IMPULS'PRO

Coaching • Formation •
Accompagnement au changement

CATALOGUE DE FORMATIONS 2027

Impulser le progrès, ancrer les changements.



Des managers qui mobilisent leurs équipes

Des équipes qui communiquent et coopèrent

Des collaborateurs qui gagnent en sérénité et en efficacité

Un parcours concret et progressif

Des méthodes actives et un suivi personalisé pour passer de la théorie à la pratique.

Comprendre vos besoins

Un échange préalable pour cibler vos enjeux.

Expérimenter

Mises en situation, jeux de rôle et questionnement guidé pour faire évoluer ses pratiques.

Tester sur le terrain

Une expérimentation concrète, entre les séances.
(pour les formations de 2 jours)

Ancrer les acquis

Un suivi personnalisé pendant 2 mois pour ajuster les pratiques.

6 participants maximum : pour favoriser les échanges et la participation.

MANAGEMENT D'ÉQUIPE

MI-01 **Manager efficacement : les fondamentaux**

Prendre ses marques, gagner en légitimité et fédérer autour de soi.

2 jours

MI-02 **Motiver et engager son équipe**

Donner du sens, reconnaître les contributions et renforcer l'engagement de son équipe.

2 jours

MI-03 **Manager les équipes intergénérationnelles**

Faire de la diversité des âges et des expériences un atout pour l'équipe.

1 jour

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

Donner du sens, soutenir ses collaborateurs et préserver son énergie.

1 jour

MI-05 **Conduire ses entretiens annuels et de parcours professionnel**

Faire de ces rendez-vous clés de vrais leviers de dialogue et de progression.

1 jour

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

CC-01 **L'écoute active : renforcer la qualité des échanges**

Écouter pleinement, questionner avec justesse et favoriser un dialogue constructif.

1 jour

CC-02 **Faire de l'intelligence émotionnelle un levier relationnel**

Comprendre ce que l'on ressent et ce que vit l'autre pour agir avec discernement

2 jours

CC-03 **Gérer les situations difficiles et les conflits**

Repérer les tensions tôt, poser ses limites et reprendre un dialogue constructif.

2 jours

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

DE-01 Perfectionnisme : trouver le juste équilibre

Assouplir son fonctionnement sans renoncer à la qualité.

2 jours

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

Développer sa sérénité au quotidien.

2 jours

DE-03 S'affirmer dans les relations professionnelles

Oser dire non, exprimer ses idées et défendre son point de vue, tout en respectant l'autre.

2 jours

DE-04 Prioriser et organiser son temps

Limiter les interruptions, hiérarchiser les demandes et utiliser l'IA en appui.

2 jours

Format
présentiel

Tarifs
1 jour : 640 € HT
2 jours : 1 250 € HT
par participant

Intra-entreprise
sur demande

Formation en deux temps*
2 semaines pour tester entre les séances
* pour les formations de 2 jours

Programmes détaillés
sur demande ou sur www.impuls-pro.fr

LES ATELIERS IMPULS'

AT-01 Cultiver la diversité et l'inclusion

Des repères et des gestes concrets pour mieux coopérer au quotidien.

AT-02 Développer sa résilience face au changement

Avancer sereinement quand le contexte bouge.

AT-03 Se faire comprendre par écrit

Des messages clairs, orientés vers l'action et adaptés à chaque situation avec l'IA en appui.

AT-04 Communiquer efficacement et donner du feedback

Des messages clairs, moins de malentendus et des retours qui font progresser.

AT-05 La Communication Non Violente : apaiser les échanges

Exprimer ses besoins, écouter l'autre et construire des relations sereines.

AT-06 Pleine conscience : concentration et sérénité au travail

Cultiver son attention et son calme intérieur pour mieux traverser les tensions.

Format
présentiel ou distanciel

Durée
3 heures

Tarif
300€ HT
par participant

Intra-entreprise
sur demande

L'ACCOMPAGNEMENT SE POURSUIT

Pour ancrer les acquis dans la durée, chaque formation comprend un suivi personnalisé.
Un accompagnement individuel complémentaire est également possible.

INCLUS

avec chaque formation
suivi personnalisé par email
pendant 2 mois

EN OPTION

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

LA FORMATION VU PAR LES PARTICIPANTS

Quelques retours de participants sur leur expérience de formation.

> «Formation dynamique et ludique, avec beaucoup de participation et interactivité.»

> «Formation de qualité, s'est adaptée à l'auditoire afin de bien faire vivre la formation.»

> «Très instructif avec des outils à la clé.»

RÉSULTATS 2026

4,72/5
Satisfaction moyenne

9,3/10
Note moyenne de recommandation

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE

J'accompagne des organisations de toutes tailles, de la TPE au grand groupe.

SCHAEFFLER

Modes de financement possibles :
Financement par l'entreprise (plan de développement des compétences), prise en charge par l'OPCO selon ses critères et après accord, ou par le fonds d'assurance formation compétent pour les dirigeants non salariés, sous réserve des conditions d'éligibilité.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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