

CATALOGUE DE FORMATIONS 2026

Intra ou inter-entreprise

DEVELOPPEMENT DE SOI	<p>DP-01. Développer l'estime et la confiance en soi Renforcer son estime personnelle pour oser, prendre des initiatives et affirmer sa valeur dans toutes les situations.</p>
	<p>DP-02. Pratiquer le lâcher-prise au quotidien Relâcher le contrôle et accueillir l'incertitude pour réduire le stress et améliorer le bien-être personnel et professionnel.</p>
	<p>DP-03. Sortir du piège du perfectionnisme Identifier et dépasser les comportements perfectionnistes pour libérer sa créativité, sa productivité et sa sérénité.</p>
	<p>DP-04. Gérer son stress au travail Mieux gérer la pression, préserver sa santé mentale et physique et maintenir sa performance.</p>
	<p>DP-05. Oser s'affirmer en situation professionnelle Exprimer ses besoins, défendre ses idées et renforcer sa crédibilité.</p>
RELATIONS HUMAINES	<p>PR-01. Pratiquer l'écoute active Utiliser une écoute attentive et empathique pour améliorer la communication et renforcer la confiance dans les relations professionnelles.</p>
	<p>PR-02. Développer l'intelligence émotionnelle en entreprise Développer sa capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions ainsi que celles des autres, pour mieux collaborer, convaincre et gérer les situations complexes.</p>
	<p>PR-03. Gérer les personnes difficiles et les conflits interpersonnels Désamorcer les tensions, instaurer un dialogue constructif et restaurer l'harmonie.</p>
	<p>PR-04. Management : les fondamentaux Acquérir les connaissances et les compétences essentielles pour gérer efficacement une équipe et atteindre les objectifs</p>
	<p>PR-05. Management : motiver et engager son équipe Inspirer, fédérer et maintenir la motivation pour atteindre les objectifs collectifs.</p>

Durée : 2 jours en présentiel à 2 semaines d'intervalle

Tarif inter-entreprise 1250€ HT

RELATIONS HUMAINES	<p>PR-06. Comprendre les autres pour mieux communiquer : Approche DISC Mieux comprendre les collègues et/ou collaborateurs et adapter sa communication</p>
	<p>PR-07. Management : Le défi des équipes intergénérationnelles Gérer et valoriser la diversité des générations pour renforcer la cohésion et la performance collective.</p>

Durée : 1 jour en présentiel

Tarif inter-entreprise 640€ HT

Thèmes	Prochaines sessions
AT-01. Cultiver la diversité et l'inclusion Comprendre les enjeux de la diversité, identifier et dépasser ses biais inconscients, et adopter des pratiques inclusives.	21 mai 22 septembre
AT-02. Résilience et gestion du changement (salariés) Accompagner efficacement le changement et rebondir face aux difficultés.	19 mai 08 septembre
AT-03. Motivation et engagement des collaborateurs Stimuler la motivation et l'engagement des équipes en identifiant leurs leviers et en créant un climat propice à la performance.	04 juin 10 septembre
AT-04. Mindfulness et bien-être au travail Intégrer des pratiques de pleine conscience pour améliorer la concentration, réduire le stress et favoriser un mieux-être durable.	27 avril 24 septembre
AT05. Communiquer efficacement Maîtriser les clés d'une communication claire, assertive et adaptée, pour renforcer les relations professionnelles et influencer positivement son environnement.	28 avril 03 novembre
AT-06. Gestion du stress Acquérir des techniques pour mieux gérer son stress et préserver sa santé physique et mentale.	16 juin 06 octobre
AT-07. Les bases de l'intelligence émotionnelle Développer sa capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions et celles des autres, pour améliorer ses relations et son efficacité professionnelle.	02 juin 05 novembre
AT-08. Communication non violente Établir un dialogue authentique et bienveillant, en exprimant ses besoins et en écoutant celui des autres dans un climat de confiance.	19 juin 02 octobre

Tarif Intra-entreprise sur demande

Programmes de formation disponibles sur le site internet ou sur demande




La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :


ACTIONS DE FORMATION

Contact :

Adriane Jeanjean

 06.95.12.85.54

 contact@impuls-pro.fr

 www.impuls-pro.fr
