



PROGRAMMES FORMATIONS 2026

Modules non exhaustifs
Personnalisables

CONTACTS REFERENTS
Véronique PELTIER
Agathe BIANCO

FORMATION : SEMINAIRES INTRA ENTREPRISES

NOS FORMATIONS SONT ELABORÉES SUR MESURE

Les fiches présentées le sont à titre d'illustrations.

N'hésitez pas à **nous consulter** pour que nous élaborions ensemble

- les actions de formation que vous souhaitez décliner dans votre entreprise et qui correspondent aux besoins d'évolution des compétences de vos collaborateurs.
- la création de cycles de développement managérial pour cadres dirigeants, managers confirmés ou nouveaux managers sur 6, 12 ou 18 mois

DELAIS ET MODALITÉS D'ACCES

Contactez-nous via notre [Site internet](http://www.cf-coaching-formation.com) ou par mail veroniquepeltier@coaching-formation.com ou par tel **+33(0)6 09 888 365** pour planifier un premier échange afin de déterminer ensemble vos besoins et vous établir une proposition, qui sera suivie d'une convention après acceptation

Le Délai entre votre demande et le début de la prestation sera fixé ensemble selon vos besoins

Le lieu d'intervention sera décidé selon vos besoins dans un environnement professionnel doté des moyens d'accueils (bureau/salle de réunion accessibles à tous publics) et techniques adaptés (videoprojections sur site ou visio via une connexion internet performante)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Les actions de formations peuvent être envisagées pour des personnes seules ou des groupes accueillant au **maximum 14 personnes pour un intervenant**. Dans le cas d'un effectif supérieur deux intervenants peuvent être mobilisés dans l'animation de la formation

TARIFS : Nous consulter

SOLUTIONS DE FINANCEMENT

Nos actions de formation peuvent être portées par le plan de développement des compétences de votre entreprise et financées par l'entreprise ou prises en charge par votre OPCO

ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATIONS DE HANDICAPS

Pour toute situation de handicap, **contactez-nous pour adaptation**.

INDICATEURS DE RESULTATS

Disponibles sur le site www.cf-coaching-formation.com

QUALITÉ DES INTERVENANTS

Nos conseillers/ consultants sont des **professionnels experts** des Ressources humaines, ayant acquis une expérience du monde de l'entreprise et du conseil connaissant le domaine technique visé par chaque thème de formation et disposant des compétences pédagogiques dédiées. Nous vous garantissons ainsi un **accompagnement de qualité**, dans le respect des règles déontologiques et du secret professionnel.

FORMATION : SEMINAIRES INTRA OU INDIVIDUELLE

La fiche « **PRESERVER QUALITE DE VIE ET BIEN ETRE AU TRAVAIL** », ci après, est présentée comme illustration.

N'hésitez pas à nous consulter pour que nous élaborions ensemble les actions de formation que vous souhaitez décliner dans votre entreprise.

Liste non exhaustive des thématiques proposées :

PARCOURS TOUS MANAGERS

- PRESERVER QUALITE DE VIE ET BIEN ETRE AU TRAVAIL.

PARCOURS CADRES DIRIGEANTS /EXEMPLES

- PILOTER LES HOMMES EN SITUATION DE CRISE OU D'INCERTITUDE FACE AU CHANGEMENT
- DEVELOPPER UN LEADERSHIP EFFICIENT ... AU MASCULIN ET AU FÉMININ
- DEVELOPPER SON INFLUENCE ET SES INTERVENTIONS EN PUBLIC

PARCOURS MANAGERS CONFIRMÉS /EXEMPLES

- FAVORISER L'AUTONOMIE ET LE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES DE SES COLLABORATEURS
- PILOTER ET GERER UN PROJET OCCASIONNEL
- PREPARER ET CONDUIRE LE CHANGEMENT (CYCLE COURT ET CYCLE LONG)
- DEVELOPPER SES APTITUDES A TRAVAILLER ET COOPERER DANS UNE DEMARCHE DE PROGRES
- MANAGER, MOTIVER ET DEVELOPPER LA COHESION DE SON EQUIPE AVEC LA PROCESSCOM®
- DEVELOPPER SA CONSCIENCE EMOTIONNELLE, OPTIMISER SON MANAGEMENT
- MAITRISER L'ART DU MANAGEMENT TRANSVERSAL
- OPTIMISER LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE DE SON EQUIPE
- REUSSIR LES ENTRETIENS PROFESSIONNELS
- S'ENGAGER DANS UNE DEMARCHE COMPETENCES
- REUSSIR LA TRANSMISSION DE SES SAVOIRS ET DE SON EXPERTISE
- PREPARER LA TRANSITION ENTRE ACTIVITE ET RETRAITE

PARCOURS NOUVEAUX MANAGERS / EXEMPLES

- REUSSIR DANS SA NOUVELLE FONCTION DE CADRE MANAGER
- PREPARER ET REUSSIR SES DELEGATIONS
- DEFINIR SES PRIORITES ET GERER SON TEMPS, SON ORGANISATION
- DEVENIR ACTEUR DU CHANGEMENT
- ECOUTE ACTIVE ET COMMUNICATION
- GESTION DU STRESS ET AFFIRMATION DE SOI DANS LES SITUATIONS DIFFICILES
- CONDUIRE LES ENTRETIENS ANNUELS D'APPRÉCIATION
- OPTIMISER SES PRATIQUES DANS LA CONDUITE DE PLUSIEURS PROJETS

PRESERVER QUALITE DE VIE ET BIEN ETRE AU TRAVAIL

OBJECTIFS

- Adopter un management qui concilie Bien être au travail et performance
- Identifier ses priorités et repérer les raisons des surcharges
- Retrouver son sens critique et sa capacité de recul dans la gestion de l'information
- Adopter des comportements de communication apaisante favorisant la collaboration
- Identifier ses différents niveaux de bien être et de motivation

PUBLIC CIBLE

- Tout manager souhaitant disposer des leviers utiles pour se préserver et préserver ses collaborateurs

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis

PROGRAMME

Journée 1

- Se situer sur son échelle de bien-être
- Développer ses compétences relationnelles
- Faire des retours constructifs, accepter les différences et les complémentarités comportementales, les motivations, les besoins psychologiques de chacun pour favoriser la reconnaissance explicite ou implicite

Journée 2

Réguler les tensions, comprendre et faire face à ses émotions

- Reconnaître les signes du Burn out et le prévenir pour soi et ses collaborateurs
- S'approprier les 5 défis qui permettent de développer la motivation et maintenir l'engagement chez ses collaborateurs
- Gérer les injonctions contradictoires, être force de proposition dans l'organisation de son travail
- Organiser son équilibre de vie et prévenir la fatigue
- Elaborer son plan de progrès individuel pour obtenir des changements durables

DUREE ET LIEU

2 jours consécutifs en présentiel

PROFIL DE L'INTERVENANT

Expérience solide en tant que manager au sein d'entreprise; expert connaissant bien les leviers de la qualité de vie au travail et l'accompagnement du changement dans les organisations

PEDAGOGIE ET METHODES D'INTERVENTION

Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques, Document support video projeté. Exercices : analyse des situations vécues ou à venir. Plan d'actions individuel à mettre en œuvre. Questionnaire d'auto positionnement. Un support pédagogique est remis aux participants.

MODALITE D'ÉVALUATION

En amont : questionnaire de pré formation (motivations et besoins)

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques... En fin de formation : questionnaire d'évaluation des apports et de satisfaction rempli par le bénéficiaire. Un bilan de formation est établi par le formateur.

A froid : une évaluation d'atteinte des objectifs est envoyée par mail à l'entreprise via un questionnaire ou proposée en visio