

NOS FORMATIONS

PENSÉES POUR VOUS



Agence

22 rue du Ruisselet, Reims
09 55 33 40 38

Contact commercial

Elodie CAILLET - 06 77 46 37 12
formation@gmail.com

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

NOS INTERVENANTS



Elodie CAILLET
Développement RH

Aline HANOT
Management



Malory MORILLA
Communication

Audrey ALLOUX
Contenu LinkedIn / IA



Sabine DEQUAIRE-PRIN
Gestion sociale

Sommaire



RESSOURCES HUMAINES

Page 3



MANAGEMENT

Page 11



COMMUNICATION ET ORGANISATION

Page 18



NOS TARIFS

Page 26



L'ART DE RECRUTER

SAISON 1

OBJECTIFS : Identifier la stratégie de mon entreprise, créer une marque employeur attractive et la communiquer, définir les besoins de recrutement pour mon entreprise.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :
Managers, recruteurs, RH,
dirigeants.

ACCESSIBILITÉ :
Absence d'accès PMR.
Pour toute demande relative à
un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :
OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Comprendre la marque employeur, son évolution et ses enjeux.
- Faire le lien entre marque employeur, culture d'entreprise et valeurs.
- Aligner stratégie, image et valeurs pour une marque employeur cohérente.
- Construire une vision attractive pour attirer et fidéliser les talents.
- Maîtriser les enjeux et risques d'un recrutement réussi.
- Collaborer avec les équipes opérationnelles pour définir les besoins (compétences et savoir-être).
- Préparer et structurer les outils de recrutement.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets, infographies animées.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : Mise en situation immersive, infographies animées, quiz évaluatif final.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



L'ART DE RECRUTER

SAISON 2

OBJECTIFS : Identifier, attirer et conserver le candidat dont j'ai besoin pour mon entreprise.

PROGRAMME :

- Détecter les besoins en recrutement avec les équipes opérationnelles.
- Identifier les compétences et savoir-être recherchés.
- Mettre à jour la fiche de poste de façon précise.
- Choisir les canaux de diffusion adaptés (coûts, efficacité).
- Rédiger une offre claire, attractive et engageante.
- Assurer un tri de CV pertinent et mener une présélection téléphonique efficace.
- Conduire l'entretien avec une grille adaptée, en pratiquant l'écoute active pour évaluer le potentiel.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets, infographies animées.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : Conseils personnalisés, bilan d'évaluation à chaud, quiz évaluatif final.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :

Managers, recruteurs, RH, dirigeants.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR.

Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA



L'ART DE RECRUTER

SAISON 3

OBJECTIFS : Recruter avec méthode et discernement, de l'entretien de pré sélection à l'intégration.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Avoir déjà réalisé 2 recrutements au minimum et/ou avoir suivi les formations.

PUBLIC CONCERNÉ :
Managers, recruteurs, RH, dirigeants.

ACCESSIBILITÉ :
Absence d'accès PMR.
Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :
OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Préparer son entretien (méthodes de questionnement) et conduire un entretien de recrutement structuré.
- Identifier et éviter les biais et discriminations.
- Construire un guide d'entretien.
- Évaluer les soft skills et le potentiel du candidat.
- Faire un choix éclairé et préparer l'intégration.
- Assurer le suivi du candidat et le lien avec les équipes.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets, infographies animées.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : Conseils personnalisés, bilan d'évaluation à chaud, quiz évaluatif final.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



RECRUTER ET FIDÉLISER SANS DISCRIMINER

OBJECTIFS : Intégrer le principe de non-discrimination dans ses pratiques de recrutement et sécuriser chaque étape, tout en valorisant cet engagement dans sa marque employeur.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Avoir déjà recruté.

PUBLIC CONCERNÉ :
Managers et RH.

ACCESSIBILITÉ :
Absence d'accès PMR.
Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :
OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Maîtriser le cadre légal et les critères de discrimination à l'embauche.
- Identifier les risques, sanctions et responsabilités dans le processus de recrutement.
- Prévenir la discrimination à chaque étape : offre, tri des candidatures, entretiens.
- Utiliser des outils et grilles de sélection objectifs et factuels.
- Éviter les questions discriminatoires et respecter les exceptions légales.
- Déjouer stéréotypes, biais cognitifs et préjugés.
- Adopter un comportement de recruteur éthique, conscient et responsable.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : Conseils personnalisés, bilan d'évaluation à chaud.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

CONDUIRE LES ENTRETIENS PROFESSIONNELS



OBJECTIFS : Conduire un entretien professionnel structuré, au service du dialogue et du développement des compétences.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ : Tout responsable en position d'encadrement.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR.

Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Comprendre le cadre légal et les enjeux de l'entretien professionnel.
- Faire la distinction entre entretien professionnel et entretien d'évaluation.
- Informer et préparer le collaborateur à l'entretien.
- Analyser les compétences, motivations et activités du collaborateur.
- Construire un projet professionnel en lien avec les objectifs de l'entreprise.
- Adopter une posture de manager-coach et utiliser une communication efficace.
- Conduire, conclure l'entretien et assurer le lien avec les RH.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : Conseils personnalisés, bilan d'évaluation à chaud.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



COMPRENDRE ET GÉRER LES ACCORDS D'ENTREPRISE

OBJECTIFS : Maîtriser les bases du droit social pour sécuriser les pratiques RH et assurer la conformité légale en gestion du personnel.

DURÉE : 1/2 jour (3 h 30)

PRÉREQUIS : Bases en ressources humaines.

PUBLIC CONCERNÉ :
Collaborateurs en service RH, dirigeants.

ACCESSIBILITÉ :
Absence d'accès PMR.
Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :
OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Hiérarchie des normes et types d'accords (majoritaires, dérogatoires...)
- Ce que l'on peut / ne peut pas négocier dans l'entreprise
- Acteurs de la négociation (DS, CSE, salariés mandatés...)
- Étapes de la négociation et conditions de validité
- Mise en œuvre, suivi, révision ou dénonciation d'un accord
- Cas pratiques : télétravail, durée du travail, prime de partage de la valeur

MÉTHODES MOBILISÉES : Support de cours
Cas théoriques et pratiques adaptés.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

ÉLABORATION ET MODIFICATION DU CONTRAT DE TRAVAIL



OBJECTIFS : Maîtriser les bases du droit social pour sécuriser les pratiques RH et assurer la conformité légale en gestion du personnel.

DURÉE : 1/2 jour (3 h 30)

PRÉREQUIS : Bases en ressources humaines.

PUBLIC CONCERNÉ :

Collaborateurs en service RH, dirigeants.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Types de contrats : CDI, CDD, intérim, alternance
- Clauses obligatoires et clauses recommandées (mobilité, période d'essai, non-concurrence...)
- Règles de rédaction : éviter les erreurs et les clauses interdites
- Différence entre modification du contrat et simple changement des conditions de travail
- Procédures à suivre et obligations en cas de modification
- Cas particuliers : temps partiel, mobilité, réorganisation

MÉTHODES MOBILISÉES : Support de cours
Cas théoriques et pratiques adaptés.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



LES OBLIGATIONS RH DANS L'ENTREPRISE

OBJECTIFS : Maîtriser les bases du droit social pour sécuriser les pratiques RH et assurer la conformité légale en gestion du personnel.

DURÉE : 1/2 jour (3 h 30)

PRÉREQUIS : Bases en ressources humaines.

PUBLIC CONCERNÉ :

Collaborateurs en service RH, dirigeants.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Obligations à l'embauche : DPAE, contrat, visite médicale, registre du personnel
- Obligations en cours de contrat : temps de travail, affichages, DUERP, entretiens professionnels, RGPD
- Obligations à la sortie : documents obligatoires, procédures de rupture, délais légaux
- Suivi social : absences, dialogue social, veille réglementaire
- Points de vigilance : contrôles URSSAF, inspection du travail

MÉTHODES MOBILISÉES : Support de cours
Cas théoriques et pratiques adaptés.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT

OBJECTIFS : Acquérir ou renforcer ses compétences managériales pour une mise en application immédiate.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun

PUBLIC CONCERNÉ :
Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsables d'équipe

ACCESSIBILITÉ :
Absence d'accès PMR.
Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :
OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Acquérir les fondamentaux du management
- Clarifier les missions, les responsabilités et les compétences du manager
- Définir et trouver sa légitimité de manager
- Appréhender les piliers du management et les rituels associés
- Appliquer le management situationnel
- Maintenir la motivation des collaborateurs
- Mener un entretien de management
- Appliquer la communication managériale

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



DEVENIR UN MANAGER OPÉRATIONNEL

OBJECTIFS : Prendre conscience de l'impact de sa communication sur la performance de son équipe pour mieux la diriger.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun

PUBLIC CONCERNÉ :
Encadrant

ACCESSIBILITÉ :
Absence d'accès PMR.
Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :
OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Adopter une attitude mentale positive et constructive.
- Manager avec un état d'esprit positif : estime de soi, compliments, règle des 4S.
- Connaître ses qualités, ses valeurs et son style de management.
- Adapter son management selon les situations.
- Recadrer efficacement et formuler un reproche constructif.
- Motiver son équipe et détecter les signes de démotivation.
- Gérer les conflits : types, stratégies et juste usage de l'autorité.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



LEADERSHIP ET LA GESTION D'ÉQUIPE

OBJECTIFS : Développer ses compétences de leader pour maximiser la performance et le bien-être au sein de l'entreprise.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsable d'équipe

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR.

Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Identifier son style de leadership et ses leviers personnels.
- Développer la conscience de soi et comprendre ses forces/faiblesses.
- Améliorer sa communication en tant que leader.
- Adopter des techniques de leadership efficaces.
- Savoir gérer, motiver et récompenser son équipe.
- Renforcer sa gestion du temps et du stress.
- Conduire un projet : préparation, répartition et méthode de travail.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



CONDUIRE LE CHANGEMENT

OBJECTIFS : Développer les compétences nécessaires pour planifier, piloter et soutenir efficacement la conduite du changement au sein de l'entreprise.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsable d'équipe

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR.

Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Savoir identifier les différents types de changements organisationnels
- Évaluer l'impact du changement sur les individus et l'organisation
- Identifier le rôle du leadership dans la gestion du changement
- Développer des stratégies de communication efficaces
- Apprendre à anticiper, gérer et surmonter les résistances au changement
- Élaborer un plan de gestion du changement
- Gérer la période de transition

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



AGIR SUR LA MOTIVATION DE SES COLLABORATEURS

OBJECTIFS : Développer les compétences nécessaires pour comprendre, stimuler et maintenir la motivation des collaborateurs et des équipes au sein de l'entreprise.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun

PUBLIC CONCERNÉ :
Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsable d'équipe

ACCESSIBILITÉ :
Absence d'accès PMR.
Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :
OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Clarifier les liens entre motivation et performance
- Repérer ses propres motivations
- Distinguer ses motivations de celles de ses collaborateurs
- Agir sur les différents leviers pour motiver ses collaborateurs
- Éviter de démotiver avant de vouloir motiver
- Mener un entretien de motivation
- Découvrir et mettre en œuvre les outils de communication au service de la motivation

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



MANAGEMENT PLURI- GÉNÉRATIONNEL

OBJECTIFS : Développer les compétences nécessaires pour piloter, accompagner et motiver efficacement des équipes composées de membres de différentes générations au sein de l'entreprise.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsable d'équipe

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR.

Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Comprendre les différences générationnelles et leurs cadres de référence.
- Identifier les besoins, motivations et codes de chaque génération.
- Adapter sa communication et son management en fonction des profils.
- Prévenir et gérer les tensions intergénérationnelles.
- Valoriser ce qui rassemble et construire un management fédérateur.
- Fixer un cadre clair, partagé et orienté performance.
- Affirmer son leadership par la compétence et la cohérence.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

DÉVELOPPER SA POSTURE AVEC CONFIANCE



OBJECTIFS : Renforcer la confiance en soi dans la posture professionnelle. Développer une perspective positive de soi-même et de ses compétences et encourager la prise de décision et l'initiative.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers débutants ou confirmés, responsable d'équipe

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Comprendre la confiance en soi et son impact sur la performance.
- Identifier ses freins, forces, faiblesses et réussites passées.
- Développer une vision positive et réaliste de soi-même.
- Gérer critiques, retours négatifs et pression.
- Renforcer la qualité de ses relations professionnelles.
- Prendre des décisions avec assurance.
- Transformer les échecs en leviers d'apprentissage.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concrets et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION INTERPERSONNELLE EFFICACE



OBJECTIFS : Identifier ses automatismes et adopter une communication respectueuse et efficace.

PROGRAMME :

- Comprendre son propre mode de fonctionnement en situation professionnelle et son rapport aux autres. Se connaître, se découvrir et découvrir l'autre
- Identifier ses préférences (communication, relation, relation au changement, management, décision ...)
- Créer un état d'esprit collaboratif
- Travailler ensemble de manière plus efficace
- Communiquer au sein de l'équipe et coordonner les projets
- Impulser une dynamique de co-construction, fédérer autour de projets communs

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle. Questionnaire MBTI.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR.

Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA



LA GESTION DES CONFLITS

OBJECTIFS : Être en capacité de faire face à des situations difficiles tout en maintenant la qualité de la relation.

PROGRAMME :

- Identifier les différents types de conflits en entreprise.
- Définir les causes et origines des conflits.
- Comprendre l'utilité potentielle du conflit dans une dynamique d'équipe.
- Adopter des réflexes de régulation face aux conflits.
- Travailler sur les croyances limitantes pour désamorcer les tensions.
- Repérer les signaux d'alerte pour agir en amont.
- Utiliser une communication adaptée pour prévenir et gérer les conflits.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA



LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

OBJECTIFS : Être en capacité de faire face à des situations difficiles tout en maintenant la qualité de la relation.

PROGRAMME :

- Identifier les différents types de conflits en entreprise.
- Définir les causes et origines des conflits.
- Comprendre l'utilité potentielle du conflit dans une dynamique d'équipe.
- Adopter des réflexes de régulation face aux conflits.
- Travailler sur les croyances limitantes pour désamorcer les tensions.
- Repérer les signaux d'alerte pour agir en amont.
- Utiliser une communication adaptée pour prévenir et gérer les conflits.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR.

Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

LA GESTION DU TEMPS



OBJECTIFS : Acquérir des compétences pour mieux gérer les priorités et optimiser l'organisation du temps au travail.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Comprendre l'intérêt de bien gérer son temps
- Clarifier ses priorités et ses objectifs
- Analyser ses habitudes et pertes de temps
- Maîtriser les fondamentaux de la gestion du temps
- Utiliser les bons outils d'organisation
- Découvrir des méthodes concrètes et efficaces
- Adopter une méthode adaptée à son propre style

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



LA GESTION DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS : Apprendre à reconnaître ses émotions et acquérir les outils efficaces pour développer son intelligence émotionnelle.

PROGRAMME :

- Identifier et comprendre ses émotions et leur utilité.
- Faire le lien entre émotions et besoins essentiels.
- Reconnaître les besoins lésés et apprendre à les nourrir.
- Identifier ses croyances limitantes et développer des croyances positives.
- Questionner ses émotions pour mieux les réguler.
- Acquérir des outils concrets de gestion émotionnelle (cohérence cardiaque, calme express).
- Pratiquer des rituels de recentrage (temps pour soi, zoom des sens).

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

LA GESTION DU STRESS



OBJECTIFS : Développer sa confiance et son estime de soi pour libérer tout son potentiel.

PROGRAMME :

- Définir la confiance en soi et l'estime de soi.
- Comprendre le lien entre estime de soi et confiance en soi.
- Évaluer son niveau actuel de confiance et d'estime de soi.
- Identifier ses axes de progression personnels.
- Adopter des stratégies pour cultiver une estime de soi positive.
- Mettre en place des actions concrètes pour renforcer sa confiance.
- Se libérer de ses freins et arrêter de se dévaloriser.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de cas concret et jeux de rôle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :

Dirigeants, managers, salariés de l'entreprise, encadrants ou pas.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

UTILISER LES IA GÉNÉRATIVES POUR GAGNER DU TEMPS DANS SA COMMUNICATION



DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Ordinateur, accès à une IA générative (Chat GPT, Gemini, Claude, Qwen), réfléchir à quelques idées avant la formation (un brouillon / sujet de post LinkedIn, une idée de newsletter, un sujet d'article).

PUBLIC CONCERNÉ : Tout public

ACCESSIBILITÉ : Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :
OPCO : OUI

INTER / INTRA

OBJECTIFS : Explorer l'IA générative en communication, pratiquer, garder sa touche humaine et repartir avec des prompts personnalisés.

PROGRAMME :

- Magie ou mirage ? Les promesses et les limites de l'IA.
- Oser (enfin) poster sur les réseaux sociaux grâce à l'IA.
- Gagner du temps dans le traitement des mails : inbox zéro en vue ?
- Rédiger des newsletters avec l'IA pour garder contact avec vos clients.
- Rédiger vos articles de blog plus vite sans perdre en crédibilité.
- Conserver l'humain au cœur de la communication.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de concret et ateliers.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.



DÉVELOPPER SON IMPACT COMMERCIAL

OBJECTIFS : Renforcer ses compétences relationnelles et commerciales pour mieux interagir avec les clients et détecter les opportunités de vente.

DURÉE : 1 jour (7 heures)

PRÉREQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ :

Assistant commercial,
commercial junior.

ACCESSIBILITÉ :

Absence d'accès PMR. Pour toute demande relative à un handicap, nous contacter.

FINANCEMENT :

OPCO : OUI

INTER / INTRA

PROGRAMME :

- Adopter une posture professionnelle et orientée client (téléphone, mail, face-à-face).
- Maîtriser les fondamentaux de la communication commerciale : écoute active, questionnement, reformulation.
- Qualifier les besoins et détecter les opportunités commerciales (up-selling, cross-selling, relance).
- Argumenter de manière persuasive et personnalisée (méthode CAP).
- Gérer les objections et les situations délicates avec tact.
- Construire un plan d'action pour valoriser son rôle dans la relation client.

MÉTHODES MOBILISÉES : Mélange de théorique et de pratique sur des bases de concret et ateliers.

MODALITÉS D'ÉVALUATION : QCM, mises en situation, mises en pratique.

AVANT FORMATION : Un questionnaire de positionnement sera réalisé au préalable.

NOS TARIFS

Tarif individuel :

500 € HT par personne, repas inclus (TVA non applicable)

Tarif dégressif :

(à partir de 3 participants d'une même entreprise)

- De 3 à 5 participants : 450 € HT par personne

N'hésitez pas à nous contacter pour un devis personnalisé.

Formation en entreprise :

Tarif sur demande – nous contacter.