l'équipe projet–les ressources
- Définir la liste des tâches – l'apport du WBS
- Construire l'ordonnancement du projet–le réseau PERT
- Notions de charge et de durée
- Planifier et budgétiser le projet–le diagramme de GANTT
- Cas particulier – travailler en rétro-planning

*Ateliers pratiques issus de l'environnement clients et présentations en situation réelle*

# LYNDA ET JEREMIE HOARAU QUI SONT-ILS?



## Qualification :

---

- **2021** : Certifications « Coach & Formatrice Process Com »
- **2018** : Conception E-Learning Niveaux 1 & 2 (AFCI)
- **2014** : Corporate Coach & team Trainer (EMCM – AGILE)
- **2006** : DESS Stratégie et Ingénierie de la Formation d'Adultes – Sciences de l'Éducation (Université de La réunion)
- **1999** : Maîtrise de Droit (Université Paris 13)

## Atouts :

---

- 20 ans d'expérience dans le champ de la formation.
- Expertise reconnue dans la conception et l'animation des formations, et dans la maîtrise de la ludopédagogie.

## Domaines d'expertise :

---

- **Conception e-learning** : gestion de projets e-learning, scénarisation des modules en ligne, développement et personnalisation de la plateforme de e-learning, conception et intégration de la formation en e-learning
- **Accompagnement & coaching** : bilan de compétences, définition de projet professionnel, accompagnement à la prise de poste, animation d'ateliers de co-développement
- **Pour les entreprises** : Diagnostic des process, formation de formateurs, élaboration du plan de développement des compétences, projets spécifiques, entretiens professionnels, tuteurs, actualité sociale de la formation, etc.
- **Pour les organismes de formation** : diagnostic qualité, accompagnement à l'amélioration des process, formation des formateurs (de base & certifiante), professionnalisation des personnels (ingénierie de formation pour commerciaux, coordination pédagogique...), **projets e-learning, etc.**

## Expériences professionnelles :

---

- **Depuis 2013** : ATRIA : Directrice – Formatrice Consultante :
  - Ingénierie de formation / Ingénierie pédagogique / Projet de formation / Conception E-Learning
- **2008-2012** : IFR ISM : Responsable de formation
- **2006-2008** : IESC : Responsable de projets de formation
- **2003-2006** : ARIANE FORMATION : Chargée de missions Formation
- **2000-2003** : AREP/APR/MGF/GEC : Formatrice & accompagnatrice en insertion

## Formation :

---

- Animer des classes virtuelles et méthodologique du distanciel (Ordia, Webcup, Cadrifomat, Erys, Atout Formation...)
- Professionnalisation des First Line Manager – Brasserie de Bourbon
- Actions en inter-entreprises sur les aspects Droits et Gestion de la formation et Management
- Programme MUT ECO ACT OF, programme de développement des compétences dans les centres de formation – AFRAP, Oxygen, One 2 One, ALCO Formation, Ariane Formation...
- Actions catalogues AGEFOS et OPCALIA
- 1001 lettres pour des entreprises adhérentes à OPCALIA (près de 200 salariés)
- Repérer et accompagner l'illettrisme – Uniformation
- Accompagnement à la VAE de formateurs pour Adultes – AFRAP
- Livraison des marchandises en magasin (E-learning) – Groupe Ghanty
- Déclinaison des objectifs pédagogiques – VAE – de formateurs pour Adultes (E-learning) – AFRAP
- Conception, livraison et formation sur MOODLE – One to one

## Conseil :

---

- Information aux entreprises adhérentes d'OPCAREG/OPCALIA sur les réformes de la formation professionnelle, sensibilisation à la GPEC
- Rencontre annuelle des adhérents de PROMOFAP (aujourd'hui UNIFAP)
- Co-animation de l'accord cadre emploi formation dans le secteur du BTP – 2014-2017
- Accompagnement à la VAE Collective des Assistants de Piste d'Air Austral été des Formateurs Professionnels de l'AFRAP
- Etude prospective sur les métiers du secteur portuaire pour l'enrichissement des formations
- Séminaire « Innovons pour l'emploi » (DIECCTE)
- Diagnostic de la fonction formation (CGSS, Mascareignes BTP...)
- Accompagnement au changement (CGSS 2.0)

## Coaching :

---

- Team Building et coaching individuel des adhérents de la FAQ (collaboration Paul HIBON)
- Coaching de chefs d'établissements et managers
- Atelier de co-développement à destination des managers (CGSS, club « innovons pour l'emploi », Cotrans, Le Palm, Ravate, Leclerc, Air Austral, Brasserie de Bourbon, Optique de Bourbon...)

## Qualification :

---

- **2021 :**
  - Certification Coach d'entreprise et d'équipes (EMCM)
  - Corporate Coach and Team Trainer (Agile EMCM)
  - Formation consultant Klaxoon (Klaxoon Academy)
- **2020 :** Formation Adobe Photoshop CC 2018 e REVIT 2019 Structure (Alphorm)
- **2019 :** Formation Hacking et Sécurité N2 (Expynet)
- **2018 :**
  - Formation concepteur Elearning Niveau II – Vidéolearning & serious game (AFCl)
  - Certification Concepteur Elearning (AFCl)
- **2011 :**
  - Certification Titre Professionnel Formateur Professionnel d'Adultes
  - Certification PCIE complet (Office 2003,2007,2010,2013 & 2016)
- **2002 :** Certification Zend PHP
- **2001 :**
  - Certification Microsoft (Microsoft office User Specialist)
  - Maîtrise de Physique Appliquées
- **2000 :** Licence d'Ingénierie électricité option modélisation informatique

## Atouts :

---

- Formation continue et en alternance (bac + 4/ +5) en sous-traitance : Expernet, CCIR, IUT, IPFIX, ILOI...
- Entreprises clientes : SBTPC, Holcim, SUN7, CMOI, HOLCIM, ADP, GTOI, GLI, STEMH, Orange Réunion, Conseil Régional, Préfecture, Groupement NRL, Groupe Vinci Construction, Air Austral, Education Nationale, IDEOM, DAAF de la Réunion, GLI, Eiffage, STAR, SUEZ, Holdas...

## Expériences professionnelles :

---

- Création de webappli et de progiciels sur mesure : location de voitures, gestion de centre de formation gestion de matériels avec emprunt (douchette code barre), SIRH – Système d'Information des Ressources, calculs de couts de revient avec gestions de stocks, gestion de projets et de cartographie, gestion des formulaires de demande de permis de conduire, gestion des formations des agents de la fonction publique, ... : Bootstrap, MySQL, JQuery et Ajax
- Développement de scripts de traitement de données pour l'automatisation des process en VBA : Groupement NRL, Groupe Vinci Construction, Air Austral, Education Nationale, IDEOM, ...
- Réécriture du progiciel de gestion des aides de la Canne : DAAF de la Réunion (Bootstrap, Php-PostGres, JQuery et Ajax)
- Conceptions et réalisation de sites internet, intranet en développement full dev ou en exploitant des CMS optimisés : Wordpress, Prestashop, ...

## Expériences professionnelles :

---

- Développement de modules et/ou de composants personnalisés complémentaires pour plateforme de développement Zend®, Joomla, Magento, Prestashop, Typo3, SPIP, Wordpress
- Conception et réalisation de solutions et site d'elearning : moodle, caroline, canvaLMS, ...

**Sites internet :** [www.milletours.com](http://www.milletours.com), [www.mclconsulting.fr](http://www.mclconsulting.fr), [www.lesentier.re](http://www.lesentier.re), [www.alalila.re](http://www.alalila.re), [www.sbtpc.re](http://www.sbtpc.re), [www.sun7.re](http://www.sun7.re), [shop.seriouspulp.com](http://shop.seriouspulp.com), [www.emmamag.re](http://www.emmamag.re), [www.artmediacommunication.com](http://www.artmediacommunication.com), [www.lesbruleriesdelafournaise.fr](http://www.lesbruleriesdelafournaise.fr), [www.atria.run](http://www.atria.run), ...

- Community Manager pour des TPE/PME : animation des réseaux sociaux, suivis et analyse SEM, SEO et SEA, mesure du ROI, ...
- Gestion des comptes Webmarketing : optimisation de contenus, retouches graphiques, ciblage et audience, KPI, ...

## Domaines d'expertise :

---

### PAO, DAO et Modélisation :

- Conception et réalisation de supports de communication print et numérique – relation prépresse avec la suite Adobe
- Réalisation de plans 2D et 3D sur Autocad et Sketchup
- Modélisation de projets de constructions avec REVIT en appliquant le Modèle BIM et réalisation des plans d'exécution avec Autocad

### Diagnostic, conseil & sécurité :

- Analyse des besoins et conception de solutions sur mesure pour en méthodes Agiles en optimisant les ressources existantes
- Analyse des risques et conception de la stratégie de sécurité : Zéro Trust, défense en profondeur, ...
- Investigation numérique (live et à froid) et conception de la réponse à incident
- Intégration et assistance aux migrations des infrastructures – convergence des réseaux, VOIP, hyperconvergence
- Conception, installation et déploiement d'infrastructures Windows – virtualisation et clients lourds
- Assistance à maîtrise d'ouvrage sur les projets d'évolution de solutions informatiques
- Conception de solutions (méthodes, processus) pertinentes, aptes à répondre aux exigences de l'entreprise

### Digitalisation de la formation :

- Création et formation sur Moodle (One 2 One, Atria), Digiforma (Aéro Run Training)
- Création d'un progiciel de gestion de planning (Défi Formation, One)
- Formation Klaxoon (Air Austral, SSE Formation, Alternativ)



# CALENDRIER PRÉVISIONNEL

MAI 28/12/2023

|                                               |        |                                                                                                                                                           |                                                                                             |
|-----------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| A<br>V<br>R<br>I<br>L<br><br>2<br>0<br>2<br>4 | lun 15 | <b>L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE :</b><br>Comment gérer son stress dans le monde professionnel<br><i>7h (Lynda HOARAU)</i>                                  |                                                                                             |
|                                               | mar 16 |                                                                                                                                                           |                                                                                             |
|                                               | mer 17 | <b>LE LEAN MANAGEMENT EN ENTREPRISE :</b><br>Optimiser les processus d'activité<br><i>14h (Jérémie HOARAU)</i>                                            |                                                                                             |
|                                               | jeu 18 |                                                                                                                                                           |                                                                                             |
|                                               | ven 19 | <b>PRÉPARER &amp; PILOTER UN PROJET D'ENTREPRISE :</b><br>Professionaliser ses pratiques & introduction à la méthode agile<br><i>14h (Jérémie HOARAU)</i> |                                                                                             |
|                                               | sam 20 |                                                                                                                                                           |                                                                                             |
|                                               | dim 21 |                                                                                                                                                           |                                                                                             |
|                                               | lun 22 | <b>TRIANGLE DE KARPMAN :</b><br>Développer ses aptitudes aux relations interpersonnelles en milieu professionnel<br><i>7h (Lynda HOARAU)</i>              | <b>PRÉPARER &amp; PILOTER UN PROJET D'ENTREPRISE (suite)</b><br><i>14h (Jérémie HOARAU)</i> |



[hsf-espaceformation@mail.pf](mailto:hsf-espaceformation@mail.pf)

+689 87 78 10 16 / +689 87 76 96 50

[www.hsf-espaceformation.com](http://www.hsf-espaceformation.com)

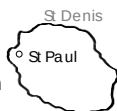


Polynésie  
française



Papeete

La Réunion



St Denis

St Paul

Réseau Mo<sup>2</sup> en métropole  
et dans 2 régions  
ultramarines  
(Réunion & Polynésie  
française)

3 centres partenaires  
5 implantations  
12 villes de déploiement