



- Formatrice en communication interpersonnelle (prévention et résolution de conflits)
- Conseillère en insertion professionnelle
- Coache en qualité de vie au travail et dans la vie personnelle
- Membre d'e-FacilitAction certifiée Qualiopi



Tél : 06 08 87 45 38
annelise.leduc@gmail.com
www.anneliseleduc.com

CATALOGUE 2023

FORMATIONS EFFICACES PROFESSIONNELLES

- LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL
- LES RELATIONS INTERPERSONNELLES
- LES TENSIONS ET LES CONFLITS

OBJECTIFS

- Être efficace pour atteindre ses objectifs
- Favoriser la collaboration au sein de son équipe
- Adapter sa communication
- Identifier rapidement les facteurs de tensions afin de les désamorcer

MÉTHODE PÉDAGOGIE

- Participative avec des apports théoriques et d'exercices pratiques
- Etude de cas au travers du Théâtre d'improvisation
- Interactive avec le codéveloppement

LES ++

- *par ma méthode participative "enfilez ses talents"*
- *par l'acquisition de compétences*
- *par la pratique et l'expérimentation*
- *Formation multimodale en présentiel et/ou en distanciel + asynchrone*



Annelise Leduc

Tél : 06 08 87 45 38

annelise.leduc@gmail.com

www.anneliseleduc.com

LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

OBJECTIFS

Cette formation permet de favoriser l'**implication et l'adhésion** de chaque acteur au sein de l'entreprise, tout en les sensibilisant aux risques psychosociaux, renforcer la QVT (qualité de vie au travail) afin d'atteindre (au mieux) les objectifs.

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

- Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Utiliser ses propres ressources et développer sa confiance en soi
- Déployer ses performances
- Favoriser la collaboration et la motivation
- Encourager la cohésion d'équipe par des échanges collaboratifs efficaces
- Adapter sa communication face à des personnalités différentes
- Trouver la meilleure posture face aux situations tendues ou bloquées
- Appliquer la technique du lâcher-prise
- Élaborer un plan d'action afin de prévenir les conflits avant qu'ils ne se déclarent.

MULTIMODALE

- En présentiel
- En distanciel
- En asynchrone

PUBLICS

- Collaborateurs
- Managers
- Dirigeants

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Etude de cas
- Quiz
- QCM

CONCEPTION ET TARIF

- Sur demande

MÉTHODE PÉDAGOGIE

- Participative avec des apports théoriques et d'exercices pratiques
- Etude de cas au travers du Théâtre d'improvisation
- Interactive avec le codéveloppement