



**évolitude**  
RAPID VIDEO LEARNING

*Clarity & Consciousness for the business world*

# MICROLEARNING management et soft-skills

---

## CATALOGUE de 250 VIDEOS

# LE RAPID VIDEO LEARNING BY EVOLITUDE

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



Pour visionner un teaser cliquez sur l'écran ci-dessus

## OBJECTIF

Sensibiliser rapidement un grand nombre de vos collaborateurs aux fondamentaux du management et aux soft-skills.

## FORMAT

Des capsules vidéos en format de 3 à 10 min. Disponibles sur tous les supports. Capsules indépendantes ou regroupées par thématique. **EN ANGLAIS en déc 2020.**

## PARTI PRIS

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

## 8 THÉMATIQUES > 250 VIDÉOS

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

# CYCLE FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT - 33 vidéos – 3h27

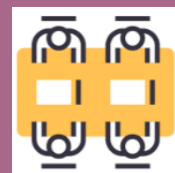


Cycle Modulable : achetez une vidéo, un chapitre ou le cycle en entier

<b>MANAGER UNE MISSION, UNE POSTURE</b>	Pourquoi devenir manager?	3'55
	Les « devoirs » du manager	3'47
	Les qualités du manager	5'13
	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	8'13
<b>DEVELOPPER LA MOTIVATION</b>	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
<b>LE MANAGEMENT SITUATIONNEL</b>	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
<b>APPRENDRE A DELEGUER</b>	Déléguer : passer du faire au faire faire	3'16
	Les 6 étapes de la délégation	5'39
	Prendre des singes ou déléguer	7'04
<b>MENER DES ENTRETIENS AVEC SES COLLABORATEURS</b>	Les étapes d'un entretien réussi	7'06
	Pratiquer l'écoute active	9'40
	L'art du feedback positif ou féliciter	7'02
	L'art du feedback négatif : recadrer sans démotiver	7'21
	Mener l'entretien annuel d'évaluation	8'25
	Mener l'entretien bi-annuel professionnel	7'40
<b>APPREHENDER LE LEADERSHIP</b>	Qu'est-ce qu' être un leader ? L'ABC du leadership	10'20
	Leadership et influence	8'59
	3 clés pour animer vos réunions	4'33
<b>MANAGER LE CHANGEMENT</b>	Mettre en place une culture du changement	6'44
	Accompagner les transformations	5'07
	Gérer les résistances au changement : courbe	9'23

# CYCLE ANIMER UNE REUNION

33 vidéos – 3h35



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

<b>POURQUOI FAIRE UNE REUNION</b>	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
<b>PREPARER SA REUNION</b>	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
<b>ORGANISER LA LOGISTIQUE D'UNE REUNION</b>	Les bons espaces et lieux pour vos réunions	4'30
	Les réunions virtuelles à distance	13'15
	Les supports visuels qui boostent vos réunions	4'03
	Invitation et ordre du jour d'une réunion	5'29
<b>LES FORMATS DE REUNION</b>	La réunion de service	8'21
	Les micro réunions et le stand-up	6'35
	La réunion de réflexion et prise de décision	8'28
	La réunion de régulation : régler les problèmes	4'52
	Le diagnostic SWOT	4'18
	Le GROW Model pour un coaching d'équipe	6'46
<b>ANIMER DES REUNIONS CREATIVES</b>	Pourquoi faire des réunions créatives	4'34
	La mallette du facilitateur de réunion	4'26
	Animer un brainstorming	11'15
	Animer une réunion créative en 7 étapes	8'00
	Exemples de réunions créatives	8'52
<b>LES ETAPES D'UNE REUNION</b>	Accueil des participants et disposition de la salle	5'57
	Démarrer une réunion sur des bonnes bases	8'36
	Le time-boxing en réunion : gérer son temps	3'16
	Un suivi réussi pour vos réunions	4'55
	La supervision des réunions d'équipe	2'37
<b>LES COMPETENCES DE L'ANIMATEUR DE REUNION</b>	Animer une réunion, mission impossible?	6'39
	Ne soyez pas seul à animer les réunions : déléguer	8'36
	Gérer avec intelligence les participants	11'27
	Répondre aux objections du client ou collab.	8'44
	Utiliser le mind-mapping pour booster vos réunions	4'19
	Eviter l'endormissement en réunion	9'35

# CYCLE GESTION DU STRESS

32 vidéos – 4h16



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

<b>COMPRENDRE ET IDENTIFIER SON STRESS</b>	Les 3 phases du stress (et la grenouille)	7'47
	Les signaux d'alerte et conséquences du stress	3'36
	Les facteurs externes du stress	4'10
	Etat des lieux du stress en entreprise en France	4'03
	Faire face à ses stressseurs	6'48
<b>GERER SES EMOTIONS, SANS STRESS</b>	Définir notre état interne, nos émotions	7'29
	L'ascenseur émotionnel	5'28
	Les sources d'influence des émotions	4'35
	Le cycle énergétique des émotions	9'58
	Cinq stratégies face aux émotions	7'39
<b>PREVENIR ET ANTICIPER LE STRESS</b>  pour favoriser bien-être et performance au travail	Améliorer son environnement de travail	7'16
	Sortir des jeux relationnels	11'19
	Deux outils pour gérer son temps	7'40
	La spirale du stress	9'56
	Cultiver un regard positif	8'11
	Boire de l'eau pour mieux penser	6'17
	Se ressourcer	11'00
	Des mouvements pour positiver	9'16
	Le stress et la confiance	8'45
<b>AUGMENTER SA RESISTANCE AU STRESS</b>  dans un environnement professionnel exigeant	Exprimer ses difficultés	8'53
	Poser des limites et dire non	8'17
	S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manip.	10'46
	Oser le lâcher prise	6'26
	Relâcher les tensions	11'20
	Acupression pour réguler le stress	6'51
	La respiration anti-stress	7'16
	La cohérence cardiaque	3'12
<b>OUTILS DE COACHING POUR GERER LE STRESS</b>	Questionner et changer ses perceptions	7'26
	Visualisation positive et loi de l'attraction	9'55
	La mindfulness ou méditation pleine conscience	9'06
	La pratique de l'EFT – Emotional Freedom Technique	9'25
	Méditation auto-empathie et pleine conscience	15'10

# Cycle MÉDIATION & GESTION DES CONFLITS (53 vidéos)



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

## Partie 1 – 27 vidéos – 3h29

<b>APPREHENDER LE CONFLIT</b>	Les sources de conflit au travail	9'06
	Du désaccord au conflit	6'41
	Les couts et risques du conflit	4'58
	Le conflit, une opportunité?	5'36
	La mécanique interne du conflit	5'40
	Les 5 étapes du conflit	8'33
	Les facteurs d'inflation du conflit	7'11
	Les 3 cerveaux, le stress et le conflit	13'20
<b>DEVELOPPER UNE INTELLIGENCE RELATIONNELLE</b>	Etablir un rapport d'égal à égal	9'30
	Cultiver un regard positif	8'11
	S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manipulation	10'46
	Accroître son intelligence émotionnelle	9'54
	Adopter une attitude constructive	8'13
	Pratiquer l'écoute active	9'40
	Poser des limites et dire non	8'17
	Les états du moi : parent, adulte, enfant	10'14
<b>RESOUDRE UN CONFLIT OUVERT</b>	Sortir des jeux relationnels	11'19
	Anticiper et désamorcer les conflits latents	6'53
	Les préalables avant de gérer le conflit	4'04
	Se préparer à aborder un sujet conflictuel	3'45
	Organiser la rencontre pour dénouer le conflit	4'25
	Se parler pour dénouer le conflit	5'27
	Désamorcer l'escalade d'un conflit	8'37
	Désamorcer l'évitement d'un conflit	9'40
	Un conflit bien résolu, c'est quoi?	4'20
	Résoudre un conflit avec un client en 5 étapes	9'10
La réunion de régulation : régler les problèmes	4'52	

# Cycle MÉDIATION & GESTION DES CONFLITS (53 vidéos)



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

## Partie 2 – 26 vidéos – 3h41

<b>ADOPTER UNE ATTITUDE CONSTRUCTIVE DANS LE CONFLIT</b>	Les attitudes face au conflit selon Thomas-Kilmann	11'40
	Gérer nos conflits intérieurs	12'13
	Maitriser l'art du contournement	6'57
	Répondre aux objections du client ou collaborateur	8'44
	La méthode DESC / communication non violente	6'31
	Questionner et changer ses perceptions	7'26
	Oser le lâcher prise	6'26
	Gérer l'après conflit	3'34
<b>ARBITRE OU MEDIATEUR : GERER UN CONFLIT EN TANT QUE TIERS</b>	Les approches de la gestion de conflit	6'12
	Les avantages et rôles du médiateur	8'51
	Être manager et médiateur	8'55
	Les qualités du médiateur	7'20
	Une médiation réussie en 10 points	10'35
	Désamorcer les sources traitables du conflit	8'03
	Désamorcer les sources non traitables du conflit	8'11
	Arbitrer le conflit	7'31
<b>CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL PLUS COLLABORATIF</b>	Des valeurs pour faciliter la collaboration	8'08
	La charte relationnelle ou code de bonne conduite	8'12
	Les chartes d'engagements mutuels	6'04
	Clarifier rôles et responsabilités pour éviter le conflit	8'55
	Minimiser les risques de conflit	7'55
<b>OUVRIR DES PARADIGMES AU- DELA DU CONFLIT</b>	Compétition ou coopération	12'07
	Le besoin d'autonomie et de flexibilité des jeunes générations	10'15
	La gestion du conflit dans l'entreprise libérée	9'49
	Les jeux de domination : pourquoi nous cherchons le pouvoir	9'12
	Les jeux de domination : comment nous prenons et donnons le pouvoir	11'49

# PARCOURS COMMUNICATION ET INFLUENCE – 4h40



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

<b>FAVORISER UNE COMMUNICATION POSITIVE</b>	Les lois de la communication	10'15
	Les 4 pièges de la communication	8'44
	Adopter une attitude constructive	8'13
	Pratiquer l'écoute active	9'40
	Les marques d'attention	12'33
	Créer une alliance avec son chef	7'40
<b>L'ART DU FEEDBACK</b>	L'art du feedback positif ou féliciter	7'02
	L'art du feedback négatif, recadrer sans démotiver	7'21
	Exprimer ses difficultés	8'53
	Donner un feedback à son chef	10'24
	Recevoir du feedback	11'54
	Motiver par les signes de reconnaissance	5'59
<b>AMELIORER SES TALENTS RELATIONNELS</b>	Répondre aux objections du client ou collaborateur	8'44
	Cultiver un regard positif	8'11
	Poser ses limites et dire non	8'17
	Sortir des jeux relationnels	11'19
	Accroître son intelligence émotionnelle	9'54
<b>COMMUNIQUER DANS LE DÉSACCORD</b>	Etablir un rapport d'égal à égal	9'30
	Du désaccord au conflit	6'41
	Les attitudes face au conflit selon Thomas- Kilmann	11'40
	Les 3 cerveaux, le stress et le conflit	13'20
	Organiser la rencontre pour dénouer le conflit	4'25
	Se parler pour dénouer le conflit	5'27
	La méthode DESC, inspirée / communication non violente	6'31
	Les "états du moi" : parent, adulte, enfant	10'14
Résoudre un conflit avec un client	9'10	
<b>COMMUNIQUER ET INSPIRER</b>	Qu'est-ce qu'être leader : l'ABC du leadership	10'20
	Leadership et influence	8'59
	Démarrer une réunion sur des bonnes bases	8'36
	Les bases du marketing de soi : image, visibilité, carrière	6'59
	Convaincre/vendre avec le modèle SONCASE	13'42



# PARCOURS CONFIANCE EN SOI - 5h05



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

<b>ESTIME DE SOI, IMAGE DE SOI</b>	Les fondements de l'estime de soi	9'42
	Préserver et cultiver une bonne image de soi	10'17
	Se libérer du besoin d'approbation	9'29
	Utiliser l'ancrage et la visualisation positive	10'51
	Les bases du marketing de soi : image, visibilité, carrière	6'59
<b>LA PHYSIOLOGIE DE LA CONFIANCE</b>	La posture d'excellence et respiration de confiance	7'44
	Des mouvements pour positiver	9'16
<b>LES EMOTIONS ET LA CONFIANCE</b>	Les sources d'influence des émotions	4'35
	Le cycle énergétique des émotions	9'58
	Le stress et la confiance	8'45
	Méditation auto-empathie et pleine conscience	15'21
	Les marques d'attention	12'33
<b>L'ACCEPTATION DE SOI</b>	Playing big : en finir avec la critique intérieure	12'23
	Pratiquer le Self-love, prendre soin de soi	9'56
	Rebondir après l'échec	9'57
	S'affranchir de l'échec	10'51
	Embrasser son imperfection	11'05
<b>DECRYPTAGE DE LA CONFIANCE EN SOI</b>	Démystifier la confiance en soi	10'43
	Confiance en soi conditionnelle et inconditionnelle	7'10
	Trop d'analyse paralyse	7'41
	Les saboteurs de la confiance	9'28
	Le langage de la confiance	10'17
	La prophétie auto-réalisatrice	10'35
<b>L'AFFIRMATION DE SOI</b>	Etablir un rapport d'égal à égal	9'30
	S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manipulation	10'46
	Sortir de sa zone de confort – partie 1	9'23
	Sortir de sa zone de confort – partie 2	11'13
	Sortir des jeux relationnels	11'19
	Trois clés pour oser demander	10'54
	Demander et recevoir	8'10
	Poser des limites et dire non	8'17

# PARCOURS TRAVERSER LE CHANGEMENT

## 33 vidéos – 4h39

Cycle de 33 vidéos regroupant des vidéos déjà présentes au catalogue et de nouvelles vidéos spécifiques à cette thématique.

<b>LA DYNAMIQUE DU CHANGEMENT</b>	La dynamique de transformation permanente	6'59
	La révolution du changement	6'02
	L'accélération du temps	10'47
	La transformation digitale	7'28
	Mettre en place une culture du changement	6'44
<b>L'INDIVIDU FACE AU CHANGEMENT</b>	Sortir de sa zone de confort – part 1	9'23
	Sortir de sa zone de confort – part 2	11'13
	Questionner et changer ses perceptions	7'26
	L'art du feedback négatif : recadrer sans démotiver	7'21
	Recevoir du feedback	11'54
	Exprimer ses difficultés	8'53
	Se ressourcer	10'01
	La courbe du changement : gérer les résistances	9'23
	Les marques d'attention	12'33
<b>DEFINIR LE CHANGEMENT</b>	Elaborer une vision : raison d'être, valeurs, ambition	10'28
	Les leviers du changement en entreprise	10'51
	Etudier les impacts du changement	6'43
	Avoir l'esprit benchmarking	9'08
	Tracer le chemin du changement	8'02
	Utiliser la démarche appréciative	7'48
<b>ŒUVRER COLLECTIVEMENT AU CHANGEMENT</b>	La réunion de réflexion et prise de décision	8'28
	La réunion de régulation : régler les problèmes	4'52
	Répondre aux objections du client ou collab.	8'43
	Animer un brainstorming	11'15
	Le diagnostic SWOT	4'18
	Le GROW Model pour un coaching d'équipe	6'46
	Animer une réunion créative en 7 étapes	8'52
	Les réunions virtuelles à distance	13'15
<b>PILOTER LA TRANSFORMATION</b>	Accompagner les transformations	5'07
	Les 3 phases du changement	4'42
	L'équation du changement	5'22
	Identifier et vaincre les résistances au changement	10'50
	Les 8 étapes du changement	7'17

# PARCOURS GESTION DU TEMPS

## 31 vidéos – 4h20



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

<b>AMELIORER MON RAPPORT AU TEMPS</b>	L'accélération du temps	10'47
	Pourquoi court-on?	8'06
	Esclave du temps ou maître du temps?	9'17
	Revenir à l'essentiel	7'19
	Apprivoiser son impatience	10'44
	L'équilibre de vie pro/perso Part 1	13'25
	L'équilibre de vie pro/perso Part 2	14'45
<b>MES ENNEMIS ET LA GESTION DU TEMPS</b>	Les voleurs de temps : tour de piste	3'24
	Pourquoi je suis débordé	7'33
	La course au temps du manager	5'39
	Limiter les interruptions	9'56
	Comprendre la procrastination	7'34
	Les 6 stratégies face à la procrastination	12'20
	Prendre des singes ou déléguer	5'22
<b>PRIORISER SON TEMPS</b>	Prendre du recul sur son temps et ses cailloux	9'40
	S'engager dans les bons objectifs	8'00
	Etablir ses priorités quotidiennes	6'14
	Planifier son temps avec lucidité	6'39
	Poser des limites et dire non	8'17
	Les 5 lois du temps	6'00
<b>ORGANISER SON TEMPS DE TRAVAIL</b>	Un espace de travail productif	8'30
	Mon chef et mon temps	10'04
	Infobésité et gestion de l'information	10'24
	Les applications qui font gagner du temps	6'01
	L'usage de l'email	9'01
	Elaborer un tableau de bord	8'34
	Télétravail et temps de travail	7'11
<b>GÉRER LE TEMPS EN REUNION</b>	La réunionnite ou les réunions inutiles	7'27
	Le time boxing en réunion	3'16
	Ne soyez pas seuls à animer les réunions : déléguer	8'36
	Eviter l'endormissement en réunion	9'35

# PARCOURS MIXÉS ENTREPRISE

- 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 - 9 à 27 vidéos
- LE MANAGEMENT BIENVEILLANT - 9 à 18 vidéos
- LE TRAVAIL COLLABORATIF - 12 à 27 vidéos
- DEVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE – 9 vidéos
- L’AFFIRMATION DE SOI – 8 vidéos
- OSER LA PRISE DE RISQUE – 2 à 6 vidéos

(nous demander le détail)



## 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 apprentissage continu via un chatbot pédagogique

## MODALITÉS D'ACHAT – Entreprises\*\*\* et Individuels

### ACCÈS POUR TOUS

- Cession définitive ou abonnement annuel pour une vidéo ou un cycle

*Pour tous vos collaborateurs sur votre intranet ou notre LMS.*



### NOUVEAU ENTREPRISE

- Chatbot neuro-pédagogique
- Une vidéo par jour
- Quizz et ancres mémoriels

### ACCÈS LIMITÉ AUX INSCRITS

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

### ACCÈS INDIVIDUELS & PARTICULIERS

- Achat d'une vidéo ou d'un cycle, sur le site [www.evolitude.com](http://www.evolitude.com)

# MIEUX REpondre A VOS BESOINS

## Vos enjeux

Des équipes mobiles qui disposent de peu de temps pour se former.

## Votre mission

Favoriser la montée en compétence et responsabilité de vos collaborateurs.

## 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

## Notre offre

Des vidéos, animées de mots clés et schémas, alliant théorie et conseils pratiques. Sur notre LMS, votre intranet ou via un chatbot.

# 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.



*Clarity & Consciousness for the business world*

41 rue de la Croix

80220 Maisnières

**Votre contact :**

Aysseline de LARDEMELLE

adl@evolitude.com

06 10 26 11 80

[www.evolitude.com](http://www.evolitude.com) (toutes les vidéos)

[www.aysselinedelardemelle.fr](http://www.aysselinedelardemelle.fr)



**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