

LISTE DES FORMATIONS

Musclez votre mental : techniques d'athlètes de haut niveau au service du manager

Créez des expériences Client mémorables

Vers un leadership inclusif : cultiver une intelligence émotionnelle inclusive au sein de l'entreprise

Reconnexion aux sens : se recentrer dans un monde ultra-connecté





Ecoute active et assertivité : vers une relation client impactante et inclusive

Maîtrisez votre stress pour une performance durable

Musclez votre mental : techniques d'athlètes de haut niveau au service du manager

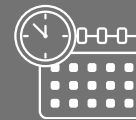
Les techniques de **préparation mentale** utilisées dans le sport pour soutenir une performance durable, face aux exigences quotidiennes et aux imprévus : en cultivant des habitudes de **gestion du stress**, de **recentrage** et de **recupération**, les managers pourront maintenir un **équilibre sain** et une **efficacité optimale**, sans compromettre leur bien-être à long terme.

Objectifs pédagogiques

-  Comprendre les principes de la **préparation mentale** et leur application au management pour renforcer la **performance individuelle et collective**.
-  Acquérir des techniques de gestion du stress et de récupération pour **préserver l'énergie** sur le long terme.
-  Développer la **résilience** face aux défis quotidiens en s'inspirant des pratiques des athlètes de haut niveau.
-  Élaborer un plan de **performance durable** intégrant des habitudes saines et des pratiques de gestion de l'intensité professionnelle.

Suivi post-formation : coaching individuel en option

Les managers, tout comme les athlètes de haut niveau, sont confrontés à des défis qui exigent endurance, concentration, résilience et capacité à se dépasser.



3 JOURS **21 HEURES**
2 + 1



Réponse au questionnaire d'auto-évaluation préalable



Manager, responsable souhaitant renforcer leur propre mental et celui de leurs équipes



En présentiel ou distanciel
6 à 10 participants



Moyens pédagogiques : quizz, mises en situation, facilitation graphique, sophrologie, support de formation







Tarif de la session :
Inter : 2370€HT
Intra : devis sur demande

Créez des expériences Client mémorables

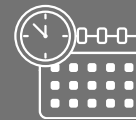
Développer des compétences pour offrir une expérience client **mémorable** et **personnalisée**, en intégrant **préparation mentale, intelligence émotionnelle** et **connexion aux sens** dans les interactions professionnelles.

Objectifs pédagogiques

-  Acquérir des techniques de préparation mentale pour renforcer la **présence**, la **concentration** et la sérénité dans les **moments clés** d'interaction avec le client.
-  Développer l'intelligence émotionnelle pour **comprendre** et **anticiper** les attentes des clients et créer une ambiance chaleureuse et accueillante.
-  Utiliser la connexion aux sens pour enrichir l'**expérience client** à travers des détails sensoriels (sons, saveurs, textures, ambiances).
-  Élaborer un plan d'action personnel pour intégrer ces compétences au quotidien, permettant ainsi de **transformer** chaque interaction en moment unique pour le client.

Suivi post-formation : coaching individuel en option

La satisfaction client est au coeur de l'activité des métiers de l'accueil et du service.
Et si nos clients vivaient des expériences et des parcours mémorables dans nos commerces ?



3 JOURS **21 HEURES**
2 + 1



Réponse au questionnaire d'auto-évaluation préalable



Personnel réceptif, en lien direct avec le client, accueil hôtellerie, restauration, service en salle, sommellerie, caviste



En présentiel ou distanciel
6 à 10 participants



Moyens pédagogiques : quizz, mises en situation, facilitation graphique, sophrologie, support de formation








Tarif de la session :
Inter : 2370€HT
Intra : devis sur demande

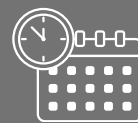
Vers un leadership inclusif : cultiver une intelligence émotionnelle inclusive au sein de l'entreprise

Apprendre à comprendre ses émotions et celles des autres, tout en prenant conscience de ses **biais cognitifs**, permet de créer un **espace inclusif** respectant les engagements de **diversité** au sein de votre organisation.

L'intelligence émotionnelle et l'inclusion sont devenues des soft skills essentielles pour favoriser des environnements de travail bienveillants et performants.

Objectifs pédagogiques

-  Reconnaître et gérer ses **émotions** dans des situations professionnelles, pour améliorer les **interactions** au quotidien.
-  Pratiquer l'**écoute active** et l'**empathie** de manière intentionnelle pour **renforcer** les relations de travail et mieux **comprendre** les perspectives des autres.
-  Identifier et comprendre ses propres **biais cognitifs** et comprendre leur **influence** sur ses perceptions et ses décisions
-  Promouvoir un environnement **inclusif** en adaptant sa communication et en intégrant des pratiques favorisant la **diversité** et la bienveillance dans ses interactions.
-  Elaborer un plan d'action personnel



3 JOURS **21 HEURES**
2 + 1



Réponse au questionnaire d'auto-évaluation préalable



Manager, responsable souhaitant améliorer leur propre connaissance de soi et intégration de la diversité et celle de leurs équipes



En présentiel ou distanciel
6 à 10 participants



Moyens pédagogiques : quizz, mises en situation, facilitation graphique, sophrologie, support de formation







Tarif de la session :
Inter : 2370€HT
Intra : devis sur demande

Suivi post-formation : coaching individuel en option

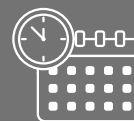
Reconnexion aux sens : se recentrer dans un monde ultra-connecté

Cette formation propose une parenthèse sensorielle pour réapprendre à être **pleinement présent**, retrouver un **rapport au temps efficient**, à travers des exercices de reconnexion aux sens, dont une expérience immersive de **dégustation sensorielle**.

Objectifs pédagogiques

-  Comprendre l'impact de **l'hyperconnexion** sur son bien-être et sa **perception sensorielle**.
-  Maîtriser des techniques de pleine conscience sensorielle pour **se recentrer** et **renforcer** leur présence au quotidien.
-  Appliquer les principes de la **dégustation sensorielle** pour cultiver une **attention** pleine et consciente dans son environnement.
-  Élaborer un plan de micro-pauses sensorielles pour **équilibrer** sa relation au numérique.

Dans un environnement saturé par le numérique, il est facile de perdre le lien avec soi-même, son environnement et ses objectifs.



1 JOUR

7 HEURES



Pré-requis : aucun



Tout salarié exposé à l'utilisation d'outils numériques dans son quotidien professionnel



En présentiel ou distanciel
6 à 20 participants



Moyens pédagogiques : quizz, mises en situation, facilitation graphique, sophrologie, support de formation



Tarif de la session :







Inter : 800€HT

Intra : devis sur demande

Ecoute active et assertivité : vers une relation client impactante et inclusive

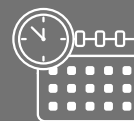
Grâce aux techniques de la **préparation mentale** : renforcer la qualité de la relation client en développant des compétences d'**écoute active** et d'**assertivité**, et en cultivant une **connexion** sincère avec soi et les autres pour une communication authentique, **impactante** et **durable**.

Objectifs pédagogiques

-  Cultiver la connexion à soi-même pour renforcer l'**authenticité** de la **communication**
-  Améliorer l'**écoute active**
-  Développer une **assertivité** bienveillante
-  Intégrer des techniques de visualisation pour atteindre les **objectifs** commerciaux
-  Favoriser une approche inclusive et empathique valorisant la **diversité** et des échanges **respectueux** et durables
-  Elaborer un **plan personnel** de connexion et de communication

Suivi post-formation : coaching individuel en option

Dans un contexte où la relation client joue un rôle crucial dans la fidélisation, savoir écouter activement et s'affirmer avec respect est essentiel pour établir une connexion sincère et durable.



3 JOURS **21 HEURES**
2 + 1



Réponse au questionnaire d'auto-évaluation préalable



Commerciaux, chargés d'affaires, personne en contact direct avec ses clients



En présentiel ou distanciel
6 à 10 participants



Moyens pédagogiques : quizz, mises en situation, facilitation graphique, sophrologie, support de formation







Tarif de la session :
Inter : 2370€HT
Intra : devis sur demande

Maîtrisez votre stress pour une performance durable

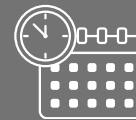
Appliquer des techniques **éprouvées** et des outils **innovants** pour transformer le stress en levier de **performance**, tout en créant un environnement de travail **équilibré** et **résilient**

Objectifs pédagogiques

-  Identifier et gérer son propre stress de manière **pro-active**
-  Appliquer des techniques de gestion du stress au quotidien de manière **durable**, pour soi et ses équipes
-  Mieux **accompagner** ses équipes en période de stress intense
-  Renforcer sa **résilience** personnelle face aux défis professionnels

Suivi post-formation : coaching individuel en option

Face aux pressions croissantes d'un monde toujours plus connecté, la clé d'une performance durable réside dans votre capacité à gérer efficacement le stress, pour vous et vos équipes.



2 JOURS **14 HEURES**



Réponse au questionnaire d'auto-évaluation préalable



Manager, responsable souhaitant améliorer leur propre gestion du stress et celle de leurs équipes



En présentiel ou distanciel
6 à 10 participants



Moyens pédagogiques : quizz, mises en situation, facilitation graphique, sophrologie, support de formation



Tarif de la session :
Inter : 1580€HT
Intra : devis sur demande