



SP Consulting RH



Catalogue Formations

A destination des entreprises

Sandrine PORCHER

Cultiver l'excellence humaine pour un leadership inspirant et des relations florissantes

À l'ère du numérique, les compétences humaines sont plus cruciales que jamais. SP Consulting RH est votre partenaire pour développer l'**intelligence émotionnelle**, affiner les **compétences relationnelles**, maîtriser la **communication** et forger des **leaders** authentiques.

Ma mission : Transformer les défis relationnels en opportunités de croissance.

Mon approche : Des formations interactives et pratiques qui allient intelligence relationnelle, outils concrets et mise en situation pour ancrer durablement les apprentissages.

Mes domaines d'expertise :

- **Compétences Relationnelles & Communication :** Écoute active, assertivité, gestion des conflits, cohésion d'équipe.
- **Leadership Inspirant :** Vision, motivation, intelligence collective et leadership centré sur l'humain.

Les bénéfices pour vous :

- Amélioration de la performance et de la collaboration d'équipe.
- Réduction des tensions et augmentation du bien-être au travail.
- Développement de leaders capables d'inspirer et d'engager.
- Création d'une culture d'entreprise positive et résiliente.

Faites le choix d'un avenir où la connexion humaine est le moteur de votre succès. Découvrez comment SP Consulting RH peut booster vos talents !



Sommaire

Initiation à la posture de médiateur pour résoudre des conflits en entreprise	p. 4
Gestion du temps et priorités : moins de stress, plus d'impact	p. 6
Maîtriser la facilitation : outils et postures clés pour des réunions performantes	p. 8
Estime de soi et affirmation de soi	p. 10
Mieux communiquer en équipe : l'art de la collaboration	p. 12
La prise de parole en public	p. 14
Développer un leadership bienveillant	p. 16
Le management « par le cœur »	p. 18
Module 1 : Développer l'intelligence émotionnelle et sociale	
Module 2 : les clés de la coopération et de l'écoute active	
Module 3 : Leadership empathique et inspirant	
Gestion du stress	p. 22
Votre intervenante	p. 24

Initiation à la posture de médiateur pour résoudre des conflits en entreprise



Ne subissez plus les conflits, découvrez les secrets d'une posture efficace pour rétablir l'harmonie en équipe

Travailler en équipe peut être source de malentendus et de conflits relationnels aux enjeux variés. L'accumulation de frustrations latentes peut rapidement altérer le climat de coopération et nuire à la qualité du travail.

Cette formation vous aidera à mieux identifier et prévenir les conflits. Elle vous permettra également de découvrir des outils liés à la médiation pour rétablir la qualité relationnelle entre collaborateurs et revenir à une ambiance plus sereine et productive.

Public : responsable des ressources humaines, manager, directeur, chef de projet, toute personne souhaitant améliorer sa gestion des conflits

Durée : 3 jours (21h)

Objectifs :

- Comprendre ce qu'est un conflit et en quoi il peut devenir utile
- Identifier les différents signes de conflits dans le travail
- Distinguer les différentes formes de conflits au travail et les différentes réactions face au conflit
- Développer une posture de médiateur

Contenus :

- L'escalade du conflit, selon l'échelle de Glasl
- Les comportements qui peuvent indiquer ou annoncer des tensions dans une équipe : évitement, compétition, renoncement/absence, moqueries, défensive, mauvaise volonté, négociation permanente
- Conflit relationnel, conflit de tâches, conflit de qualité, conflit de génération, conflit en lien avec le leadership, conflit d'intérêt, conflit de territoire, conflit grave (harcèlement), malentendu
- Le modèle de résolution de conflit de Thomas-Kilmann : évitement, accommodement, compétition, collaboration, compromis
- Les pensées ou croyances limitantes, l'importance de l'accueil des émotions, le triangle dramatique de Karpman
- Des outils pour gérer un conflit : l'écoute active, le message assertif
- ni juge, ni arbitre mais facilitateur

Méthodes : exposés théoriques, échanges de pratiques, études de cas, mises en situation, vidéos

Gestion du temps et priorités : moins de stress, plus d'impact



Une approche pragmatique et outillée pour transformer votre quotidien au travail.

Entre urgences permanentes et sollicitations incessantes, votre impact diminue. Cette formation vous donne des clés pour réduire votre stress, maximiser votre productivité et décupler votre efficacité professionnelle grâce à des méthodes éprouvées. Retrouvez le contrôle de votre quotidien professionnel pour des résultats durables, protégez votre concentration et passez du mode « survie » au mode « stratégie ».

Public : tous les membres de l'équipe qui ressentent une surcharge mentale

Durée : 3 jours (21h)

Objectifs :

- Identifier les formes de pression du quotidien
- Analyser leurs caractéristiques et leurs sources
- Apprendre à utiliser des outils pour prioriser

Contenus :

- les mécanismes du stress et des émotions de base : repères, compréhension et utilité
- le modèle PFF (Passé/Présent/Futur) pour identifier les sources de pression, les symptômes et les conséquences sur l'organisme.
- la matrice d'Eisenhower pour hiérarchiser ses activités
- La méthode Pomodoro
- Construction d'un plan d'actions visant l'amélioration du quotidien au travail et la productivité

Méthodes : world café, ateliers, exposés théoriques, échanges de pratiques, études de cas, vidéos

Maîtriser la facilitation : outils et postures clés pour des réunions performantes



Vous souhaitez engager vos équipes et transformer vos dynamiques collectives ?

Cette formation est conçue pour les professionnels qui souhaitent insuffler une énergie nouvelle dans leurs ateliers ou réunions. Elle vous donnera les clés pour animer des rencontres efficaces, utiles et agréables, en faisant de la facilitation un véritable levier de performance pour votre entreprise.

Public : manager, chef de projet, équipe RH, tout professionnel souhaitant développer l'intelligence collective et innover dans ses pratiques collaboratives

Durée : 4 jours (28h)

Objectifs :

- Découvrir les fondamentaux de la facilitation
- Gérer les interactions et les tensions pour aboutir à des décisions partagées et mobilisatrices
- Préparer des ateliers dynamiques et adaptés à vos objectifs où chaque participant s'engage et contribue activement
- Transformer vos réunions en moments de co-construction puissants et inspirants

Contenus :

- définition et enjeux de la facilitation en entreprise
- le rôle du facilitateur : un guide, pas un expert
- les 4 piliers de la facilitation : confiance, écoute, neutralité, créativité
- l'écoute active et la reformulation
- des outils de facilitations comme le photolangage, le brainwraiting, le mind mapping, le world café, le Customer Journey Mapping, les interview appréciatives

Méthodes : exposés théoriques, échanges de pratiques, mise en pratique des outils

Estime de soi et affirmation de soi



Vous en avez assez de voir vos idées rester dans l'ombre ? Vous êtes fatigué(e) de dire « oui » quand vous aimeriez « non » ?

Au travail, l'estime de soi est le moteur, et l'affirmation le volant. Cette formation vous donne les clés pour **lever vos freins, oser prendre votre place**, faire valoir vos compétences et transformer vos doutes en confiance, pour enfin **impacter positivement votre carrière et votre bien-être**.

Public : toute personne qui souhaite améliorer ses relations et son positionnement professionnel

Durée : 2 jours (14h)

Objectifs :

- Comprendre ce qu'est l'estime de soi et sa différence avec la confiance en soi
- Oser dire non sans culpabiliser
- Libérer son pouvoir d'agir

Contenus :

- les 4 piliers de l'estime de soi
- être capable / être valable
- le critique intérieur et ses pièges à éviter
- la posture assertive
- techniques pour exprimer ses idées avec assurance et gérer la critique sans être déstabilisé

Méthodes : jeux, exercices, mise en situation / jeux de rôles, échanges de pratiques, questionnement

Mieux communiquer en équipe : l'art de la collaboration



Découvrez l'art de la communication collaborative où chaque voix compte et chaque idée décolle !

La performance d'une équipe ne repose pas uniquement sur les compétences techniques de chacun, mais sur la fluidité de leurs échanges. Une mauvaise communication est souvent la source cachée du stress, des retards, des tensions. Cette formation est conçue pour briser les silos, renforcer la cohésion et décupler la productivité en transformant les interactions quotidiennes. Boostez votre efficacité collective grâce à une communication fluide, efficace et inspirante.

Public : manager, chef de projet, toute équipe souhaitant améliorer sa cohésion

Durée : 3 jours (21h)

Objectifs :

- Maîtriser les bases de la communication interpersonnelle, comprendre les mécanismes de transmission d'un message
- Créer un environnement de travail sain où le dialogue est ouvert et la confiance règne
- Savoir motiver ses collaborateurs en reconnaissant leurs contributions et en valorisant leurs idées
- Apprendre à exprimer un désaccord de manière assertive sans altérer la relation
- maîtriser l'art des feedback constructifs pour encourager l'amélioration continue

Contenus :

- les différents types de silos et leurs conséquences
- les freins à la communication (biais, filtres, émotions)
- les leviers de la communication (empathie, écoute active, assertivité)
- les 4 situations relationnelles de T. Gordon et les messages « Je » adaptés à chacune
- les messages clairs pour éviter les erreurs et gagner du temps
- définition, enjeux et « bonnes » pratiques du feedback constructif

Méthodes : ateliers pratiques, mises en situation, jeux de rôles

La prise de parole en public



Transformez vos interventions en moments impactants !

Saviez-vous que la peur de parler en public est l'une des appréhensions les plus partagées en entreprise ? Pourtant, qu'il s'agisse de convaincre un client, d'animer une réunion d'équipe ou de porter un projet devant la direction, la parole est votre outil de travail le plus puissant. Cette formation vous permettra de développer votre aisance relationnelle et votre force de conviction pour captiver votre auditoire.

Public : manager, commercial, chef de projet ou toute personne amenée à prendre la parole en contexte professionnel.

Objectif :

- Apprendre à gérer son trac avant et pendant l'intervention, et renforcer sa confiance personnelle
- Savoir organiser ses idées de manière claire, concise et persuasive
- Développer ses capacités vocales (débit, volume, articulation) et adapter sa posture non-verbale
- Capter l'attention de l'auditoire et gérer les interactions, les imprévus

Contenus :

- les 3 grands axes de la prise de parole en public : la **préparation** (objectif, contenu, storytelling), l'**entraînement** (langage corporel, élocution, gestion du stress, respiration diaphragmatique), la **prestation** (adapter le discours, gérer les questions, utiliser les supports visuels)
- techniques respiratoires et posture
- travail de la voix et identification des tics de langage
- les préférences cérébrales selon le modèle Hermann
- improvisation pour rebondir face aux interruptions ou défaillances techniques

Durée : 2 jours (14h)

Méthodes : exercices, mises en situations, vidéos

Développer un leadership bienveillant



Découvrez comment la bienveillance crée des équipes engagées, innovantes et performantes, en plaçant l'humain au cœur de la réussite collective

Dans un environnement professionnel exigeant et en constante évolution, la capacité à mobiliser ses équipes et à convaincre ses partenaires sans imposer ni manipuler est devenue une compétence stratégique. Cette formation combine les outils puissants de la communication non violente (CNV®) et de l'intelligence émotionnelle pour transformer vos interactions, favoriser un climat de confiance et démultiplier votre impact, tout en restant aligné avec vos valeurs. Elle propose de redéfinir le leadership par le prisme de l'éthique et de l'efficacité relationnelle.

Public : manager, leader, équipe commerciales, équipe projets, toute personne souhaitant renforcer son impact tout en cultivant des relations authentiques et respectueuses au sein de l'entreprise

Durée : 2 jours (14h)

Objectifs :

- Définir et comprendre ce qu'est la bienveillance et son lien avec le leadership
- Reconnaître ses propres émotions et ses besoins pour une meilleure régulation et rester lucide en situation de tension
- Connaître les principes de la CNV® pour exprimer ses messages avec clarté, sincérité et sans jugement : les pouvoirs de l'empathie
- Influencer avec intégrité : transformer les situations de désaccord en opportunités de coopération et de co-crédation de solutions
- Contribuer à une culture d'entreprise basée sur le respect, la sécurité psychologique et l'engagement

Contenus :

- les différents styles de leadership
- l'auto-empathie, techniques de gestion des émotions et du stress en situation complexe
- l'écoute active ou écoute empathique, reformulations
- l'intelligence émotionnelle au service du leadership (déclencheurs, agilité émotionnelle)
- les 4 étapes du message de CNV® (OSBD) et la posture assertive : de la résistance à l'adhésion
- de l'autorité formelle à l'influence naturelle et durable

Méthodes : exposés théoriques, exercices pratiques, mises en situation/ jeux de rôles, questionnement, partages d'expériences

Le management « par le cœur »



Stop au management "à l'ancienne" ! Découvrez LE leadership qui inspire et transforme le management.

Êtes-vous fatigué(e) des leaders qui dictent sans écouter, des équipes démotivées, et d'une performance freinée par le manque de connexion ? Aujourd'hui, la véritable puissance managériale ne réside pas dans l'autorité brute, mais dans la **connexion humaine**. Cette formation vous plonge au cœur de l'**Intelligence Émotionnelle** pour transformer votre approche :

- **Régulez vos émotions**, pour mieux guider vos équipes.
- **Développez l'écoute Active** : comprenez vraiment vos collaborateurs, leurs besoins, leurs aspirations.
- **Devenez un leader empathique et inspirant** : créez un climat de confiance, de sécurité psychologique et d'engagement où chacun peut s'épanouir et donner le meilleur de lui-même.

Cette formation, conçue **en 3 modules**, vous apprendra à diriger avec cœur, à construire des équipes résilientes et performantes et à libérer le plein potentiel de votre organisation.

Prêt(e) à transformer votre leadership et à inspirer le changement ? Votre équipe vous attend.

Public : manager débutant ou confirmé, leader, responsable RH et formation, chef de projet

Durée totale : 9 jours (63h)

Module 1 : Développer l'intelligence émotionnelle et sociale

Objectifs :

- Identifier les différents types de leadership et comprendre son style : identifier ses forces et ses points de vulnérabilités
- Comprendre et gérer ses propres émotions et celles des autres
- Développer ses compétences d'intelligence émotionnelle essentielles à la posture managériale

Contenus :

- les 5 styles de leadership : visionnaire, directif, persuasif, participatif, délégitif
- le leadership situationnel
- Les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, compétences psychosociales (soft-skills)
- l'intelligence sociale : décoder les dynamiques de groupe
- l'impact des émotions sur la performance d'équipe

Durée : 3 jours (21h)

Méthodes : exposés théoriques, exercices pratiques, mises en situation/ jeux de rôles, questionnement, partages d'expériences



Module 2 : les clés de la coopération et de l'écoute active

Objectifs :

- Instaurer un environnement où chacun se sent écouté et peut s'exprimer
- Gagner en authenticité
- Briser les silos

Contenus :

- techniques d'écoute active et de reformulation
- la communication non violente : exprimer ses besoins sans jugement
- la communication authentique dans la posture managériale
- le travail en mode projet transversal

Durée : 2 jours (14h)

Méthodes : exposés théoriques, exercices pratiques, mises en situation/ jeux de rôles, questionnement, partages d'expériences



Module 3 : Leadership empathique et inspirant

Objectifs :

- Passer du management autoritaire au management « par le cœur »
- Accompagner le développement du potentiel des collaborateurs
- Renforcer la motivation, la co-responsabilité et l'engagement grâce à l'intelligence collective

Contenus :

- les quatre étapes du développement personnel : prise de conscience, responsabilité, volonté et motivation
- créer la confiance : le socle d'une équipe performante
- favoriser l'autonomie et le sentiment d'appartenance
- les leviers et les freins de la motivation
- gérer les conflits constructivement : les émotions comme leviers
- le pouvoir du feedback constructif et bienveillant
- posture de facilitateur et outils d'intelligence collective
- culture d'entreprise et valeurs partagées

Durée : 4 jours (28h)

Méthodes : exposés théoriques, exercices pratiques, mises en situation/ jeux de rôles, questionnement, partages d'expériences



Gestion du stress



Entre pression et performance : où se situe votre équilibre ?

Le stress n'est plus une simple nuisance, c'est un frein majeur à votre performance et votre bien-être ? Cette formation est votre solution pour ne plus subir la pression mais la maîtriser : apprenez à identifier vos déclencheurs, adoptez des techniques de relaxation et développez des stratégies concrètes pour rester efficace, serein et performant, même en période de forte activité. Reprenez le contrôle de votre équilibre pro-perso et faites du stress un levier de réussite, pas un obstacle !

Public : toute personne qui souhaite améliorer son quotidien professionnel face au stress

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Développer sa boîte à outils de régulation
- Optimiser son efficacité personnelle

Contenus :

- le fonctionnement du système nerveux et la différence entre le « bon » stress, le stress aigu (réaction de défense) et le stress chronique (épuisement).
- les signaux d'alerte (physiques, mentaux, émotionnels) et les principaux facteurs de tension.
- apports en neurosciences
- Techniques de relaxation, yoga du rire

Durée : 2 jours (14h)

Méthodes : exposés théoriques, vidéos, exercices pratiques, mises en situation, questionnement, partages d'expériences

Votre intervenante

Sandrine Porcher : Catalyser le changement par une communication systémique et des pédagogies actives

Passionnée par le potentiel humain, Sandrine est formatrice, coach, thérapeute, conférencière et auteure. Elle transforme les défis en opportunités grâce à une approche unique alliant **communication efficace, approche systémique et pédagogie active** pour un apprentissage durable.

Titulaire d'une licence de psychologie, formée au modèle interactionnel de Palo-Alto (approche systémique), à la communication efficace de Thomas Gordon et à la pédagogie active (qui s'appuie sur des méthodes d'intelligences collectives), Sandrine saura ajuster chacune des formations aux contextes et aux besoins de votre structure et des participants.

- **Communication & Systémique :**
 - Son expertise en communication va au-delà des mots ; elle explore les dynamiques relationnelles et les interactions au sein des groupes, en utilisant l'approche systémique pour comprendre le contexte global et identifier les leviers de changement les plus efficaces.
 - Elle aide les professionnels à décoder les systèmes complexes (équipes, organisations) pour améliorer leurs échanges, résoudre les conflits et construire des stratégies de communication plus cohérentes.
- **Pédagogie Active (apprentissage par l'action) :**
 - Oubliez les formations passives ! Sandrine conçoit des parcours où l'apprenant est acteur de son savoir. Par l'expérience, la coopération et la découverte, elle crée des situations d'apprentissage qui favorisent l'appropriation des compétences et le développement de l'autonomie.
 - Elle transforme les concepts théoriques en exercices pratiques, jeux de rôle et mises en situation pour ancrer les apprentissages et garantir un impact réel sur le quotidien professionnel.

Ce qu'elle apporte :

- Des compétences relationnelles et comportementales renforcées
- Une vision systémique pour une meilleure compréhension des enjeux
- Des outils concrets pour une communication authentique et impactante
- Un engagement et une motivation décuplés grâce à des méthodes innovantes

Prêt(e) à transformer votre communication et à développer votre potentiel dans un environnement stimulant ? Rejoignez Sandrine pour une expérience formatrice qui allie profondeur et dynamisme.



Contact

SP Consulting RH Agadir
+212 718-009660 / +33 615-287039
sandrine.porcher@yahoo.fr

Profil

Spécialisée dans l'accompagnement et le développement des compétences (savoir-être et savoir-faire) des équipes de professionnels dans le domaine des relations humaines.

Approche systémique et holistique qui s'intéresse à la qualité des liens et des interactions dans un système (comme la famille ou l'entreprise).

Diplômes

Licence de Psychologie / 1994
CRPE (Concours de Recrutement de Professeur des Ecoles) / juin 1995

CAPA - SH (Certificat D'aptitude Professionnelle pour les Aides spécialisées, les enseignements adaptés et la scolarisation des élèves en Situation de Handicap) option G (rééducation) / juin 2005

Publications

"Parentalité : se libérer des pièges liés à son éducation", Chronique Sociale, 2022

"L'estime de soi au coeur des relations parents-enfants", Chronique Sociale, 2023

"La place des émotions dans le travail social", Chronique Sociale, 2025
A paraître en 2026 : "Éducation : les pouvoirs de l'amour : le complexe du Bisounours"

Langues

Français langue maternelle
Anglais, espagnol, allemand
niveau débutant

Informations personnelles

Née le 27/02/1974
Nationalité française
Célibataire - 3 enfants

PORCHER Sandrine

SP Consulting RH

Expériences professionnelles

- 2008 -
Conception et animation de formations auprès de professionnels de l'éducation et du travail social
Centre National de la Fonction Publique Territoriale Région Centre / nov 2008
Institut du travail Social Tours / janv 2017
Institut Supérieur de Formation de l'Enseignement Catholique Tours / janv 2017
Institut de Formation du Travail Social Chambray-les-Tours / janv 2023
- 2016 -
Analyse de la Pratique Professionnelle
Eurinfac, spécialiste des secteurs sanitaire-social et médico-social / janv 2016
AAFP 37, service d'aide et d'accompagnement à domicile / janv 2019
Crèches / janv 2018
- 2011 -
SOS Relation Enfants : Accompagnement et Coaching
Accompagnement à la parentalité, Groupes de parole pour parents ou professionnels, Animation de conférences et d'ateliers. Thérapie brève systémique. APP.
- 2015 -
Animatrice familylab France
ONG internationale, fondée par J. Juul au Danemark. Organisme de conseils et de développement de compétences dans le domaine des relations familiales et interpersonnelles (conférences et ateliers)
- 1996 - 2011
Professeure des Ecoles
Éducation nationale
Enseignante du premier degré / 1996 - 2004
Enseignante spécialisée dans les aides à dominante rééducative / 2005 - 2010
Enseignante remplaçante / 2010 - 2011
Retraîtée / 2011

Formations de formateurs

2011 - 2013 - CNFPT Orléans
Concevoir un scénario pédagogique
Perfectionnement des techniques d'animation
Méthodes actives d'apprentissage

Certifications

- Coaching et thérapie brève (modèle Palo-Alto) - Cabinet Chesseebeuf (49) / 2011 - 2012
- Séminaire intensif Familylab « Susciter le meilleur en chaque famille » - Strasbourg (67) / 2015
- « Communication efficace » (ateliers Gordon) - Paris (75) / 2016
- « Devenir superviseur » (Integralis - Alain Delourme) - Paris (75) / 2021
- Animatrice certifiée du Yoga du rire - École internationale du rire - Paris (75) / 2025

Site internet : <http://www.spconsultingrh.com>