

Catalogue des formations

2026



Ressources
Humaines

Édito

Bienvenue chez CA RESSOURCES HUMAINES,

Depuis 2012, notre cabinet accompagne dirigeants, managers et collaborateurs sur les sujets qui font la différence dans la vie des organisations : leadership, communication managériale, gestion des conflits, prévention des risques psychosociaux et qualité de vie au travail.

Au fil des années, nous avons construit une réputation fondée sur l'exigence, la rigueur et une attention sincère portée à chaque personne que nous accompagnons.

Notre conviction est simple : la performance durable des organisations passe par celles et ceux qui les font vivre. C'est pourquoi nous concevons chacune de nos formations comme un espace concret de transformation où la théorie sert l'action, où chaque participant est entendu dans sa singularité, et où les outils transmis sont immédiatement mobilisables sur le terrain.

Quatre principes guident notre travail :

- Comprendre avant d'agir : saisir qui vous êtes, ce qui se joue pour vous, individuellement et collectivement.
- Le sens du résultat : viser des effets tangibles dans votre quotidien de travail, pas seulement des intentions.
- L'humain en priorité, y compris, et surtout, quand le contexte se tend.
- « Beaucoup est possible » : parce que rien n'est jamais simple, mais que les marges de progrès existent presque toujours.

Le catalogue que vous découvrez rassemble nos 3 formations phares, pensées pour outiller managers et dirigeants face aux défis humains d'aujourd'hui : sécurité psychologique des équipes, performance collective, gestion des situations difficiles, prévention des RPS.

Chacune peut être suivie en inter-entreprise ou déployée sur mesure au sein de votre organisation, en présentiel comme en distanciel.

Nous serons ravis de vous accueillir et de mettre notre expertise au service de vos enjeux professionnels et humains

Nouveau

Manager et libérer le potentiel de ses équipes en alliant sécurité psychologique et performance collective



POUR QUI ?

Managers / leaders en exercice ou personnes susceptibles d'accéder prochainement à des fonctions de leadership.

Prérequis : Aucun



DURÉE

Un total de 21 heures
sur 3 jours



MODALITÉS

Formation en présentiel
ou en distanciel
Délai d'accès précisé
dans notre devis



ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles aux
personnes en situation
de handicap



MÉTHODES MOBILISÉES

Tests, mise en situation, étude de cas, supports théoriques, exercices, kit pédagogique.



TARIFS*

Intra-entreprise : Sur devis
Inter-entreprise ou individuel :
1200 € / personne avec un minimum
de 7 participants.

Contactez-nous pour en savoir plus sur les éventuelles solutions de prise en charge financière de cette formation

*TVA non applicable. Nos tarifs n'incluent pas les frais de déplacement, d'hébergement et de restauration.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Identifier ses schémas de pensée et son style en tant que leader pour développer un leadership authentique.
- Adopter une posture nouvelle pour accompagner la croissance et l'autonomie de ses collaborateurs.
- Mettre en œuvre des techniques de communication constructive pour renforcer l'engagement.
- Construire et animer et faire grandir une équipe performante en cultivant la sécurité psychologique et l'intelligence collective.
- Gérer les situations difficiles et les conflits en s'appuyant sur une compréhension des logiques individuelles et collectives.
- Inscrire son équipe dans une vision et des projets communs afin de générer une cohésion et une performance durables.



Programme et contenu

1

Module 1 : Mieux se connaître pour mieux « Leader » (1 jour / 7h)

- Comprendre son "Style de Vie" de Leader
- Identifier les moteurs de l'action individuelle au service de la contribution collective

2

Module 2 : L'art de la posture et de la communication managériale (1 jour / 7h)

- L'encouragement et la reconnaissance, moteurs de l'engagement.
- L'art de définir des attentes et de délivrer des feedbacks qui fonctionnent.
- Responsabiliser et rendre autonome grâce au principe de séparation des tâches
- Mener des conversations courageuses et efficaces grâce à une posture et une communications adaptées.

3

Module 3 : Bâtir le collectif et développer sa performance (1 jour / 7h)

- Cultiver le Gemeinschaftsgefühl (l'intérêt social) de son équipe
- Bâtir et préserver la sécurité psychologique de son équipe
- Résoudre les conflits et les transformer en opportunités de croissance collective.



Validation

- Questionnaire de préentrée en formation
- Evaluation en cours de formation
- Evaluation en fin de session de formation afin de valider les acquis
- Questionnaire de satisfaction des apprenants
- Questionnaire post formation

Risques Psychosociaux : Connaître et comprendre pour agir avec discernement en tant que Managers et Dirigeants



POUR QUI ?

Managers, Managers de Managers
ou Dirigeants

Prérequis : Aucun



DURÉE

Un total de 7 heures
sur 1 journée



MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Formation en présentiel ou distanciel
Délai d'accès précisé dans notre devis



ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles aux personnes en
situation de handicap. Entretien
préalable avec le référent handicap
pour définir les modalités d'accès.



MÉTHODES MOBILISÉES

Tests, mise en situation, étude de cas,
supports théoriques, exercices, kit
pédagogique.



TARIFS*

Intra-entreprise : sur devis.

Inter-entreprise ou individuel :
500 € / pers avec un minimum de
8 participants.

Contactez-nous pour en savoir plus
sur les éventuelles solutions de prise
en charge financière de cette formation

*TVA non applicable. Nos tarifs n'incluent pas les
frais de déplacement, d'hébergement et de
restauration.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Comprendre les enjeux humains, organisationnels et business liés aux RPS.
- Identifier rapidement les signaux et différencier les situations à risque des difficultés opérationnelles classiques.
- Comprendre son rôle spécifique dans la chaîne de prévention et de gestion des RPS.
- Soutenir efficacement ses équipes, en activant les bons réflexes, les relais internes et externes pertinents et en adoptant une posture appropriée.
- Intégrer la dimension RPS dans son approche professionnelle pour concilier performance durable et sécurité psychologique des équipes.



Programme et contenu

1

Module 1 : les RPS : de quoi parle-t-on ?

- Le modèle FRATI
- Les facteurs de risques
- Cadre légal & réglementaire
- Les types de RPS (stress, violences internes et externes)
- Focus sur le harcèlement moral et les agissements sexistes
- Les conséquences des RPS pour l'individu et l'entreprise
- Les facteurs environnementaux et sociétaux

2

Module 2 :

- Les signaux d'alerte
- Détecter correctement, adopter la bonne posture et les bonnes pratiques
- Agir sur les RPS au bon niveau en tant que manager
- Adapter son style managérial
- Faire de la prévention des RPS et de la QVCT un levier de performance
- S'appuyer sur l'écosystème existant autour des RPS
- Etude de cas



Validation

- Questionnaire de préentrée en formation
- Evaluation en cours de formation
- Evaluation en fin de session de formation afin de valider les acquis
- Questionnaire de satisfaction des apprenants
- Questionnaire post formation



Les taux de satisfaction de nos stagiaires à l'issue de cette formation*

Organisation

100%

Contenu &
déroulé

100%

Intervenant

100%

* Période du 01/01/2026 au 30/04/2026. % de personnes se déclarant satisfaites ou très satisfaites.



Savoir mener une enquête RPS interne



POUR QUI

Personnes amenées à conduire des enquêtes RPS internes ou à y participer

Prérequis : aucun



DURÉE

Un total de 14h sur 2 jours



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation en présentiel ou distanciel.
Délai d'accès précisé dans notre devis.



ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles aux personnes en situation de handicap. Entretien préalable avec le référent handicap pour définir les modalités d'accès.



MÉTHODES MOBILISÉES

Tests, mise en situation, étude de cas, supports théoriques, exercices, kit pédagogique.



TARIFS*

Inter-entreprise ou individuel : 900€ / pers avec un minimum de 7 participants

Intra-entreprise : sur devis

Contactez-nous pour en savoir plus sur les éventuelles solutions de prise en charge financière de cette formation

*TVA non applicable. Nos tarifs n'incluent pas les frais de déplacement, d'hébergement et de restauration.



Objectifs pédagogiques

- Maîtriser le cadre légal, réglementaire et déontologique dans lequel s'inscrivent les enquêtes RPS internes, et en identifier les enjeux pour l'organisation et les personnes concernées.
- Élaborer un plan d'enquête structuré et proportionné, adapté aux spécificités de la situation et aux objectifs poursuivis.
- Préparer et conduire des auditions dans le respect strict des principes éthiques, des normes déontologiques et des droits des personnes entendues.
- Recueillir la parole des personnes impliquées avec méthode, neutralité et rigueur, en mobilisant les techniques d'écoute et de questionnement appropriées.
- Gérer les situations complexes ou sensibles susceptibles de survenir au cours des auditions.
- Distinguer les faits objectivables des éléments subjectifs et qualifier les informations recueillies pour orienter efficacement la progression de l'enquête.
- Construire une analyse rigoureuse et rédiger un rapport d'enquête clair, conforme aux attendus et opérationnellement exploitable par les commanditaires.



Programme et contenu

1

Module 1 - Le cadre des enquêtes RPS internes

- Socle commun : les fondamentaux des RPS
- Contexte, événements déclencheurs et cartographie des acteurs (internes et externes)
- Cadre légal, réglementaire, jurisprudentiel et déontologique de l'enquête RPS

2

Module 2 - Cadrer la mission et construire le plan d'enquête

- Cadrage avec le commanditaire, composition et posture de l'équipe d'enquête
- Cartographie des personnes à entendre, hypothèses de travail, trames d'audition
- Information préalable des parties et garanties procédurales

3

Module 3 - Préparer et conduire les auditions

- Posture, architecture d'audition, techniques d'écoute active et de questionnement
- Distinguer faits, ressentis et interprétations, formaliser les comptes-rendus
- Gérer les situations complexes : émotion, mutisme, contradictions, mise en cause hiérarchique

4

Module 4 - Qualifier les faits, analyser et rédiger le rapport d'enquête

- Triangulation, recoupement et critères de qualification (faisceau d'indices)
- Outils d'analyse et structuration du rapport d'enquête
- Niveau de qualification des faits, restitution aux parties prenantes et suites possibles



Validation

- Questionnaire de préentrée en formation
- Évaluation en cours de formation
- Évaluation en fin de session de formation afin de valider les acquis
- Questionnaire de satisfaction des apprenants
- Questionnaire post formation

Savoir gérer les conflits et le stress



POUR QUI ?

Tout public

Prérequis : Aucun



DURÉE

Un total de 21 heures sur 3 jours



MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Formation en présentiel ou distanciel

Délai d'accès précisé dans notre devis



ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles aux personnes en situation de handicap. Entretien préalable avec le référent handicap pour définir les modalités d'accès.



MÉTHODES MOBILISÉES

Démarche : active, centrée sur l'apprenant. Méthodes : participative, active, expositive. Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules. Cas pratiques, questionnaires et exercices, tests, jeux de dynamisation et mise en situation, partage d'expérience.



TARIFS*

Inter-entreprise ou individuel : 900€ / pers avec un minimum de 7 participants.

Intra-entreprise : sur devis.

Contactez-nous pour en savoir plus sur les éventuelles solutions de prise en charge financière de cette formation

*TVA non applicable. Nos tarifs n'incluent pas les frais de déplacement, d'hébergement et de restauration.



Objectifs de la formation

- Gagner en efficacité dans la gestion des conflits
- Savoir identifier les différents mécanismes d'un conflit afin de les prévenir et savoir les gérer
- Être capable de conduire un entretien en situation conflictuelle et sous stress
- Acquérir des techniques et maîtriser les outils de communication adaptés.



Programme et contenu

Module 1 : les fondamentaux de la communication

- Connaître les bases de la communication et son profil de communicant afin d'adapter sa posture dans le cadre de situations conflictuelles
- Connaître les différents profils de personnalité et leur traitement

Module 2 : comprendre le fonctionnement des conflits pour mieux les appréhender

- Comprendre et décoder les signaux de conflits et de résistances
- Diagnostiquer et analyser les différents types et niveaux de conflits
- Déterminer les stratégies appropriées pour désamorcer les conflits
- Savoir adopter une stratégie « gagnant-gagnant »

Module 3 : les outils et techniques de la communication au service de la gestion des conflits

- S'approprier les techniques d'écoute active
- Maîtriser les outils de la communication assertive et non violente
- Adopter la bonne posture physique et émotionnelle

Module 4 : Appréhender le facteur stress dans le cadre d'une situation conflictuelle

- Gérer et contrôler son stress dans un contexte de tension



Validation

- Questionnaire de préentrée en formation
- Evaluation en cours de formation
- Evaluation en fin de session de formation afin de valider les acquis
- Questionnaire de satisfaction des apprenants
- Questionnaire post formation



Les taux de satisfaction de nos stagiaires à l'issue de cette formation*

Organisation

100%

Contenu &
déroulé

100%

Intervenant

100%

* Période du 01/01/2023 au 30/04/2026. % de personnes se déclarant satisfaites ou très satisfaites.

Nous contacter :

Tel. 09 86 87 61 75

contact@ca-rh.fr

 **Ressources
Humaines**

