

CATALOGUE DE FORMATIONS 2026

Développer
les compétences humaines,
un levier de **performance durable**.



Des managers qui mobilisent
Développer les pratiques managériales
qui renforcent l'engagement.



Des équipes qui coopèrent
Fluidifier la communication et favoriser
l'intelligence collective.



Des relations apaisées
Prévenir les tensions et gérer
les situations difficiles.



Des transformations réussies
Accompagner durablement les évolutions
de l'organisation.

Chaque parcours
est conçu pour favoriser un **transfert durable des compétences** en situation de travail.



Mises en situation
et jeux de rôle



Outils opérationnels
immédiatement
mobilisables



Supports pédagogiques
remis à chaque
participant



Plan d'action
personnalisé



DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ

DE-01 Transformer le perfectionnisme en force

Faire du perfectionnisme un
levier
plutôt qu'un frein.
1 jour

DE-03 Mieux gérer son stress pour préserver sa performance

Maîtriser la pression pour res-
ter performant durablement.
2 jours

DE-02 Renforcer son impact professionnel

Affirmer sa posture pour ga-
gner en crédibilité.
2 jours

DE-04 S'affirmer avec assurance dans les relations professionnelles

Exprimer ses idées avec assu-
rance tout en préservant des
relations constructives.
2 jours



COOPÉRATION ET COMMUNICATION

CC-01 Renforcer la qualité des échanges

Développer une écoute active
pour instaurer des relations de
confiance
1 jour

CC-02 Adapter sa communi- cation grâce au DISC

Décoder les profils compor-
tementaux pour faciliter les
échanges professionnels.
1 jour

CC-04 Gérer les personnes difficiles et les conflits

Prévenir les tensions et réta-
blir un dialogue constructif.
2 jours

CC-03 Faire de l'intelligence émotionnelle un levier relationnel

Identifier et mobiliser les émotions pour
renforcer les relations professionnelles.
2 jours



MANAGER AVEC IMPACT

MI-01 Manager efficacement : les fondamentaux

Acquérir les fondamentaux
d'un management efficace et
fédérateur.
2 jours

MI-02 Motiver et engager son équipe

Mobiliser durablement les
collaborateurs autour
d'objectifs communs.
2 jours

MI-03 Manager les équipes intergénérationnelles

Faire de la diversité généra-
tionnelle un atout collectif.
1 jour

En savoir plus

- Formations en présentiel
- Tarifs : 1 jour : 640 € HT - 2 jours : 1250 € HT - Intra-entreprise sur demande
- Les formations de 2 jours sont organisées à 2 semaines d'intervalle afin de favoriser la mise en pratique entre les sessions et d'ancrer durablement les apprentissages.
- Fiche détaillée de chaque formation disponible sur demande ou sur www.impuls-pro.fr
- Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap



LES ATELIERS IMPULS'

Durée 3 heures - Tarif inter-entreprise : 300€ HT (intra sur demande)

AT-01 Cultiver la diversité et l'inclusion

Favoriser un climat inclusif et renforcer la
coopération.

AT-02 Développer sa résilience face au changement

Renforcer sa capacité d'adaptation face
aux évolutions de l'entreprise.

AT-03 Renforcer l'engagement des collaborateurs

Identifier les leviers de motivation pour
mobiliser durablement les équipes.

AT-04 Pleine conscience : concentration et gestion du stress

Améliorer sa concentration et mieux
gérer la charge mentale.

AT-05 Développer une communication constructive

Fluidifier les échanges et prévenir les
incompréhensions.

AT-06 Préserver sa performance face au stress

Développer des stratégies simples pour
mieux gérer la pression.

AT-07 Développer son intelligence émotionnelle

Mieux comprendre les émotions pour
améliorer les relations professionnelles.

AT-08 Communiquer avec la CNV

Favoriser un dialogue apaisé et des rela-
tions constructives.



L'ACCOMPAGNEMENT SE POURSUIT

Parce que les changements durables nécessitent un suivi, chaque parcours peut être prolongé par un accompagnement personnalisé.



INCLUS
avec chaque formation
suivi personnalisé par
email pendant 2 mois



OPTION
Coaching individuel
2 séances d'une heure en
visio
260€HT



RÉSULTATS CLÉS 2025

4,77/5

Taux de satisfaction

9,2/10

Recommandation



RÉFÉRENCES CLIENTS

J'interviens auprès d'organisations de toutes tailles — de la PME familiale au grand groupe.

SCHAEFFLER



« Adriane a su instaurer un climat de confiance tout en gardant une approche pragmatique.
Son accompagnement a apporté un regard extérieur utile et des solutions adaptées à nos enjeux. »
— Dirigeant de PME

Formations finançables via OPCO et plan de développement
des compétences



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