

Catalogue de formations

2025-2026



Table des matières

Avant-Propos	03
Mission & Vision	04
Nos Services	05
Nos Formateurs	06
Management & Leadership	07
Efficacité Personnelle	14
Développement Personnel & Bien-Etre	19
Communication Interpersonnelle	25
Gestion Du Changement	33
Créativité & Innovation	39
Mentions Légales & Crédits	45

AVANT-PROPOS

Le monde du travail évolue rapidement et impose aux organisations d'adapter en permanence leurs pratiques. Dans ce contexte, les compétences humaines, qu'il s'agisse de communication, coopération, adaptabilité, gestion du stress ou encore de créativité, sont devenues des leviers majeurs de performance et d'engagement.

Avec le programme **Neolmpulse® – Team Performance & Soft Skills**, nous proposons des formations conçues pour renforcer ces aptitudes essentielles. Chaque module allie apports théoriques, mises en pratique et intelligence collective afin d'offrir des outils immédiatement applicables dans le quotidien professionnel.

Ce catalogue reflète une conviction forte : investir dans les Soft Skills, c'est investir dans la réussite durable de vos équipes. Vous y trouverez des parcours variés et ciblés qui favorisent la cohésion, stimulent l'innovation et développent la résilience collective.

Nous vous invitons à parcourir ces pages et à découvrir comment ces formations peuvent devenir des leviers stratégiques pour accompagner vos collaborateurs et transformer vos projets en réussites partagées.

Renforcer les compétences, c'est renforcer la performance et l'avenir de vos équipes.



Ruddy LORENT

Neolmpulse®
Fondateur - Directeur

Mission & Vision

➔ Mission

Neolmpulse® accompagne les organisations dans le développement des compétences humaines et relationnelles pour renforcer la cohésion, la performance collective et l'épanouissement professionnel.

➔ Vision

Nous aspirons à des organisations plus humaines et agiles, où les Soft Skills deviennent un moteur de réussite durable, en favorisant la confiance, l'innovation et l'engagement collectif.

Nos services

➔ Team Performance & Leadership

Renforcez la cohésion et l'efficacité de vos équipes grâce à des formations centrées sur le management, la communication et le développement du leadership. Nos approches pratiques et interactives aident vos collaborateurs à progresser ensemble et à atteindre leurs objectifs.

➔ Well-being & Soft Skills

Développez les compétences humaines essentielles pour relever les défis d'aujourd'hui. Gestion du stress, intelligence émotionnelle, créativité et résilience : des leviers indispensables pour l'épanouissement et la performance durable.

➔ Management & Leadership

➔ Communication & Collaboration

➔ Soft Skills & Développement

➔ Innovation & Créativité



Nos Formateurs



Ruddy LORENT

Fondateur - dirigeant, NeoImpulse®

- Bachelor en Biologie clinique
- Expert en management et gestion d'équipe
- Certifié en Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC©)
- Formé à la PNL, à l'Analyse Transactionnelle et à la Biosystémique



<https://www.rolincoaching.net/parcours/>



Laurence LO PRESTI

Fondatrice - dirigeante, Reikivox©

- Bachelor en Relations Publiques
- Experte en communication
- Coach et thérapeute vocale



<https://www.laurencelopresti.com/bio>





Management et Leadership

Management et Leadership

Les fondamentaux du management

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75 €/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les rôles et responsabilités d'un manager,
- Identifier le style de management et l'adapter aux situations,
- Utiliser des techniques de communication efficace et de feedback,
- Organiser et piloter les activités avec des outils concrets,
- Gérer les conflits de manière constructive,
- Développer la motivation et l'engagement des équipes.



Public cible :

- Managers débutants ou récemment promus,
- Chefs d'équipe, responsables de projet, encadrants,
- Toute personne souhaitant renforcer ses compétences managériales.



Méthodologie :

- Matrices de priorisation, méthode SMART, grilles de feedback, techniques de résolution de conflits.
- Ecoute active, questionnement puissant, mises en situation réelles.
- Echanges d'expériences, co-développement et ateliers pratiques.



Programme de la formation :

- Introduction au rôle et aux missions du manager,
- Découverte des styles de management,
- Communication managériale et feedback constructif,
- Fixation d'objectifs et organisation du travail (méthode SMART),
- Gestion des conflits et résolution de problèmes,
- Motivation, engagement et reconnaissance,
- Élaboration d'un plan d'action individuel.



Les + de la formation :

- Format court et intensif, directement applicable,
- Boîte à outils concrète pour le management au quotidien,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Management et Leadership

Savoir déléguer et responsabiliser ses équipes

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690 € (+ 120 €/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les enjeux et bénéfices d'une délégation efficace,
- Identifier les freins personnels et organisationnels à la délégation,
- Déterminer les tâches déléguables et choisir le bon collaborateur,
- Mettre en place un cadre clair et des objectifs adaptés,
- Développer l'autonomie et la responsabilisation des équipes,
- Suivre et évaluer les résultats sans tomber dans le contrôle excessif,
- Renforcer la confiance mutuelle et l'engagement des collaborateurs.



Public cible :

- Managers débutants ou expérimentés souhaitant améliorer leur posture.
- Chefs d'équipe, responsables de projet ou encadrants.
- Toute personne amenée à encadrer et souhaitant développer l'autonomie de ses collaborateurs.



Méthodologie :

- Exposés interactifs, études de cas, exercices pratiques, mises en situation, jeux de rôle et échanges d'expérience.
- Outils utilisés : grilles d'analyse des tâches déléguables, matrices de suivi et techniques de feedback constructif.



Programme de la formation :

Jour 1 – Comprendre et oser déléguer

- Les enjeux de la délégation pour le manager et l'équipe,
- Identifier ses propres freins et croyances limitantes,
- Déterminer ce qui peut ou ne peut pas être délégué,
- Choisir le collaborateur adapté.

Jour 2 – Mettre en pratique et responsabiliser

- Fixer des objectifs clairs et motivants (méthode SMART),
- Construire un cadre de suivi efficace (ni laxisme, ni micro-management),
- Responsabiliser : donner autonomie et marge d'action,
- Techniques de communication pour accompagner et recadrer si nécessaire.



Les + de la formation :

- Format pratique et interactif, immédiatement transposable,
- Boîte à outils complète pour une délégation efficace,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Management et Leadership

Communiquer efficacement avec son équipe et sa hiérarchie

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490 € (+ 60 €/sup.)



Objectifs :

- Identifier les clés d'une communication claire et assertive,
- Donner et recevoir un feedback constructif,
- Renforcer la qualité des échanges et la compréhension mutuelle,
- Prévenir et désamorcer les malentendus et tensions liés à la communication.



Public cible :

- Managers, chefs d'équipe, responsables de projet,
- Collaborateurs souhaitant améliorer leurs relations professionnelles,
- Toute personne amenée à communiquer dans un contexte hiérarchique ou transversal.



Méthodologie :

- Une approche participative combinant apports essentiels, exercices pratiques et échanges d'expériences.
- Les mises en situation favorisent l'appropriation immédiate des techniques de communication et leur transfert dans le contexte professionnel.



Programme de la formation :

- Comprendre les bases de la communication interpersonnelle: styles de communication, freins et biais dans la transmission des messages,
- Adapter sa communication à son interlocuteur,
- Outils et techniques pratiques: feedback constructif et non-violent, questions ouvertes et reformulation,
- Prévention des malentendus et gestion des désaccords.



Les + de la formation :

- Approche pratique et centrée sur les situations réelles,
- Petits groupes favorisant l'interactivité et la personnalisation,
- Outils concrets et applicables immédiatement,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Management et Leadership

Cohésion et esprit d'équipe

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490 € (+ 60 €/sup.)



Objectifs :

- Renforcer la cohésion et la confiance entre les membres d'une équipe,
- Développer la communication et l'écoute active,
- Identifier les leviers de collaboration et de synergie,
- Favoriser l'entraide et l'intelligence collective.



Public cible :

- Managers et chefs d'équipe,
- Collaborateurs souhaitant améliorer leur travail en équipe,
- Toute organisation souhaitant renforcer l'esprit collectif.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.
- Approche participative et expérientielle favorisant la mise en action, la réflexion collective et le renforcement des liens d'équipe.



Programme de la formation :

- Comprendre les dynamiques de groupe et les rôles dans une équipe,
- Identifier les facteurs de cohésion et les freins à la collaboration,
- Développer la communication bienveillante et la confiance mutuelle,
- Activités pratiques et mises en situation pour renforcer la coopération.



Les + de la formation :

- Format court et interactif, idéal pour renforcer les dynamiques collectives,
- Activités participatives favorisant la mise en confiance et la coopération,
- Outils concrets immédiatement applicables,
- Groupe restreint pour un accompagnement personnalisé,
- Attestation de participation remise,



In Situ



Distanciel



Management et Leadership

Prise de décision en contexte incertain ou de stress fort

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690€(+ 120€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de décision en situation de stress,
- Identifier les biais cognitifs et leurs impacts sur la clarté du jugement,
- Apprendre à garder du recul et à structurer sa pensée dans l'incertitude,
- Utiliser des outils pour prendre des décisions rapides et pertinentes,
- Renforcer la résilience individuelle et collective face à la pression.



Public cible :

- Managers, responsables de projet et dirigeants,
- Collaborateurs confrontés à des environnements changeants ou complexes,
- Toute personne amenée à décider sous pression.



Méthodologie :

- Exposés interactifs, études de cas, exercices pratiques inspirés de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC), simulations et jeux de rôle.
- Les participants alternent réflexion, expérimentation et échanges d'expérience pour une intégration concrète des apprentissages.



Programme de la formation :

Jour 1 - Comprendre et maîtriser les mécanismes décisionnels

- Les processus de décision et les principaux pièges cognitifs,
- L'impact du stress sur la lucidité et la qualité des choix,
- Techniques pour analyser rapidement les options dans l'urgence.

Jour 2 - Décider dans l'incertitude et renforcer la résilience

- Outils d'aide à la décision en contexte complexe ou instable,
- Prise de décision collective et management sous stress,
- Exercices pratiques, simulations de crise et mises en situation réelles.



Les + de la formation

- Approche fondée sur les neurosciences,
- Alternance entre apports théoriques, études de cas et mises en situation,
- Méthodes concrètes pour renforcer la lucidité et la résilience,
- Attestation de participation remise,



In Situ



Distanciel



Management et Leadership

L'erreur comme levier de réussite pour soi et son équipe

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Changer de regard sur l'erreur et en faire un outil d'apprentissage,
- Favoriser une culture positive du feedback et de l'amélioration continue,
- Dépasser la peur de l'échec et renforcer la résilience,
- Encourager l'innovation et la prise d'initiative dans l'équipe.



Public cible :

- Managers et encadrants souhaitant instaurer une culture bienveillante,
- Collaborateurs et équipes en recherche de motivation et d'innovation,
- Organisations souhaitant favoriser la créativité et l'agilité.



Méthodologie :

- Apports théoriques, exercices pratiques, études de cas et échanges d'expérience.
- Approche interactive centrée sur la dynamique d'équipe, le feedback constructif et la mise en pratique des outils favorisant la résilience et l'apprentissage collectif.



Programme de la formation :

- Comprendre les mécanismes psychologiques liés à l'erreur,
- Identifier les freins tel que la peur, le jugement, la culpabilité,
- Transformer l'erreur en opportunité d'apprentissage,
- Apprendre à développer du feedback constructif,
- Construire un plan d'action pour intégrer l'erreur comme ressource collective.



Les + de la formation :

- Approche bienveillante et innovante centrée sur la progression,
- Outils concrets pour transformer l'erreur en apprentissage,
- Alternance entre théorie, échanges et mises en situation,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel





Effacité personnelle

Efficacité personnelle

Gérer son temps et ses priorités pour gagner en efficacité

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890€ (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Identifier ses “voleurs” de temps et les corriger,
- Hiérarchiser ses priorités selon l'importance et l'urgence,
- Mettre en place des outils simples de planification,
- Améliorer la gestion de l'énergie et du stress,
- Développer des habitudes durables pour plus d'efficacité.



Public cible :

- Managers, chefs de projet et encadrants,
- Collaborateurs souhaitant améliorer leur organisation,
- Toute personne cherchant à optimiser son efficacité professionnelle.



Méthodologie :

- Approche participative et orientée vers l'action, alternant mises en situation et échanges entre pairs.
- Utilisation d'outils issus du coaching (roue de l'équilibre, niveaux logiques de Dilts, questionnement puissant) pour favoriser la prise de conscience et l'autonomie.
- Chaque participant élaborera un plan d'action personnel afin d'ancrer durablement les apprentissages dans sa pratique professionnelle.



Programme de la formation :

- Comprendre son rapport au temps et ses habitudes de travail
- Identifier les activités prioritaires et les voleurs de temps
- Méthodes et outils de planification (agenda, matrices, check-lists)
- Gestion des imprévus et des interruptions
- Construire un plan d'action personnel



Les + de la formation :

- Approche concrète et immédiatement applicable,
- Outils simples et efficaces pour mieux gérer son temps,
- Alternance entre théorie, pratique et échanges d'expérience,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Efficacité personnelle

Prendre des décisions rapides et efficaces

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490€(+ 60 €/sup.)



Objectifs :

- Identifier les freins et biais liés à la prise de décision,
- Développer une méthode rapide de clarification des options,
- Apprendre à décider avec confiance en situation courante,
- Gérer le doute et éviter la paralysie par analyse.



Public cible

- Managers, responsables et chefs d'équipe,
- Collaborateurs amenés à prendre régulièrement des décisions,
- Toute personne souhaitant renforcer son efficacité décisionnelle.



Méthodologie

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de mises en situation.
- Utilisation d'outils issus des sciences cognitives pour développer la rapidité, la lucidité et la confiance dans le processus décisionnel.
- Échanges d'expérience et analyses de cas pour renforcer la mise en pratique.



Programme de la formation :

- Comprendre les mécanismes de décision,
- Identifier ses freins et ses biais personnels,
- Découvrir des méthodes simples pour décider rapidement (matrices, filtres de décision),
- Réaliser des exercices pratiques de prise de décision en temps limité.



Les + de la formation

- Format court et intensif, idéal pour acquérir des réflexes décisionnels,
- Méthodes concrètes et facilement transposables,
- Exercices pratiques pour renforcer la confiance et la rapidité d'action,
- Groupe restreint favorisant les échanges et le feedback personnalisé,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Efficacité personnelle

Développer son autonomie et sa responsabilisation

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490 € (+ 60€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les enjeux de l'autonomie au travail,
- Identifier les freins personnels et organisationnels,
- Développer la prise d'initiative et la responsabilisation,
- Favoriser la confiance et l'efficacité dans ses missions.



Public cible :

- Collaborateurs souhaitant gagner en autonomie,
- Managers désirant responsabiliser leurs équipes,
- Toute personne cherchant à évoluer vers plus d'indépendance dans son poste.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et d'échanges d'expériences.
- Approche participative favorisant la mise en confiance, la réflexion personnelle et la construction de stratégies concrètes pour renforcer la responsabilité individuelle et collective.



Programme de la formation :

- Les fondements de l'autonomie et de la responsabilisation,
- Identifier ses freins et leviers personnels,
- Développer la confiance en soi et la prise d'initiative,
- Construire un plan d'action pour progresser en autonomie.



Les + de la formation

- Format court et opérationnel, centré sur l'action,
- Outils pratiques pour renforcer la confiance et la prise d'initiative,
- Approche participative favorisant l'engagement et la responsabilisation,
- Groupe restreint pour un accompagnement personnalisé,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Efficacité personnelle

Savoir dire non et fixer des limites constructives

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690 € (+ 120€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les enjeux liés au refus et à la gestion des limites,
- Identifier ses freins personnels (peur du conflit, besoin de plaire...),
- Développer des techniques d'assertivité pour dire non avec tact,
- Fixer des limites claires tout en maintenant des relations positives.



Public cible :

- Managers et encadrants exposés à de fortes sollicitations,
- Collaborateurs souhaitant mieux gérer la pression et les demandes,
- Toute personne désirant renforcer son assertivité.



Méthodologie :

- Formation interactive alternant apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôle.
- Intégration des principes de communication non violente et d'argumentation constructive pour renforcer l'assertivité et la gestion des émotions.
- Chaque participant bénéficie de feedbacks personnalisés pour développer une posture affirmée, équilibrée et bienveillante.



Programme de la formation :

Jour 1 - Comprendre et apprivoiser le refus

- Les mécanismes psychologiques liés au "non",
- Identifier ses freins et croyances limitantes,
- Bases de la communication assertive.

Jour 2 - S'exprimer avec clarté et assurance

- Méthodes pratiques pour dire non sans culpabiliser,
- Fixer des limites claires et constructives,
- Jeux de rôle et mises en pratique avec feedback personnalisé.



Les + de la formation :

- Approche pratique et bienveillante pour renforcer la confiance,
- Outils d'assertivité immédiatement applicables,
- Alternance théorie / pratique / feedback personnalisé,
- Attestation de participation remise,
- Formation coanimée.



In Situ



Distanciel





Développement personnel et Bien-être

Développement personnel et Bien-être

Gestion du stress et prévention du burn-out

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690 € (+ 120€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes biologiques et psychologiques du stress,
- Identifier ses déclencheurs et ses signaux d'alerte,
- Expérimenter des techniques de régulation (respiration, relaxation, recentrage),
- Construire un plan d'action personnel pour préserver son équilibre,
- Développer des stratégies de prévention du burn-out.



Public cible :

- Managers, collaborateurs et encadrants exposés à une forte charge de travail,
- Professionnels confrontés à des environnements exigeants ou instables,
- Toute personne souhaitant renforcer sa gestion du stress.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de moments de partage d'expérience.
- Utilisation d'outils issus de la psychologie positive, des neurosciences et de la relaxation guidée.
- Approche interactive et bienveillante favorisant la prise de conscience, la prévention et l'autonomie durable.



Programme de la formation :

Jour 1 :

- Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out,
- Identifier ses signaux d'alerte et ses déclencheurs,
- Découvrir les techniques de régulation immédiates via la gestion des modes mentaux.

Jour 2 :

- Développer des stratégies d'organisation et de prévention,
- Mise en pratique de rituels de récupération,
- Élaboration d'un plan d'action personnel.



Les + de la formation

- Approche fondée sur les neurosciences et la psychologie du bien-être,
- Outils concrets pour prévenir le stress et restaurer l'énergie,
- Exercices de relaxation et de recentrage guidés,
- Attestation de participation remise.
- Formation coanimée.



In Situ



Distanciel



Développement personnel et Bien-être

Renforcer sa confiance en soi et son estime personnelle

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Identifier les freins liés aux croyances limitantes,
- Renforcer son estime personnelle et sa posture professionnelle,
- Développer son assertivité et sa capacité à s'exprimer avec assurance,
- Instaurer une dynamique de confiance durable dans son environnement.



Public cible :

- Collaborateurs en recherche de développement personnel,
- Managers et encadrants souhaitant affirmer leur posture,
- Toute personne désirant renforcer sa confiance en soi.



Méthodologie :

- Approche expérientielle fondée sur les apports des TCC et du coaching professionnel.
- Utilisation d'outils de pensée alternative, de restructuration cognitive et d'exercices de valorisation personnelle pour renforcer l'estime de soi.
- Alternance d'apports théoriques, de mises en pratique et d'un plan d'action personnalisé pour ancrer durablement la confiance.



Programme de la formation :

- Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi,
- Identifier ses croyances limitantes et apprendre à les dépasser,
- Découvrir les techniques de communication assertive et d'affirmation de soi,
- Mettre en pratique à travers des exercices personnalisés et des retours constructifs.



Les + de la formation

- Approche concrète, bienveillante et valorisante,
- Exercices pratiques pour renforcer la confiance et l'estime de soi,
- Outils d'assertivité immédiatement transposables au travail,
- Attestation de participation remise,



In Situ



Distanciel



Développement personnel et Bien-être

Développer sa résilience face aux épreuves professionnelles

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490 €(+ 60€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de la résilience,
- Gérer ses émotions en période de turbulence,
- Identifier et mobiliser ses ressources personnelles,
- Adopter une posture constructive face aux difficultés.



Public cible :

- Collaborateurs confrontés à des changements ou à des épreuves professionnelles,
- Managers souhaitant accompagner leurs équipes dans l'incertitude,
- Toute personne désirant renforcer sa capacité de rebond



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et d'échanges d'expériences.
- Approche participative et bienveillante favorisant la prise de recul, la gestion émotionnelle et le développement des ressources internes pour mieux rebondir face aux difficultés.



Programme de la formation :

- Les fondements de l'autonomie et de la responsabilisation,
- Identifier ses freins et leviers personnels,
- Développer la confiance en soi et la prise d'initiative,
- Construire un plan d'action pour progresser en autonomie.



Les + de la formation :

- Format court et pragmatique, immédiatement applicable,
- Outils concrets pour renforcer la stabilité émotionnelle,
- Approche bienveillante et dynamique, axée sur le rebond,
- Groupe restreint favorisant la confiance et la personnalisation,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Développement personnel et Bien-être

Retrouver motivation et énergie au travail

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 €(+ 75 €/sup.)



Objectifs :

- Identifier les causes de démotivation,
- Retrouver du sens dans ses missions,
- Instaurer des rituels énergisants et motivants,
- Développer une posture proactive au travail.



Public cible :

- Collaborateurs ressentant une baisse de motivation,
- Managers souhaitant remotiver leurs équipes,
- Toute personne cherchant à redynamiser son activité professionnelle.



Méthodologie :

- Les participants expérimenteront des techniques telles que la roue de la motivation, la méthode des valeurs motrices, et l'analyse des leviers de sens et d'engagement.
- Des échanges entre pairs, études de cas et plans d'action personnalisés favoriseront l'ancrage durable des apprentissages dans le quotidien professionnel.



Programme de la formation :

- Comprendre les mécanismes de la motivation,
- Identifier ses sources de démotivation et leurs impacts,
- Découvrir des leviers pour relancer son énergie et son engagement,
- Construire un plan d'action concret pour maintenir la motivation dans la durée.



Les + de la formation :

- Approche concrète et positive, orientée solutions,
- Outils simples pour raviver la motivation et l'énergie,
- Alternance théorie / pratique / échanges d'expérience,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Développement personnel et Bien-être

Équilibre vie professionnelle / vie personnelle

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 €(+ 75 € / sup.)



Objectifs :

- Identifier les déséquilibres entre vie professionnelle et vie personnelle,
- Mettre en place des limites claires et respectueuses,
- Développer des stratégies de récupération et de gestion du temps,
- Préserver son énergie et sa santé au quotidien.



Public cible :

- Collaborateurs et managers confrontés à une forte charge de travail,
- Toute personne cherchant à rétablir son équilibre de vie,
- Organisations souhaitant prévenir les risques psychosociaux.



Méthodologie :

- Formation atelier combinant planification, réflexion guidée et outils pratiques pour favoriser la prise de recul, la régulation de l'énergie et l'équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle.



Programme de la formation :

- Comprendre les enjeux de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle,
- Identifier ses zones de déséquilibre et leurs causes,
- Découvrir des techniques de gestion du temps et des priorités,
- Développer des rituels de récupération et de bien-être,
- Construire un plan d'action personnel pour un équilibre durable.



Les + de la formation :

- Approche globale centrée sur le bien-être et la performance,
- Outils concrets pour poser des limites et préserver son énergie,
- Alternance d'apports, d'exercices et de retours d'expérience,
- Attestation de participation remise,
- Animation par deux experts formateurs.



In Situ



Distanciel





Communication interpersonnelle

Communication interpersonnelle

Développer l'écoute active et l'intelligence relationnelle

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 €(+ 75 €sup.)



Objectifs :

- Maîtriser les techniques d'écoute active et de reformulation,
- Dépasser les filtres personnels qui altèrent la communication,
- Améliorer la qualité de la relation interpersonnelle,
- Instaurer un climat de confiance durable dans les échanges.



Public cible :

- Managers, responsables et encadrants,
- Collaborateurs souhaitant améliorer leur communication,
- Toute personne en interaction régulière avec différents interlocuteurs.



Méthodologie :

- Formation interactive centrée sur la pratique de l'écoute active, de la reformulation et du feedback constructif.
- Mises en situation, jeux de rôle et retours personnalisés favorisent la prise de conscience des filtres personnels et le développement d'une communication authentique et durable.



Programme de la formation :

- Comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle,
- Découvrir et expérimenter les techniques d'écoute active,
- Identifier les pièges et filtres personnels à éviter,
- Utiliser la reformulation comme outil de clarification et de compréhension,
- Créer une relation de confiance durable et authentique.



Les + de la formation :

- Approche concrète et bienveillante, centrée sur la qualité relationnelle,
- Exercices pratiques pour renforcer l'écoute et la compréhension mutuelle,
- Méthodes applicables immédiatement dans le quotidien professionnel,
- Attestation de participation remise,



In Situ



Distanciel



Communication interpersonnelle

Bien communiquer en situation difficile

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490 € (+ 60 €/sup.)



Objectifs :

- Identifier les sources de tension dans les échanges,
- Apprendre à désamorcer les conflits potentiels,
- Maintenir une communication claire et constructive,
- Adopter une posture professionnelle en situation difficile.



Public cible

- Managers et chefs d'équipe,
- Collaborateurs exposés à des situations relationnelles complexes,
- Toute personne souhaitant améliorer sa communication sous pression.



Méthodologie :

- Formation courte privilégiant une approche pragmatique et interactive.
- Les participants expérimentent des techniques de régulation émotionnelle et de communication assertive à travers des exercices ciblés et des mises en situation concrètes.
- Des jeux de rôle permettent d'ancrer les réflexes de calme, d'écoute et de diplomatie pour mieux gérer les échanges sous tension.



Programme de la formation :

- Identifier les déclencheurs de tensions dans la communication,
- Apprendre à garder son calme et à rester professionnel,
- Découvrir les postures et outils pour désamorcer les conflits,
- Mettre en pratique à travers des exercices et jeux de rôle.



Les + de la formation

- Format court et pragmatique, centré sur les situations réelles,
- Outils concrets pour désamorcer les tensions et apaiser les échanges,
- Exercices pratiques et jeux de rôle pour une mise en application immédiate,
- Groupe restreint favorisant le feedback et la personnalisation,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Communication interpersonnelle

Convaincre et influencer par la communication

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690 € (+ 120€/sup.)



Objectifs :

- Adapter sa communication à différents interlocuteurs,
- Développer des techniques de persuasion et d'argumentation,
- Gérer les objections de manière constructive,
- Accroître son impact personnel et sa crédibilité.



Public cible :

- Managers, responsables commerciaux, chefs de projet,
- Collaborateurs devant convaincre ou négocier,
- Toute personne souhaitant renforcer son influence professionnelle.



Méthodologie :

- Formation interactive alliant apports issus de la psychologie de la communication et pratiques d'influence éthique.
- Les participants expérimentent des techniques de persuasion, d'argumentation et de gestion des objections à travers des mises en situation concrètes et des exercices de posture pour renforcer impact et crédibilité.



Programme de la formation :

Jour 1 - Comprendre et adapter son influence

- Les mécanismes de l'influence et de la persuasion,
- Adapter sa communication selon le profil de son interlocuteur,
- Techniques de persuasion et d'argumentation efficaces.

Jour 2 - Gérer les objections et renforcer son impact

- Savoir répondre aux objections avec tact et assertivité,
- Développer son impact personnel et son charisme,
- Exercices pratiques et mises en situation pour ancrer les acquis.



Les + de la formation :

- Approche concrète alliant théorie, pratique et feedback,
- Techniques de persuasion et d'argumentation applicables immédiatement,
- Exercices pour développer charisme et confiance en soi,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Communication interpersonnelle

Gérer les conflits avec diplomatie et efficacité

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Identifier les sources et mécanismes des conflits,
- Adopter une communication constructive face aux désaccords,
- Prévenir l'escalade et restaurer la coopération,
- Renforcer ses compétences relationnelles et médiatrices.



Public cible :

- Managers et encadrants,
- Collaborateurs confrontés à des désaccords récurrents,
- Toute personne souhaitant développer ses compétences de médiation et de régulation relationnelle.



Méthodologie :

- Au travers de cette formation, les participants expérimenteront des techniques de communication diplomatique et de médiation à travers des jeux de rôle et des études de cas inspirés de leur contexte professionnel.
- Des outils de régulation émotionnelle et de négociation constructive seront proposés afin de favoriser la coopération et de rétablir un climat relationnel serein.



Programme de la formation :

- Comprendre les mécanismes et dynamiques des conflits professionnels,
- Identifier ses propres réactions et schémas face au désaccord,
- Appliquer les techniques de communication diplomatique et assertive,
- Prévenir l'escalade et rétablir un climat de confiance et de coopération,
- Exercices pratiques, études de cas et jeux de rôle.



Les + de la formation

- Approche pragmatique et bienveillante, axée sur la coopération,
- Outils de communication et de médiation simples et efficaces,
- Exercices pratiques pour renforcer la posture assertive,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Communication interpersonnelle

Communiquer avec impact lors de présentations orales

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690€ (+ 120€/sup.)



Objectifs :

- Structurer une présentation claire et efficace,
- Mobiliser la voix et le langage corporel pour renforcer l'impact,
- Gérer le trac et renforcer sa présence,
- Captiver et maintenir l'attention de l'auditoire.



Public cible :

- Managers, formateurs, responsables commerciaux,
- Collaborateurs appelés à présenter régulièrement,
- Toute personne souhaitant améliorer ses compétences oratoires.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de mises en situation filmées.
- Travail individualisé sur la posture, la voix, la respiration et le langage corporel.
- Approche dynamique et bienveillante favorisant la progression, la confiance et la maîtrise scénique.



Programme de la formation :

Jour 1 - Structurer et incarner son message

- Structurer son message et organiser sa présentation,
- Travailler la voix, la respiration et la posture,
- Exercer la gestion du trac et renforcer la confiance en soi.

Jour 2 - Captiver et convaincre son auditoire

- Techniques pour capter et maintenir l'attention,
- Utiliser efficacement sa gestuelle et son langage non verbal,
- Exercices de prise de parole filmée et débriefing personnalisé.



Les + de la formation :

- Accompagnement personnalisé avec exercices filmés et feedback,
- Outils concrets pour renforcer assurance et impact,
- Techniques vocales et posturales issues du coaching scénique,
- Attestation de participation remise.
- Formation coanimée.



Communication interpersonnelle

Donner et recevoir du feedback constructif

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690€ (+ 120€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre l'importance du feedback dans la performance individuelle et collective,
- Apprendre à formuler un retour clair, motivant et constructif,
- Savoir recevoir et intégrer un feedback sans blocage ni défensive,
- Installer une culture du feedback positive et durable au sein de l'équipe.



Public cible :

- Managers et encadrants,
- Collaborateurs souhaitant développer leurs compétences relationnelles,
- Toute organisation cherchant à renforcer la communication et l'amélioration continue.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de jeux de rôle.
- Utilisation de grilles de feedback, d'auto-évaluation et de mises en situation réelles.
- Approche participative favorisant la bienveillance, la clarté et la communication constructive.



Programme de la formation :

Jour 1 - Donner un feedback clair et motivant

- Comprendre les mécanismes et les impacts du feedback,
- Découvrir les méthodes et outils pour un feedback constructif,
- Exercices pratiques et mises en situation d'entretien de feedback.
-

Jour 2 - Recevoir et intégrer le feedback

- Techniques pour accueillir un retour avec ouverture et discernement,
- Dépasser les résistances et transformer la critique en apprentissage,
- Installer une culture durable du feedback au sein de l'équipe.



Les + de la formation

- Approche concrète et bienveillante pour renforcer la culture du feedback,
- Outils simples et efficaces pour formuler et accueillir un retour constructif,
- Alternance de théorie, pratique et analyse de cas réels,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Communication interpersonnelle

Améliorer sa communication non verbale et son langage corporel

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre l'importance de la communication non verbale,
- Identifier les signaux du corps, de la posture et des expressions,
- Aligner le message verbal et le langage corporel,
- Développer une présence professionnelle impactante et authentique.



Public cible :

- Managers, formateurs, responsables commerciaux,
- Collaborateurs en relation client ou en animation d'équipe,
- Toute personne souhaitant renforcer son impact relationnel.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et d'échanges d'expérience.
- Approche centrée sur la communication non violente, la régulation émotionnelle et la recherche de solutions constructives.
- Utilisation d'outils concrets pour développer une posture apaisée, assertive et orientée coopération.



Programme de la formation :

- Comprendre les fondamentaux de la communication non verbale,
- Décrypter les postures, gestes et micro-expressions,
- Identifier ses propres habitudes corporelles et leurs effets,
- Aligner message verbal et non verbal pour plus de cohérence,
- Exercices pratiques et mises en situation filmées ou observées.



Les + de la formation :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de mises en situation.
- Analyse vidéo et feedback personnalisé sur la posture, la gestuelle et la présence.
- Approche participative et bienveillante pour développer la conscience corporelle, l'expression émotionnelle et la cohérence communicationnelle,
- Formation coanimée.





Gestion du changement

Gestion du changement

Accompagner le changement organisationnel

 3 Jours (21h)  jusqu'à 10 participants (+2)  2490 € (+ 150€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes humains face aux changements et leurs impacts psychologiques,
- Identifier les freins, résistances et leviers d'adhésion individuels et collectifs,
- Piloter un processus de transformation en intégrant une démarche étape par étape,
- Renforcer la communication et mobiliser les parties prenantes,
- Développer une posture de leader accompagnant le changement avec bienveillance et efficacité,
- Mettre en place des dispositifs concrets pour ancrer durablement le changement dans l'organisation.



Public cible :

- Managers, dirigeants et responsables RH,
- Chefs de projet de transformation,
- Toute personne impliquée dans la conduite du changement.



Programme de la formation :

Jour 1 - Comprendre les dynamiques du changement

- Les grandes étapes d'un processus de transformation,
- Les réactions humaines face au changement (modèles de Kübler-Ross, ADKAR...),
- Identifier les freins et résistances : psychologiques, culturels, organisationnels,
- Études de cas et échanges d'expériences.

Jour 2 - Mobiliser et communiquer efficacement

- Développer une stratégie de mobilisation adaptée aux équipes,
- Les leviers de motivation et d'adhésion collective,
- Construire et délivrer un plan de communication mobilisateur,
- Techniques de communication en période de transition (écoute, transparence, assertivité),
- Ateliers pratiques : messages clés et storytelling du changement.

Jour 3 - Piloter et ancrer la transformation

- Élaborer un plan de pilotage et de suivi du changement,
- Mesurer l'avancement et ajuster en continu,
- Impliquer les parties prenantes dans la durée,
- Outils pour ancrer durablement le changement (rituels, feedback, reconnaissance),
- Construction d'un plan d'action individuel et collectif à déployer dans l'organisation.



Les + de la formation :

- Approche systémique intégrant les dimensions humaines et stratégiques,
- Outils concrets pour piloter et ancrer durablement la transformation,
- Ateliers de co-développement et études de cas réels,
- Attestation de participation remise



In Situ



Distanciel



Gestion du changement

Mobiliser les équipes autour d'une vision commune

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Élaborer une vision claire et alignée avec les objectifs de l'organisation,
- Communiquer avec impact pour mobiliser et inspirer,
- Fédérer autour de valeurs et d'un sens commun,
- Stimuler la motivation et l'adhésion des équipes.



Public cible :

- Dirigeants, managers, chefs de projet,
- Responsables d'équipes,
- Toute personne en position de leadership.



Méthodologie :

- Alternance d'apports méthodologiques, d'exercices pratiques et d'ateliers collaboratifs.
- Approche participative favorisant la co-construction d'une vision mobilisatrice, l'expression du leadership inspirant et l'alignement collectif autour de valeurs partagées.
- Outils : storytelling, canevas de vision, techniques de motivation et plan de communication engageant.



Programme de la formation :

- Définir une vision claire et motivante,
- Identifier les leviers d'engagement collectif,
- Communiquer avec impact,
- Construire un plan d'action pour fédérer autour de la vision.



Les + de la formation

- Approche concrète et inspirante du leadership fédérateur,
- Outils opérationnels pour construire et communiquer une vision mobilisatrice,
- Ateliers collaboratifs favorisant l'engagement et la créativité collective,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Gestion du changement

Gérer les résistances et favoriser l'adhésion

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890€ (+ 75 € /sup.)



Objectifs :

- Identifier les résistances individuelles et collectives,
- Comprendre leurs origines (psychologiques, organisationnelles, culturelles),
- Développer une communication adaptée et mobilisatrice,
- Favoriser l'engagement et transformer les freins en leviers de réussite collective.



Public cible :

- Managers et encadrants,
- Responsables de projet de transformation,
- Toute personne impliquée dans la gestion du changement.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exemples concrets et d'exercices pratiques.
- Approche inspirée de la psychologie du changement, de la communication assertive et du coaching d'équipe.
- Études de cas, auto-diagnostic et plan d'action individuel pour une mise en œuvre immédiate dans le contexte professionnel.



Programme de la formation :

- Comprendre les sources de résistance au changement,
- Identifier les signaux d'alerte et comportements associés,
- Développer une communication adaptée et mobilisatrice,
- Construire un plan d'action pour favoriser l'adhésion.



Les + de la formation :

- Outils concrets pour comprendre et gérer les résistances au changement,
- Méthodes de communication adaptées aux profils et aux situations,
- Approche bienveillante et orientée engagement collectif,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Gestion du changement

Développer une posture positive face à l'incertitude

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890€ (+ 75 €/sup.)



Objectifs :

- Comprendre l'impact psychologique et émotionnel de l'incertitude,
- Adopter une attitude constructive et flexible face aux imprévus,
- Développer ses capacités de résilience, d'adaptation et de rebond,
- Transformer les périodes instables en opportunités de progression.



Public cible :

- Managers, collaborateurs et équipes exposés à l'instabilité,
- Toute personne confrontée à des changements fréquents,
- Professionnels souhaitant renforcer leur adaptabilité et leur résilience.



Méthodologie :

- Approche interactive et bienveillante combinant apports pratiques, auto-réflexion et exercices de mise en situation.
- Utilisation d'outils issus de la psychologie positive, des neurosciences et du coaching professionnel pour développer la flexibilité mentale et émotionnelle.
- Travail individuel et collectif favorisant la prise de recul et la mise en action.



Programme de la formation :

- Comprendre les réactions face à l'incertitude,
- Identifier ses ressources et leviers personnels,
- Techniques pour développer la résilience et la flexibilité,
- Mises en situation et plan d'action personnel.



Les + de la formation

- Approche bienveillante et expérientielle centrée sur la résilience,
- Exercices concrets pour renforcer la flexibilité et l'adaptabilité,
- Mises en situation et plan d'action personnel pour ancrer les acquis,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Gestion du changement

Conduire un projet de transformation avec succès

 3 Jours (21h)  jusqu'à 10 participants (+2)  2490 € (+ 150€/sup.)



Objectifs :

- Maîtriser une méthodologie structurée de conduite de projet de transformation,
- Anticiper les freins, résistances et risques liés au changement,
- Identifier et mobiliser les parties prenantes pour favoriser l'adhésion,
- Piloter les différentes étapes d'un projet de transformation de bout en bout,
- Mettre en place des indicateurs de suivi et d'évaluation,
- Assurer la réussite et la pérennité de la transformation à long terme.



Public cible :

- Dirigeants, managers et chefs de projet,
- Responsables RH, transformation et innovation,
- Toute personne amenée à concevoir, piloter ou accompagner un projet stratégique.



Programme de la formation :

Jour 1 - Comprendre et cadrer le projet de transformation

- Les enjeux stratégiques et opérationnels d'un projet de transformation,
- Définir les objectifs, périmètres et résultats attendus,
- Construire un plan de pilotage clair et structuré,
- Identifier les risques et leviers clés du projet.

Jour 2 - Mobiliser les acteurs et anticiper les résistances

- Cartographier les parties prenantes et analyser leurs attentes,
- Techniques pour mobiliser et impliquer durablement les équipes,
- Identifier les freins au changement et stratégies pour y répondre,
- Communication efficace et fédératrice en période de transformation.

Jour 3 - Piloter, ajuster et ancrer la transformation

- Outils de suivi et d'évaluation de l'avancement,
- Ajuster le projet en fonction des résultats et des retours terrain,
- Intégrer la dimension humaine pour assurer l'adhésion durable,
- Ancrer le changement dans la culture organisationnelle,
- Élaboration d'un plan d'action final et personnalisé par les participants.



Les + de la formation

- Méthodologie claire et structurée de pilotage de la transformation,
- Outils concrets pour anticiper, mobiliser et ancrer le changement,
- Études de cas et ateliers collaboratifs pour une mise en pratique immédiate,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel





Créativité et innovation

Créativité et innovation

Booster sa créativité individuelle

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490€ (+ 60€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes et processus de la créativité,
- Stimuler son imagination grâce à des techniques variées,
- Dépasser les freins et sortir des cadres habituels,
- Transformer ses idées en actions et solutions opérationnelles.



Public cible :

- Collaborateurs, managers et équipes en recherche d'innovation,
- Toute personne souhaitant stimuler sa créativité individuelle et professionnelle.



Méthodologie

- Approche ludique, participative et expérientielle.
- Alternance de séquences créatives, d'exercices collectifs et de mises en situation.
- Outils issus du design thinking, de la pensée latérale et des techniques de brainstorming.
- Encouragement à la spontanéité, à la curiosité et à la mise en action.



Programme de la formation :

- Comprendre les freins et leviers de la créativité,
- Stimuler l'imagination par des techniques variées,
- Élargir ses perspectives et sortir des schémas établis,
- Transformer ses idées en solutions concrètes.



Les + de la formation

- Format court, dynamique et immédiatement applicable,
- Exercices ludiques pour stimuler la créativité et dépasser les freins,
- Outils concrets de génération et de mise en œuvre d'idées,
- Groupe restreint favorisant l'expression et la co-création,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Créativité et innovation

Techniques de brainstorming

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890€ (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Maîtriser plusieurs techniques de brainstorming adaptées à différents contextes,
- Générer rapidement un grand volume d'idées pertinentes,
- Animer et structurer efficacement des ateliers collaboratifs,
- Transformer la production d'idées en moteur d'innovation collective.



Public cible :

- Managers, responsables innovation, chefs de projet,
- Collaborateurs impliqués dans des démarches créatives ou collaboratives.



Méthodologie :

- Cette formation privilégie une approche expérientielle et collaborative, combinant apports pratiques, exercices d'idéation et expérimentations guidées des principales techniques de brainstorming.
- Les participants apprendront à stimuler la créativité, structurer la production d'idées et animer efficacement des séances collectives.



Programme de la formation :

- Comprendre les principes fondamentaux du brainstorming,
- Découvrir et expérimenter différentes techniques créatives,
- Exercer la génération rapide d'idées et l'exploration de solutions originales,
- Animer et structurer une séance d'idéation,
- Trier, enrichir et capitaliser les idées produites.



Les + de la formation

- Expérimentation de techniques variées et concrètes de brainstorming,
- Approche pratique centrée sur la co-création et l'innovation collective,
- Outils immédiatement transposables dans vos réunions et projets,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Créativité et innovation

Innover en équipe : du concept au projet

 2 Jours (14h)  jusqu'à 10 participants (+2)  1690 € (+ 120€/sup.)



Objectifs :

- Passer du stade d'idéation à la concrétisation de projets,
- Structurer, sélectionner et prioriser les idées générées,
- Utiliser des outils collaboratifs pour co-construire et piloter,
- Favoriser l'engagement et la motivation collective.



Public cible :

- Managers, chefs de projet, responsables innovation,
- Équipes souhaitant développer l'innovation collaborative et l'intelligence collective.



Méthodologie :

- Formation interactive basée sur l'expérimentation collective.
- Alternance d'ateliers collaboratifs, d'exercices de co-création et de mises en situation.
- Utilisation d'outils issus du design thinking, de l'intelligence collective et du co-développement professionnel.
- Chaque participant repart avec un plan d'action et un canevas de mise en œuvre opérationnelle.



Programme de la formation :

Jour 1 - De l'idéation à la structuration

- Comprendre les étapes de l'innovation collaborative,
- Identifier les leviers d'une démarche d'idéation efficace,
- Techniques de sélection et de structuration d'idées,
- Développement collectif d'un concept choisi.

Jour 2 - De la structuration à la mise en œuvre

- Construire un plan de projet opérationnel,
- Utiliser des outils de co-développement et de pilotage collaboratif,
- Exercer la coordination et la répartition des rôles dans une équipe projet,
- Exercices pratiques sur un cas concret d'innovation d'équipe.



Les + de la formation

- Approche centrée sur la mise en action et la co-construction,
- Outils concrets pour transformer les idées en projets structurés,
- Apprentissage par la pratique et la collaboration,
- Format immersif favorisant la créativité collective et la cohésion,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Créativité et innovation

Stimuler l'intelligence collective et la co-création

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890€ (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les dynamiques et mécanismes de l'intelligence collective,
- Utiliser des outils concrets et efficaces de co-création,
- Animer des ateliers participatifs et mobilisateurs,
- Transformer la créativité collective en innovation durable.



Public cible

- Managers, chefs de projet, facilitateurs,
- Responsables d'équipe ou d'innovation,
- Toute organisation souhaitant développer la coopération et la co-construction.



Méthodologie

- Formation hautement interactive fondée sur la pratique et la coopération.
- Alternance d'apports théoriques, d'expérimentations, de mises en situation et de co-construction.
- Utilisation d'outils visuels et de dispositifs participatifs favorisant l'expression et la convergence d'idées.



Programme de la formation :

- Comprendre les principes et atouts de l'intelligence collective,
- Découvrir des outils collaboratifs de co-création,
- S'initier à l'animation d'ateliers participatifs,
- Pratique d'exercices collaboratifs et mises en situation.



Les + de la formation

- Approche concrète et expérientielle centrée sur la coopération,
- Outils de co-création simples, puissants et immédiatement transposables,
- Exercices pratiques favorisant la cohésion et la dynamique d'équipe,
- Format interactif stimulant la créativité collective,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Créativité et innovation

Storytelling pour innover et convaincre

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490€ (+ 60 € / sup.)



Objectifs :

- Comprendre les principes et mécanismes du storytelling,
- Construire un récit structuré, clair et engageant,
- Utiliser le récit comme outil de persuasion et d'innovation,
- Renforcer son impact personnel et collectif dans la communication.



Public cible :

- Managers, responsables communication, chefs de projet,
- Collaborateurs souhaitant renforcer leur impact, leur influence et leur créativité.



Méthodologie :

- Une formation dynamique et concrète pour intégrer l'art du storytelling dans vos présentations, projets et communications d'équipe.
- Vous apprendrez à transformer vos idées en récits inspirants capables de mobiliser et de convaincre vos interlocuteurs.



Programme de la formation :

- Comprendre les bases du storytelling et son rôle dans l'innovation,
- Découvrir les structures narratives et leurs effets sur l'audience,
- Apprendre à construire un récit mobilisateur et crédible,
- Exercices pratiques de création et de présentation de récits.



Les + de la formation

- Méthodes simples pour créer des récits clairs, inspirants et engageants,
- Exercices concrets pour renforcer son impact à l'oral et à l'écrit,
- Outil de communication applicable à la présentation de projets, à l'innovation et au management,
- Format court et intensif favorisant la pratique immédiate,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel



Mentions légales & Crédits

© 2025 NeolImpulse®

Tous droits réservés.

Toute reproduction, diffusion ou adaptation, intégrale ou partielle, du présent document, sur quelque support que ce soit, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Le contenu du présent catalogue, ainsi que les intitulés, descriptifs et supports de formation, constituent des œuvres protégées au titre du droit d'auteur.

Toute utilisation non autorisée du contenu, en tout ou partie, pourra donner lieu à des poursuites conformément au Code de la propriété intellectuelle.

Responsable de publication : Ruddy LORENT


Rédaction et coordination : Ruddy LORENT

Conception graphique : Ruddy LORENT

Crédits photo : Canva (Canva Pty Ltd) – Thomas Ronveaux



NeolImpulse®

 BE0747924636

 +32 (0) 493 98 16 21

 Rue de Loyers ,10/A

5340 Mozet BE

 rolncoaching@gmail.com

 <https://www.rolncoaching.net/>

