

CATALOGUE 2026

Programmes de formation

Management, communication, gestion de projet et QVCT
En salle, en distanciel, ou en immersion complète à bord d'un voilier.

01 Management opérationnel

2 jours — piloter, motiver et accompagner le changement

02 Manager coach

1 à 2 jours — posture de coach et développement de l'autonomie de l'équipe

03 Prise de parole en public

2 jours — assertivité, impact et gestion des objections

04 Gestion de projet

2 jours — cadrage, planification, pilotage et communication projet

05 RPS et QVCT

1 à 2 jours — prévention des risques psychosociaux, format salle, présentiel ou distanciel



Révéléz le potentiel unique de vos équipes

Transformez vos formations en expériences engageantes, efficaces et durables.

Sameline propose plusieurs formats pour s'adapter au mieux aux besoins et contraintes de vos équipes, pour un apprentissage concret qui s'ancre durablement dans le quotidien professionnel. Du présentiel classique à l'immersion complète en mer, le contenu pédagogique reste identique — seul le cadre change. Tarifs détaillés par format sur la page de chaque programme.

Trois formats disponibles



FORMAT 1

En salle

Au sein de votre entreprise ou en salle (inter-entreprise). Groupe jusqu'à 12 participants.



FORMAT 2

Hybride

Un jour en salle, un jour en voilier. Le meilleur équilibre ancrage / logistique. Groupe jusqu'à 8 participants.



FORMAT 3

En voilier

Immersion complète à bord, au départ de Bandol. Groupe jusqu'à 8 participants.

Ce que vos équipes retrouvent dans chaque programme

- Une pédagogie expérientielle : mises en situation, jeux de rôle et ateliers de co-développement à partir de cas réels rencontrés par les participants.
- Un ancrage renforcé quand le format inclut le voilier : les principes travaillés en salle sont immédiatement mis à l'épreuve en conditions réelles de coopération.
- Une formation certifiée Qualiopi, finançable par votre OPCO.
- Un format modulable : intra-entreprise, inter-entreprises ou programme sur mesure co-construit selon vos enjeux.

Le programme RPS et QVCT suit une logique différente : 1 à 2 jours progressifs, en format classique (salle), présentiel ou distanciel, animé par un médecin référent, expert en santé publique, addictologie et accompagnement psychologique (voir programme 05).

Les cinq programmes du catalogue, avec leurs tarifs par format, sont détaillés dans les pages suivantes.

PROGRAMME 01

Management opérationnel

Développer un management performant et responsabilisant

2 JOURS SALLE + VOILIER

Jour 1 — en salle

Le rôle du manager aujourd'hui

- Les missions du manager
- Les différents styles de management
- Adapter son style de management selon chaque situation rencontrée.

Fixer des objectifs mobilisateurs

- Construire des objectifs SMART
- Définir les indicateurs de réussite
- Exercices pratiques

Manager des équipes hybrides ou à distance

- Maintenir la cohésion
- Organiser le suivi des activités
- Les bonnes pratiques de communication

Comprendre la motivation

- Les principaux leviers de motivation
- Repérer les signes de démotivation
- Adapter son style de management au profil de chaque collaborateur.

Conduire un entretien de recadrage

- Préparer l'entretien
- La méthode DESC
- Jeux de rôle et débriefings

Jour 2 — en voilier

Accompagner le changement

- Les impacts du changement sur les équipes
- Les réactions face au changement
- Les leviers d'adhésion

Développer une posture de manager-coach

- Questionner plutôt que résoudre
- Favoriser la prise d'initiative
- Développer l'autonomie

Déléguer efficacement

- Identifier les tâches déléguables
- Les niveaux de délégation
- Sécuriser le suivi

Donner un feedback constructif

- Les différents types de feedback
- Les bonnes pratiques
- Exercices de mise en situation

Atelier de codéveloppement (à partir de situations réelles rencontrées par les participants)

- Analyse collective d'une problématique
- Recherche de solutions
- Partage de bonnes pratiques
- Élaboration d'un plan d'action individuel

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Assumer son rôle de manager et manager une équipe avec confiance.
- Savoir identifier les leviers de motivation de ses collaborateurs.
- Tirer profit de la délégation.
- Conduire des entretiens avec ses collaborateurs.
- Accompagner le changement et fédérer son équipe.

PUBLIC — PRÉREQUIS — ÉVALUATION

Public visé

- Managers en prise de fonction.
- Managers opérationnels souhaitant progresser.
- Toute personne amenée à encadrer une équipe.

Prérequis et évaluation

- Aucun prérequis spécifique.
- Ouvert à tous niveaux d'expérience.
- Questionnaires d'évaluation pré et post formation.

Formats et tarifs

Tarifs indiqués hors frais de restauration.

SALLE (2 jours)

INTRA-ENTREPRISE

3 700 EUR HT

INTER-ENTREPRISES

1 600 EUR HT / pers.

Forfait entreprise ou tarif par pers. en inter.

HYBRIDE (1j salle + 1j voilier)

INTRA-ENTREPRISE

5 450 EUR HT

1 850 EUR HT + 3 600 EUR HT.

VOILIER (2 jours)

INTRA-ENTREPRISE

7 200 EUR HT

Soit 3 600 EUR HT par jour d'immersion en mer.

PROGRAMME 02

Manager coach

Adopter une posture de manager coach au quotidien

1 À 2 JOURS SALLE + VOILIER

Jour 1 — en salle

Le management du quotidien

- Cerner le rôle du manager et ses styles.
- Donner une consigne claire en s'appuyant sur 4 composantes.
- Vérifier la compréhension
- Assurer le suivi : les 4 niveaux de suivi

Accompagner le collaborateur

- Accompagner le collaborateur au quotidien dans ses missions.
- Développer son autonomie petit à petit

Adopter une posture de manager coach

- Repérer les situations où le coaching apporte le plus de valeur.
- Distinguer coaching ponctuel et accompagnement dans la durée
- Faire progresser certains collaborateurs par le questionnement et l'écoute active
- Savoir arbitrer entre expliquer, conseiller, accompagner ou coacher
- L'outil de coaching GROW
- Une introduction au co-développement, ou méthode CODEV

Jour 2 — en option, 1 mois après

Une journée de consolidation, positionnée à distance du Jour 1 pour laisser aux participants le temps de mettre en pratique.

Retour d'expérience et cas pratiques

- Atelier de co-développement (CODEV).
- Retour sur expérience en groupe.
- Mise en situation d'un coaching avec la méthode GROW.
- Méthode start stop and continue.
- Travail sur les cas concrets rencontrés par les participants depuis le Jour 1, en sous-groupe.
- Partage de bonnes pratiques et ajustement des postures testées sur le terrain.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Assumer son rôle de manager et manager une équipe avec confiance.
- Savoir identifier les leviers de motivation de ses collaborateurs.
- Tirer profit de la délégation.
- Conduire des entretiens avec ses collaborateurs.
- Adopter une posture de manager coach au quotidien.

PUBLIC — PRÉREQUIS — ÉVALUATION

Public visé

- Managers opérationnels souhaitant progresser.
- Chefs d'équipes, responsables de départements.
- Membres de CODIR / COMEX.

Prérequis et évaluation

- Aucun prérequis spécifique.
- Ouvert à tous niveaux d'expérience.
- Questionnaires d'évaluation pré et post formation.

Formats et tarifs

Tarifs indiqués hors frais de restauration.

	1 JOUR		2 JOURS	
	SALLE	VOILIER	SALLE	VOILIER
	INTRA-ENTREPRISE 1 850 EUR HT Forfait, jusqu'à 12 pers.	INTRA-ENTREPRISE 3 600 EUR HT Forfait, jusqu'à 8 pers.	INTRA-ENTREPRISE 3 700 EUR HT	INTRA-ENTREPRISE 7 200 EUR HT
			INTER-ENTREPRISES 1 600 EUR HT / pers. Forfait entreprise ou tarif par pers. en inter.	HYBRIDE INTRA-ENTREPRISE 5 450 EUR HT 1 850 EUR HT (jour salle) + 3 600 EUR HT (jour voilier).

PROGRAMME 03

Prise de parole en public

Assertivité, impact et gestion des objections

2 JOURS SALLE + VOILIER

Jour 1 — en salle

Développer sa confiance en soi

- Identifier ses ressources et ses freins à l'oral.
- Adopter une posture affirmée pour s'exprimer.

Comprendre son mode de communication

- Identifier son propre style de communication.
- Mieux cerner ses interlocuteurs.

Utiliser le bon format de communication

- Choisir le canal adapté au contexte.
- Adapter langage et posture pour être compris.

Distinguer faits, opinions et sentiments

- Différencier faits, interprétations et ressentis.
- Limiter les malentendus dans ses messages.

Savoir s'exprimer avec assertivité

- Exprimer ses idées en respectant l'autre.
- Éviter les postures passives ou agressives.

Prendre la parole en public avec aisance

- Structurer son intervention et capter l'attention.
- Gagner en confiance et mieux gérer son stress.

Maîtriser la communication verbale

- Comprendre ce qui facilite la compréhension.
- Adapter mots et formulation pour plus de clarté.

Jour 2 — en voilier

Développer l'écoute active

- Questionner et reformuler pour bien comprendre.
- Identifier besoins, attentes et émotions.

Rendre les arguments plus convaincants

- Adapter son argumentation à l'interlocuteur.
- Renforcer l'impact avec des arguments clairs.

Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences

- Utiliser voix, regard et gestuelle pour sa présence.
- Maîtriser respiration, rythme et silences.

Gérer et traiter les objections

- Accueillir l'objection sans se placer en confrontation.
- Construire une réponse adaptée et rester constructif.

Faire face aux situations délicates (comportements refuges, DESC)

- Repérer ses réflexes et prendre du recul.
- Utiliser la méthode DESC pour recadrer.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Développer la confiance en soi.
- Faire le point sur son mode de communication préférentiel pour comprendre et identifier le fonctionnement des autres.
- Utiliser le bon format de communication.
- Savoir s'exprimer avec assertivité.
- Prendre la parole en public avec aisance.

PUBLIC — PRÉREQUIS — ÉVALUATION

Public visé

- Toute personne amenée à prendre la parole en public.
- Directeurs fonctionnels et opérationnels.
- Managers, cadres ou consultants.

Prérequis et évaluation

- Aucun prérequis spécifique.
- Ouvert à tous niveaux d'expérience.
- Questionnaires d'évaluation pré et post formation.

Formats et tarifs

Tarifs indiqués hors frais de restauration.

SALLE (2 jours)

INTRA-ENTREPRISE

3 700 EUR HT

INTER-ENTREPRISES

1 600 EUR HT / pers.

Forfait entreprise ou tarif par pers. en inter.

HYBRIDE (1j salle + 1j voilier)

INTRA-ENTREPRISE

5 450 EUR HT

1 850 EUR HT + 3 600 EUR HT.

VOILIER (2 jours)

INTRA-ENTREPRISE

7 200 EUR HT

Soit 3 600 EUR HT par jour d'immersion en mer.

PROGRAMME 04

Gestion de projet

Cadrage, planification, pilotage et communication projet

2 JOURS SALLE — VOILIER
NON DISPONIBLE

Jour 1 — en salle

Concept, cycle de vie du projet, rôles et responsabilités, RACI

- Comprendre les grandes étapes, du lancement à la clôture.
- Clarifier les rôles et responsabilités des acteurs.
- Identifier les interactions entre les acteurs du projet.

Le projet : identification du besoin et formalisation

- Identifier besoin, objectifs, livrables et contraintes.
- Formaliser via un cahier des charges ou une charte projet.

Planification du projet : tâches, planning, GANTT, PERT

- Décomposer le projet en tâches et responsabilités.
- Utiliser un organigramme des tâches et une matrice de responsabilité.
- Construire et suivre un planning avec GANTT et PERT.

Les coûts : estimation, budgétisation et arbitrage

- Identifier les principaux postes de coûts.
- Construire une première estimation budgétaire.
- Arbitrer entre coûts, ressources, délais et objectifs.

Jour 2 — en salle

Le management des risques

- Identifier les risques pouvant impacter le projet.
- Évaluer leur probabilité et leur impact.
- Définir des actions de prévention et de suivi.

Travailler en équipe projet

- Favoriser coopération et engagement selon les profils.
- Préparer et animer des réunions efficaces.
- Faciliter la coordination et la prise de décision.

Le pilotage : avancement, reporting, clôture

- Suivre l'avancement et identifier les écarts.
- Mettre en place les actions correctives nécessaires.
- Construire un reporting pertinent.
- Organiser la clôture en capitalisant sur les enseignements.

Communication avec son équipe

- Adapter sa communication aux différents profils.
- Favoriser l'écoute active et la compréhension mutuelle.
- Identifier les leviers de motivation de l'équipe.
- Adapter sa posture pour renforcer l'engagement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Cadrer son projet : performance, coûts, délais.
- Connaître les caractéristiques du projet et les parties prenantes.
- Acquérir les étapes et les outils clés de la gestion de projet.
- Piloter les risques liés au projet.
- Utiliser les outils de pilotage.
- Suivre et défendre un budget.
- Manager et communiquer avec les équipes projet.

PUBLIC — PRÉREQUIS — ÉVALUATION

Public visé

- Chef de projet en prise de fonction.
- Toute personne amenée à gérer des projets.

Prérequis et évaluation

- Aucun prérequis spécifique.
- Ouvert à tous niveaux d'expérience.
- Questionnaires d'évaluation pré et post formation.

Formats et tarifs

Tarifs indiqués hors frais de restauration.

SALLE (2 jours)

INTRA-ENTREPRISE

3 700 EUR HT

INTER-ENTREPRISES

1 600 EUR HT / pers.

Forfait entreprise ou tarif par pers. en inter.

HYBRIDE

INTRA-ENTREPRISE

Non disponible

Ce programme n'est pas proposé en format hybride.

VOILIER

INTRA-ENTREPRISE

Non disponible

Ce programme n'est pas proposé en format voilier.

PROGRAMME 05

RPS et QVCT

Prévention des risques psychosociaux — format salle, présentiel ou distanciel

1 À 2 JOURS PRÉSENTIEL /
DISTANCIEL

Programme conçu et animé par le Dr Roxane Simon-Prel. Médecin de santé publique, addictologue et psychopraticienne, elle apporte à ce programme une expertise unique au croisement du soin, de l'institution et du management de la santé. Une démarche clé en main avec audit est également disponible sur devis.

Impulsion — 1 jour — en salle (distanciel possible)

Situer les RPS dans la prévention

- Enjeux humains, organisationnels et économiques.
- Obligations réglementaires et rôle des acteurs.
- Articulation RPS, QVCT, DUERP et prévention primaire, secondaire, tertiaire.

Identifier les facteurs de risques

- Les 6 familles de facteurs (Modèle Gollac).
- Mécanismes du stress et facteurs de protection.

Découvrir les étapes d'une démarche RPS

- Informations disponibles et outils d'évaluation.
- Grandes étapes d'une démarche structurée.

Analyser une situation de travail (cas fil rouge)

- Repérer facteurs de risques et signaux faibles.
- Identifier ressources et actions mobilisables.

Premier état des lieux de sa structure

- Identifier facteurs, ressources et actions pour le DUERP.

Autonomie — 2 jours — en salle (distanciel possible)

S'appuie sur le bilan du Jour 1 pour passer du repérage à une démarche structurée d'évaluation et de plan d'action.

Structurer l'analyse et outiller la démarche

- Définir les unités d'analyse de sa structure.
- Consolider ses indicateurs en tableau de bord RPS.
- Panorama des outils : INRS, Gollac, QVCT, entretiens.
- Atelier : choisir sa combinaison d'outils.

Organiser, mobiliser et agir

- Construire son dispositif de pilotage.
- Atelier : co-construire son guide d'entretien.
- Convaincre la direction et mobiliser les salariés.
- Atelier : s'entraîner à la communication efficace.
- Atelier de synthèse : construire un premier plan d'action.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Comprendre les enjeux et le cadre réglementaire des RPS.
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux et les signaux faibles.
- Repérer et analyser une situation de travail à risque.
- Structurer une démarche d'évaluation et un plan d'action RPS/QVCT.
- Intégrer les résultats de la démarche au DUERP.

PUBLIC — PRÉREQUIS — ÉVALUATION

Public visé

- Managers, RH, préventeurs et membres du CSE.
- Toute personne impliquée dans la démarche RPS/QVCT.

Prérequis et évaluation

- Aucun prérequis spécifique.
- Ouvert à tous niveaux d'expérience.
- Questionnaires d'évaluation pré et post formation.

Formats et tarifs

Tarifs indiqués hors frais de restauration.

IMPULSION (1 jour)

INTRA-ENTREPRISE

2 100 EUR HT

INTER-ENTREPRISES

800 EUR HT / pers.

Forfait entreprise ou tarif par pers. en inter.

AUTONOMIE (2 jours)

INTRA-ENTREPRISE

3 950 EUR HT

INTER-ENTREPRISES

1 600 EUR HT / pers.

Inclut le Jour 1 Impulsion.

CLÉS EN MAIN (3j + 1j analyse + suivi)

INTRA-ENTREPRISE

Nous consulter

Disponible uniquement en intra-entreprise.

ZOOM SUR LE FORMAT

Le format expérientiel en voilier

Pourquoi apprendre en mer transforme durablement vos équipes

Sur un voilier, chaque décision a une conséquence immédiate : il faut coopérer, arbitrer et s'ajuster en équipe, la théorie seule ne suffit plus. Cette approche transpose les fondamentaux du management et de la cohésion d'équipe dans un cadre inhabituel, propice à une prise de conscience durable. Vos équipes repartent avec des enseignements ancrés, directement transposables dans leur quotidien professionnel.

Apprendre par l'expérience

- Transmettre efficacement les connaissances ciblées
- Favoriser la mémorisation grâce à l'ancrage émotionnel
- Transformer l'apprentissage en un souvenir indélébile
- Révéler le potentiel et la personnalité de chacun
- Renforcer la confiance individuelle et collective
- Améliorer la cohésion d'équipe

Le forfait comprend

- Double expertise : accompagnement par 2 formateurs qualifiés
- Ingénierie pédagogique : programme ajusté à vos besoins
- Mise en situation : atelier d'initiation à la navigation
- Raftaichissements : boissons fraîches, café et thé
- Ressources pédagogiques : supports et questionnaires d'évaluation
- Suivi personnalisé : du diagnostic au débriefing

Le voilier



Jeanneau Sun Fast 37

Un voilier de type course-croisière alliant élégance et réactivité. Avec son cockpit spacieux et ses 3 cabines, il offre le confort nécessaire aux échanges tout en étant un support technique d'exception pour vos manœuvres en équipe. WC, salle d'eau et espace cuisine à bord.



Découvrir la formation expérientielle en détail

Déroulé type, FAQ (mal de mer, météo, sécurité...) et demande de devis :

www.sameline.fr/pages/formation-voilier.php