

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



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

MI-04 **Conduire le changement : sa posture, son équipe**

Accompagner son équipe dans le
changement sereinement.

1 jour



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 communica- tion 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

**DE-01 Perfectionnisme :
trouver le juste équilibre**

Un fonctionnement plus souple, sans renoncer à la qualité.

1 jour

**DE-02 Gérer son stress pour
préserver son énergie et son engagement**

Des outils concrets pour agir face au stress au quotidien.

2 jours

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 relations constructives.

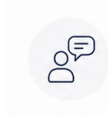
L'ACCOMPAGNEMENT SE POURSUIT

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