

Contact :

Adriane Jeanjean

 06.95.12.85.54

 contact@impuls-pro.fr

 www.impuls-pro.fr



2 jours
soit 14h



1250 €
Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

sur demande

Nombre de participants :

max. 6 personnes

Cible :

Employé ou manager souhaitant améliorer ses relations et sa communication, être plus affirmé et savoir se valoriser.

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Cette formation privilégie une approche interactive, centrée sur les échanges, le partage d'expériences et l'intelligence collective.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en situation, des études de cas et des exercices pratiques afin de favoriser une appropriation concrète et durable des compétences.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier ses ressources et ses axes de développement.
- Renforcer sa posture professionnelle et sa confiance en soi.
- Développer une communication assertive favorisant des relations de confiance.
- Mettre en œuvre des stratégies pour gagner en impact dans les situations professionnelles.

Programme de formation :

1. Développer une posture professionnelle affirmée

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi.

Identifier leur impact sur les comportements professionnels.

Évaluer ses ressources et ses axes de développement.

2. Mieux se connaître pour renforcer son impact

Identifier ses valeurs, ses besoins et ses forces.

Développer une image de soi plus réaliste et constructive.

Identifier les comportements qui favorisent une posture professionnelle affirmée.

3. Développer la confiance dans l'action

Oser sortir de sa zone de confort.

Transformer les erreurs en opportunités d'apprentissage.

Renforcer sa capacité à agir avec assurance dans les situations professionnelles.

4. Renforcer la qualité de ses relations professionnelles

Identifier les pensées limitantes dans les interactions.

Réguler ses émotions dans les situations sensibles.

Développer une communication assertive pour gagner en impact.

5. Élaboration d'un plan d'action personnel

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé afin de mettre en œuvre les acquis de la formation dans son environnement professionnel.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

À l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est remis aux participants afin d'évaluer la qualité de la formation, l'atteinte des objectifs pédagogiques et leur perception de la progression de leurs compétences.

Modalités et délais d'accès

L'inscription s'effectue sur demande, après un échange permettant de valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.

L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles. Le délai d'accès est généralement de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et peut être adapté selon les contraintes du client ou le calendrier des sessions.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Modalités d'animation

La formation est animée de manière interactive et participative, en alternant apports théoriques, échanges, réflexions collectives et activités pratiques. Le formateur adapte son animation au rythme, aux besoins et aux situations rencontrées par les participants afin de favoriser leur implication et le transfert des acquis dans leur contexte professionnel.

Ressources remises aux participants

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique de la formation
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Accompagnement post-formation

Votre accompagnement comprend :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €

Profil du formateur

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales.