

# PROGRAMME DE FORMATION

## 1ER SEMESTRE 2019



RP Solutions SA

RP Solutions SA, Ch. Beaulieu 11, 1752 Villars s/Glâne, www.rpsolutions.ch / info@rpsolutions.ch / 079 933 61 09

### Découvrez notre nouveau programme de formation !

Nos formations toniques et résolument axées pratique sont conçues pour vous soutenir par un apport ou refresh des connaissances les plus actuelles sur des thèmes vitaux à votre succès. Inspirés par nos actions quotidiennes dans l'accompagnement d'entreprises, nous vulgarisons et reconditionnons les pratiques à succès et tendances incontournables, pour qu'elles deviennent directement applicables, dans votre quotidien, tout en préservant votre bien le plus précieux, votre temps !

Sur le 1er semestre 2019, notre programme de formation est composé de 4 thèmes : création d'entreprise, management, développement et communication. De nouveaux thèmes et de nouveaux intervenants chevronnés qui vous transmettront avec passion les éléments fondamentaux à votre succès professionnel !

Les participants à nos formations témoignent sans exception d'une totale satisfaction tant sur nos contenus que sur nos méthodes pédagogiques dynamiques, et soulignent les échanges constructifs entre participants venant d'horizons différents. Une réelle plus-value. Plus de 950 personnes ont déjà fréquentés nos programmes ! Sur demande, nous déployons également les formations proposées dans ce programme en format sur mesure en entreprise, avec intégration de vos spécificités internes, dès 3 participants.

**RP Solutions SA**  
Votre performance, notre engagement.

### Les intervenants



**Patrik Roulin**  
Directeur et fondateur RP Solutions SA  
Consultant, coach professionnel  
et formateur en gestion d'entreprise



**Laurence Ranger**  
New Attitude  
Coach professionnelle  
et sophrologue certifiée  
Consultante Promotion Santé Suisse



**Gianni Melis**  
GMC Consulting  
Consultant en entreprise / en image  
Entrepreneur



**Damien Pignataro**  
Consultant  
Business Analyst  
Technicien PNL et certifié MBTI

## CREATION D'ENTREPRISE

### « Devenir indépendant »

**Idéal comme base de réflexion, pour tester son idée, pour prendre une décision, ou encore pour se lancer en toute connaissance de cause !**

- Le cadre de l'indépendance, chances et risques
- Fondements de l'entreprise, structures, forme juridique
- Marché et produits
- Analyse SWOT
- Plan commercial, financier, scénarios de développement
- Planification
- Business Plan

#### Lieux et dates

Nous déployons plusieurs fois par an cette formation à Fribourg, Vevey, Martigny et Neuchâtel, en format 2 soirées ou 1 après-midi.

Consultez notre site internet pour découvrir toutes les dates disponibles à ce jour.

**Prix** : CHF 250.-, support compris, formule 1 place,  
CHF 400.-, support compris, formule « DUO »  
**Intervenant** : Patrik Roulin

### « Workshop Devenir indépendant, aller plus loin ! » (nouveau !)

**3h de workshop, 3 thèmes, 3 intervenants chevronnés qui répondent à vos questions déposées préalablement par mail !**

- Gagnez plus de clients avec la communication digitale ! (présence internet et réseaux sociaux)
- Soyez prévoyant, parlons assurance !
- Gérez votre entreprise, parlons finance, comptabilité et fiscalité !

**Lieu** : Fribourg  
**Durée** : 1/2 jour  
**Date** : 02.05.2019, 13h30-16h30  
**Prix** : CHF 250.-

**Modérateur** : Patrik Roulin  
**Intervenant 1** : Spécialiste en communication digitale  
**Intervenant 2** : Spécialiste en assurances  
**Intervenant 3** : Expert fiduciaire

# PROGRAMME DE FORMATION

## 1ER SEMESTRE 2019



RP Solutions SA

RP Solutions SA, Ch. Beaulieu 11, 1752 Villars s/Glâne, www.rpsolutions.ch / info@rpsolutions.ch / 079 933 61 09

### MANAGEMENT

#### « Evaluer votre management »

Quel management déploient vos responsables ou cadres ?  
Evaluons !

- Définition des valeurs et pratiques managériales souhaitées / attendues
- Inventaire, respectivement création, des indicateurs de mesure managériale
- Introduction de l'évaluation managériale dans l'entreprise
- Evaluation de la pratique managériale
- Extraction et utilisation des résultats, identifications des chances et risques
- Accompagnement du cadre dans son développement

Lieu : Fribourg  
Durée : 1/2 jour  
Date : 07.05.2019 / 08h30-11h30  
Prix : CHF 250.-, support compris  
Intervenant : Patrik Roulin

#### « Amener un changement dans l'entreprise »

Sortons de notre zone de confort...parlons Change management !

- Pourquoi changer ?
- La zone de confort et le réflexe de protection
- Amener et réussir un changement : la méthode Kotter en 8 étapes, pas à pas
- Application pratique
- L'ouverture au changement comme valeur d'entreprise

Lieu : Fribourg  
Durée : 1/2 jour  
Date : 05.04.2019 / 08h30-11h30  
Prix : CHF 250.-, support compris  
Intervenant : Patrik Roulin

#### « Manager son équipe au quotidien »

Le refresh idéal ou entrée en matière complète

- Développer et entretenir l'esprit d'équipe
- Maintenir la motivation
- Développer les performances de l'équipe
- Etre soi-même efficace
- Animer des séances productives
- Accueillir un nouveau collaborateur
- Mener des entretiens d'évaluation de collaborateurs
- Prévenir l'épuisement professionnel
- Gérer des conflits dans l'équipe
- Management intergénérationnel

Lieu : Fribourg  
Durée : 1 jour  
Date : 03.05.2019 / 08h30-16h30  
Prix : CHF 450.-, support et repas midi compris  
Intervenant : Patrik Roulin

#### « Manager avec bienveillance »

Découvrez un nouvel outil de performance

- Le management bienveillant, c'est quoi?
- Faits et chiffres des conséquences du management
- Risques et menaces du management autoritaire
- Chances et opportunités du management bienveillant
- Les limites de la bienveillance
- Etablir la confiance, valoriser, accompagner et soutenir
- Pratiquer l'empathie au quotidien
- Favoriser l'échange, le dialogue et la coopération
- Intégrer la bienveillance comme leitmotiv d'équipe

Lieu : Fribourg  
Durée : 1 jour  
Date : 06.06.2019 / 8h30-16h30  
Prix : CHF 450.- support et repas midi compris  
Intervenant : Patrik Roulin

#### « Evaluer vos collaborateurs »

Le moment clé manager-collaborateur

- Préparer, mener l'entretien, assurer le suivi
- Savoir utiliser les techniques d'évaluation
- Evaluer les compétences, le comportement et la performance
- Maîtriser la subjectivité, gérer les situations difficiles

Lieu : Fribourg  
Durée : 1/2 jour  
Date : 07.05.2019 / 13h30-16h30  
Prix : CHF 250.-, support compris  
Intervenant : Patrik Roulin

#### « Animer des séances productives »

Redynamisez vos réunions !

- Préparer efficacement la séance
- Maîtriser le temps, conduire le groupe, gérer les tensions
- Synthétiser les idées et actions
- Formaliser, assurer le suivi des actions

Lieu : Fribourg  
Durée : 1/2 jour  
Date : 05.04.2019 / 13h30-16h30  
Prix : CHF 250.-, support compris  
Intervenant : Patrik Roulin

# PROGRAMME DE FORMATION

## 1ER SEMESTRE 2019



RP Solutions SA

RP Solutions SA, Ch. Beaulieu 11, 1752 Villars s/Glâne, www.rpsolutions.ch / info@rpsolutions.ch / 079 933 61 09

### DÉVELOPPEMENT

#### « Augmenter son efficacité » (nouveau !)

« Je n'ai pas le temps ! » Familier de cette phrase ? Cette formation est faite pour vous !

- Organisation et structuration personnelle
- Définition des priorités et des importances
- Les lois de la gestion du temps
- Inventaire et planification des tâches
- Eradiquons les voleurs de temps !

Lieu : Fribourg  
Durée : 1/2 jour  
Date : 05.06.2019 / 13h30-16h30  
Prix : CHF 250.-, support compris  
Intervenant : Patrik Roulin

#### « Donner une image positive dans vos relations d'affaires » (nouveau !)

Aujourd'hui plus que jamais... l'habit fait le moine !

- Etre et paraître
- L'image et ses enjeux dans la fonction professionnelle
- Le rôle de l'apparence en entreprise
- Les styles et les codes vestimentaires
- La morphologie et l'impact des couleurs

Lieu : Fribourg  
Durée : 1/2 jour  
Date : 10.05.2019 / 08h30-11h30 (groupe dames)  
10.05.2019 / 13h30-16h30 (groupe messieurs)  
Prix : CHF 250.-, support compris  
Intervenant : Gianni Melis

#### « Travailler en toute sérénité ? Gérez mieux votre stress ! » (nouveau !)

Retrouvez votre sérénité !

- Identifier ses difficultés et reconnaître ses stressseurs
- Opter pour des actions concrètes
- Connaître ses ressources
- Mon stress positif, celui qui me permet d'avancer
- Développer un état d'esprit positif
- Savoir gérer ses pensées

Lieu : Fribourg  
Durée : 2 x 1/2 jour  
Date : 09.05.2019 / 13h30-16h30 +  
04.06.2019 / 13h30-16h30  
Prix : CHF 450.-, support compris  
Intervenant : Laurence Ranger



# PROGRAMME DE FORMATION

## 1ER SEMESTRE 2019



RP|Solutions SA

RP Solutions SA, Ch. Beaulieu 11, 1752 Villars s/Glâne, [www.rpsolutions.ch](http://www.rpsolutions.ch) / [info@rpsolutions.ch](mailto:info@rpsolutions.ch) / 079 933 61 09

### COMMUNICATION

#### « S'exprimer en public »

##### Le must pour asseoir votre image !

- Instruire, plaire et toucher : le leitmotiv d'une intervention en public
- Préparer une intervention
- Savoir-être
- Être à l'aise et naturel devant toute situation et auditoire
- Maîtriser l'image véhiculée
- Gérer une situation imprévue ou une intervention déstabilisante

Lieu : Fribourg  
Durée : 1 jour  
Date : 07.06.2019 / 08h30-16h30  
Prix : CHF 450.- support et repas midi compris  
Intervenant : Patrik Roulin

#### « Communiquer efficacement avec la PNL » (nouveau !)

##### Découvrez les bases de la PNL durant une demi-journée !

- Philosophie de la PNL
- Perception et représentation
- Importance du cadrage
- Langage verbal et non-verbal
- Tri sur soi / tri sur l'autre
- Clés d'un feedback réussi
- Recueil d'information
- Introduction à la définition d'objectifs

Lieu : Fribourg  
Durée : 1/2 jour  
Date : 09.05.2019 / 08h30-11h30  
Prix : CHF 250.-, support compris  
Intervenant : Damien Pignataro



RP|Solutions SA

#### Qui sommes-nous ?

RP Solutions SA est une entreprise spécialisée dans le développement des performances de l'entreprise et de ses collaborateurs. Véritable boîte à outils pour la direction d'entreprise et/ou direction RH, nous intervenons dans toute la Suisse romande avec des

##### « Solutions Entreprises »

Formations (à la carte ou sur mesure en entreprise), animation de conférences et séminaires de direction, team-building, brainstorming, assessment, outplacement, développement des performances commerciales, gestion de conflits / médiation, réduction absentéisme et turn-over, support situation de crise, coaching professionnel

##### « Solutions Particuliers »

Formations à la carte, Health & Life design, bilans de compétences et professionnels, coaching professionnel

Plus d'infos sur [www.rpsolutions.ch](http://www.rpsolutions.ch)