

2024

# CATALOGUE



# FORMATIONS

**Stéphanie LEFEBVRE**



---

CONSULT'N COACHING

Siret 52379328900068

Tel : 06 59 68 85 60

Mail : [contact@consultncoaching.com](mailto:contact@consultncoaching.com)

[www.consultncoaching.com](http://www.consultncoaching.com)



# FORMATION DE FORMATEUR

## **OBJECTIFS :**

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'améliorer sa prise de parole en public en :

- connaître les fondamentaux de la formation d'adultes ;
- présentant son intervention avec aisance face à son auditoire ;
- mettant en place des stratégies pour conquérir son auditoire ;
- présentant et structurant ses idées en fonction de l'objectif de son intervention en public.

## **POUR QUI ?**

Toute personne souhaitant développer sa prise de parole en public.

**PREREQUIS :** Aucun

**DURÉE : 2 JOURS (14 H)**

## **PROGRAMME :**

### **JOUR 1**

MODULE 1 : Comprendre les bases de la communication

MODULE 2 : Préparer sa prise de parole en public

### **JOUR 2**

MODULE 3 : Interagir avec l'auditoire

MODULE 4 : Apprendre à argumenter

## **TARIFS :**

- INTER : 1 390 € HT
- INTRA : 3 990 € HT (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter

# GESTION DE PROJET

## OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les caractéristiques de la démarche projet ;
- Identifier les incontournables de la réussite en appliquant les techniques de management de projet ;
- S'approprier la méthodologie et les outils en mode projet.

## POUR QUI ?

Responsable, cadre en charge d'une équipe, manager

## PREREQUIS :

Occuper des fonctions d'encadrement

**DURÉE : 2 JOURS (14 H)**

## PROGRAMME :

### **JOUR 1**

MODULE 1 : Définir le management de projet

MODULE 2 : S'approprier une méthode en 4 étapes

### **JOUR 2**

MODULE 3 : Construire le projet

MODULE 4 : identifier la préparation des étapes

## TARIFS :

- INTER : 1 390 € HT
- INTRA : 3 990 € HT (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter





# MANAGEMENT

## Les fondamentaux

### OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable :

- d'acquérir les techniques managériales fondamentales ;
- de résoudre les problèmes managériaux ;
- de développer aisance relationnelle et capacité d'affirmation.

### POUR QUI ?

Manager hiérarchique ou transversal en prise de fonction.

PREREQUIS : Aucun

**DURÉE : 3 JOURS (21 H)**

### PROGRAMME :

#### **JOUR 1**

MODULE 1 : Définir le projet managerial

MODULE 2 : Intégrer un projet d'équipe

MODULE 3 : Comprendre les différentes responsabilités

MODULE 4 : Communiquer efficacement : principes de base pour une communication efficace (1ère partie)

#### **JOUR 2**

MODULE 5 : Décrire des fonctions, des listes de tâches claires

MODULE 6 : Définir les compétences et les délégations

MODULE 7 : Comprendre le transfert motivationnel

MODULE 8 : Fixer des objectifs et se donner la possibilité de réussir

#### **JOUR 3**

MODULE 9 : Communiquer efficacement (2ème partie)

MODULE 10 : Préparer l'entretien annuel d'évaluation

MODULE 11 : Prévoir l'information et la formation

MODULE 12 : Communiquer efficacement (3ème partie) : Savoir écouter et reformuler

### TARIFS :

- INTER : 1 990 € HT
- INTRA : 5 990 € HT (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter

# MANAGEMENT (PERFECTIONNEMENT)



## OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable :

- Prendre de la hauteur par rapport à ses pratiques managériales ;
- Définir et communiquer un projet d'équipe ;
- Développer ses compétences de négociateur et de communicant ;
- Développer sa compétence émotionnelle de manager.

## POUR QUI ?

Manager expérimenté

PREREQUIS : Aucun

**DURÉE : 3 JOURS (21 H)**

## PROGRAMME :

### **JOUR 1**

MODULE 1 : Comprendre les fondamentaux de la communication

MODULE 2 : Savoir s'affirmer

MODULE 3 : Gérer les conflits

### **JOUR 2**

MODULE 4 : Gérer le stress

MODULE 5 : Améliorer la qualité de service ou la gestion de la relation-client

MODULE 6 : Adopter le bon comportement au téléphone (le démarchage téléphonique)

### **JOUR 3**

MODULE 6 : Comprendre l'intelligence émotionnelle et relationnelle

MODULE 7 : Savoir être intègre et éthique

MODULE 8 : S'approprier son propre système de management

## TARIFS :

- INTER : 1 990 € HT
- INTRA : 5 990 € HT (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter



# MANAGER - COACH

## **OBJECTIFS :**

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable :

- Intégrer les outils du coaching à ses pratiques managériales ;
- Prendre conscience de ses talents de manager-coach.

## **POUR QUI ?**

Manager hiérarchique ou transversal en prise de fonction.

**PREREQUIS :** Aucun

**DURÉE : 4 JOURS (28 H)**

## **PROGRAMME :**

### **JOUR 1**

MODULE 1 : Présentation générale

MODULE 2 : Identifier les 10 aptitudes du manager accompli

MODULE 3 : Définir le rôle de coach

MODULE 4 : Comprendre les basiques du coaching

### **JOUR 2**

MODULE 5 : Intégrer les techniques des fondamentaux du coaching

MODULE 6 : Apprendre à se connaître pour mieux manager

MODULE 7 : Adopter une bonne communication verbale

MODULE 8 : Définir une vision et fixer les objectifs

### **JOUR 3**

MODULE 9 : Gérer les décisions

MODULE 10 : Motiver et influencer

MODULE 11 : Bâtir des équipes

MODULE 12 : Déléguer

### **JOUR 4**

MODULE 13 : Gérer le temps et le stress

MODULE 14 : Gérer les conflits

MODULE 15 : Reconnaître et résoudre les problèmes

## **TARIFS :**

- INTER : 2 550 € HT
- INTRA : 7 580 € HT (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter

# LEADERSHIP



## OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable :

- Affirmer son leadership ;
- Construire sa vision et faire adhérer en la communiquant efficacement ;
- Développer ses talents relationnels et de communication ;
- Accompagner les changements.

## POUR QUI ?

Manager souhaitant affirmer son leadership

PREREQUIS : Aucun

**DURÉE : 2 JOURS (14 H)**

## PROGRAMME :

### **JOUR 1**

MODULE 1 : Définir le leadership

MODULE 2 : Comprendre le pouvoir de l'influence du leader

MODULE 3 : Apprendre les attitudes gagnantes

MODULE 4 : Augmenter la performance de son équipe

### **JOUR 2**

MODULE 5 : Partager sa vision

MODULE 6 : Donner l'exemple

MODULE 7 : Etre soi-même

MODULE 8 : Développer son assertivité

### **JOUR 3**

MODULE 9 : Accroître son charisme

MODULE 10 : Faire face aux critiques justifiées ou non

MODULE 11 : Etre conscient des différents types de comportements

MODULE 12 : Le leadership actuel et futur

## TARIFS :

- INTER : 1 390 € HT
- INTRA : 3 990 € HT (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter

# EFFICACITE PROFESSIONNELLE (Gestion du temps et des priorités)

## OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable :

- Utiliser à bon escient son réseau d'acteurs essentiels ;
- Mobiliser ses qualités personnelles ;
- Influencer de manière constructive ses collaborateurs ;
- Agir dans la coopération.

## POUR QUI ?

Manager hiérarchique ou transversal en prise de fonction.

PREREQUIS : Aucun

**DURÉE : 3 JOURS (21H)**

## PROGRAMME :

### **JOUR 1**

MODULE 1 : Identifier les difficultés pour gérer son temps

MODULE 2 : Comprendre l'importance de la gestion du temps

MODULE 3 : Apprendre à se connaître

MODULE 4 : Etre à l'écoute en permanence

### **JOUR 2**

MODULE 5 : Gérer le stress et les conflits

MODULE 6 : Identifier les principaux obstacles

MODULE 7 : Différencier les tâches (tâches urgentes et importantes)

MODULE 8 : Comprendre ce qui est chronophage

### **JOUR 3**

MODULE 9 : Prendre le contrôle et gérer le temps

MODULE 10 : Gérer la temporisation

MODULE 11 : Identifier ses priorités

MODULE 12 : Apprendre à déléguer

## TARIFS :

- INTER : 1 990 € HT
- INTRA : 5 990 € HT (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter







# DIAGNOSTIQUER ET PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

## OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable :

- Définir les risques psychosociaux ;
- Cerner les obligations juridiques de l'employeur en matière de RPS ;
- Identifier et réduire les différents facteurs de risques susceptibles d'affecter la santé mentale au travail ;
- Initier une démarche d'évaluation et de prévention des RPS ;
- Manager, agir au quotidien ;
- Articuler prévention des RPS, qualité de vie au travail (QVT) et bien-être au travail (BET)

## POUR QUI ?

Manager d'équipe

PREREQUIS : Aucun

**DURÉE : 2 JOURS (14 H)**

## PROGRAMME :

### **JOUR 1**

MODULE 1 : Définir les risques psychosociaux

MODULE 2 : Les RPS et leurs conséquences

### **JOUR 2**

MODULE 3 : La démarche d'évaluation et de prévention des risques psychosociaux

MODULE 4 : Prévention pour agir au quotidien dans l'entreprise

## TARIFS :

- INTER : 1 390 € HT
- INTRA : 3 990 € HT (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter

# GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

## OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Diagnostiquer son stress ;
- Repérer les sources de stress ;
- Mieux gérer les situations de stress.

## POUR QUI ?

Manager hiérarchique ou transversal en prise de fonction.

PREREQUIS : Aucun

**DURÉE : 2 JOURS (14 H)**

## PROGRAMME :

### **JOUR 1**

MODULE 1 : Diagnostiquer son stress

MODULE 2 : Agir en gardant le contrôle

### **JOUR 2**

MODULE 3 : Distinguer ses émotions

MODULE 4 : Utiliser les outils et techniques de gestion du stress

## TARIFS :

- INTER : 1 390 € HT
- INTRA : 3 990 € H (maximum 12 personnes)
- SUR MESURE : Nous contacter