



Annelise Leduc

Certifiée qualiopi

CATALOGUE 2023

FORMATIONS VERSION MODULES

- Formatrice en communication interpersonnelle (prévention et résolution de conflits)
- Formatrice en insertion professionnelle
- Coache en qualité de vie au travail et dans la vie personnelle

OBJECTIFS

- Adapter sa communication face à des personnalités différentes
- Identifier rapidement les facteurs de tensions afin de les désamorcer
- Adapter sa posture pour résoudre un conflit ou un problème
- Favoriser la collaboration au sein de leur équipe

PUBLIC

- Tout collaborateur pouvant être confronté à des situations tendues voir conflictuelles dans son milieu professionnel et qui souhaite être en mesure d'y apporter des solutions.
- Tout manager souhaitant motiver son équipe

PRE-REQUIS

- Aucun

MODULE 1 - 1 jour

- DYNAMISER LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

MODULE 2 - 1 jour

- COMPRENDRE ET GÉRER LA DYNAMIQUE CONFLICTUELLE

MODULE 3 - 1 jour

- ADOPTER LA BONNE POSTURE POUR DÉSAMORCER LES SITUATIONS BLOQUÉES DANS SON ÉQUIPE OU SERVICE



MODALITÉS

ADAPTABILITÉ

- *Vous pouvez choisir des modules séparément*
- *Je peux adapter un module suivant vos besoins*
- *Je peux adapter une formation suivant vos besoins*

PÉDAGOGIE

L'approche utilisée a pour objectif de :

- rendre l'**apprenant autonome**
- rendre l'**apprentissage rapide** et pertinent de manière à favoriser la mémorisation à long terme
- susciter l'**engagement** pour un meilleur ancrage des enseignements.

Comment ?

- par **ma méthode** participative "enfilez ses talents"
- par l'acquisition de **compétences**
- par la pratique et l'**expérimentation**
- par des démarches déductives, inductives sous forme de cours et de travaux pratiques
- au travers de jeux, quiz, théâtre d'improvisation

MODALITÉS PROPOSÉES

- En intra-entreprise
- Formation multimodale
en présentiel et/ou en distanciel + asynchrone
- Groupe de 4 à 12 personnes maximum
- Individuel en distanciel

INSCRIPTION

- par mail ou par téléphone
- délais d'accès : 1 mois

FRAIS DE DÉPLACEMENT, RESTAURATION ET HÉBERGEMENT

- non inclus

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- En fin de formation, une évaluation «à chaud» QCM ou Quiz est réalisée afin de mesurer la cohérence entre les objectifs fixés et les acquis de l'apprenant.



Annelise Leduc

MODULE 1

DYNAMISER LES RELATIONS

INTERPERSONNELLES

MAINTENIR UNE BONNE RELATION

AU SEIN DES ÉQUIPES

Tél : 06 08 87 45 38

annelise.leduc@gmail.com

www.anneliseleduc.com

THEMATIQUES ABORDEES

- Les rouages de la communication dans la relation
- Le traitement de l'information
- Les étapes clés d'un dialogue réussi
- La collaboration au sein de l'entreprise et entre équipe

OBJECTIFS

- Maîtriser au mieux les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- Perfectionner son mode de communication avec aisance et efficacité
- Consolider sa communication et capter l'attention de son interlocuteur
- Accroître sa confiance et celles des autres

DURÉE = 1 jour (7 heures)

- **Option 1** - 1 journée en présentiel
- **Option 2** - Répartition sur deux 1/2 journées en distanciel
- **Travail personnel** en asynchrone

PÉDAGOGIE INTERACTIVE

- Participative + Ludique
- Etude de cas + Quizz + questionnaire + théâtre d'improvisation

PUBLICS

- Collaborateurs
- Managers
- Dirigeants

MODALITÉS PROPOSÉES

- En présentiel
- En distanciel

NOMBRES DE PARTICIPANTS

- Groupe de 4 à 12 personnes maximum
- Individuel



Annelise Leduc

Tél : 06 08 87 45 38

annelise.leduc@gmail.com

www.anneliseleduc.com

MODULE 2

COMPRENDRE ET GÉRER LA DYNAMIQUE CONFLICTUELLE

THEMATIQUES ABORDEES

- Les indicateurs de tension
- Les éléments déclencheurs de stress
- Les manipulations

OBJECTIFS

- Différencier problèmes de conflits
- Retracer et mesurer les causes internes et externes de l'émergence des tensions
- Identifier rapidement les signes et facteurs de stress déclenchés pour mieux les gérer
- Distinguer les formes de manipulations et déjouer les postures à risque

DURÉE = 1 jour (7 heures)

- **Option 1** - 1 journée en présentiel
- **Option 2** - Répartition sur deux 1/2 journées en distanciel
- **Travail personnel** en asynchrone

PÉDAGOGIE INTERACTIVE

- Participative + Ludique
- Etude de cas + Quizz + questionnaire + théâtre d'improvisation

PUBLICS

- Collaborateurs
- Managers
- Dirigeants

MODALITÉS PROPOSÉES

- En présentiel
- En distanciel

NOMBRES DE PARTICIPANTS

- Groupe de 4 à 12 personnes maximum
- Individuel



Annelise Leduc

MODULE 3

UTILISER LES RESSOURCES POUR DÉSAMORCER LES SITUATIONS BLOQUEES DANS SON ÉQUIPE OU SERVICE

Tél : 06 08 87 45 38

annelise.leduc@gmail.com

www.anneliseleduc.com

THEMATIQUES ABORDEES

- Les messages bloquants
- Les postures à adopter
- Mobilisation et motivation les équipes

OBJECTIFS

- Adopter la bonne posture
- Appliquer la technique du lâcher-prise
- Identifier les différents potentiels dans son équipe
- Élaborer des solutions motivantes et adaptées aux situations bloquées
- Construire un plan d'actions pour prévenir les conflits

DURÉE = 1 jour (7 heures)

- **Option 1** - 1 journée en présentiel
- **Option 2** - Répartition sur deux 1/2 journées en distanciel
- **Travail personnel** en asynchrone

PÉDAGOGIE INTERACTIVE

- Participative + Ludique
- Etude de cas + Quizz + questionnaire + théâtre d'improvisation

PUBLICS

- Collaborateurs
- Managers
- Dirigeants

MODALITÉS PROPOSÉES

- En présentiel
- En distanciel

NOMBRES DE PARTICIPANTS

- Groupe de 4 à 12 personnes maximum
- Individuel