



**Décembre 2025**

**CATALOGUE DES  
FORMATIONS**

Microlearning

[pinktum.com](https://pinktum.com)

**PINKTUM**

## Développer ses compétences

### Santé et pleine conscience

Mes exigences en matière de travail bien fait m'épuisent	10
Plus de résilience au stress avec la stratégie des 4 A	11
Chaque fois que je réfléchis à ma situation, ça me met de mauvaise...	12
Les avantages d'une mentalité de développement pour penser et...	13
Je suis vite à la merci de mes émotions	14
Comprendre les émotions et le comportement grâce au modèle ABC	15
Maîtriser le quotidien professionnel en toute sérénité grâce à la...	16
Mes collègues m'irritent	17
Mes collègues me poussent à conclure, mais mon instinct me dit...	18
Je prends mon travail trop à cœur	19
Tout le monde a l'air de déborder d'assurance – sauf moi	20
Des yeux en bonne santé avec la règle des 20-20-20	21

### Motivation et développement personnel

Mieux évaluer les problèmes grâce à l'analyse de scénarios	22
Je n'ai plus envie de proposer de nouvelles idées	23
Trois stratégies pour tenir bon et persévérer	24
J'ai peur de perdre mon poste à cause de l'intelligence artificielle	25
J'ai manqué de tact envers un membre de mon équipe	26
Je n'ose pas prendre de décisions difficiles !	27
Les émotions débordent souvent lors des entretiens client	28
Mon client réagit de façon incompréhensible	29
Trouver un sens à son travail grâce au Cercle d'Or	30
Mieux comprendre le processus de passage à l'action grâce au...	31
Donner un sens à son activité	32
Je n'ose pas admettre que certaines connaissances me font défaut	33
Je veux convaincre mon manager de me laisser suivre une forma...	34
Se motiver soi-même	35
Utiliser les forces de la signature pour s'épanouir professionnelle...	36
Utiliser la passion de manière ciblée au travail	37
Élargir l'image de soi avec la fenêtre de Johari	38

# Table des matières

## Développer ses compétences

### Gestion du temps et de soi

Éviter la procrastination grâce à la « règle des cinq minutes »	39
De l'ordre dans votre boîte de réception grâce à Inbox Zéro	40
Je perds sans cesse le fil et j'ai l'impression de n'arriver à rien	41
Associer des tâches et des intérêts avec le job crafting	42
Je ne trouve jamais le bon moment pour passer de l'idée à l'action	43
J'ai du mal à trouver du sens dans mes tâches routinières	44
Mes responsabilités professionnelles m'épuisent	45
Mieux atteindre ses objectifs grâce à l'implémentation d'intention	46
Bien planifier sa semaine avec les objectifs appropriés	47
Ancrer le savoir pour un transfert de connaissances durable	48
J'ai du mal à trouver mon point de départ dans le processus d'ap...	49
Mémoriser plus facilement avec la méthode des loci	50
Bien comprendre ce qu'on lit avec la méthode SQ3R	51
Je ne souhaite pas déléguer, parce que je préfère terminer la tâche...	52
Je n'arrive pas à séparer vie professionnelle et vie privée en télé...	53
En télétravail, je suis sans cesse déconcentré par mes enfants	54
Rester visible en télétravail	55
Monotâche : concentration totale	56
Travailler de manière plus productive avec la méthode ALPEN	57
La méthode SMART	58
Prioriser intelligemment avec la matrice d'Eisenhower	59
Structurer les horaires de travail en télétravail	60

### Créativité et résolution de problèmes

Agir de manière innovante et orientée vers le client grâce au design...	61
Comment préparer votre équipe au processus de Design Thinking	62

# Table des matières

## Développer les compétences des autres

### Diversité, inclusion et responsabilité sociale

Je veux soutenir les minorités dans l'équipe sans les mettre dans...	63
Les différences culturelles au sein de l'équipe me dérangent et ont...	64
Agir plus consciemment avec les trois piliers du développement...	65
Vivre le développement durable dans l'entreprise avec la RSE	66
Vaincre ses préjugés	67
Reconnaître et éviter les biais cognitifs	68

### Travail agile et gestion de projet

Identifier et gérer les risques dans la gestion de projet	69
Estimer les ressources nécessaires de manière réaliste avec le...	70
Créer des personas	71
Réunions de rétrospective	72
Les 9 valeurs agiles	73
Améliorations continues avec le cycle PDCA	74
Le manifeste agile et ses valeurs	75
Encourager la créativité avec la méthode Walt Disney	76
Gérer le monde VICA avec souplesse	77
Distinguer un projet d'une tâche habituelle	78
Quatre facteurs de réussite pour la gestion de projet classique	79
« Working Out Loud » : Partager ses connaissances entre collègues	80
« Agilité » : de quoi s'agit-il au juste ?	81
Garder une vue d'ensemble grâce aux réunions quotidiennes	82
Collaborer efficacement au sein d'une équipe Scrum	83
Travailler avec Scrum pour plus d'innovation et d'efficacité	84
Des outils agiles pour gérer efficacement le travail quotidien	85
Visualiser des processus avec Kanban	86
Développer de bonnes idées avec la méthode du brainstorming	87
Rationaliser le flux de valeur avec le Line Balancing	88
Sept types de gaspillage	89



# Table des matières

## Développer les compétences des autres

### Communication

J'ai peur des questions critiques lors des présentations	90
Bien structurer sa présentation	91
Bien planifier à l'avance et présenter plus sereinement	92
Présenter plus efficacement grâce aux quatre « facilitateurs de...	93
Je fais une présentation dans deux minutes et je suis extrêmement...	94
J'aimerais trouver une façon appropriée de communiquer un point...	95
Je dois convaincre, mais je suis plutôt timide	96
Que souhaitent réellement mes clients ?	97
Comprendre correctement ses interlocuteurs grâce à l'écoute active	98
Mieux mener l'entretien avec les techniques de questionnement...	99
Communication non violente	100
Les cinq axiomes de la communication selon Paul Watzlawick	101
Structurer et préparer sa présentation pour en assurer le succès	102
Capter l'attention de ses auditeurs pour transmettre efficacement...	103
Atteindre son but au cours d'un entretien grâce aux questions ap...	104
Les huit types de communication	105
Développer et diversifier son style de communication	106
Je n'ose pas poser de questions, car je pense que mon interlocuteur...	107
Mon interlocuteur s'écarte du sujet et je ne sais pas comment l'y...	108
Transmettre efficacement les connaissances en ligne	109
Je n'ose pas faire du réseautage en présentiel	110
Je n'ai pas compris une information importante, mais je n'ose pas...	111
Respecter la nétiquette pour faire le meilleur effet en ligne	112
Avoir de l'assurance en ligne	113
Guider les participants au cours des cinq phases d'une formation	114

### Communication

Communiquer avec succès grâce au modèle de l'iceberg	115
Exprimer et thématiser les émotions avec la technique de verbalisi...	116
Dénicher de bons récits	117
Captiver ses auditeurs avec le voyage du héros	118
Convaincre grâce au storytelling	119
Réussir ses réunions en ligne	120

### Gestion des conflits

Résoudre les conflits de manière constructive en choisissant la...	121
Je fais toujours marche arrière en cas de conflit	122
Mon collègue prend mon feedback trop personnellement	123
Mon collègue ne prend pas mon feedback au sérieux	124
Un membre de mon équipe devient tout de suite agressif en cas de...	125
Se défendre des attaques verbales avec la méthode des 4 I	126
Le concept de Harvard	127

# Table des matières

## Développer les compétences des autres

### Fondements du leadership

L'onboarding ne prend pas fin avec la période d'essai	128
Former ses collaborateurs de manière ciblée avec des plans d'ap...	129
Je n'arrive pas à gérer les attentes contradictoires dans mon nou...	130
Je ne sais pas ce que fait mon collègue en télétravail !	131
Fixer des objectifs globaux	132
Mon interlocuteur n'a pas l'air sincère durant l'entretien d'embauche	133
Un membre de mon équipe ne veut rien savoir de la numérisation	134
Le candidat ne pose pas de questions sur le poste ou l'entreprise...	135
Des tâches que j'ai déléguées atterrissent à nouveau chez moi	136
Je ne parviens pas à lâcher les tâches que je délègue	137
Comme cadre, j'ai du mal à trouver un équilibre entre ton personnel...	138
Mon nouveau collaborateur se sent encore perdu après plusieurs...	139
Coacher ses collaborateurs	140
Un membre de mon équipe refuse des tâches ou sabote celles que...	141
Accompagner les collaborateurs à travers les cinq phases des...	142
Je ne parviens pas à m'affirmer comme expert et comme manager	143
En tant que femme cadre, je ne me sens pas prise au sérieux par...	144
Je m'aperçois qu'en tant que manager, je ne peux pas tout résoudre	145
Mes collaborateurs sont stressés dès que j'entre dans la pièce	146
Je laisse une grande marge de manœuvre à mes collaborateurs,...	147
Mes collaborateurs réagissent bizarrement quand je les félicite	148
Je veux être aimable avec les gens sans faire de concession sur le...	149
Un membre de l'équipe veut une promotion, mais je n'en vois pas le...	150
Quelqu'un répand une mauvaise ambiance dans mon équipe	151
Je ne sais pas comment gérer les craintes irrationnelles de mes...	152

### Fondements du leadership

J'ai peur de devenir émotif lors de l'entretien de départ	153
Je ne sais pas comment me comporter à mon nouveau poste de...	154
Tout le monde pense que je dois être parfait parce que j'ai un poste...	155
Un membre de mon équipe trouve les objectifs de l'entreprise irréal...	156
Mes collaborateurs plus âgés ne me prennent pas au sérieux...	157
L'un de mes collaborateurs est démotivé	158
J'ai l'impression que mon collègue est malheureux dans l'entreprise	159
Retenir vos employés en leur offrant des privilèges adéquats	160
Un processus d'intégration qui fidélise les employés	161
Améliorer le bien-être des employés et éviter les crises de la ré...	162
Mes collaborateurs trouvent la formation continue inutile	163
Mes collaborateurs ne parviennent pas à intégrer l'apprentissage...	164
Mon collaborateur n'atteint pas le résultat escompté quand je lui...	165
Un membre de mon équipe perd de l'importance en raison de...	166
Motiver avec des compliments	167
Gérer les processus de changement en quatre étapes	168
Gérer la formation continue des collaborateurs en télétravail	169

# Table des matières

## Développer les compétences des autres

### Leadership d'équipe

Renforcer la cohésion d'une équipe hybride	170
J'aimerais améliorer les compétences de mon équipe en matière...	171
Reconnaître et mettre à profit les différents rôles au sein de l'équipe	172
J'ai du mal à créer un lien personnel avec mon équipe en télétravail	173
J'ai du mal à traiter tous mes collaborateurs de manière équitable...	174
Je viens de prendre mes fonctions comme cadre. Quelle attitude...	175
Assurer une bonne collaboration intergénérationnelle	176
Un collaborateur tire les performances de l'équipe vers le bas par...	177
Pourquoi mes collaborateurs ne transmettent-ils pas leur savoir ?	178
Personne dans mon équipe ne veut paraître meilleur que les autres	179
Renforcer la cohésion d'équipe avec l'« horloge du développement...	180
Mettre au point les responsabilités au sein de l'équipe avec la...	181
Comprendre les rôles différents au sein de l'équipe	182
Règles du jeu pour la collaboration hybride	183
Efficace en télétravail, malgré la distance	184

### Modèles de leadership

Leadership situationnel – Mes collaborateurs se trouvent plus mûrs...	185
Le modèle de coaching « GROW »	186
Connaître les motivations de base pour soutenir ses collaborateurs	187
Rendre le succès mieux mesurable avec des résultats clés	188
Travailler efficacement avec la méthode OKR	189
Gérer les conflits en tant que leader horizontal	190
Différences entre leadership latéral et leadership hiérarchique	191
Outils précieux pour le leadership horizontal	192

### Collaboration

J'ai du mal à accepter les compliments des autres	193
Donner un retour approprié	194
Je ne parviens pas à bien intégrer toutes les personnes participant...	195
Mes collègues plus jeunes n'ont pas de respect pour mon expéri...	196
Transfert de connaissances entre les anciens et les plus jeunes.....	197
Impliquer activement les participants dans les formations en ligne	198
Je souhaite convaincre la direction d'investir davantage dans la...	199
Mon collègue ne respecte pas mes limites et me met constamment...	200
Je m'inquiète pour un collègue, mais il me dit que tout va bien	201
Comme formateur, je n'obtiens que peu de réactions de la part des...	202
Je n'ai pas la tête à la discussion, mais je ne veux pas paraître impoli	203
Gérer les participants difficiles	204
Impliquer les participants durant les réunions en ligne	205
Organiser des réunions hybrides inclusives et sans perturbations	206

## Développer l'entreprise

### Analyse et prise de décision

Analyser et gérer les parties prenantes	207
Prendre des décisions bien structurées	208
Classer les situations complexes avec la matrice de Stacey	209
Résolution de problème : aller à la racine avec la méthode des 5...	210
Les autres se mêlent constamment de mes décisions	211
La prise de décision	212
J'ai peur des conséquences négatives de mes décisions	213
Éliminer les sources d'erreur avec le modèle du fromage suisse	214
Trouver les causes fondamentales avec le diagramme d'Ishikawa	215

### Stratégie et planification

Comment prendre de bonnes décisions dans l'urgence ?	216
Je préfère écrire, plutôt que de tout régler par oral	217
J'ai fait le mauvais choix	218
Mes employés n'ont pas le temps de profiter réellement des forma...	219

### Gestion de l'innovation et de la technologie

Je ne comprends rien à l'intelligence artificielle	220
Qu'est-ce que l'intelligence artificielle générative et où est-elle util...	221
Responsible AI: Künstliche Intelligenz verantwortungsvoll nutzen	222
Relever les défis de l'intelligence artificielle avec l'IA responsable	223
Big Data - une petite rétrospective	224
Méthodes de test analogues : tri par cartes et méthode pre-mortem	225
J'ai du mal à créer un état d'esprit durable dans l'entreprise	226
Les règles d'or du prototypage	227
Comment commencer le prototypage ?	228
Oser et maîtriser le VICA	229
Protéger les données personnelles	230

## Développer l'entreprise

---

### Ventes et marketing

Je ne me sens pas sûr de moi quand je dois faire de la vente croisée...	231
Le délai de perception de la valeur est trop long pour bien fidéliser...	232
Répondre de manière adéquate aux "non" des clients - tous les "non"...	233
Utiliser les réclamations pour améliorer - paradoxalement - le ser...	234
Mon client n'arrive pas à m'expliquer en quoi consiste son problème	235
Je ne sais pas ce que mes clients veulent vraiment	249
J'ai du mal à identifier la structure décisionnelle chez mes clients	237
Mes clients me déstabilisent avec des demandes de réduction dis...	238
Regrets après l'achat : mes clients font marche arrière	239
Je dois expliquer un ajustement des prix à mes clients	240
Identification des besoins : mes clients ne me fournissent pas les...	241
Je ne propose pas encore de solutions suffisamment globales dans...	242
Je ne veux pas brusquer mes clients	243
Je ne suis pas à l'aise avec la prospection à froid	244
Je ne veux pas bousculer mes clients	245
Mes clients trouvent notre produit trop cher	246
Mes clients ne sont pas convaincus, même avec de bons arguments	247
Aidez-nous ! Je n'ai pas l'air très sympathique !	248
Je ne sais pas ce que mes clients veulent vraiment	249
Mes employés ne font pas de vente croisée	250
Établir de bonnes relations avec ses clients	251
Identifier et saisir les opportunités de contact client	252
Améliorer et approfondir la relation avec les clients	253
Faire ses premiers pas avec l'orientation client	254
Démontrer l'utilité en 5 étapes	255

### Ventes et marketing

Neutraliser les objections avec la technique de validation	256
--	-----



# Mes exigences en matière de travail bien fait m'épuisent



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

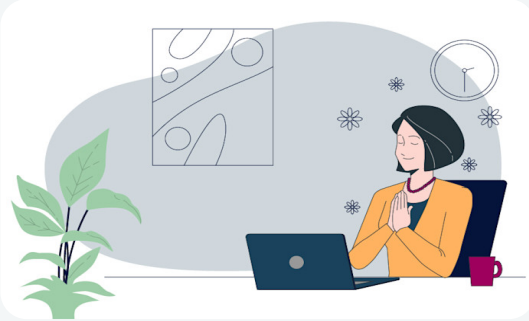
## Objectifs d'apprentissage

- Apprivoiser les "moteurs" internes avec des "permissions" appropriées

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Plus de résilience au stress avec la stratégie des 4 A



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



## Objectifs d'apprentissage

- Utiliser la stratégie des 4 A pour rester en équilibre émotionnel dans des situations stressantes et passer activement à l'action

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Chaque fois que je réfléchis à ma situation, ça me met de mauvaise humeur



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



## Objectifs d'apprentissage

- Mener une réflexion sur soi constructive et pleine d'estime

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Les avantages d'une mentalité de développement pour penser et agir efficacement



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Les avantages d'une mentalité de développement pour penser et agir efficacement

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je suis vite à la merci de mes émotions



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir comment garder son sang-froid dans des situations chargées d'émotion

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Comprendre les émotions et le comportement grâce au modèle ABC



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître l'impact de ce que l'on croit ou (pré)suppose sur ses réactions (émotionnelles)

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Maîtriser le quotidien professionnel en toute sérénité grâce à la pleine conscience



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Agir en pleine conscience dans le quotidien professionnel

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes collègues m'irritent



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Admettre l'existence de sentiments violents, tels que la colère, et créer un espace pour y réagir de manière souveraine

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes collègues me poussent à conclure, mais mon instinct me dit d'attendre



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

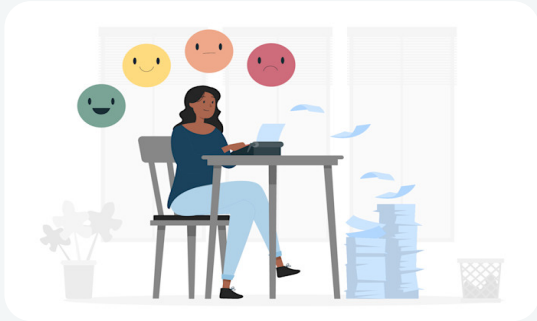
## Objectifs d'apprentissage

- Faire de la place dans son esprit avant de réagir

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je prends mon travail trop à cœur



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir réguler son engagement émotionnel au travail

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Tout le monde a l'air de déborder d'assurance – sauf moi

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

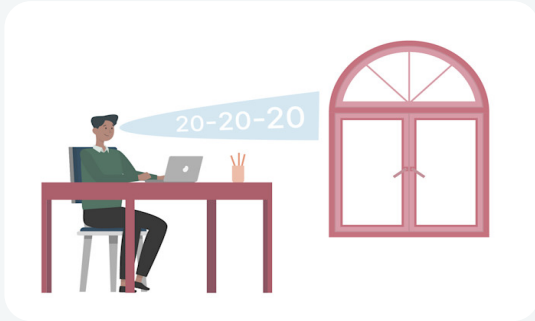
## Objectifs d'apprentissage

- Savoir gérer ses points faibles et ses incertitudes de manière constructive

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Des yeux en bonne santé avec la règle des 20-20-20



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître la règle des 20-20-20 et l'appliquer au quotidien dans son travail

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mieux évaluer les problèmes grâce à l'analyse de scénarios



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

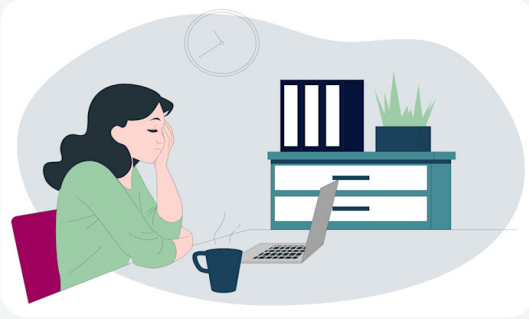
- Se préparer aux différents développements possibles d'une situation grâce à l'analyse de scénarios

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je n'ai plus envie de proposer de nouvelles idées

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Faire passer ses idées de manière constructive

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Trois stratégies pour tenir bon et persévérer



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

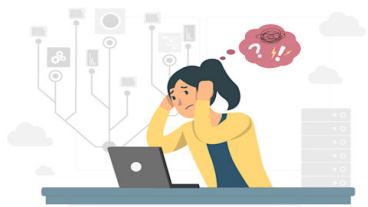
- Gérer les échecs et la résistance intérieure de manière constructive

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# J'ai peur de perdre mon poste à cause de l'intelligence artificielle



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Avoir peur de l'intelligence artificielle n'est pas la bonne réaction. Nous devons la considérer comme un outil et une aide pour simplifier notre processus de travail et faire ce que nous souhaitons vraiment réaliser.

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# J'ai manqué de tact envers un membre de mon équipe



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir s'excuser de manière adéquate après avoir fait une remarque déplacée

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je n'ose pas prendre de décisions difficiles !



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Confier ses doutes à d'autres personnes lorsqu'il faut prendre des décisions difficiles pour obtenir du soutien de leur part

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Les émotions débordent souvent lors des entretiens client



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les outils de désescalade adéquats pour désamorcer le conflit dans les entretiens qui deviennent excessivement émotionnels

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mon client réagit de façon incompréhensible



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

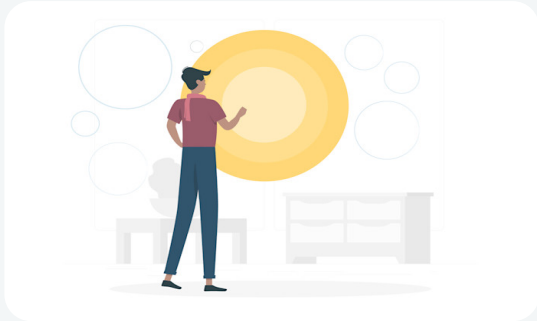
## Objectifs d'apprentissage

- Changer de perspective pour comprendre les raisons d'un comportement – apparemment irrationnel – de la part de ses clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Trouver un sens à son travail grâce au Cercle d'Or



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Trouver du sens à son travail et le rendre ainsi significatif

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mieux comprendre le processus de passage à l'action grâce au modèle Rubicon



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Mieux comprendre le processus de passage à l'action grâce au modèle Rubicon

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Donner un sens à son activité



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Enthousiasmer les collaborateurs avec un sens véritable

## Groupe cible

Cadres



# Je n'ose pas admettre que certaines connaissances me font défaut



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Identifier ses lacunes en matière de connaissances de manière confiante et constructive et faire des propositions pour y remédier

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je veux convaincre mon manager de me laisser suivre une formation



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

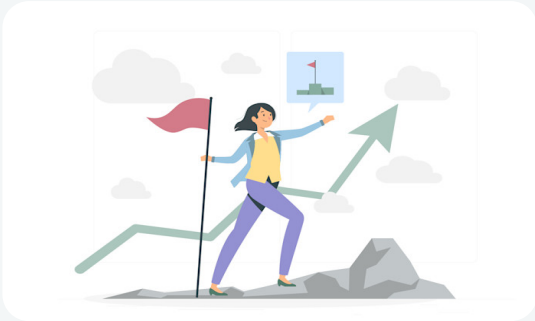
## Objectifs d'apprentissage

- Obtenir l'assentiment de son manager pour ses plans de formation continue

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Se motiver soi-même



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Réaliser des tâches « ingrates » avec de la motivation, un objectif et un plan

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Utiliser les forces de la signature pour s'épanouir professionnellement



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les forces de sa propre signature et les utiliser consciemment dans le travail quotidien

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Utiliser la passion de manière ciblée au travail



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

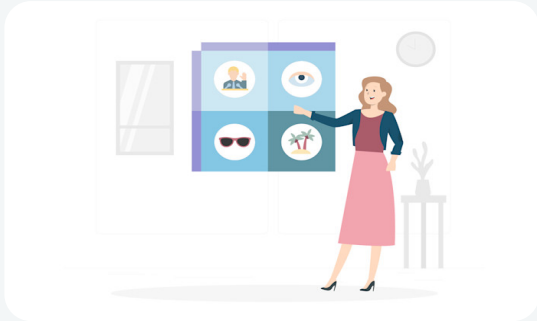
## Objectifs d'apprentissage

- Utiliser au mieux ses talents et ses compétences

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Élargir l'image de soi avec la fenêtre de Johari



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre comment l'image de soi peut être élargie dans le sens de la fenêtre de Johari

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Éviter la procrastination grâce à la « règle des cinq minutes »



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

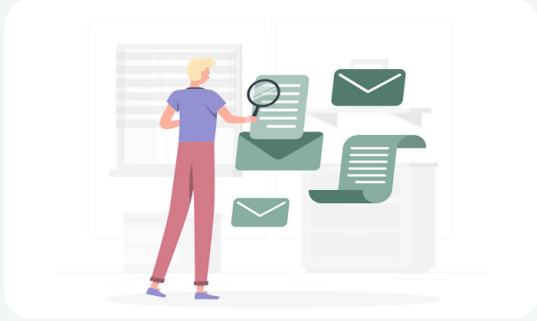
## Objectifs d'apprentissage

- Venir à bout de la procrastination et passer à l'action grâce à la règle des cinq minutes

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# De l'ordre dans votre boîte de réception grâce à Inbox Zéro



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Mettre de l'ordre dans sa boîte de réception

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Je perds sans cesse le fil et j'ai l'impression de n'arriver à rien



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

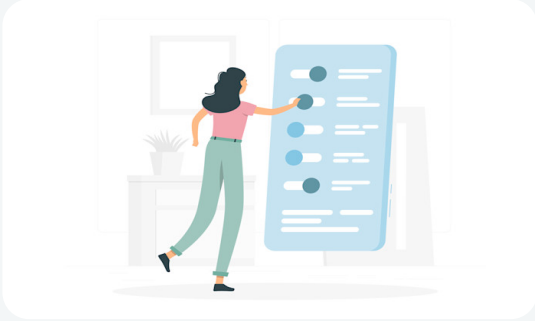
## Objectifs d'apprentissage

- Mener ses tâches à bien sans se laisser distraire grâce au « monotâche »

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Associer des tâches et des intérêts avec le job crafting



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Concevoir son propre travail avec le Job Crafting

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne trouve jamais le bon moment pour passer de l'idée à l'action



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Mettre ses projets et ses idées en œuvre grâce à des représentations concrètes

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# J'ai du mal à trouver du sens dans mes tâches routinières



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



4 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Réinterpréter ses tâches routinières pour leur trouver du sens

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes responsabilités professionnelles m'épuisent



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Réfléchir sur ses responsabilités et les assumer au moyen des trois catégories « Love it, change it or leave it » (apprécier, modifier, ignorer).

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mieux atteindre ses objectifs grâce à l'implémentation d'intention



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Mieux atteindre ses objectifs grâce à l'implémentation d'intention

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Bien planifier sa semaine avec les objectifs appropriés



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Gérer son temps avec un planning efficace pour la semaine

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Ancrer le savoir pour un transfert de connaissances durable



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Ancrer les connaissances dans la mémoire à long terme

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# J'ai du mal à trouver mon point de départ dans le processus d'apprentissage



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Se motiver pour apprendre et se développer personnellement

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mémoriser plus facilement avec la méthode des loci



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et appliquer la méthode des loci

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Bien comprendre ce qu'on lit avec la méthode SQ3R



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

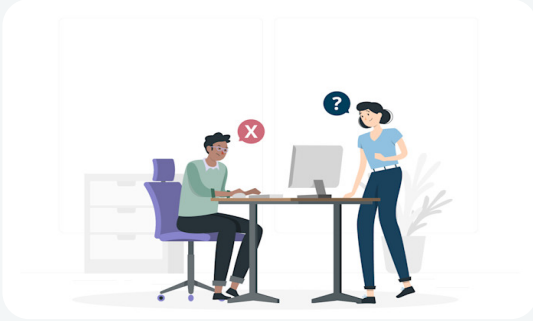
## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et appliquer la méthode SQ3R

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne souhaite pas déléguer, parce que je préfère terminer la tâche moi-même



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

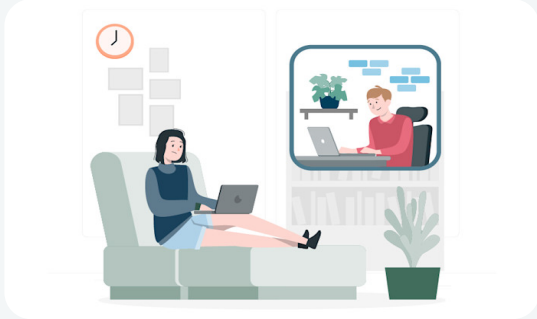
## Objectifs d'apprentissage

- Déléguer des tâches – même si on les apprécie

## Groupe cible

Cadres

# Je n'arrive pas à séparer vie professionnelle et vie privée en télétravail



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Structurer les horaires de travail en télétravail

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# En télétravail, je suis sans cesse déconcentré par mes enfants



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

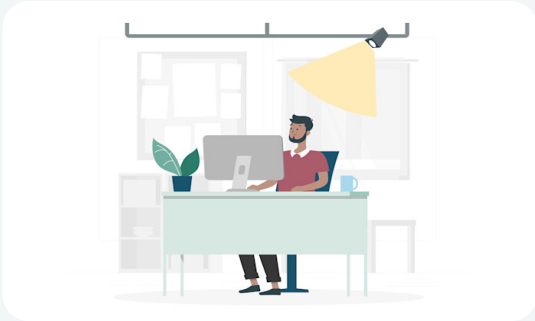
## Objectifs d'apprentissage

- Concilier qualité de concentration en télétravail et vie de famille

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction


# Rester visible en télétravail



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

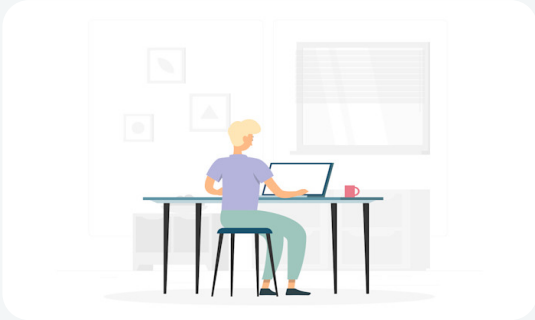
- Gagner en visibilité au sein d'une équipe hybride et trouver un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée en télétravail

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Monotâche : concentration totale


---



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à se concentrer pleinement sur une tâche

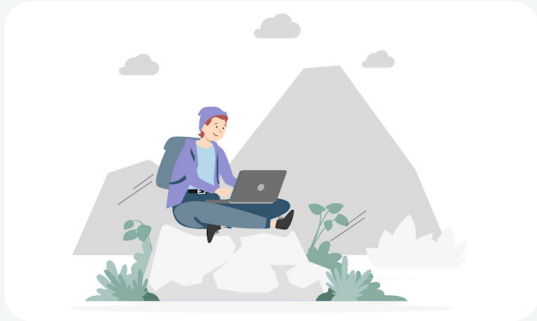
## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Travailler de manière plus productive avec la méthode ALPEN

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et appliquer la méthode ALPEN

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# La méthode SMART



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Formuler des objectifs selon la logique SMART

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Prioriser intelligemment avec la matrice d'Eisenhower



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Appliquer l'Eisenhower en toute sécurité

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Structurer les horaires de travail en télétravail



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

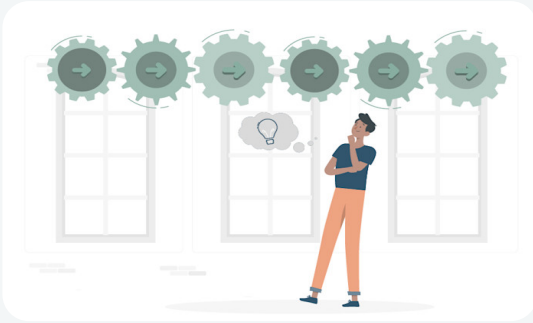
## Objectifs d'apprentissage

- Structurer efficacement les horaires de travail et le distinguer clairement des pauses et du temps libre

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Agir de manière innovante et orientée vers le client grâce au design thinking



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

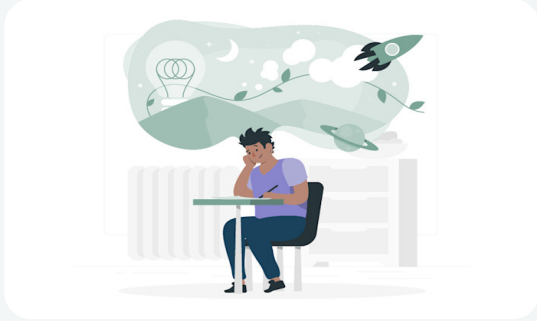
## Objectifs d'apprentissage

- Développer des produits qui répondent aux besoins des clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Comment préparer votre équipe au processus de Design Thinking



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Créer des conditions optimales pour le processus de Design Thinking

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je veux soutenir les minorités dans l'équipe sans les mettre dans l'embarras



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



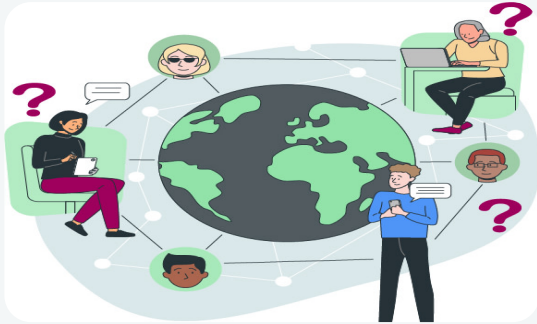
## Objectifs d'apprentissage

- Contribuer, par l'écoute, le respect et l'attitude, à une coexistence respectueuse, y compris pour les minorités

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Les différences culturelles au sein de l'équipe me dérangent et ont un impact négatif sur la



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Trouver une manière constructive d'aborder les différences culturelles

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Agir plus consciemment avec les trois piliers du développement durable

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Agir plus durablement dans son travail quotidien

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Vivre le développement durable dans l'entreprise avec la RSE



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- S'engager pour un quotidien professionnel conscient et durable

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Vaincre ses préjugés

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir remettre en question ses préjugés

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Reconnaître et éviter les biais cognitifs



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Reconnaître les différents biais cognitifs pour être en mesure de les éviter

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Identifier et gérer les risques dans la gestion de projet



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



4 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Identifier les risques dans la gestion de projet classique et prendre des contre-mesures appropriées

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Estimer les ressources nécessaires de manière réaliste avec le Planning Poker



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Évaluer ensemble de manière réaliste le temps et le travail nécessaires

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Créer des personas



Disponible dans les langues suivantes:

-  Allemand
-  Anglais
-  Espagnol
-  Français

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Adopter le point de vue des clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Réunions de rétrospective



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer le processus de travail et la collaboration grâce à des réunions de rétrospective régulières

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Les 9 valeurs agiles



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre et assimiler les neuf valeurs agiles

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Améliorations continues avec le cycle PDCA



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et savoir utiliser les quatre phases du cycle PDCA

## Groupe cible

Cadres supérieurs

# Le manifeste agile et ses valeurs



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

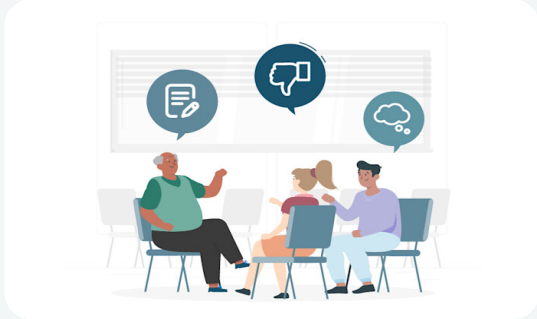
## Objectifs d'apprentissage

- Travailler de manière agile et flexible, en fonction de l'orientation client

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Encourager la créativité avec la méthode Walt Disney



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Développer des idées créatives et les aborder sous différents angles

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Gérer le monde VICA avec souplesse



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

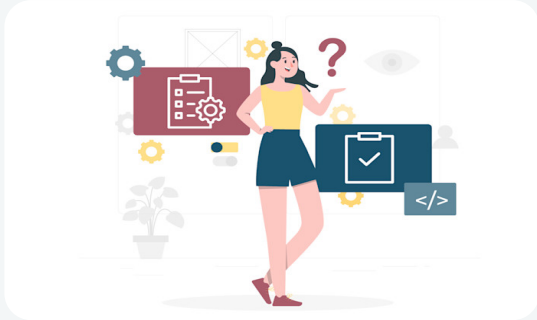
## Objectifs d'apprentissage

- Savoir gérer le monde VICA grâce à son efficacité personnelle

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Distinguer un projet d'une tâche habituelle



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Identifier un projet en tant que tel

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Quatre facteurs de réussite pour la gestion de projet classique



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

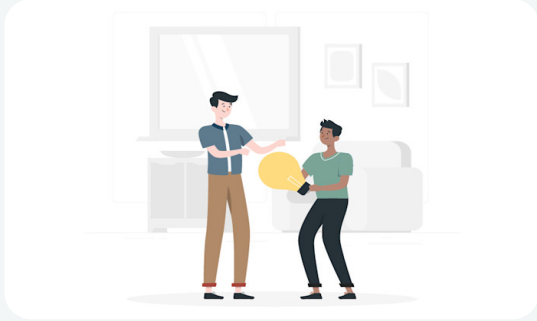
- Connaître et assimiler les quatre facteurs de réussite fondamentaux pour planifier et mettre un projet en œuvre avec succès

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# « Working Out Loud » : Partager ses connaissances entre collègues

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Se développer grâce à l'échange avec les autres

## Groupe cible

Cadres



# « Agilité » : de quoi s'agit-il au juste ?



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre le lien entre mondialisation, numérisation et agilité

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Garder une vue d'ensemble grâce aux réunions quotidiennes



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



## Objectifs d'apprentissage

- Savoir utiliser les réunions quotidiennes dans le travail agile

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Collaborer efficacement au sein d'une équipe Scrum



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les trois rôles du Scrum et savoir les assigner

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Travailler avec Scrum pour plus d'innovation et d'efficacité



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les principaux termes du Scrum et savoir ce qu'ils désignent

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Des outils agiles pour gérer efficacement le travail quotidien



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et pouvoir utiliser efficacement les outils agiles

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Visualiser des processus avec Kanban



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir comment visualiser les étapes de travail de l'équipe avec Kanban

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Développer de bonnes idées avec la méthode du brainstorming



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir utiliser correctement la méthode du brainstorming

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Rationaliser le flux de valeur avec le Line Balancing



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

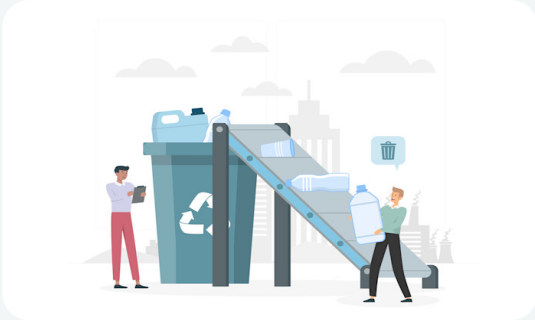
- savoir comment rationaliser le flux de valeur de ta ligne de production grâce au Line Balancing

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction




# Sept types de gaspillage



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

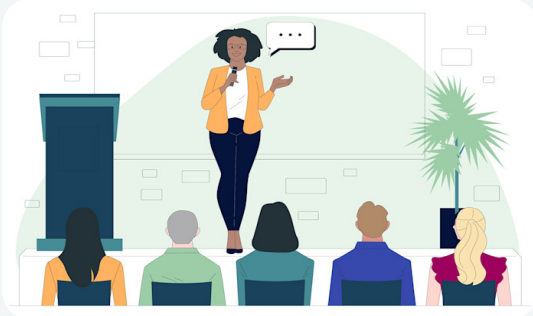
## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les sept types de gaspillage et les mesures à prendre pour y remédier

## Groupe cible

Cadres supérieurs

# J'ai peur des questions critiques lors des présentations



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

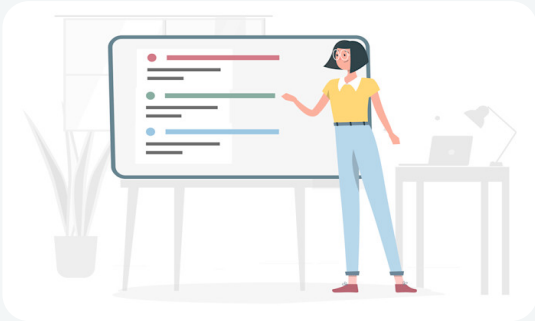
## Objectifs d'apprentissage

- Bien préparé et avec un état d'esprit positif, faire face aux questions critiques lors des présentations

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Bien structurer sa présentation



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



2 minutes

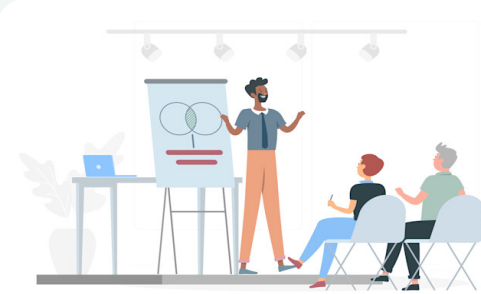
## Objectifs d'apprentissage

- Savoir comment structurer l'introduction, le corps et la conclusion d'une présentation

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Bien planifier à l'avance et présenter plus sereinement



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

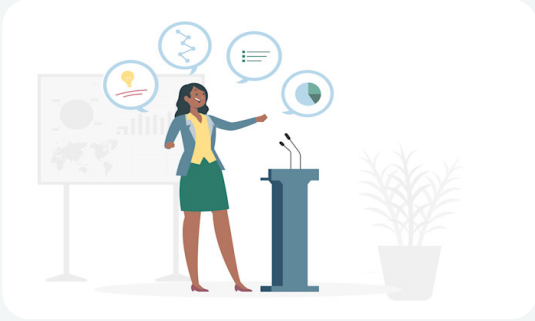
## Objectifs d'apprentissage

- Savoir comment réduire le stress des présentations en planifiant l'heure, le lieu, la disposition des sièges et la technologie

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Présenter plus efficacement grâce aux quatre « facilitateurs de compréhension »



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



2 minutes

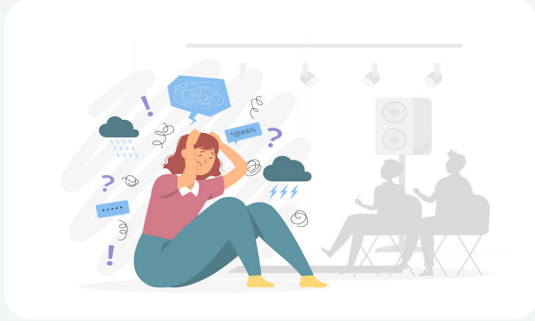
## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et savoir utiliser les quatre facteurs de compréhension : simplicité, structure, concision et stimulation supplémentaire

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je fais une présentation dans deux minutes et je suis extrêmement nerveux



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Transformer la nervosité avant une présentation en énergie positive

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# J'aimerais trouver une façon appropriée de communiquer un point désagréable



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir communiquer aux collaborateurs des messages désagréables, de manière appropriée

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je dois convaincre, mais je suis plutôt timide



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Convaincre en étant authentique et confiant dans ses présentations, et en sachant utiliser le storytelling

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Que souhaitent réellement mes clients ?



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Cibler les besoins des clients avec la méthode PPF

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Comprendre correctement ses interlocuteurs grâce à l'écoute active



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les six techniques d'écoute active et savoir les utiliser avec succès

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mieux mener l'entretien avec les techniques de questionnement adaptées



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

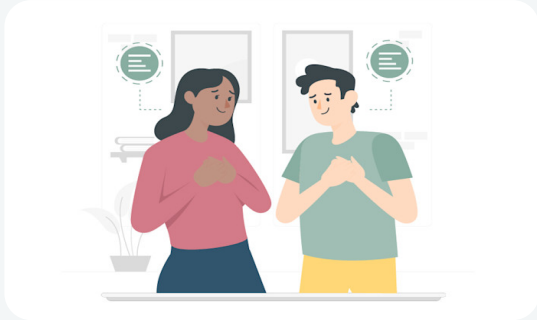
## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer sa manière de mener un entretien

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Communication non violente



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir utiliser les quatre étapes de la communication non violente

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Les cinq axiomes de la communication selon Paul Watzlawick

---



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

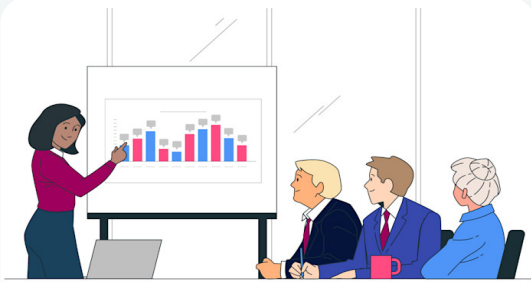
## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre les cinq axiomes de la communication tels que présentés par Paul Watzlawick

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Structurer et préparer sa présentation pour en assurer le succès



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir structurer sa présentation efficacement

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Capter l'attention de ses auditeurs pour transmettre efficacement des connaissances



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Transmettre des connaissances de manière variée et captivante

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Atteindre son but au cours d'un entretien grâce aux questions appropriées



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir utiliser des questions ouvertes ou fermées à bon escient pour atteindre son but

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Les huit types de communication



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

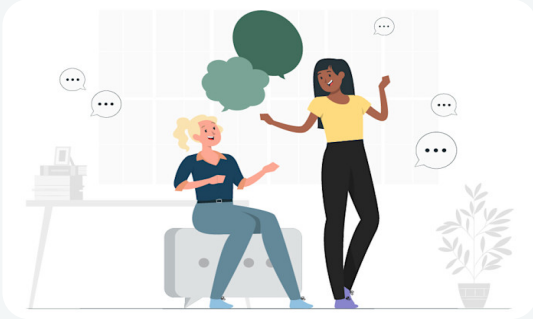
## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et reconnaître les huit styles de communication selon Schulz von Thun

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Développer et diversifier son style de communication



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

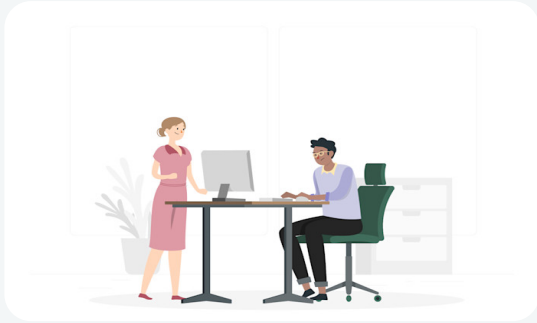
## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer sa communication

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je n'ose pas poser de questions, car je pense que mon interlocuteur n'a pas le temps d'y



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

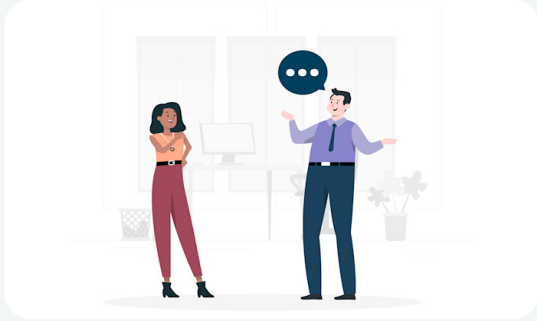
## Objectifs d'apprentissage

- Poser à temps des questions axées sur les solutions

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mon interlocuteur s'écarte du sujet et je ne sais pas comment l'y ramener



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Utiliser des outils verbaux et non verbaux pour diriger ou mettre fin à une conversation de manière constructive

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Transmettre efficacement les connaissances en ligne



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir transmettre des connaissances en ligne avec succès

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je n'ose pas faire du réseautage en présentiel



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

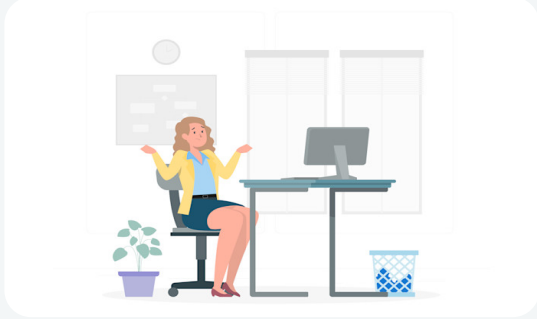
## Objectifs d'apprentissage

- Savoir avec quel état d'esprit, quel langage corporel et quels sujet de conversation vous pouvez marquer des points lors d'événements de réseautage

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je n'ai pas compris une information importante, mais je n'ose pas poser la question



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Prévenir les malentendus en posant des questions ciblées et intelligentes

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Respecter la nétiquette pour faire le meilleur effet en ligne



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

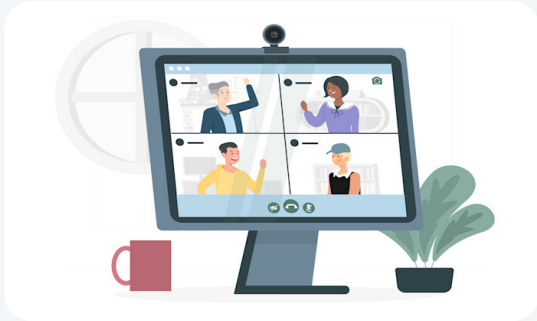
- Connaître les règles de la nétiquette et les appliquer au quotidien

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Avoir de l'assurance en ligne



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Avoir de l'assurance en ligne et enthousiasmer son public

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Guider les participants au cours des cinq phases d'une formation



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les mesures d'accompagnement appropriées pour les cinq phases typiques d'une formation

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Communiquer avec succès grâce au modèle de l'iceberg



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre le modèle de l'iceberg et savoir l'utiliser pour communiquer avec succès

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Exprimer et thématiser les émotions avec la technique de verbalisation

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

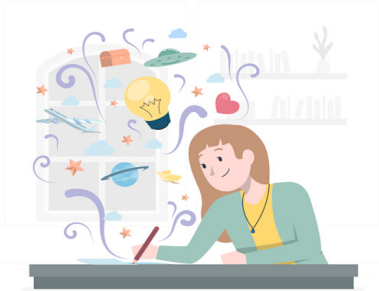
## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et utiliser la verbalisation

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Dénicher de bons récits



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

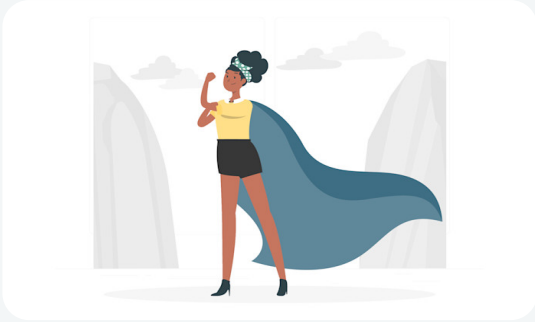
## Objectifs d'apprentissage

- Trouver de bons récits dans son entreprise et les utiliser dans les conversations et les présentations

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Captiver ses auditeurs avec le voyage du héros



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître le concept de « voyage du héros » et savoir l'utiliser

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Convaincre grâce au storytelling



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

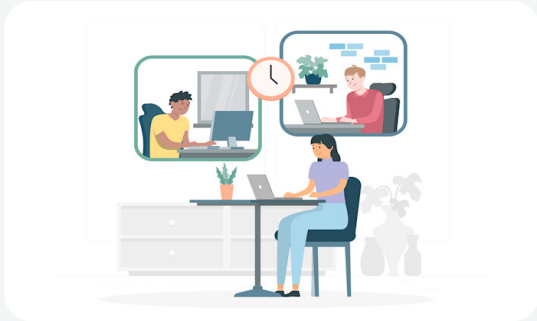
## Objectifs d'apprentissage

- Utiliser le storytelling pour formuler des récits passionnants

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Réussir ses réunions en ligne



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Préparer, animer et assurer le suivi des réunions en ligne avec succès

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Résoudre les conflits de manière constructive en choisissant la bonne stratégie



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître différentes stratégies de résolution de conflits professionnels et savoir les mettre en œuvre de manière constructive

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je fais toujours marche arrière en cas de conflit



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

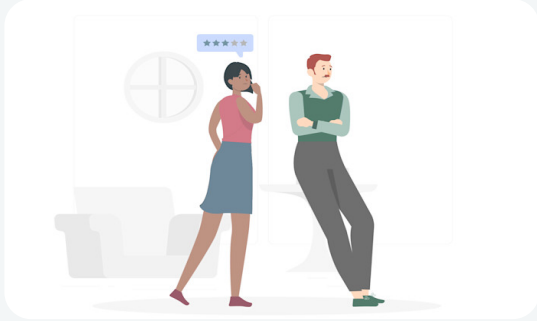
## Objectifs d'apprentissage

- Savoir gérer activement les conflits

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mon collègue prend mon feedback trop personnellement



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Aborder directement le sujet d'une atmosphère négative après un entretien de feedback et renforcer une culture de feedback positive

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mon collègue ne prend pas mon feedback au sérieux



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

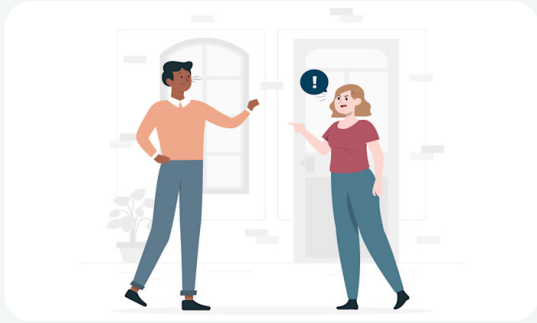
## Objectifs d'apprentissage

- Exprimer son impression que le feedback n'est pas pris au sérieux et trouver des mesures pour améliorer la situation

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Un membre de mon équipe devient tout de suite agressif en cas de conflit



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Orienter les conflits houleux vers une solution constructive des problèmes

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Se défendre des attaques verbales avec la méthode des 4 I



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Utiliser les techniques de contre-attaque de la méthode des 4 I de manière adéquate et ciblée

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Le concept de Harvard

---



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir appliquer les quatre principes du concept de Harvard

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# L'onboarding ne prend pas fin avec la période d'essai



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Français

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Intégrer les collaborateurs dans l'entreprise même après la période d'essai

## Groupe cible

Cadres



# Former ses collaborateurs de manière ciblée avec des plans d'apprentissage



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Créer des plans d'apprentissage avec ses collaborateurs et suivre les progrès réalisés

## Groupe cible

Cadres

# Je n'arrive pas à gérer les attentes contradictoires dans mon nouveau rôle de manager



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

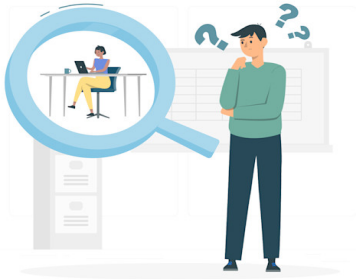
## Objectifs d'apprentissage

- Créer des repères et favoriser la stabilité, pour les autres comme pour soi-même

## Groupe cible

Cadres

# Je ne sais pas ce que fait mon collègue en télétravail !



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Trouver un bon équilibre entre distance et contrôle dans la collaboration avec les collaborateurs en télétravail

## Groupe cible

Cadres supérieurs

# Fixer des objectifs globaux



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Concevoir les accords d'objectifs de manière globale

## Groupe cible

Cadres

# Mon interlocuteur n'a pas l'air sincère durant l'entretien d'embauche



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Parler de son impression et de son évaluation négative d'un candidat de manière empathique et valorisante

## Groupe cible

Les cadres et le personnel des ressources humaines

# Un membre de mon équipe ne veut rien savoir de la numérisation



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



2 minutes

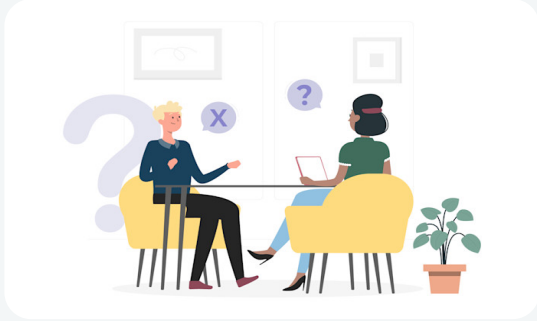
## Objectifs d'apprentissage

- Aider les employés à adopter les innovations numériques de manière ciblée

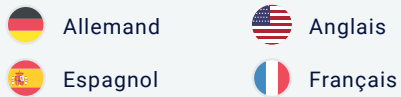
## Groupe cible

Cadres

# Le candidat ne pose pas de questions sur le poste ou l'entreprise lors de l'entretien d'em-



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



## Objectifs d'apprentissage

- Voir le potentiel des candidats

## Groupe cible

Les cadres et le personnel des ressources humaines

# Des tâches que j'ai déléguées atterrissent à nouveau chez moi



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre pourquoi les tâches déléguées vous reviennent et remédier à cette situation

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Je ne parviens pas à lâcher les tâches que je délègue



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

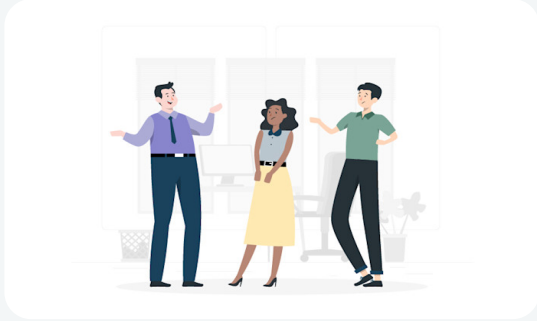
## Objectifs d'apprentissage

- Déléguer des tâches de manière pérenne, en donnant toutes les informations appropriées et en faisant confiance à ses collaborateurs

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Comme cadre, j'ai du mal à trouver un équilibre entre ton personnel et ton professionnel



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

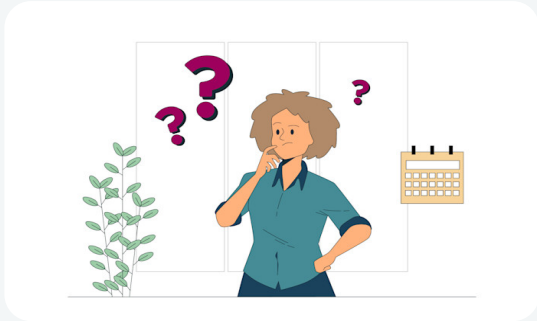
## Objectifs d'apprentissage

- Trouver un bon équilibre entre le mode professionnel et le mode personnel

## Groupe cible

Cadres

# Mon nouveau collaborateur se sent encore perdu après plusieurs mois



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

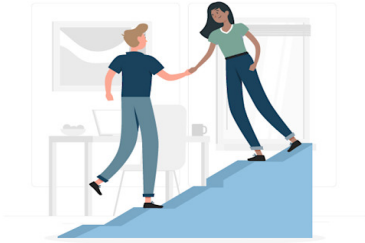
## Objectifs d'apprentissage

- Soutenir les nouveaux collaborateurs lors de leur intégration dans l'équipe

## Groupe cible

Cadres

# Coacher ses collaborateurs



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Mener des entretiens de coaching d'égal à égal avec les collaborateurs

## Groupe cible

Cadres

# Un membre de mon équipe refuse des tâches ou sabote celles que je lui délègue



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

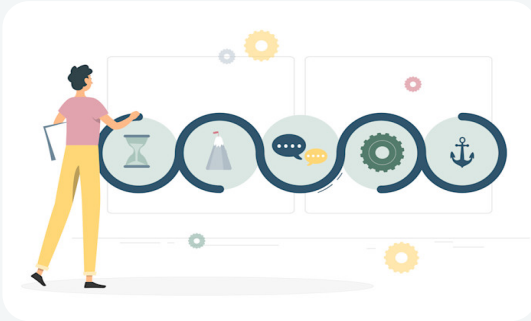
## Objectifs d'apprentissage

- Identifier pourquoi certains membres de votre équipe sont peu coopératifs et modifier leur attitude

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Accompagner les collaborateurs à travers les cinq phases des processus de changement



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les cinq phases d'un processus de changement et les conseils de gestion du personnel pour chaque phase

## Groupe cible

Cadres

# Je ne parviens pas à m'affirmer comme expert et comme manager



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

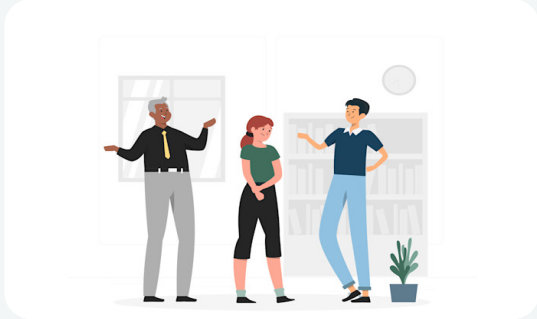
## Objectifs d'apprentissage

- S'affirmer avec compétence et assertivité comme manager

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# En tant que femme cadre, je ne me sens pas prise au sérieux par mes collègues masculins



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

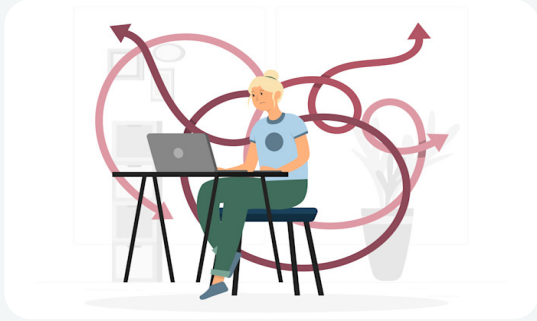
- Renforcer sa confiance en soi et mettre un terme au manque de respect au sein de l'équipe

## Groupe cible

Cadres (principalement les femmes)



# Je m'aperçois qu'en tant que manager, je ne peux pas tout résoudre



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Se défaire des attentes irréalistes et développer un style de leadership authentique

## Groupe cible

Cadres

# Mes collaborateurs sont stressés dès que j'entre dans la pièce



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre comment un manager peut avoir une influence positive sur le stress de ses collaborateurs

## Groupe cible

Cadres

# Je laisse une grande marge de manœuvre à mes collaborateurs, mais ils ne sont pas sat-



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

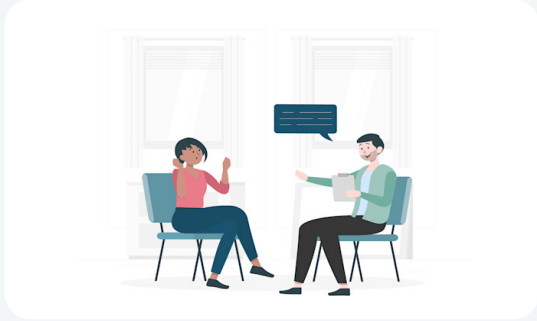
## Objectifs d'apprentissage

- Identifier la marge de manœuvre dont les employés ont besoin pour se sentir satisfaits et fournir le meilleur d'eux-mêmes

## Groupe cible

Cadres

# Mes collaborateurs réagissent bizarrement quand je les félicite



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

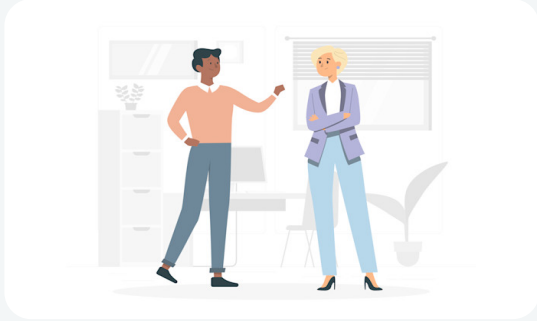
## Objectifs d'apprentissage

- Adresser des félicitations concrètes, sincères et adaptées à chaque personne

## Groupe cible

Cadres

# Je veux être aimable avec les gens sans faire de concession sur le fond



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

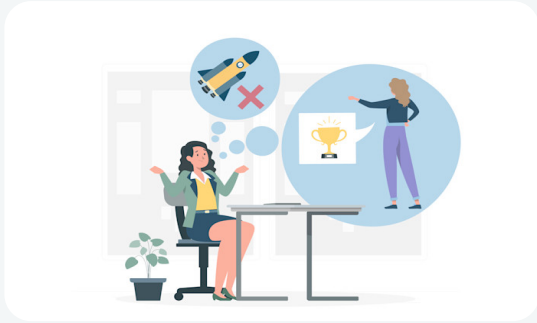
## Objectifs d'apprentissage

- Communication à la fois univoque et valorisante

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Un membre de l'équipe veut une promotion, mais je n'en vois pas le potentiel chez lui



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Répondre de manière claire et valorisante à la demande de promotion d'un membre de l'équipe

## Groupe cible

Leadership

# Quelqu'un répand une mauvaise ambiance dans mon équipe



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

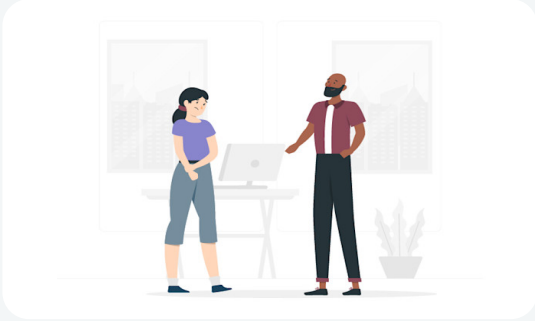
## Objectifs d'apprentissage

- Réagir de manière constructive lorsqu'un membre de l'équipe répand une mauvaise ambiance

## Groupe cible

Cadres

# Je ne sais pas comment gérer les craintes irrationnelles de mes collaborateurs



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

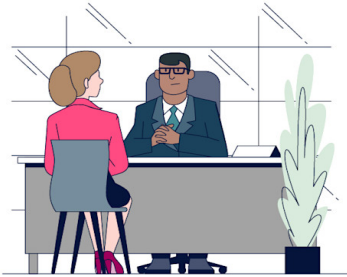
- Répondre de manière pertinente aux craintes des employés en temps de crise

## Groupe cible

Cadres



# J'ai peur de devenir émotif lors de l'entretien de départ



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Gérer ses propres émotions lors d'un entretien de départ

## Groupe cible

Cadres

# Je ne sais pas comment me comporter à mon nouveau poste de manager



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Occuper sa (nouvelle) place de manager sans changer de personnalité

## Groupe cible

Cadres

# Tout le monde pense que je dois être parfait parce que j'ai un poste de cadre



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Bien remplir son rôle de cadre avec transparence et assurance, en étant conscient de ses propres faiblesses

## Groupe cible

Cadres

# Un membre de mon équipe trouve les objectifs de l'entreprise irréalistes



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

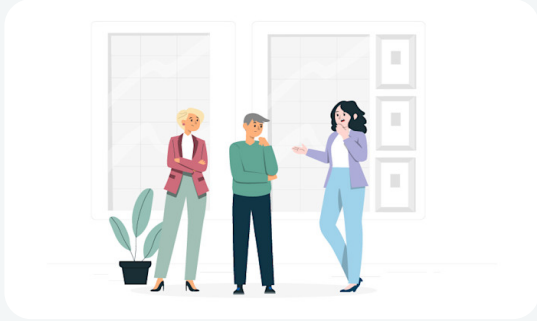
## Objectifs d'apprentissage

- Communiquer des objectifs d'entreprise motivants

## Groupe cible

Cadres

# Mes collaborateurs plus âgés ne me prennent pas au sérieux comme manager



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Diriger des collaborateurs plus âgés avec aisance

## Groupe cible

Cadres

# L'un de mes collaborateurs est démotivé



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Motiver les collaborateurs en fonction des motivations de base selon McClelland

## Groupe cible

Cadres

# J'ai l'impression que mon collègue est malheureux dans l'entreprise



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



4 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Discuter des problèmes avec les membres de l'équipe de manière constructive et empathique

## Groupe cible

Cadres

# Retenir vos employés en leur offrant des privilèges adéquats



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et offrir des avantages utiles à ses employés

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Un processus d'intégration qui fidélise les employés



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Intégrer les collaborateurs dans l'entreprise

## Groupe cible

Les cadres et le personnel des ressources humaines

# Améliorer le bien-être des employés et éviter les crises de la rémunération



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



## Objectifs d'apprentissage

- Prévenir ou mettre fin aux crises de la rémunération

## Groupe cible

Cadres

# Mes collaborateurs trouvent la formation continue inutile



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



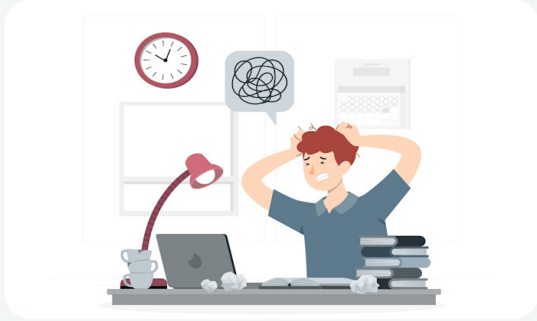
## Objectifs d'apprentissage

- Faire comprendre à l'équipe l'importance de l'apprentissage tout au long de la vie, en donnant l'exemple par son engagement personnel

## Groupe cible

Cadres

# Mes collaborateurs ne parviennent pas à intégrer l'apprentissage dans leur journée de tra-



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

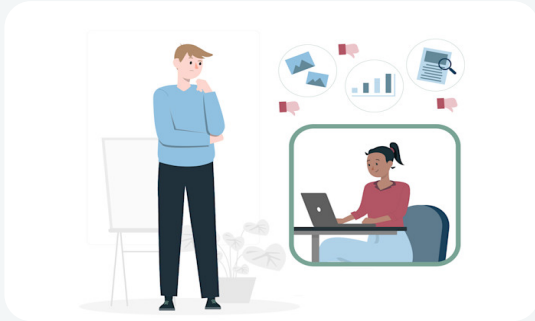
## Objectifs d'apprentissage

- Trouver avec ses collaborateurs des plages horaires réservées à l'apprentissage et faire en sorte qu'ils puissent les respecter

## Groupe cible

Cadres

# Mon collaborateur n'atteint pas le résultat es-compté quand je lui délègue une tâche



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

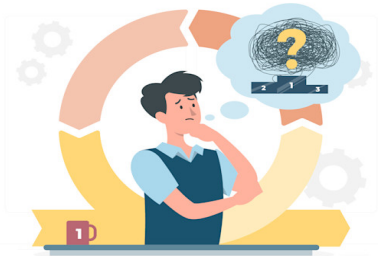
## Objectifs d'apprentissage

- Déléguer des tâches à ses collaborateurs avec succès

## Groupe cible

Cadres

# Un membre de mon équipe perd de l'importance en raison de changements et a peur de



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

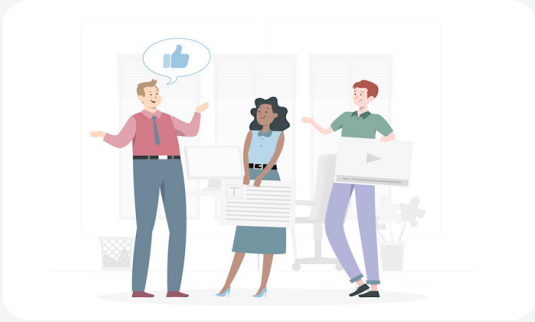
## Objectifs d'apprentissage

- Identifier et répondre aux besoins et aux craintes, qu'ils soient ouvertement exprimés ou non, afin de gagner les collaborateurs au changement

## Groupe cible

Cadres

# Motiver avec des compliments



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Faire des compliments appropriés

## Groupe cible

Cadres

# Gérer les processus de changement en quatre étapes

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

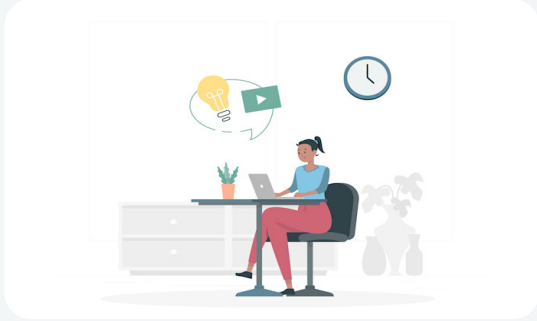
- Connaître les astuces de leadership pour chaque « pièce » du processus de changement

## Groupe cible

Cadres



# Gérer la formation continue des collaborateurs en télétravail



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Gérer la formation continue des collaborateurs en télétravail

## Groupe cible

Les cadres et le personnel des ressources humaines

# Renforcer la cohésion d'une équipe hybride



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Renforcer les liens et les échanges au sein d'une équipe hybride

## Groupe cible

Cadres

# J'aimerais améliorer les compétences de mon équipe en matière d'intelligence artificielle



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les possibilités d'améliorer les compétences en matière d'IA au sein de l'équipe

## Groupe cible

Cadres

# Reconnaître et mettre à profit les différents rôles au sein de l'équipe



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

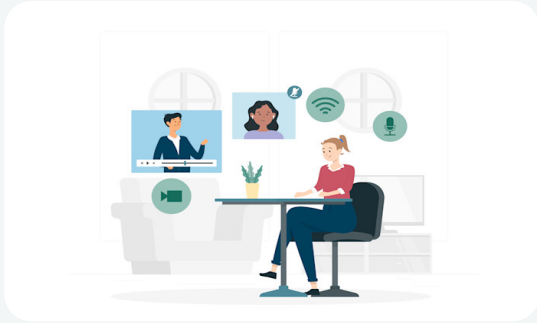
## Objectifs d'apprentissage

- Identifier et mettre à profit les rôles de ses collaborateurs

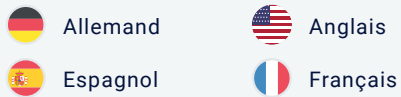
## Groupe cible

Cadres

# J'ai du mal à créer un lien personnel avec mon équipe en télétravail



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



## Objectifs d'apprentissage

- Créer un lien avec les employés

## Groupe cible

Cadres

# J'ai du mal à traiter tous mes collaborateurs de manière équitable lorsqu'ils ont des prob-



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Traiter les employés de manière équitable et respectueuse, en tenant compte de leurs besoins individuels

## Groupe cible

Cadres

# Je viens de prendre mes fonctions comme cadre. Quelle attitude adopter envers mon

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Développer la relation avec son équipe

## Groupe cible

Cadres

# Assurer une bonne collaboration intergénérationnelle



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

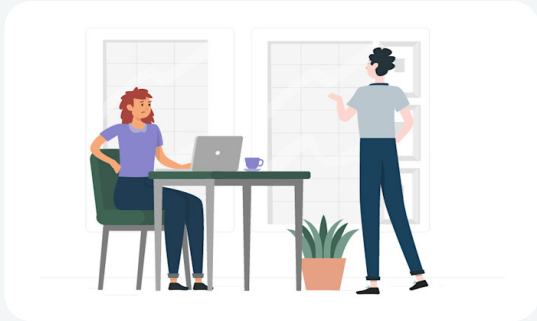
- Encourager le travail d'équipe intergénérationnel

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Un collaborateur tire les performances de l'équipe vers le bas par ses erreurs fréquentes



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Parler des erreurs et parvenir ensemble à les éviter à l'avenir

## Groupe cible

Cadres

# Pourquoi mes collaborateurs ne transmettent-ils pas leur savoir ?



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Établir une culture de partage des connaissances au sein de l'équipe

## Groupe cible

Cadres

# Personne dans mon équipe ne veut paraître meilleur que les autres



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Créer un environnement favorable au partage des connaissances

## Groupe cible

Cadres

# Renforcer la cohésion d'équipe avec l'« horloge du développement »



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et savoir choisir les activités appropriées pour renforcer la cohésion de l'équipe

## Groupe cible

Cadres

# Mettre au point les responsabilités au sein de l'équipe avec la matrice RACI



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Déterminer qui a quelle responsabilité au sein de l'équipe avec la matrice RACI

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Comprendre les rôles différents au sein de l'équipe



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

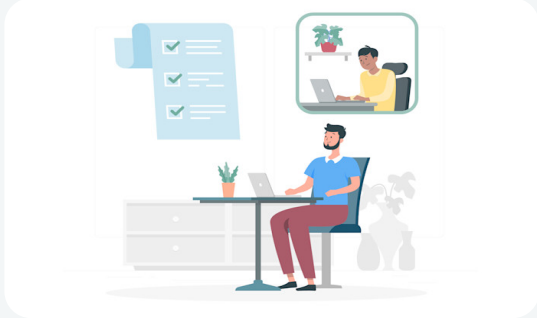
## Objectifs d'apprentissage

- Promouvoir une communication ouverte sur les différents rôles au sein de l'équipe

## Groupe cible

Cadres

# Règles du jeu pour la collaboration hybride



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la collaboration hybride grâce à des règles valables pour tous

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Efficace en télétravail, malgré la distance



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Atteindre les résultats en dépit de la distance physique

## Groupe cible

Cadres



# Leadership situationnel – Mes collaborateurs se trouvent plus mûrs qu'ils ne le sont à mes



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Exprimer de l'estime tout en trouvant une solution individuelle appropriée pour chaque membre de votre équipe

## Groupe cible

Cadres

# Le modèle de coaching « GROW »



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir utiliser les quatre phases du modèle GROW

## Groupe cible

Les collaborateurs - avec ou sans fonction de direction

# Connaître les motivations de base pour soutenir ses collaborateurs



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Vous pouvez exercer une influence positive sur la motivation de vos collaborateurs en connaissant les facteurs de motivation les plus représentatifs.

## Groupe cible

Cadres

# Rendre le succès mieux mesurable avec des résultats clés



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

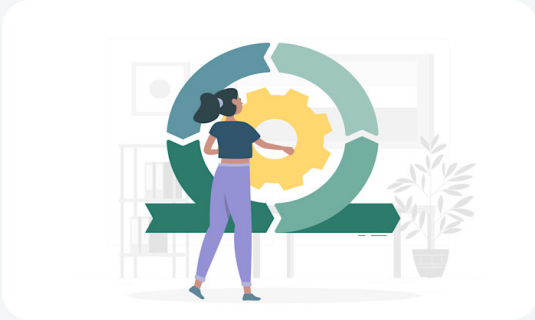
## Objectifs d'apprentissage

- Formuler les résultats clés de manière adéquate

## Groupe cible

Cadres

# Travailler efficacement avec la méthode OKR



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

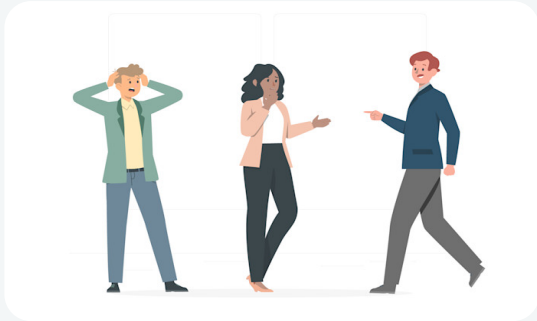
## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et savoir utiliser la méthode OKR

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Gérer les conflits en tant que leader horizontal



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

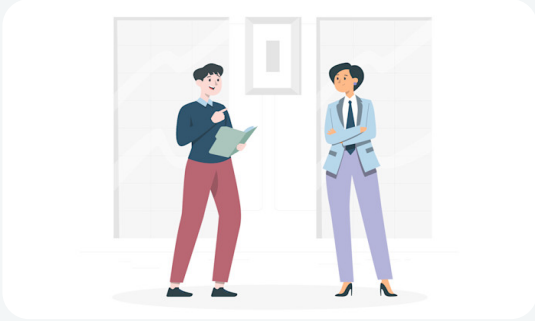
## Objectifs d'apprentissage

- Connaître et savoir gérer les différents types de conflits

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Différences entre leadership latéral et leadership hiérarchique



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre comment fonctionne le leadership latéral et démarrer un projet avec une vision claire

## Groupe cible

Les collaborateurs - avec ou sans fonction de direction

# Outils précieux pour le leadership horizontal



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

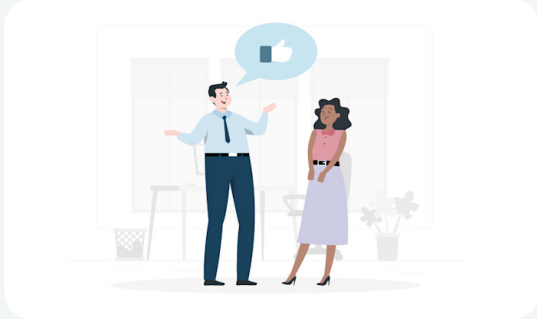
- Connaître les différents outils de leadership horizontal

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# J'ai du mal à accepter les compliments des autres



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

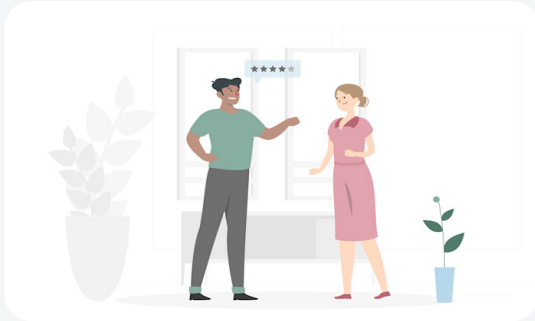
## Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à accepter les compliments

## Groupe cible

Cadres

# Donner un retour approprié



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Donner un retour de manière valorisante et respectueuse

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne parviens pas à bien intégrer toutes les personnes participant à la réunion



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Impliquer efficacement la totalité des participants durant les réunions en ligne

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes collègues plus jeunes n'ont pas de respect pour mon expérience



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

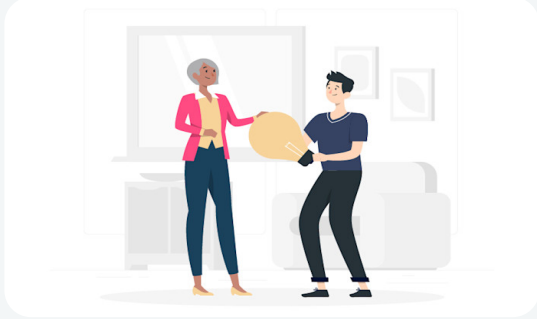
## Objectifs d'apprentissage

- Communiquer de manière valorisante avec toutes les catégories d'âge et obtenir de la reconnaissance pour ses performances et son expérience personnelles

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Transfert de connaissances entre les anciens et les plus jeunes... dans les deux sens



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Permettre un transfert de connaissances intergénérationnel au sein de l'équipe

## Groupe cible

Cadres

# Impliquer activement les participants dans les formations en ligne



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir inclure activement les participants lors de formations en ligne

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je souhaite convaincre la direction d'investir davantage dans la gestion des processus



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

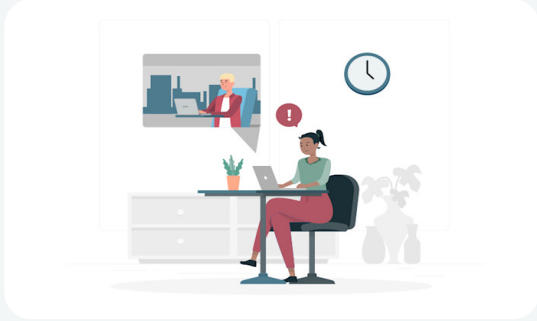
## Objectifs d'apprentissage

- Pouvoir démontrer les avantages d'une bonne gestion des processus

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mon collègue ne respecte pas mes limites et me met constamment sous pression



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

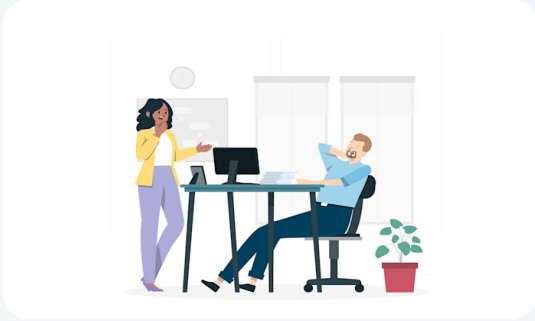
- Défendre ses limites personnelles face aux autres

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Je m'inquiète pour un collègue, mais il me dit que tout va bien



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Aborder les soucis et le surmenage de ses collègues de manière respectueuse, empathique et confidentielle

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Comme formateur, je n'obtiens que peu de réactions de la part des participants



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Animer les participants en retrait grâce à l'ouverture et à l'échange

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je n'ai pas la tête à la discussion, mais je ne veux pas paraître impoli



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir mettre fin à une conversation de manière courtoise et valorisante

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Gérer les participants difficiles



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître cinq types de participants difficiles et savoir comment les gérer

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Impliquer les participants durant les réunions en ligne



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Impliquer efficacement les participants durant les réunions en ligne

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Organiser des réunions hybrides inclusives et sans perturbations



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Organiser des réunions inclusives et sans perturbations avec des équipes hybrides

## Groupe cible

Les collaborateurs - avec ou sans fonction de direction

# Analyser et gérer les parties prenantes



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Français

MICROLEARNING



3 minutes

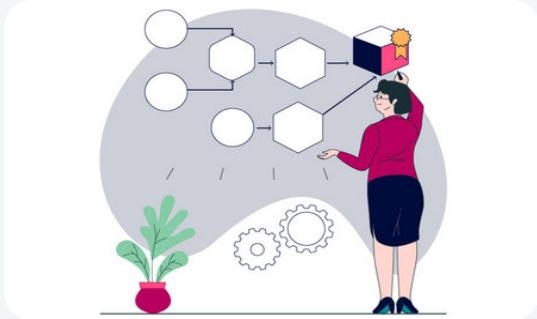
## Objectifs d'apprentissage

- Savoir analyser et gérer les parties prenantes dans la gestion de projet classique

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Prendre des décisions bien structurées



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Prendre des décisions bien structurées

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Classer les situations complexes avec la matrice de Stacey



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Utiliser différentes approches en fonction du degré de complexité d'une situation donnée

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Résolution de problème : aller à la racine avec la méthode des 5 pourquoi



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir analyser les causes d'un problème avec la méthode des 5 pourquoi

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Les autres se mêlent constamment de mes décisions



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

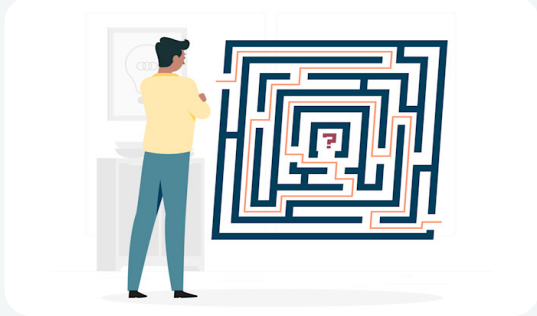
## Objectifs d'apprentissage

- Prendre des décisions pour soi et non pour les autres

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# La prise de décision



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Avoir confiance en soi pour prendre des décisions

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# J'ai peur des conséquences négatives de mes décisions



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

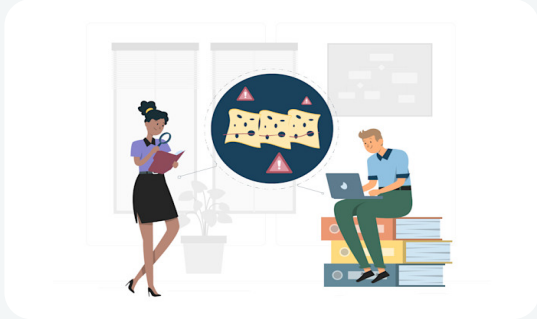
## Objectifs d'apprentissage

- Prendre des décisions rationnelles et pondérées

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Éliminer les sources d'erreur avec le modèle du fromage suisse



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

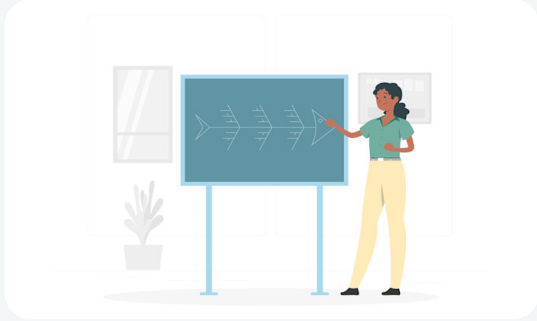
## Objectifs d'apprentissage

- Connaître le modèle du fromage suisse des causes d'erreur

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Trouver les causes fondamentales avec le diagramme d'Ishikawa



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir comment visualiser les facteurs d'influence des erreurs et évaluer leur importance à l'aide du diagramme d'Ishikawa.

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Comment prendre de bonnes décisions dans l'urgence ?



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Fixer systématiquement des priorités lorsque plusieurs tâches urgentes doivent être effectuées simultanément, et savoir gérer sa propre charge de travail.

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Je préfère écrire, plutôt que de tout régler par oral



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Gagner en assurance au téléphone et mener des entretiens de façon ciblée

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# J'ai fait le mauvais choix



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

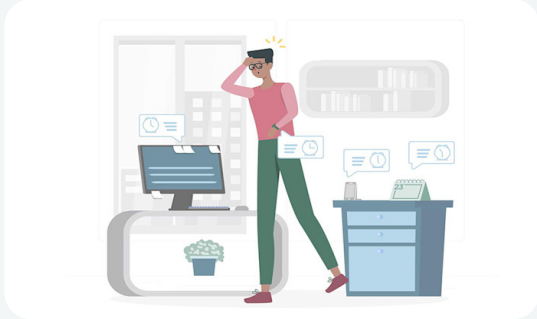
## Objectifs d'apprentissage

- Disposer de l'état d'esprit et de l'analyse adéquats pour apprendre de ses mauvaises décisions et se développer

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes employés n'ont pas le temps de profiter réellement des formations en ligne



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Motiver les employés à suivre des formations en ligne

## Groupe cible

Cadres

# Je ne comprends rien à l'intelligence artificielle



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Aborder l'IA avec confiance et sans crainte

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Qu'est-ce que l'intelligence artificielle générative et où est-elle utilisée ?



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

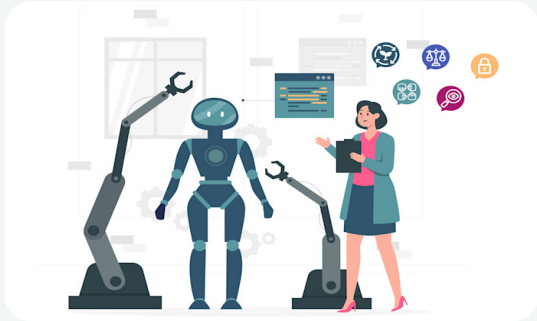
## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre les bases du fonctionnement et de l'utilisation de l'IA générative

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Responsible AI: Künstliche Intelligenz verantwortungsvoll nutzen



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Ziele und Herausforderungen von Responsible AI kennen

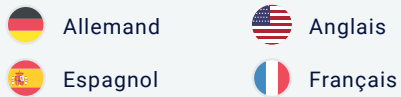
## Groupe cible

Mitarbeitende mit und ohne Führungsfunktion

# Relever les défis de l'intelligence artificielle avec l'IA responsable



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les défis liés à l'IA spécifiques à votre secteur d'activité, et les solutions qu'offre l'IA responsable.

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Big Data - une petite rétrospective



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

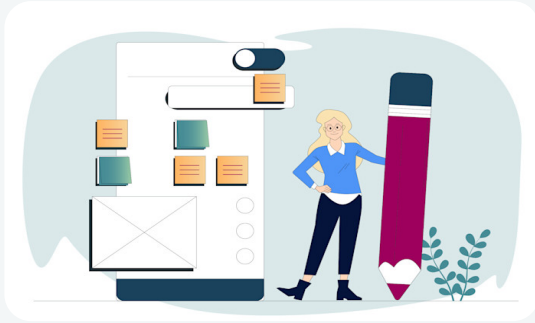
- Comprendre les grandes lignes du big data, du cloud computing et de l'intelligence artificielle

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Méthodes de test analogues : tri par cartes et méthode pre-mortem



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

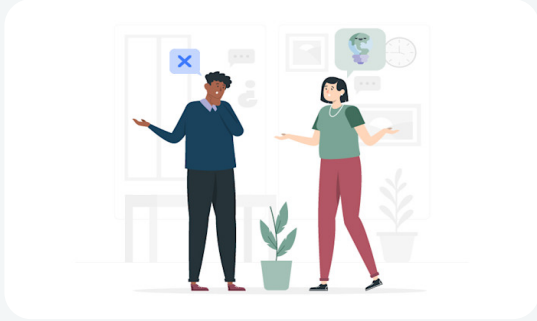
## Objectifs d'apprentissage

- Savoir effectuer des tests préliminaires, afin de développer de nouveaux produits et services de manière rentable et adaptée aux besoins des utilisateurs potentiels

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# J'ai du mal à créer un état d'esprit durable dans l'entreprise



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



4 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Persévérer et convaincre les collaborateurs et les cadres de la durabilité de la vie et de l'économie

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Les règles d'or du prototypage



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre et assimiler les règles d'or de la gestion des prototypes et des participants aux tests

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Comment commencer le prototypage ?

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

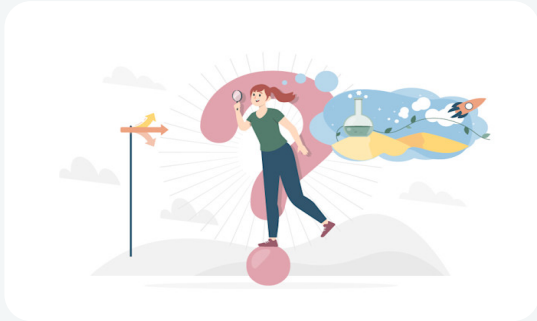
## Objectifs d'apprentissage

- Créer des conditions favorables pour le prototypage et les tests

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Oser et maîtriser le VICA



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Gérer les changements du monde VICA activement et avec succès

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Protéger les données personnelles



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Pouvoir gérer les paramètres de confidentialité de manière autonome

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne me sens pas sûr de moi quand je dois faire de la vente croisée !

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir à quoi il faut faire attention dans la vente croisée

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Le délai de perception de la valeur est trop long pour bien fidéliser mes clients



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Identifier les mesures qui réduisent le délai nécessaire à ce que vos clients perçoivent la valeur de votre produit ou de votre service

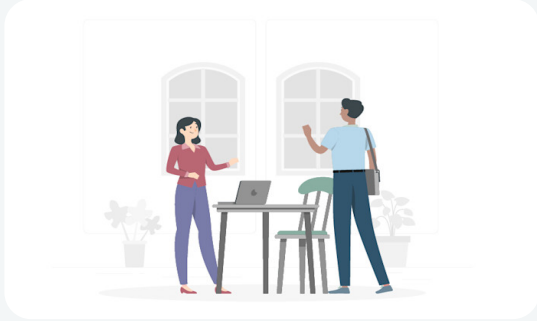
## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Répondre de manière adéquate aux "non" des clients - tous les "non" ne se valent pas !

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Répondre de manière constructive aux objections des clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Utiliser les réclamations pour améliorer - paradoxalement - le service à la clientèle



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Considérer les réclamations comme une opportunité de mieux fidéliser les clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mon client n'arrive pas à m'expliquer en quoi consiste son problème



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Identifier les problèmes des clients grâce à de l'empathie et à une approche valorisante

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne sais pas ce que mes clients veulent vraiment



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Découvrir ce qui motive vraiment vos clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# J'ai du mal à identifier la structure décisionnelle chez mes clients



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



2 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Découvrir la structure décisionnelle chez vos clients en posant des questions ciblées

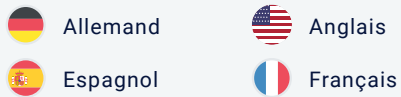
## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes clients me déstabilisent avec des demandes de réduction disproportionnées



Disponible dans les langues suivantes:



MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir répondre en quatre étapes aux demandes de rabais disproportionnées

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Regrets après l'achat : mes clients font marche arrière



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir comment éviter que le client ne regrette sa décision d'achat après un entretien de vente réussi

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je dois expliquer un ajustement des prix à mes clients



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir comment argumenter et comment se comporter envers vos clients lors d'un ajustement des prix afin de ne pas les perdre au profit de la concurrence.

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# Identification des besoins : mes clients ne me fournissent pas les informations nécessaires



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir comment obtenir toutes les informations pertinentes de la part de vos clients lors de l'identification de leurs besoins

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne propose pas encore de solutions suffisamment globales dans mon conseil client



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol



Français

MICROLEARNING



3 minutes

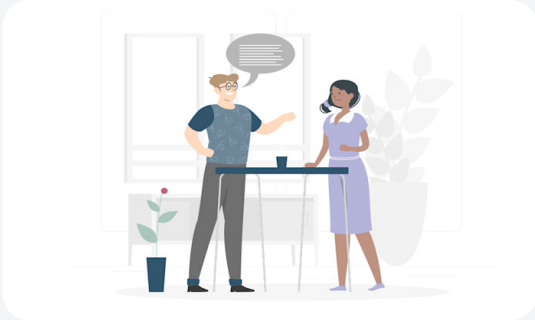
## Objectifs d'apprentissage

- Proposer des solutions globales aux clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne veux pas brusquer mes clients



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

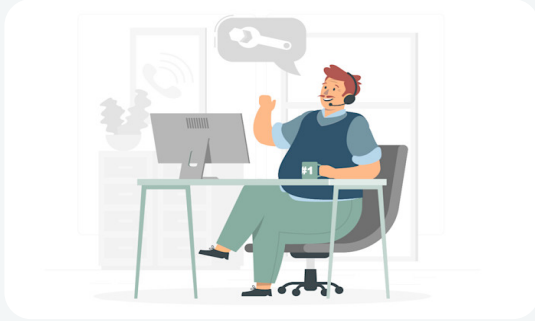
## Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à réussir la transition vers l'entretien de vente

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne suis pas à l'aise avec la prospection à froid



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

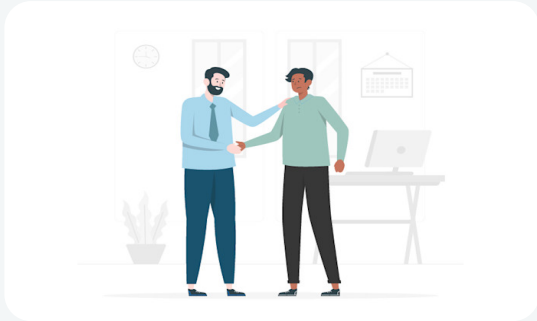
## Objectifs d'apprentissage

- Surmonter votre inhibition envers le démarchage à froid

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Je ne veux pas bousculer mes clients



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à prendre des décisions d'achat avec succès et de manière orientée vers le client

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes clients trouvent notre produit trop cher



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

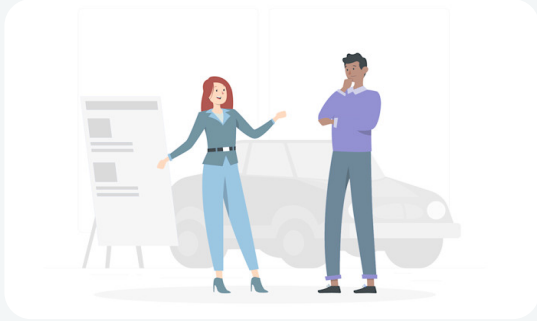
## Objectifs d'apprentissage

- Répondre de manière constructive à l'objection « votre produit est trop cher »

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes clients ne sont pas convaincus, même avec de bons arguments



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Convaincre les clients de la valeur d'un produit ou d'un service pour eux

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Aidez-nous ! Je n'ai pas l'air très sympathique !

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais



Espagnol

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à être plus avenant avec les clients

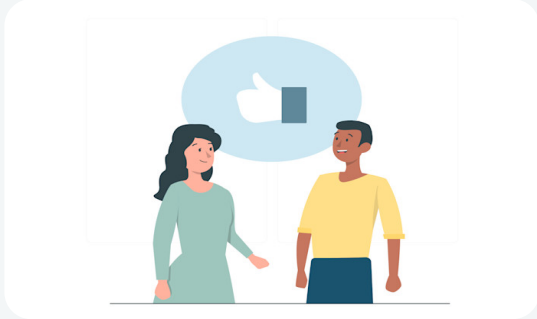
## Groupe cible

Salariés avec ou sans fonction d'encadrement



# Je ne sais pas ce que mes clients veulent vraiment

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

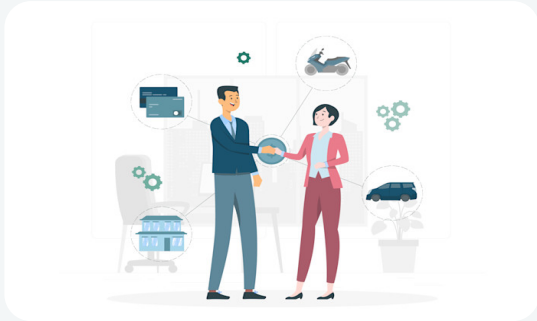
## Objectifs d'apprentissage

- Découvrir ce qui motive vraiment vos clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Mes employés ne font pas de vente croisée



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand



Anglais

MICROLEARNING



3 minutes

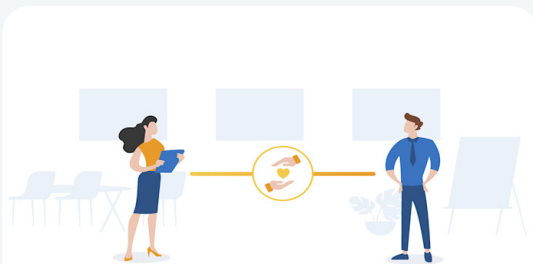
## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre pourquoi les employés ne pratiquent pas activement la vente croisée et les aider à y parvenir

## Groupe cible

Cadres

# Établir de bonnes relations avec ses clients



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Savoir établir une bonne relation avec ses clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Identifier et saisir les opportunités de contact client

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Identifier les points de contact dans la vente

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Améliorer et approfondir la relation avec les clients

---



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Développer des relations durables avec les clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Faire ses premiers pas avec l'orientation client



Disponible dans les langues suivantes:

 Allemand

MICROLEARNING

 3 minutes

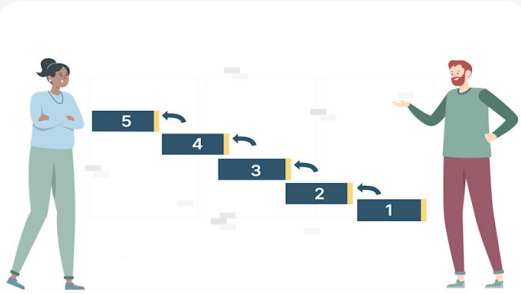
## Objectifs d'apprentissage

- Toujours adapter ses actions aux besoins et aux souhaits des clients pour avoir du succès

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Démontrer l'utilité en 5 étapes



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître la technique des 5 étapes et savoir l'utiliser au quotidien en conseillant les clients

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction

# Neutraliser les objections avec la technique de validation



Disponible dans les langues suivantes:



Allemand

MICROLEARNING



3 minutes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre, accepter et neutraliser les objections avec la technique de validation

## Groupe cible

Collaborateurs avec ou sans fonction de direction



# PINKTUM

## CONTACT

Pink University GmbH  
+49 89 5 47 27 84 10  
[contact@pinktum.com](mailto:contact@pinktum.com)

## MUNICH

Bachbauernstraße 1  
81241 Munich

## HAMBOURG

Besenbinderhof 41  
20097 Hambourg

[pinktum.com](http://pinktum.com)