summum
coaching & médiation

FORMATIONS 2026

Développer les compétences clés pour conjuguer
performance, bien-être et intelligence collective

summum
coaching & médiation



Contact

Virginie RINGWALD
06 78 68 41 63
virginring@icloud.com
virginieringwaldsummum.com

Thématiques de formation

Nous concevons des formats hybrides, à mi-chemin entre formation et accompagnement collectif, co-construits selon les besoins du groupe et ajustés à leur contexte. Ces espaces permettent de prendre du recul, de faire évoluer les pratiques et de renforcer l'intelligence collective au fil du temps.

Développement du potentiel et de la performance individuelle

- Prépaprer l'oral d'un concours ou d'une prise de parole
- Communiquer sans tension
- Affirmer sa posture transversale
- Rester centré sous pression

Qualité de vie et relation au travail

- Bien-être et efficacité au travail Niveau 1
- Bien-être et efficacité au travail Niveau 2
- Résolution de conflits
- Initiation à la médiation en contexte professionnel
- Cultiver le respect mutuel au quotidien

Leadership et pratiques managériales

- CAP management
- Cohésion d'équipe : construire un collectif solide
- Manager-médiateur : prévention et régulation (à venir)
- Manager-coach (à venir)

Pratiques collaboratives et réflexives

- Co-développement

L'approche SUMMUM

Adaptabilité maîtrisée

Faire évoluer les pratiques avec agilité, s'ajuster aux changements et les aborder sereinement.

Créer un espace de confiance

Favoriser la qualité des relations pour (re)trouver ses ressources, clarifier ses intentions, avancer avec lucidité et justesse

Croiser les expertises

Coaching, médiation et préparation mentale articulés pour répondre aux enjeux humains et organisationnels

S'inspirer du sport de haut niveau

Des méthodes concrètes et agiles pour relever les défis concrètement et avec efficacité



Je m'appelle Virginie Ringwald.

Depuis maintenant plus de 10 ans, je dédis ma vie professionnelle à accompagner celles et ceux qui se dépassent pour atteindre leur propre sommet et trouver leur propre équilibre.

Expertises

- Coach professionnelle certifiée
- Préparatrice mentale certifiée
- Méthode Target - Modèles MPM & DPM
- Médiatrice judiciaire & conventionnelle certifiée
- Programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
- Facilitatrice en co-développement
- Management & pilotage de projets transverses

01



Développement du potentiel et de la performance individuelle



Développement du potentiel et de la performance individuelle

Préparer l'oral d'un concours ou d'une prise de parole

Objectifs

- Développer sa confiance et maîtriser son stress pour optimiser ses performances à l'oral (concours)
- Renforcer ses compétences en communication
- Apprendre à structurer et à présenter efficacement ses idées
- Se préparer mentalement pour mieux interagir et convaincre

Programme

Équilibre entre mental et technique de prise de parole

- Auto-évaluation du potentiel
- Développer des stratégie pour réguler son stress
- Structurer un discours convaincant

Techniques de communication et posture

- Créer un impact avec un message clair
- Structurer ses idées et captiver l'auditoire

Préparation mentale

- Renforcer sa confiance
- Exercices de préparation mentale individualisés

Coaching de mise en pratique et consolidation

- Entraînement à la gestion des imprévus
- Feed-back personnalisé
- Plan d'action individuel pour l'épreuve à compléter et s'approprier entre les séances.

Modalités

3 séances de 2h
1 séance de 3h

8 personnes

1 400 €



Développement du potentiel et de la performance individuelle

Communiquer sans tension

Tensions, malentendus, réactions à chaud... la communication au travail peut facilement se tendre. Cette formation propose un cadre bienveillant et concret pour mieux se comprendre, désamorcer les conflits du quotidien et faire passer ses messages sans s'imposer ni s'effacer. Des relations plus fluides, une communication plus sereine et une posture plus affirmée.

Objectifs

- Adopter une posture de communication plus adaptée
- Utiliser des outils simples pour désamorcer les conflits
- Faire passer un message sans s'imposer ni s'effacer

Programme

Comprendre ses modes de communication

- Identifier ses automatismes relationnels, repérer les freins et leviers personnels dan les échanges.

Reconnâitre les sources de tension

- Mieux cerner les signaux internes et externes de tension pour ajuster sa posture avant le débordement

Développer des stratégies de communication efficaces

- Expérimenter des outils concerts pour s'exprimer avec calme, clarté et impact même en situation tendue.

Renforcer son potentiel relationnel

- Ancrer les apprentissages à travers un plan de progression personnalisé inspiré des principes de la préparation mentale et du coaching.

Modalités

4 séances de 3h

6-8 personnes

1 900 €



Développement du potentiel et de la performance individuelle

Affirmer sa posture transversale

Piloter un projet ou coordonner une équipe sans lien hiérarchique direct mais avec une forte responsabilité transversale peut vite devenir un défi. Cette formation donne des repères concrets pour trouver sa juste posture, gagner en légitimité, communiquer avec clarté et naviguer avec aisance entre les différentes postures.

Objectifs

- Se positionner avec clarté et légitimité dans un rôle transversal
- Adapter sa posture selon les interlocuteurs et les contextes
- Faire passer ses messages avec clarté et impact, même sans autorité
- Mobiliser ses ressources pour piloter avec agilité

Programme

Clarifier son rôle dans un environnement transversal

- Comprendre les spécificités du pilotage sans lien hiérarchique, identifier ses zones d'influence et de légitimité

Trouver la posture juste selon les contextes

- Adopter une posture professionnelle souple et cohérente, naviguer entre coordination, collaboration et positionnement

Faire passer ses messages avec clarté et impact

- Développer une communication efficace, s'exprimer avec justesse et influence, même sans autorité formelle

Mobiliser ses ressources pour piloter avec agilité

- Identifier ses forces, renforcer sa stabilité interne, gagner en présence et en efficacité dans l'action

Modalités

4 séances de 3h

6-8 personnes

1 900 €



Développement du potentiel et de la performance individuelle

Rester centré sous pression

Sollicitations constantes, sujets multiples, décisions rapides : la pression fait partie du quotidien des cadres et dirigeants. Cette formation propose une respiration stratégique pour recentrer son énergie, optimiser son efficacité mentale et développer des routines durables, sans sacrifier sa clarté ni son équilibre.

Objectifs

- Mobiliser ses ressources et préserver son énergie
- Prioriser et agir avec efficacité, malgré les sollicitations multiples
- Développer des routines mentales et comportementales durables pour rester centré durablement

Programme

comprendre ses zones de tension et de performance

- Identifier les zones de surcharge, de sous-performance ou de dispersion, avec les outils de diagnostic du mental

Développer des stratégies d'efficacité personnelle

- Optimiser son potentiel face à l'agenda surchargé, aux réunions en cascade et à la messagerie permanente

S'exercer à des outils de régulation et d'ancrage

- Expérimenter des techniques de préparation mentale pour mieux décider, tenir le cap

Installer des routines durables pour une performance continue

- Créer son plan de profression personnel, alliant efficacité, sérénité et alignement

Modalités

2 séances de 3h

6 personnes
Public : dirigeants, CODIR, managers

1 000 €

02



Qualité de vie et relations au travail



Qualité de vie
et relations au travail

niveau 1

Bien-être et efficacité au travail

Objectifs

- Réduire sa charge mentale et évacuer les tensions au quotidien
- Développer ses qualités et gagner en confiance quelles que soient les situation
- Optimiser son potentiel : mieux gérer son énergie (se détendre physiquement et mentalement) et se concentrer efficacement

Programme

- Connaître les éléments du potentiel
- Renforcer ses bases personnelles d'estime et son sentiment de sécurité intérieure
- Compréndre, identifier ses obstacles et ses freins
- Apprendre à relâcher la préssion et évacuer les tensions

- S'exercer aux outils de préapration mentale et TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel)
- Apprendre à rester serein dans un environnement où les priorités et les charges se multiplient
- Récupérer de l'énergie rapidement

Stratégie d'efficacité au quotidien

- Acquérir une flexibilité comportementale pour faire face à tout type de situations et ne pas subir

Modalités

2 jour / 12h ou
1 jour / 6h

10 personnes

1 900 € - 2 jours
1 000 € - 1 jour



Qualité de vie et relations au travail

niveau 2

Bien-être et efficacité au travail

Objectifs

- S'inscrire dans une démarche de développement continu de son bien-être et de sa qualité de vie au travail
- Acquérir des outils personnalisés pour optimiser son potentiel durablement
- Prendre du receul face aux situations difficiles et évaluer les solutions les plus pertinentes à mettre en place

Programme

Améliorer et conslider les pratiques

- Analyser l'évolution depuis le Niveau 1
- Valoriser les réussites et identifier les points de difficultés à renforcer

S'appuyer sur l'intelligence collective pour prendre du recul

- Consolider estime et bien-être au travail
- Échanges orientés solutions permettant de poser un regard nouveau sur les situations vécues

Optimiser son potentiel durablement

- Développer des stratégies mentales de réussite

Démarche de coaching en binôme

- Établir des pistes d'actions individuelles

Modalités

Pré-requis :
Avoir suivi le niveau 1 de la formation

1 jour / 6h

10 personnes

1 000 €



Qualité de vie
et relations au travail

Résolution du conflit

Objectifs

- Reconnaître les signes et prévenir lmes conflits
- Adapter sa posture et sa communication
- Maîtriser les techniques de résolutions de conflits
- Aprrendre à canaliser son stresse et ses émotions en situation de tensions

Programme

Améliorer et conslider les pratiques

- Porter un autre regard sur le conflit
- Identifier les situations conflictuelles pour soi
- Développer sa flexibilité comportementale pour faire face à tout type de situations
- S'entraîner à l'utilisation de la Communication Non Violente et allier les techniques de préparation mentale pour réduire son stress et réguler ses émotions
- Construire une stratéige de réussite mobilisable dans toutes les situations potentiellement conflictuelles
- Établir des pistes d'actions individuelles par le coaching

Modalités

1 jour / 6h

10 personnes

1 000 €



Qualité de vie
et relations au travail

Initiation à la médiation en contexte professionnel

Résoudre les fonclits autrement avec les techniques et la posture de médiation.

Objectifs

- Identifier les facteurs émotionnels et relationnels d'un conflit
- Adopter une posture favorisant l'apaisement et la résolution
- Expérimenter des techniques de médiation

Programme

Comprendre le conflit et s'y préparer

- Identifier les sources de conflit sur le terrain

Adopter la posture de médiateur

- Identifier l'état d'esprit adapté
- Se préparer soi-même avant d'intervenir
- S'exercer aux TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel) adaptés aux situations conflictuelles

S'entraîner à diminuer les tensions et résoudre les conflits

- Découvrir des techniques concrètes : pour savoir gérer au mieux les réactions, les résistances
- Utilisation des outils et techniques de médiation
- Jeux de rôles adaptés au contexte des participants

Modalités

1 jour - 6h

10 personnes

1 000 €



Qualité de vie
et relations au travail

Cultiver le respect mutuel au quotidien

Une journée pour prévenir les tensions et renfocer la qualité des relations

Objectifs

- Identifier et comprendre les différentes formes d'incivilités au travail
- Mesurer leurs impacts sur leus individus, les collectifs et l'organisation
- Mettre en pratique des outils de communication pour prévenir et gérer les situations

Programme

Comprendre et identifier les incivilités

- Distinguer incivilités, conflits, harcèlement et mesurer les impacts psychiques, collectifs et juridiques

Prévenir et communiquer autrement

- Expérimenter des clés de prévention et de communication efficaces
- Découvrir la méthode OSBD et exercices dynamiques

Agir face aux situations

- Jeux de rôles réalistes erpmettant de tester différentes postures faces aux incivilités et ajuster les réponses
- Présentation simplifiée de la médiation comme ressource : posture de tiers neutre

Modalités

1 jour - 6h

10 personnes

1 000 €

03



Leadership et pratiques managériales



Leadership et pratiques managériales

CAP Management Les essentiels pour réussir

Objectifs

- Rassembler les éléments essentiels pour manager efficacement
- Se positionner et développer son leadership
- Dégager des priorités d'action pour se renforcer durablement

Programme

Fcous sur la posture managériale

- Comprendre les axes clés du management et niveaux expert, coach, leader
- Adapter sa posture pour renforcer son leadership
- Piloter et suivre comme un manager coach

Piloter, suivre et animer

- Axes à développer pour suivre, dynamiser et motiver
- Développer des stratégies de motivation et d'engagement

Gérer les comportements et situations difficiles

- Développer ses compétences en gestion de crise
- Mettre en place des techniques de prévention et résolutions des conflits

Co-construire un socre de posture managériale

- Atelier collaboratif pour développer une posture managériale adaptée
- Élaborer un plan d'action personnalisé
- Perspectives d'amélioration continue de son potentiel

Modalités

2 jour - 12h

10 personnes

1 900 €



Leadership et pratiques managériales

Cohésion d'équipe : construire un collectif solide

Une équipe ne fonctionne pas par hasard : elle se construit, s'ajuste et se cultive dans le temps. Cette formation mobilise des outils issus du coaching d'équipe pour renforcer la coopération, créer du lien et aligner les énergies autour d'un cap partagé.

Objectifs

- Renforcer la choésion, la confiance et l'engagement collectif
- Mieux coopérer en clarifiant les attentes et les modes de fonctionnement
- Définir des repères partagés pour soutenir une dynamique durable

Programme

Les bases de la cohésion

- Clarifier les représentation du collectif, les rôles et les valeurs partagées

Comprendre les dynamiques d'équipe

- Identifier les postures, les freins et les leviers relationnels

Créer du lien et renforcer la coopération

- Travailler la confiance, la communication et la fluidité dans les interactions

Construire des leviers concrets pour renforcer la cohésion

- Co-construire des pratiques directement transposables pour renforcer la choésion d'équipe au quotidien
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour agir en manager-coach, fédérer durablement et faire vivre la dynamique collective

Modalités

2 jours - 12h

10 personnes

2 500 €

04



Pratiques collaboratives et réflexives



Pratiques collaboratives et réflexives

Co-développement : progresser ensemble à partir du réel

Un dispositif collaboratif pour prendre du recul, débloquer des situations concrètes et faire évoluer ses pratiques grâce à l'intelligence collective

Objectifs

- Explorer ses problématiques de terrain sous un angle nouveau
- S'enrichir des regards du groupe pour faire émerger des solutions
- Renforcer l'autonomie, la coopération et la posture réflexive

Méthode

- Dispositif structuré, fondé sur l'écoute active, la reformulation et le questionnement
- Chaque séance est rythmée par des rôle sprécis : client, consultants et coach
- Des apports ponctuels peuvent être proposés en lien direct avec les situations abordées par le groupe

Modalités

6 séances de 3h
Espacées sur 6 mois à 1 an

6- 8 personnes
Managers ou dirigeants sans lien hiérarchique

Sur devis

summum
coaching & médiation

Contact

Virginie RINGWALD

06 78 68 41 63

virginring@icloud.com

virginieringwaldsummum.com