

2023

CATALOGUE



FORMATIONS

Stéphanie LEFEBVRE



CONSULT'N COACHING

Siret 52379328900043

30 avenue du Dr Paul Pompidor

11100 NARBONNE

Tel : 07 56 99 45 30

Mail ; contact@consultncoaching.com

www.consultncoaching.com



AMELIORER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS :

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

- utilisant les bases de la communication pour commencer à préparer ses animations ;
- 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 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter

GESTION DE PROJET

OBJECTIFS :

- Etre capable de diagnostiquer une situation
- Savoir organiser les tâches et les planifier
- Mobiliser et gérer les ressources au mieux
- Pouvoir maîtriser les risques
- Prioriser et décider efficacement

POUR QUI ?

Responsable de projets occasionnels ou récurrents / Chef de projets

PREREQUIS :

Aucun

DURÉE : 2 JOURS (14 H)

PROGRAMME

JOUR 1

MODULE 1 : Connaître les fondamentaux de la conduite de projet

MODULE 2 : Cadrer le besoin et évaluer le projet

JOUR 2

MODULE 3 : Organiser le projet

MODULE 4 : Piloter et suivre le projet

MODULE 5 : Communiquer et valoriser le projet

TARIFS :

- INTER : 1 390 € HT
- INTRA : 3 990 € HT (maximum 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter





MANAGEMENT

Les fondamentaux

OBJECTIFS :

- Acquérir les techniques managériales fondamentales ;
- Résoudre les problèmes managériaux ;
- 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 (1ère partie) : Principes de base pour une communication efficace

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 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter

MANAGEMENT Perfectionnement



OBJECTIFS :

- 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 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter



MANAGER - COACH

OBJECTIFS :

- 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 : 3 JOURS (21 H)

PROGRAMME

JOUR 1

MODULE 1 : Identifier les aptitudes du manager accompli

MODULE 2 : Définir le rôle de coach

MODULE 3 : Comprendre les basiques du coaching

MODULE 4 : Intégrer les techniques des fondamentaux du coaching

JOUR 2

MODULE 5 : Apprendre à se connaître pour mieux manager

MODULE 6 : Adopter une bonne communication verbale

MODULE 7 : Définir une vision et fixer les objectifs

MODULE 8 : Gérer les décisions

MODULE 9 : Motiver et influencer

JOUR 3

MODULE 10 : Bâtir des équipes

MODULE 11 : Déléguer

MODULE 12 : Gérer le temps et le stress

MODULE 13 : Gérer les conflits

MODULE 14 : Reconnaître et résoudre les problèmes

TARIFS :

- INTER : 1 990 € HT
- INTRA : 5 990 € HT (maximum 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter

LEADERSHIP



OBJECTIFS :

- 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 : 3 JOURS (21 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 : 1 990 € HT
- INTRA : 5 990 € HT (maximum 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter

EFFICACITE PROFESSIONNELLE (Gestion du temps et des priorités)

OBJECTIFS :

- 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 poste.

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 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter





DIAGNOSTIQUER ET PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

OBJECTIFS :

- 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 ?

Managers débutants ou expérimentés

PREREQUIS : Aucun

DURÉE : 2 JOURS (14 H)

PROGRAMME

JOUR 1

MODULE 1 : Définir les risques psychosociaux

MODULE 2 : Les risques psychosociaux 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 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter

GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

OBJECTIFS :

- 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 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter



CONDUITE DE REUNION

OBJECTIFS :

- Optimiser l'efficacité de vos réunions
- Animer avec confort
- Gérer les situations délicates

POUR QUI ?

Manager hiérarchique ou transversal en prise de fonction.

PREREQUIS : Aucun

DURÉE : 2 JOURS (14 H)

PROGRAMME

JOUR 1

MODULE 1 : Maîtriser les facteurs de l'efficacité d'une réunion

- Identifier les critères de satisfaction et d'insatisfaction
- Préparer les questions préalables
- Comprendre les besoins des participants
- Définir les objectifs de réunion

MODULE 2 : Construire le cheminement : les étapes clés

- Structurer en 3 étapes le tronc commun
- Anticiper la partie logistique et matérielle
- Être attentif aux 7 incontournables du démarrage
- Réussir sa conclusion

MODULE 3 : Bien communiquer et Affirmer son leadership

- Pas si simple de communiquer ...
- Faire la différence entre position et juste positionnement
- Identifier les 3 rôles de l'animateur : produire, réguler et faciliter
- S'appuyer sur les 7 étapes de la dynamique du groupe

JOUR 2

MODULE 4 : Animer des réunions mobilisatrices

- Choisir le type de réunion en fonction de l'objectif à atteindre
- Mener des réunions de consultation et d'échanges
- Réunions de prise de décision et de résolution de problème : maîtriser les bonnes pratiques
- Réaliser des réunions de training
- Réunions à distance : gommer l'éloignement
- Faciliter la prise de décision et engager dans l'action

MODULE 5 : Gérer les situations difficiles

- Anticiper les blocages
- Comprendre les freins et leurs effets sur le groupe
- Gérer et recentrer les échanges
- Lever les freins : les bonnes pratiques

TARIFS :

- INTER : 1 390 € HT
- INTRA : 3 990 € H (maximum 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter



DEVENIR FORMATEUR

OBJECTIFS :

- Connaître les fondamentaux de la formation d'adultes
- Scénariser un module de formation
- Maîtriser les techniques d'animation d'une séance de formation
- Savoir s'auto-évaluer et faire progresser ses pratiques de formateur

POUR QUI ?

Manager hiérarchique ou transversal en prise de fonction.

PREREQUIS : Aucun

DURÉE : 2 JOURS (14 H)

PROGRAMME

JOUR 1

MODULE 1 : L'adulte apprenant : connaître les fondamentaux de la formation

- Identifier le rôle du formateur
- Connaître les modes d'apprentissage
- Identifier les besoins de formation d'un adulte
- Comprendre le fonctionnement d'un groupe en formation

MODULE 2 : Les règles d'une bonne communication en tant que formateur

- Comprendre la notion de cadre de référence et des filtres de communication
- Transmettre un message : s'appuyer sur le verbal et le non verbal
- Pratiquer l'écoute active : entre questionnement, reformulation et synchronisation

MODULE 3 : Scénariser un module de formation

- Identifier le besoin
- Transcrire les demandes en objectifs pédagogiques
- Organiser une séance : l'escalier pédagogique
- Utiliser les différentes formes de méthodes pédagogiques
- Elaborer le contenu
- Vérifier les acquis

JOUR 2

MODULE 4 : Animer une séance de formation

- Préparer la formation
- Maîtriser la phase introductive
- Présenter les règles du jeu
- Recueillir les attentes et présenter le programme
- Utiliser les techniques d'animation
- Gérer la participation et le timing

MODULE 5 : Savoir conclure une formation

- Faire une synthèse et un retour sur les attentes
- Faire s'engager les apprenants : le plan d'action
- Evaluer la formation
- Réaliser une auto-évaluation de sa prestation
-

TARIFS :

- INTER : 1 390 € HT
- INTRA : 3 990 € H (maximum 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter



LES BASES DE LA COMPTABILITE GENERALE

OBJECTIFS :

- Comprendre le fonctionnement de la comptabilité générale
- Mettre en place les outils de comptabilité générale
- Etablir les documents comptables

POUR QUI ?

Entrepreneur, Comptable, employé comptable, aide-comptable débutant ou souhaitant se réappropriier les mécanismes fondamentaux de la comptabilité pour progresser dans son métier et comprendre le sens de ses tâches au sein du service comptable.

PREREQUIS : Aucun

DURÉE : 2 JOURS (14 H)

PROGRAMME

JOUR 1

Module 1 : La Comptabilité et son droit

Module 2 : Analyse et saisie des flux

JOUR 2

Module 3 : Organisation Comptable

Module 4 : Les opérations d'Achat et de Vente

JOUR 3

Module 5 : Les écritures de banque

Module 6 : Le suivi des comptes

Module 7 : Construction du Bilan et du Compte de Résultat

TARIFS :

- INTER : 1 990 € HT
- INTRA : 5 990 € H (maximum 10 stagiaires/session)
- SUR MESURE : Nous contacter

