



LUX FORMA PRO
Votre partenaire formation

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION

Catalogue Formations 2026





Édito 2026



Chez Lux Forma Pro, nous sommes convaincus que le développement des compétences est un levier essentiel pour faire évoluer les individus comme les organisations. C'est pourquoi nous plaçons au cœur de chaque formation notre expertise, notre expérience de terrain et une ingénierie innovante, pensée pour transformer l'apprentissage en résultats concrets et durables.

Cette nouvelle édition de notre catalogue reflète notre engagement : des parcours conçus pour booster les compétences, favoriser la montée en puissance de chacun tout en générant une réelle plus-value pour l'organisation. Nos formations délivrent des méthodes opérationnelles et directement applicables, permettant à vos collaborateurs de transposer immédiatement leurs acquis sur le terrain et de contribuer activement à la performance collective.

Mais notre approche ne se limite pas à la technique. Lux Forma Pro repose sur des valeurs profondément humaines : proximité, écoute et bienveillance sont au centre de chaque formation. Nos parcours s'appuient sur des échanges, des mises en pratique et le partage d'expériences pour offrir un apprentissage vivant, concret et motivant. Cette dynamique est portée par une équipe de consultants experts, professionnels aguerris qui allient maîtrise pointue de leur domaine et véritable pédagogie. Leur expérience terrain fait toute

la différence : ils ne transmettent pas seulement un savoir, ils partagent des solutions éprouvées.

Lux Forma Pro innove également en proposant 3 nouvelles formations spécialement conçues pour les femmes. Parce que la diversité des talents et l'égalité d'accès aux postes à responsabilité sont des facteurs clés de performance, nous nous tenons aux côtés des femmes pour renforcer leur confiance, valoriser leurs compétences et faciliter leur accès aux fonctions stratégiques et techniques. Favoriser leur progression, c'est enrichir la vision collective, stimuler l'innovation et permettre aux organisations de bénéficier pleinement de toutes les expertises disponibles.

Notre ambition est simple : vous accompagner dans votre progression avec rigueur, innovation et humanité, pour que chaque formation devienne un véritable tremplin vers vos objectifs professionnels.

Chloé Lux

Présidente et formatrice

Bienvenue dans cette nouvelle édition. Bienvenue chez Lux Forma Pro.



Sommaire

Comment ça marche? 8

Ils nous font confiance 9

Notre équipe 10

Boostez vos ventes 12

● Développer ses soft skills pour mieux vendre et manager 13

● Techniques de vente en magasin : convaincre, conclure, fidéliser 14

● Développer son leadership en situation commerciale 15

Pour Elles 16

● Affirmer son leadership au féminin 17

● Oser briser le plafond de verre 18

● Management au féminin 19

Création d'entreprise 20

Création micro-entreprise 21

Parcours de création d'entreprise 22

Réussir sa reconversion professionnelle 23

Gestion de l'entreprise 24

Réussir sa négociation 25

Décrocher enfin les marchés publics 26

Mettre en place un centre d'assistance efficace pour vos clients 27

Juridique - réglementaire 28

Les principes fondamentaux du bail commercial 29

Créer et gérer juridiquement et fiscalement une SCI 30

Sécuriser juridiquement un projet d'aménagement 31

Initiation au R.G.P.D 32

Maîtriser le R.G.P.D 33

Droit du travail 34

Les contrats de travail 35

Les fondamentaux du droit du travail 36

Management et leadership 38

Conduire un entretien professionnel 40

Conduire l'entretien de recrutement 41

Réussir ses réunions présentielles ou à distance 42

Mieux communiquer pour mieux manager 43

Manager ses collaborateurs niveau 1 44

Management de projets 45

Encadrement et travail d'équipe 46

Manager à distance 47

Manager grâce à l'intelligence émotionnelle 48

Management positif, bien-être au travail : le manager bienveillant 49

● Devenez maître d'apprentissage	50	Environnement	76
Adapter son style managérial grâce à la méthode DISC	51	Entreprise et droit de l'environnement.....	77
Communication.....	52	Moi, mon environnement et le climat : approche des enjeux du carbone.....	78
● Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle	53	La santé au travail	80
● Mieux se connaître pour mieux communiquer avec le DISC	54	Prévenir les risques psychosociaux en entreprise	81
Améliorer ses écrits professionnels.....	55	Gagner en bien-être au travail	82
Prendre la parole en public.....	56	Numérique	84
Prendre des notes et rédiger un compte-rendu.....	57	Excel d'intermédiaire à Expert	85
Développement personnel	58	● Initiation à Microsoft Word.....	86
Vie privée, vie pro, maintenir l'équilibre	60	● Atelier sensibilisation à la Cybersécurité	87
Augmenter son leadership	61	Exploiter le potentiel de l'I.A dans sa pratique professionnelle	88
Développer votre intelligence émotionnelle	62		
Mieux vivre son hypersensibilité dans le monde professionnel	63		
Lutter contre le syndrome de l'imposteur.....	64		
Gestion du temps : devenez le Maître de votre organisation.....	65		
● Se libérer du doute et réveiller son potentiel	66		
Accueillir les changements personnels.....	68		
Préparer sa retraite.....	69		
Bien vivre le retour de congé maternité ou de congé parental	70		
Démarches engagées de l'entreprise	72		
RSE, mettre en oeuvre une démarche RSE	73		
Améliorer ses pratiques en matière d'égalité homme - femme.....	74		

Lux Forma Pro

Comment ça marche?



Notre promesse qualité

Lux Forma Pro est certifié Qualiopi depuis mai 2025. Cette certification atteste de la qualité de nos processus de formation et garantit le respect du Référentiel National Qualité. Elle vous assure transparence, professionnalisme et suivi rigoureux tout au long de votre parcours de formation. Concrètement, la certification Qualiopi vous permet de bénéficier de financements publics et mutualisés pour vos formations, notamment via votre OPCO, facilitant ainsi la prise en charge de vos projets de développement des compétences.

Formations Inter / Intra

Formations inter-entreprises

Les formations INTER regroupent des participants provenant de différents horizons professionnels autour d'un programme prédéfini. Elles offrent l'opportunité d'approfondir ses compétences tout en échangeant avec d'autres professionnels, ce qui enrichit la compréhension et les pratiques de chacun. Pour une entreprise, ce format convient particulièrement lorsque seule une personne – ou un groupe très restreint – a besoin de se former.

Organisées en petits groupes, ces sessions favorisent une pédagogie interactive et participative. Elles se prêtent donc très bien aux inscriptions individuelles. Nous confirmons systématiquement le maintien d'une session dès que trois participants sont inscrits. Notre équipe reste disponible pour vous renseigner sur le contenu, le déroulement de la formation ou encore pour faciliter la préparation de votre venue (hébergement, restauration, accès...).

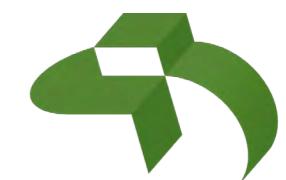
Formations intra-entreprises

Les formations INTRA sont mises en place à votre demande sous un délai de 6 semaines. Elles visent à transmettre des outils et méthodes partagés à l'ensemble de vos collaborateurs. Elles peuvent reprendre un module de notre catalogue ou être conçues sur mesure, en fonction de vos enjeux spécifiques et de votre environnement de travail.

Nous pouvons également organiser un entretien téléphonique avec le consultant ou formateur. Ce temps d'échange constitue une étape essentielle pour construire une relation de confiance et définir un programme parfaitement adapté à vos objectifs. C'est aussi l'occasion de nous présenter des situations concrètes que vous souhaitez aborder durant la formation.

Lux Forma Pro

Ils nous font confiance



Groupe CB

Rabot Dutilleul

Construction



Notre équipe



Chloé Lux

Chloé Lux bénéficie d'une solide expérience en tant que juriste en droit des affaires, notamment dans l'accompagnement des créateurs d'entreprise. Elle a exercé les fonctions de DPO et de directrice juridique au sein d'organisations aux enjeux complexes. Cette expérience de terrain nourrit aujourd'hui son activité de formatrice et consultante en management, certifiée DISC, en lien direct avec les réalités managériales et organisationnelles des entreprises. Enseignante à la faculté de droit de Douai, Chloé s'appuie sur plus de 10 ans d'expérience pour concevoir et animer des formations pragmatiques et directement applicables par les managers et les professionnels.

Lucas Dermenghem

Lucas Dermenghem, avocat inscrit au barreau de Lille. Lucas est associé du cabinet GEO Avocats. Titulaire de la spécialisation en droit de l'environnement délivrée par le Conseil National des Barreaux (CNB), il dispense des enseignements auprès de l'Université Paris-Saclay, de l'Ecole de Formation des Barreaux (EFB) et anime des formations pour plusieurs organismes de droit privé.



Christophe Leclercq

Christophe Leclercq, avocat inscrit au barreau de Lille. Gestionnaire en ressources humaines puis juriste en droit social, Christophe est aujourd'hui avocat en droit social (droit du travail et droit de la protection sociale). Il accompagne ses clients au niveau du conseil juridique et du contentieux. Il dispense des formations auprès de futurs chefs d'entreprise et de chargés de ressources humaines.

Anaïs Lux

Anaïs Lux, sophrologue diplômée, spécialisée en bien-être. Anaïs a commencé sa carrière en tant qu'enseignante, avant d'entamer une reconversion professionnelle. Depuis plus de 7 ans son approche tournée vers le bien-être au travail mêle outils de gestion du stress et stratégie de prévention pour améliorer la qualité de vie professionnelle.



Alexandre Blanco

Avocat au Barreau de Lille spécialisé en droit public des affaires, Alexandre est diplômé du Master 2 Droit public général et contentieux publics de l'Université de Lille et de l'École des avocats. Sa pratique du droit public des affaires s'est développée à la suite de plusieurs expériences professionnelles au sein de la Cour administrative d'appel de Douai ainsi qu'en cabinets d'avocats spécialisés en droit de la commande publique et de l'urbanisme. Alexandre est, en outre, chargé d'enseignement en droit public de l'économie et en droit de l'urbanisme à l'Université de Lille.



Mathilde Verdier

Après 15 ans de management dans la grande distribution, Mathilde est devenue formatrice et accompagne les professionnels qui souhaitent développer et améliorer leurs pratiques commerciales. En tant que coach certifiée et conseillère en évolution professionnelle, elle aide les dirigeants et les salariés à trouver leur voie et à s'épanouir dans leur vie professionnelle.



Romain Dassonneville

Romain Dassonneville, ingénieur agronome, consultant, Romain comptabilise plus de 15 ans d'expérience en commerce, négociation, marketing et management. Son terrain de jeu : des contrats à 10 millions d'€ / an. Méthodique, Romain aime disséquer les processus pour en souligner les enjeux et invite à prendre en considération tous les aspects concernés.



Charly Bigo

Technicien informatique expert, Charly est riche d'une expérience de plus de 10 ans dans la conception d'applications et le management de projets. Son domaine de prédilection est le numérique, de plus il a déjà mené à bien des projets dans différents domaines tels que : l'industrie, la grande distribution, la fonction publique, les centres de service.



Anne-Charlotte Verpillot

Psychologue clinicienne, Anne-Charlotte accompagne depuis de nombreuses années des personnes en libéral. Elle intervient également en formation auprès des professionnels, en mobilisant une approche fondée sur la rigueur scientifique, l'expérience de terrain et la bienveillance, afin de développer les compétences relationnelles et émotionnelles.



Boostez vos ventes

- Développer ses soft skills pour mieux vendre et manager
- Techniques de vente en magasin : convaincre, conclure, fidéliser
- Développer son leadership en situation commerciale



Boostez vos ventes

Nouvelle Formation

Développer ses soft skills pour mieux vendre et manager

Dans un environnement professionnel en constante évolution, les compétences techniques ne suffisent plus. Les soft skills – ou compétences comportementales – sont devenues essentielles pour se démarquer, fédérer une équipe et conclure des ventes avec succès.

Cette formation vous propose une approche concrète pour développer votre intelligence émotionnelle, renforcer votre assertivité, améliorer votre écoute active et adopter une posture de leader inspirant. Vous apprendrez à mieux comprendre vos interlocuteurs, à gérer les situations complexes avec agilité, et à créer des relations durables et de confiance – que ce soit avec vos clients ou vos collaborateurs.

Objectifs :

- Adopter une communication claire, respectueuse et adaptée au cadre professionnel
- Mieux comprendre et gérer ses émotions et celles des autres pour des relations professionnelles sereines
- Identifier les signaux de stress et mettre en place des stratégies pour rester efficace
- Mettre en pratique les compétences travaillées à travers des situations concrètes
- Faire le point sur ses compétences comportementales et définir des axes de progrès opérationnels

Les plus de cette formation :

- Contenu personnalisé selon votre secteur et vos enjeux terrain
- Accompagnement par un consultant expert et coach de vente
- Coaching intégré et approche très opérationnelle
- Outils et techniques immédiatement applicables en situation professionnelle

Pour qui ?

- Professionnels du commerce ou de la vente, souhaitant gagner en impact relationnel avec leurs clients ou leurs collègues
- Managers ou futurs managers, confrontés à des situations de gestion d'équipe, de stress ou de conflits.

Durée Prérequis

7 heures Aucun

Et si vos compétences humaines devenaient votre meilleur levier de performance ? Découvrez comment développer vos soft skills pour vendre avec impact et manager avec efficacité.

Boostez vos ventes



Nouvelle Formation

Techniques de vente en magasin : convaincre, conclure, fidéliser

Boostez vos ventes



Nouvelle Formation

Développer son leadership en situation commerciale

Dans un contexte de forte concurrence et d'exigence accrue des clients, la qualité de la relation en magasin fait toute la différence. La formation "Techniques de vente en magasin" permet à vos équipes de développer des réflexes commerciaux efficaces pour transformer l'accueil en opportunité, conclure la vente avec assurance et créer une relation durable avec le client.

Objectifs :

- › Maîtriser les étapes clés de la vente en magasin : de l'accueil à la conclusion.
- › Mener une découverte client efficace à l'aide de techniques de questionnement et d'écoute active.
- › Argumenter avec méthode (notamment via la méthode CAB) et savoir répondre de manière constructive aux objections.
- › Réaliser une vente additionnelle pertinente (cross-selling, up-selling) en respectant les besoins du client.

Apprenez à captiver vos clients, conclure avec impact et construire une clientèle fidèle.

Pour qui ?

- › Vendeurs en magasin ou conseillers de vente, débutants ou en perfectionnement.
- › Responsables de rayon ou encadrants d'équipes commerciales souhaitant actualiser ou renforcer leurs techniques de vente.

Durée Prérequis

7 heures

Aucun

Les plus de cette formation :

- › Formation ultra spécialisée adaptée à votre secteur et vos produits
- › Audit terrain (½ journée) en option pour personnalisation maximale
- › Consultant expert terrain – ancien directeur de magasin grande enseigne
- › 100 % opérationnelle : méthodes applicables immédiatement en point de vente

Dans un environnement commercial en constante évolution, il ne suffit plus de savoir vendre : il faut savoir entraîner une équipe, maintenir la dynamique, et garantir la performance collective. Cette formation vous permet de renforcer votre posture de leader, de développer une communication mobilisatrice, et de mettre en place les leviers managériaux adaptés aux enjeux du terrain.

Objectifs :

- › Identifier son propre style de leadership et comprendre comment l'adapter aux différentes situations managériales.
- › Mieux cerner les leviers de motivation d'une équipe, notamment dans un contexte commercial.
- › Développer une communication engageante et mobilisatrice, en s'appuyant sur des outils concrets comme le feedback ou le pitch.
- › S'exercer à mobiliser une équipe avant une action commerciale grâce à des mises en situation pratiques.
- › Élaborer un plan d'actions personnalisé pour renforcer durablement son leadership au quotidien.

Les plus de cette formation :

- › Formation ancrée dans la réalité du terrain commercial
- › Audit terrain (½ journée) en option pour personnalisation maximale
- › Consultant expert terrain – ancien directeur de magasin grande enseigne
- › 100 % opérationnelle : un leadership mobilisable sur le terrain

Pour qui ?

- › Professionnels du commerce ou de la vente
- › Personnes en situation ou en devenir de management d'équipe

Durée Prérequis

7 heures

Aucun



Pour Elles

- Affirmer son leadership au féminin
- Oser briser le plafond de verre
- Management au féminin



Pour Elles



Affirmer son leadership au féminin

Le leadership au féminin est un véritable atout dans le monde professionnel, mais peu de femmes osent pleinement l'incarner.

Cette formation propose un espace pour prendre conscience de sa valeur, révéler son potentiel et affirmer son style de leadership avec confiance. À travers des temps d'échanges et de mise en pratique, les participantes apprendront à se découvrir comme leader et à cultiver leur singularité. Elles développeront une posture inspirante, authentique et alignée avec leurs valeurs.

Objectifs :

- › Identifier son style de leadership et ses forces personnelles.
- › Faire rayonner sa singularité
- › Lever les freins liés aux stéréotypes de genre dans leur posture de leader.
- › Développer sa légitimité et sa confiance
- › Adopter une communication inspirante et mobilisatrice.
- › Construire un plan d'action pour affirmer leur leadership dans leur environnement professionnel.

Développez votre confiance, affirmez votre style de leadership et osez pleinement votre place de femme leader, tout en restant alignée avec vos valeurs.

Pour qui ?

- › Femmes cadres, managers, dirigeantes

Durée Prérequis

7 heures Aucun



Une femme leader inspire non pas par sa présence, mais par l'espace qu'elle crée pour les autres.



Oser briser le plafond de verre

Cette formation vous accompagne pour mieux comprendre ce qui freine encore la progression des femmes dans le monde professionnel – biais, croyances limitantes, manque de visibilité – et surtout pour vous donner les outils nécessaires afin d'avancer avec assurance.

À travers des ateliers pratiques, vous apprendrez à valoriser vos forces, à affirmer votre positionnement, à prendre la parole avec plus d'aisance et à négocier votre évolution. Un parcours concret, bienveillant et structuré pour vous aider à franchir les étapes qui comptent et à faire de votre carrière un espace où vous vous épanouirez totalement.

Objectifs :

- › Identifier les mécanismes conscients et inconscients liés au plafond de verre.
- › Développer sa confiance professionnelle et affirmer sa posture.
- › Déetecter les biais, stéréotypes et freins internes qui limitent sa progression.
- › Oser prendre sa place.
- › Construire un plan d'action pour progresser (prise de parole, négociation, carrière, visibilité).

Les plus de cette formation :

- › Des **outils concrets** et immédiatement applicables
- › Un **espace sécurisé et bienveillant** dédié aux femmes
- › Un accompagnement orienté **progression réelle**



Management au féminin

Affirmez votre posture de manager et faites de votre singularité un levier de performance

Cette formation aide les participantes à affirmer leurs qualités managériales, à renforcer leur légitimité et à adopter une posture confiante et inspirante. À travers des échanges entre pairs, des mises en situation et des outils pratiques, elles développeront leur confiance, leur capacité à fédérer et leur influence positive. Cette journée leur permettra d'incarner un management authentique et pleinement assumé.

Objectifs :

- › Comprendre les dynamiques de pouvoir dans les environnements masculins.
- › Comprendre le syndrome de l'imposteur spécifiquement chez les femmes.
- › Oser prendre sa place.
- › Exercer son autorité en restant authentique .
- › Construire un plan d'action concret pour exercer un management au féminin pleinement assumé.

Les plus de cette formation :

- › Les participantes peuvent exprimer leurs difficultés **sans jugement**
- › Les solutions sont **co-construites**
- › Des **outils immédiatement actionnables**

Formation destinée aux femmes
Confiance, ambition et stratégies de progression

Pour qui ?

- › Cette formation s'adresse aux femmes souhaitant renforcer leur confiance professionnelle, affirmer leur posture et lever les freins qui limitent leur évolution en entreprise ou dans leur carrière.

○ Durée 7 heures **✉ Prérequis** Aucun

Le management au féminin est un véritable atout pour les organisations.

Pour qui ?

- › Femmes managers, responsables d'équipe ou en voie d'encadrement.

○ Durée 7 heures **✉ Prérequis** Aucun

Création d'entreprise

- [Création micro-entreprise](#)
- [Parcours de création d'entreprise](#)
- [Réussir sa reconversion professionnelle](#)



Création d'entreprise



Création micro-entreprise

Pourquoi choisir la micro-entreprise ? Quels sont ses avantages et ses inconvénients ? Ce statut est-il fait pour moi ? Le choix de la micro-entreprise peut s'avérer pratique mais ne convient pas à tous les projets. Cette formation vous permettra d'appréhender ce statut et d'en connaître le fonctionnement.

Objectifs :

- › Maîtriser le statut de la micro-entreprise : avantages et inconvénients
- › Connaître les démarches administratives de création et de gestion d'une micro-entreprise
- › Elaborer un business plan simplifié
- › Identifier les aides à la création d'entreprise
- › Préparer son début d'activité

Les plus de cette formation :

- › La formation apporte **toutes les chances du succès** au participant
- › **Conseil individualisé**, le juriste expert en création d'entreprise conseillera les participants de manière individualisée
- › Echanges et **apports d'expériences** entre participants

Transformez votre passion en projet, découvrez comment créer votre micro-entreprise et devenir votre propre patron.

➤ Pour qui ?

- › Toute personne ayant un projet de création de micro-entreprise ou ayant déjà créée son entreprise depuis moins de deux ans.

⌚ Durée ☑ Prérequis

7 heures

Aucun

Parcours de création d'entreprise

Donnez vie à votre projet d'entreprise grâce à un parcours structuré qui vous guide de l'idée à la concrétisation

Vous souhaitez créer votre entreprise ? La formation de parcours de création d'entreprise vous permettra de vérifier la viabilité de votre projet d'entreprise et de valider tous les points nécessaires à la réussite pérenne de votre nouvelle activité. Cette formation vous permettra de vous donner confiance pour un lancement de création d'entreprise réussi.

Objectifs :

- › Évaluer la viabilité de son projet de création d'entreprise
- › Élaborer son business plan
- › Réaliser son étude de marché
- › Analyser les différents dispositifs financiers et aides possibles à la création d'entreprise
- › Choisir sa structure juridique
- › Adopter une posture de chef d'entreprise

Les plus de cette formation :

- › La formation apporte **toutes les chances de succès** au participant
- › **Conseil individualisé**, le juriste expert en création d'entreprise conseillera les participants de manière individualisée
- › Echange et **apports d'expériences** entre participants

Pour qui ?

- › Toute personne désireuse de créer son entreprise.

Durée Prérequis

14 heures Aucun



Objectifs :

- › Faire le point sur sa propre situation
- › Prendre conscience de l'ensemble des conséquences de son choix
- › Aide à la décision pour une reconversion réussie

Les plus de cette formation :

- › **Formatrice spécialisée** en bilan de compétences et réorientation professionnelle
- › Un **conseil personnalisé** pour tous les candidats
- › Un réel **temps de pause et de réflexion** avant le lancement des différentes démarches liées à la reconversion

Pour bien vous lancer, prenez ce temps de réflexion en groupe qui vous permettra de mieux réussir votre reconversion professionnelle.

Pour qui ?

- › Toute personne ayant le projet de se reconvertir professionnellement.

Durée Prérequis

3 heures 30 Aucun



Gestion de l'entreprise

- Réussir sa négociation
- Décrocher enfin les marchés publics
- Mettre en place un centre d'assistance efficace pour vos clients



Gestion de l'entreprise



Gestion de l'entreprise

Réussir sa négociation

La négociation fait partie du quotidien du chef d'entreprise et de ses équipes. En connaître les rouages et les pratiques permet de nouer une relation saine et pérenne avec son interlocuteur quel qu'il soit (client, collaborateur, fournisseur, banquier...) et d'aboutir à un deal gagnant-gagnant. La formation "Réussir sa négociation" vous permettra d'acquérir l'expertise nécessaire pour une négociation réussie.

Objectifs :

- › Gagner en confiance dans sa démarche de négociation
- › Mener une négociation de manière professionnelle
- › Obtenir un deal « gagnant-gagnant »

Maîtrisez les clés d'une négociation efficace pour obtenir des accords gagnants-gagnants et renforcer vos relations professionnelles

Pour qui ?

- › Toute personne amenée à négocier.

Durée Prérequis

7 heures

Aucun



Gestion de l'entreprise

Gestion de l'entreprise

Décrocher enfin les marchés publics

Répondre aux appels d'offres est une réelle opportunité commerciale pour le développement des entreprises.

Cependant, la réponse aux appels d'offres implique une bonne connaissance du droit des marchés publics. Pour améliorer les chances de succès, il est nécessaire d'en comprendre les règles et les procédures. L'objectif de cette formation est d'aider ses participants à répondre à un appel d'offres en identifiant les règles essentielles et spécifiques du secteur public.

Objectifs :

- › Appréhender le cadre légal (définition, principales procédures rencontrées)
- › Cibler les besoins de l'acheteur public
- › Répondre à un marché public
- › Déposer son dossier de candidature et offre

Les plus de cette formation :

- › Formation dispensée par un **avocat spécialiste de la commande publique**
- › Contenu pédagogique et adapté
- › **Apports théoriques et pratiques**, échanges et réflexions collectives

Maitrisez les mécanismes des marchés publics afin de décrocher des contrats stratégiques !

Pour qui ?

- › Dirigeants, gérants, directeurs commerciaux, juristes d'entreprise et tous les collaborateurs appelés à formuler une offre commerciale auprès d'un acheteur public.

⌚ Durée ☑ Prérequis

7 heures

Aucun

Gestion de l'entreprise

Gestion de l'entreprise

Mettre en place un centre d'assistance efficace pour vos clients

Offrez à vos clients une assistance réactive et personnalisée avec un centre d'assistance conçu pour résoudre leurs problèmes rapidement et renforcer leur confiance en votre service.

Dans un environnement de plus en plus compétitif, offrir un service client de qualité est un levier essentiel pour fidéliser les clients, résoudre rapidement les problèmes, et améliorer l'image de l'entreprise. À travers cette formation, vous apprendrez à structurer votre centre d'assistance, à choisir les bons outils, et à développer des processus efficaces pour gérer les demandes de vos clients. Cette formation vous permettra de mettre en place un centre d'assistance client efficace et adapté à vos besoins.

Objectifs :

- › Comprendre l'importance d'un centre d'assistance bien organisé
- › Identifier les besoins spécifiques de vos clients et aligner votre centre d'assistance avec ces besoins
- › Structurer et organiser un centre d'assistance adapté à vos ressources
- › Tour d'horizon des outils et technologies nécessaires pour un support client performant
- › Améliorer la satisfaction et la fidélisation de vos clients grâce à un service de qualité

Les plus de cette formation :

- › Alternance de **séquences d'apports théoriques**, avec des mises en situation
- › **Adaptation de la formation** aux marchés des participants

Pour qui ?

- › Les entrepreneurs ou dirigeants souhaitant améliorer leur service client ou désireux de structurer leur support client
- › Les responsables ou collaborateurs de petites entreprises en charge du service client.

⌚ Durée ☑ Prérequis

7 heures

Aucun



Juridique - réglementaire

- Les principes fondamentaux du bail commercial
- Créer et gérer juridiquement et fiscalement une SCI
- Sécuriser juridiquement un projet d'aménagement
- Maîtriser le Règlement Général sur la Protection des Données
- Sensibilisation au Règlement Général sur la Protection des Données



Juridique - Réglementaire



Juridique
Réglementaire

Les principes fondamentaux du bail commercial

Les obligations en matière de bail commercial sont nombreuses et impliquent une attention particulière lors de la rédaction ou de la signature de ce dernier. Cette formation vous permet d'appréhender les enjeux liés au bail commercial, tout en intégrant les différentes évolutions réglementaires.

Objectifs :

- › Connaître la législation en matière de baux commerciaux
- › Maîtriser la rédaction des principales clauses dans le bail
- › Connaître les obligations en tant que bailleur ou locataire
- › Gérer une fin de bail commercial

Maîtriser les subtilités du bail commercial afin de sécuriser vos locaux et optimiser la gestion de votre entreprise.

Pour qui ?

- › Toute personne ayant à assurer la gestion locative de locaux commerciaux.

⌚ Durée ☑ Prérequis

7 heures

Aucun



Créer et gérer juridiquement et fiscalement une SCI

Apprenez à créer et administrer une SCI en toute sécurité, en maîtrisant les aspects juridiques et fiscaux pour une gestion sereine et efficace.

Avec cette formation, la société civile immobilière (SCI) n'aura plus aucun secret pour vous, tant sur le plan juridique que fiscal. Vous connaîtrez les avantages et les inconvénients de cette société.

Objectifs :

- › Connaître les règles juridiques et fiscales applicables aux sociétés civiles immobilières
- › Appréhender le fonctionnement de la société civile immobilière
- › Combiner les différentes options fiscales : IR ou IS
- › Intégrer les avantages et les inconvénients de la société civile immobilière

Les plus de cette formation :

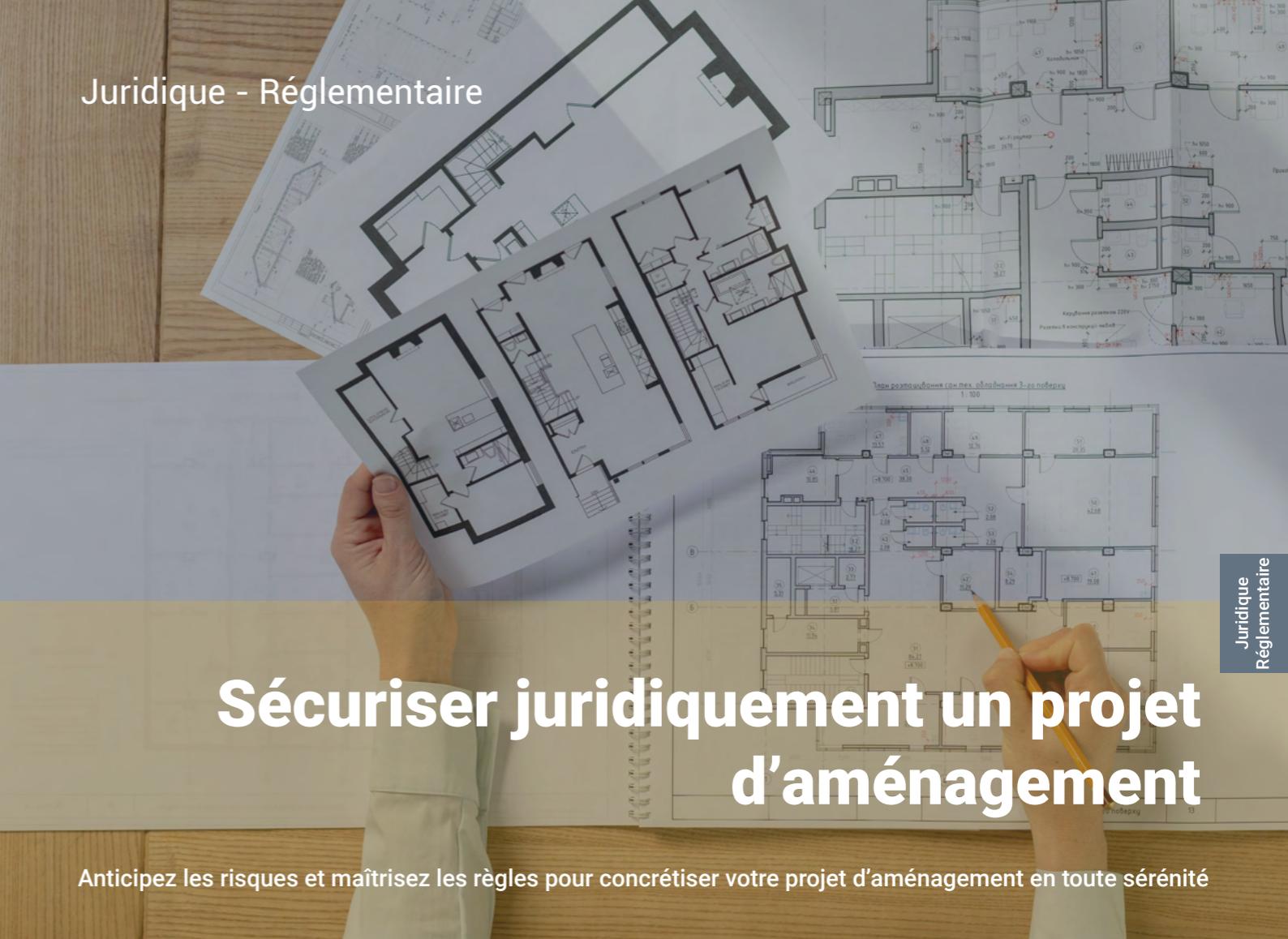
- › Formation dispensée par une **juriste spécialisée en droit des sociétés**
- › **Analyse des impacts juridiques et fiscaux** liés aux différents montages de SCI
- › **Étude de documents juridiques** tel que statuts, Procès-verbaux
- › Mise en situation avec des **exemples concrets**

Pour qui ?

- › Toute personne souhaitant créer une SCI ou gérant une SCI.

Durée Prérequis

7 heures Aucun



Sécuriser juridiquement un projet d'aménagement

Anticipez les risques et maîtrisez les règles pour concrétiser votre projet d'aménagement en toute sérénité

Cette formation vise à offrir une synthèse des principales réglementations urbanistiques et environnementales pouvant s'appliquer à un projet d'aménagement.

Objectifs :

- › Maîtriser les procédures d'urbanisme applicables à un projet (présentation des différents régimes existants)
- › Comprendre leur articulation avec les documents d'urbanisme applicables
- › Dresser une synthèse des nombreuses réglementations environnementales pouvant s'appliquer au projet

Les plus de cette formation :

- › Formation dispensée par un **avocat intervenant en droit de l'urbanisme**
- › **Contenu pédagogique** et adapté
- › **Mises en situation** et échanges interactifs

Pour qui ?

- › Les dirigeants d'entreprises du secteur de la construction et de l'aménagement ou de sociétés ayant un projet d'extension de leurs bâtiments.

Durée Prérequis

7 heures Aucun



Initiation au R.G.P.D

Maîtriser les fondamentaux du RGPD et assurer la protection des données au cœur de votre entreprise

Le RGPD, règlement général de la protection des données, implique une sensibilisation pour toute personne manipulant des données à caractère personnel au sein de l'entreprise. La formation de sensibilisation au RGPD permet de connaître ce texte et d'en mesurer les impacts sur ses pratiques au quotidien.

Objectifs :

- › Connaître l'environnement du RGPD
- › Se questionner sur ses pratiques
- › Structurer une démarche de mise en place du RGPD

Les plus de cette formation :

- › Formation dispensée par un **délégué à la protection des données**
- › Formation basée sur des **cas concrets d'entreprise**
- › **Formation globale** qui permet d'appréhender le RGPD dans son ensemble
- › **A jour de la jurisprudence** et de la position de la CNIL

Pour qui ?

- › Toute personne impliquée dans la gestion des données à caractère personnel.

Durée Prérequis

7 heures Aucun



Maîtriser le R.G.P.D

Perfectionnez votre expertise RGPD : passez de la conformité à une gestion stratégique des données.

Le RGPD, règlement général de la protection des données, implique une connaissance accrue pour toutes les personnes ayant en charge la mise en conformité de leur entreprise avec cette législation. La formation de la maîtrise sur le RGPD permet de mettre en œuvre son application de manière très concrète au sein de l'entreprise.

Objectifs :

- › Connaître l'environnement du RGPD
- › Définir les obligations juridiques
- › Cartographier les données personnelles
- › Réaliser une étude d'impact

Pour qui ?

- › DPO, tous les référents en matière de RGPD au sein de l'entité, DSL, juriste.

Durée Prérequis

14 heures (2 jours) Aucun



17 772 plaintes reçues par la CNIL en 2024, soit une hausse de 8 % en un an

1,2 milliard d'euros d'amendes infligées en Europe en 2024 pour violations du RGPD

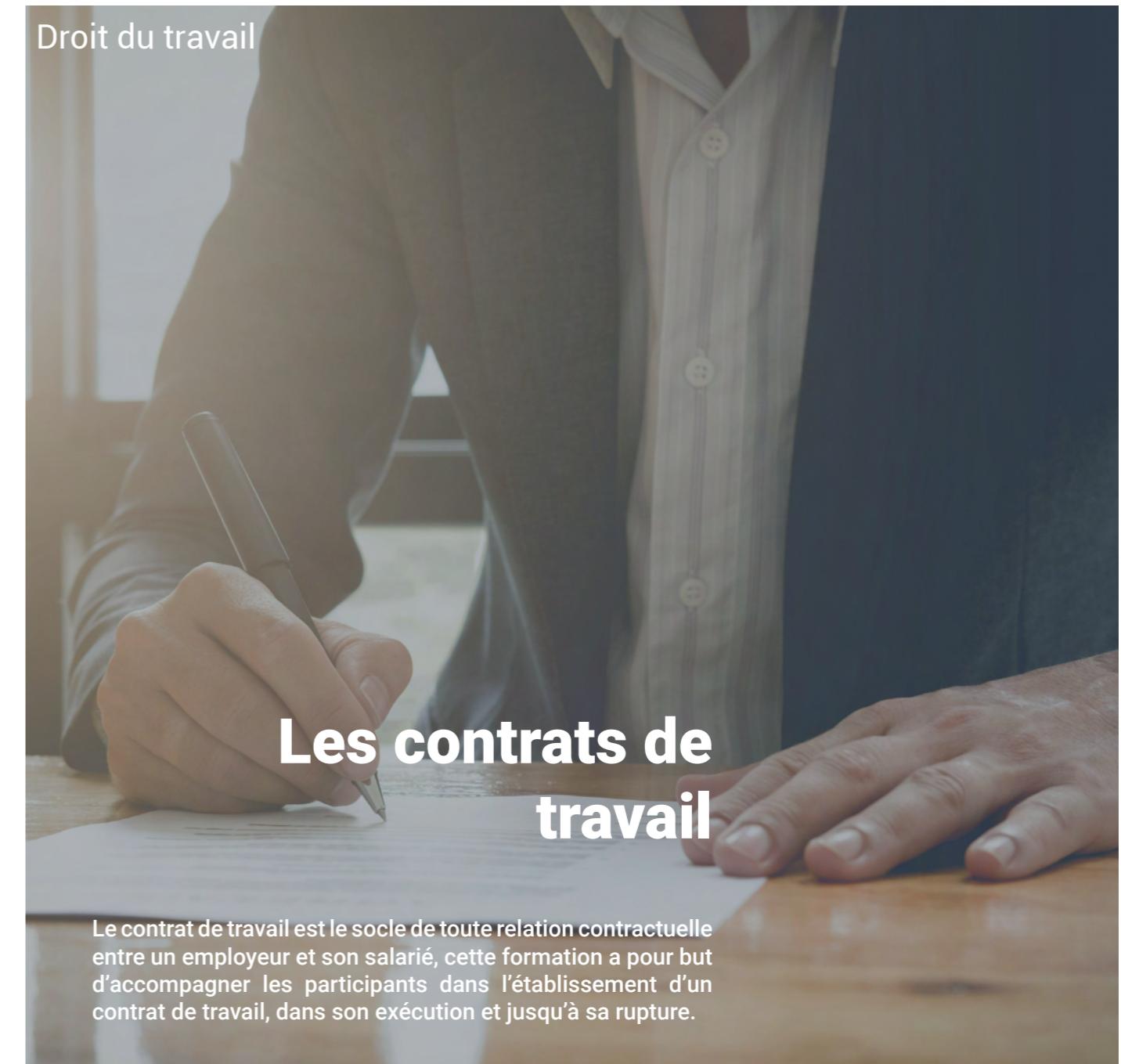
Droit du travail

→ Les contrats de travail

→ Les fondamentaux du droit du travail



Droit du travail



Le contrat de travail est le socle de toute relation contractuelle entre un employeur et son salarié, cette formation a pour but d'accompagner les participants dans l'établissement d'un contrat de travail, dans son exécution et jusqu'à sa rupture.

Objectifs :

- › Maîtriser les différents types de contrats de travail et leurs spécificités pour choisir le contrat approprié selon le besoin tout au long de la relation professionnelle
- › Rédiger le contrat et connaître les clauses incontournables
- › Maîtriser les règles nécessaires à la gestion du contrat tout au long de la relation
- › Maîtriser les modes et les règles relatives à la rupture du contrat
- › Prévenir les mauvaises pratiques et les risques de contentieux

Les plus de cette formation :

- › Formation dispensée par un **avocat spécialisé en droit social**
- › **Contenu pédagogique** et adapté
- › Echanges de bonnes pratiques et **cas concrets**

Rédigez et gérez vos contrats de travail en toute confiance.

Pour qui ?

- › Dirigeants de petites et moyennes entreprises ou salariés qui pratiquent le droit du travail dans le cadre de la gestion des ressources humaines de l'entreprise.

 **Durée**  **Prérequis**

7 heures

Aucun

Les fondamentaux du droit du travail

Le droit du travail décrypté pour vos actions au quotidien

Cette formation a pour but l'acquisition des connaissances essentielles pour pratiquer le droit du travail au quotidien.

Objectifs :

- › Connaître et utiliser les principes fondamentaux du droit du travail
- appréhender le cadre légal ou réglementaire applicable à la relation de travail
- › Avoir les bases pour gérer toutes les phases de la relation de travail
- › Prévenir les mauvaises pratiques et les risques de contentieux

Pour qui ?

- › Dirigeants de petites et moyennes entreprises ou salariés qui pratiquent le droit du travail dans le cadre de la gestion des ressources humaines de l'entreprise.

Durée Prérequis

7 heures

Aucun

Les plus de cette formation :

- › Formation dispensée par un **avocat spécialisé en droit social**
- › **Contenu pédagogique et adapté**
- › Echanges de bonnes pratiques et **cas concrets**



Management et leadership

- Conduire un entretien professionnel
- Conduire l'entretien de recrutement
- Réussir ses réunions présentes ou à distance
- Communication du manager
- Manager ses collaborateurs niveau 1
- Management de projets
- Encadrement et travail d'équipe
- Manager à distance
- Manager grâce à l'intelligence émotion
- Management positif, bien-être au travail: le manager bienveillant
- Devenez maître d'apprentissage
- Adapter son style managérial grâce à la méthode DISC

Conduire un entretien professionnel

Apprendre à conduire tous vos entretiens professionnels : gagner en efficacité et en professionnalisme



La collaboration à long terme avec tout collaborateur est rythmée par un ensemble d'entretiens professionnels réalisés en face à face. Chaque type d'entretien a ses caractéristiques spécifiques : entretien de recrutement, d'intégration, d'évaluation, de mise au point ou de sanction, de départ...

Objectifs :

- › Conduire un entretien de recrutement pour sélectionner le meilleur candidat
- › Mener un entretien d'intégration pour favoriser l'efficacité rapide du nouveau salarié
- › Réaliser un entretien d'évaluation pour mesurer aptitudes, compétences et réalisations professionnelles
- › Conduire un entretien de recadrage de manière constructive

La formation permettra pour chaque situation de repérer les enjeux et les modalités les plus pertinentes afin d'optimiser la conduite de l'entretien de management.

Pour qui ?

- › Manager, responsable, chef de service, dirigeant, personnel des RH.

⌚ Durée ☑ Prérequis

7 heures

Aucun

Les plus de cette formation :

- › Mise en situation, **cas pratique**
- › **Interaction et échanges** avec le groupe
- › **Conseil avisé** et personnalisé du consultant



Management et leadership

Conduire l'entretien de recrutement

L'arrivée de nouveaux collaborateurs au sein d'une équipe, enjeu managérial capital, peut conforter ou déséquilibrer une équipe. Dès lors, l'étape du recrutement est primordiale pour tout recruteur qui recherche la perle rare. Cette formation vous permettra d'établir les critères de recrutement, d'apprendre à conduire les entretiens et les mener à bien, de faire le meilleur choix, et de réussir l'intégration du nouveau salarié.

Objectifs :

- › Définir une méthodologie de recrutement au regard du poste et de la composition de l'équipe en place
- › Identifier les étapes du recrutement et construire un processus de recrutement complet
- › Conduire un entretien efficacement afin de recruter le candidat idéal
- › Utiliser des outils qui permettent de justifier le choix du candidat de manière objective
- › Réussir l'intégration du nouveau salarié

Maîtrisez l'art de l'entretien d'embauche et sélectionnez les meilleurs talents.

👤 Pour qui ?

- › Toute personne amenée à conduire des entretiens de recrutement, service RH, chef de service, entrepreneur...

⌚ Durée ☑ Prérequis

7 heures

Aucun



Les plus de cette formation :

- › **Mise en situation, jeux de rôle**
- › **Check list de questions à poser en entretien** selon le profil du candidat
- › **Interaction et échanges** avec le groupe



Réussir ses réunions présentes ou à distance

Qui n'a pas eu l'impression de perdre son temps en réunion ?

Conduire une réunion est un exercice difficile mêlant un savoir-faire méthodologique et un savoir-être important. Les réunions sont un moyen de partager, d'échanger au sein du groupe et de diffuser des informations importantes. La formation vous permettra de devenir un véritable expert dans la préparation, l'animation de réunion et la régulation des groupes (notamment des comportements difficiles) quelques soient le thème et l'objectif de votre réunion.

Objectifs :

- › Définir l'objet de la réunion afin de construire un déroulement efficace de la réunion
- › Conduire efficacement la réunion en traitant les sujets en s'appuyant sur l'intelligence collective
- › S'approprier les techniques d'animation
- › Gérer les imprévus, les situations et les comportements difficiles de participants
- › Engager les participants en amont et pendant la réunion, dans les décisions et les actions, en présentiel et à distance

Maximiser votre impact en maîtrisant l'art de la réunion, en présentiel ou en distanciel

Pour qui ?

- › Toute personne devant organiser et conduire une réunion en présentiel ou en distanciel

Durée Prérequis

7 heures Aucun

Les plus de cette formation :

- › Mise en situation
- › Cas pratiques
- › Interaction et échanges avec le groupe



Mieux communiquer pour mieux manager

Développez une communication managériale authentique et efficace pour inspirer, motiver et créer un climat de confiance au sein de votre équipe.

Le manager qui maîtrise sa communication obtient de meilleurs résultats tant sur le plan opérationnel que sur le plan humain. La communication du manager se révèle être essentielle pour la réussite opérationnelle et pour le bien-être de son équipe. Une meilleure communication renforce votre leadership, vous permet d'animer et de fédérer auprès de votre équipe.

Objectifs :

- › Prendre conscience de l'impact relationnel dans le management d'une équipe
- › S'approprier les outils et les bonnes pratiques de la communication managériale
- › Maîtriser les leviers d'amélioration de la communication
- › Savoir communiquer en situation de crise ou de conflit

La formation "Communication du manager" vous permettra d'améliorer vos aptitudes en communication afin que celle-ci devienne votre premier atout au service de votre réussite et de celle de votre équipe.

Pour qui ?

- › Tout manager ou futur manager.

Durée Prérequis

7 heures Aucun

Les plus de cette formation :

- › Cas pratiques
- › Nombreux échanges et retours terrains
- › Conseils personnalisés simples et très concrets
- › Formateur expert en pédagogie et expérimenté à la fonction managériale

Management et leadership



Management et leadership

Management et leadership



Manager ses collaborateurs niveau 1

Découvrir les bases essentielles du management

Un bon manager est une personne qui sait déléguer, motiver, donner du sens, prioriser et faire grandir son équipe tout en la fidélisant. Doté du courage managérial, il sait prendre des décisions. La formation "Manager ses collaborateurs niveau 1" vous permettra d'acquérir les bases essentielles pour un management efficace et serein.

Objectifs :

- › Fixer les objectifs de l'équipe en déléguant de manière responsable
- › Adapter son management et sa communication
- › Développer l'esprit d'équipe
- › Gérer efficacement le temps de l'équipe en fonction des priorités
- › Faire face aux situations difficiles et gérer les conflits

Les plus de cette formation :

- › Retours d'expérience
- › Mise en situation
- › Formatrice expérimentée en management

La fonction de manager n'est pas innée, elle s'apprend.

Pour qui ?

- › Tout manager ou futur manager.

durée

7 heures

Aucun

Objectifs :

- › Acquérir une compréhension claire des principes de base de la gestion de projets y compris les phases, les méthodologies et les outils utilisés
- › Savoir planifier efficacement un projet en définissant les objectifs, les livrables, les tâches et les ressources nécessaires
- › Apprendre à allouer et gérer les ressources humaines, financières et matérielles pour optimiser la performance du projet
- › Identifier, analyser et gérer les risques pouvant affecter le projet
- › Apprendre à suivre l'avancement du projet, à mesurer la performance et à ajuster le plan en fonction des écarts
- › Savoir gérer les demandes de changement et les imprévus tout en minimisant l'impact sur le projet
- › Développer des compétences en communication pour interagir efficacement avec toutes les parties prenantes du projet
- › Mettre en pratique les connaissances théoriques à travers des études de cas, des simulations et des exercices pratiques

Les plus de cette formation :

- › Ateliers pratiques
- › Etudes de cas
- › Formateur expérimenté dans le management de projets

Acquérir les fondamentaux de la gestion de projets pour organiser, planifier et mener à bien vos objectifs avec méthode et efficacité.

Pour qui ?

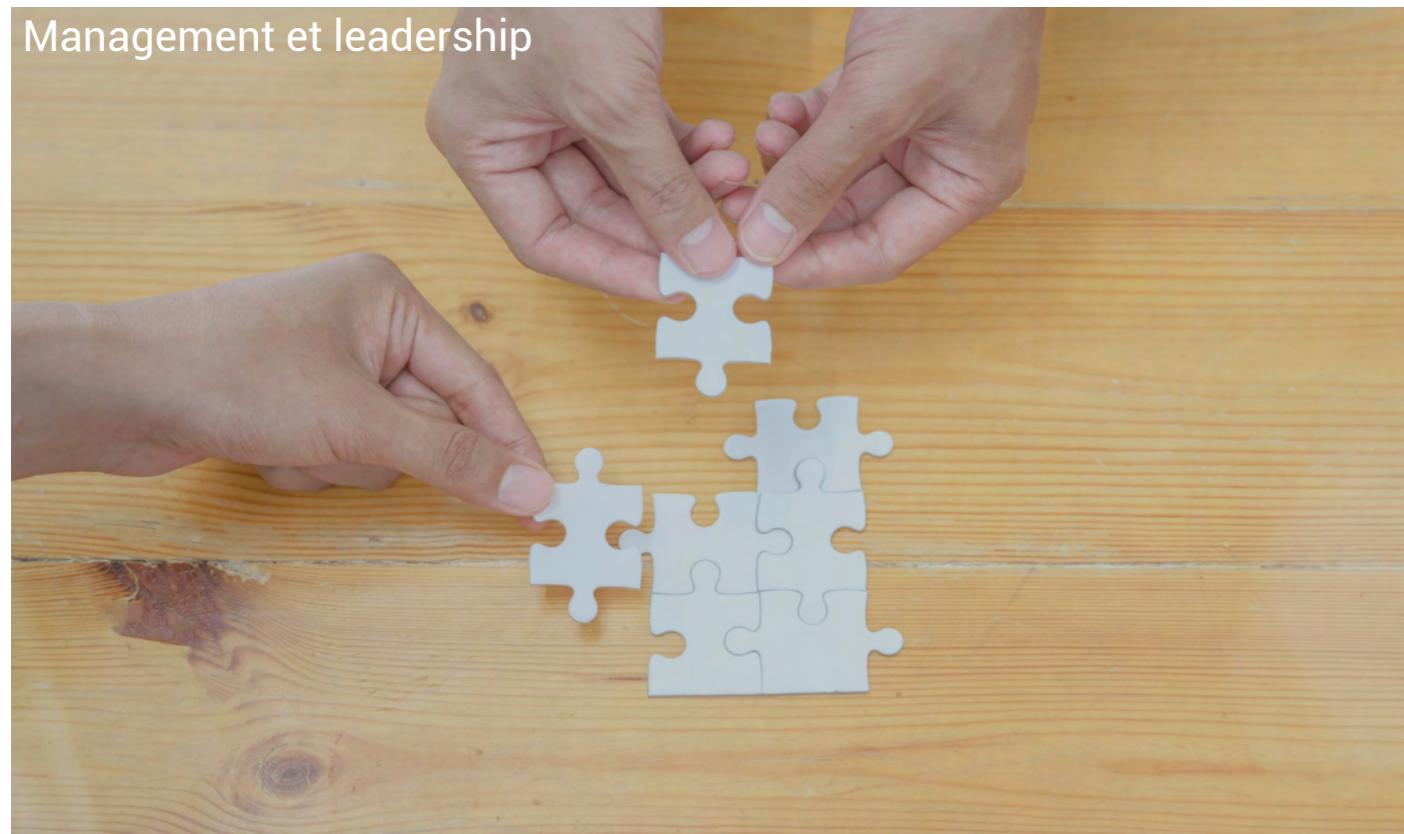
- › Toute personne souhaitant acquérir une méthodologie simple de la gestion de projets.

Durée

7 heures

Aucun





Encadrement et travail d'équipe

Maîtriser l'art de l'encadrement afin de transformer votre équipe en un collectif soudé et efficace, prêt à relever chaque défi.

L'encadrement et la mise en place d'un travail en équipe sont l'essence même de la fonction de manager. Comment développer un encadrement efficace en favorisant l'implication des collaborateurs au travers du travail d'équipe. Comment déléguer ? La formation "Encadrement et travail d'équipe" vous permettra d'apprendre ou de renforcer vos connaissances relatives à l'encadrement pour favoriser l'esprit de travail en équipe.

Objectifs :

- › Développer l'esprit d'équipe et savoir déléguer
- › Favoriser la concertation dans l'équipe : réunion ou débriefing d'équipe
- › Gérer les compétences et développer les ressources de l'équipe
- › Savoir organiser l'équipe en tenant compte des compétences de chacun et des relations interpersonnelles

Le manager est garant du résultat de son équipe.

Pour qui ?

- › Chefs d'entreprises
- › Responsables d'équipes
- › Personnels d'encadrement

Durée Prérequis

7 heures Aucun

Les plus de cette formation :

- › Alternance d'apports théoriques
- › Exercices pratiques et conseils avisés
- › Méthodes d'animation actives



Manager à distance

Manager à distance avec efficacité : découvrez les clés pour motiver vos équipes, maintenir la collaboration et atteindre vos objectifs, même en télétravail.

Des équipes éloignées, en télétravail, l'évolution nouvelle des organisations nous impose de faire évoluer nos méthodes de management. Créer une proximité, un sentiment d'appartenance à l'équipe permet de fidéliser et de favoriser l'investissement personnel des collaborateurs, nécessaire à l'atteinte des objectifs fixés tout en posant un cadre. La formation "Manager à distance" vous permettra de fédérer, de favoriser la cohésion et d'améliorer votre communication.

Objectifs :

- › Identifier les spécificités du management à distance
- › Poser les règles de fonctionnement et les outils spécifiques pour mieux manager à distance
- › Apprendre à créer une proximité avec ses collaborateurs pour favoriser leur investissement
- › Savoir communiquer de manière efficace à distance
- › Savoir motiver, impliquer et conserver l'engagement de ses collaborateurs
- › Atteindre les objectifs malgré la distance

Pour qui ?

- › Tout responsable qui manage à distance de manière occasionnelle ou permanente.

Durée Prérequis

7 heures Aucun



Les plus de cette formation :

- › Nombreux retours d'**expériences terrains**
- › **Échanges** entre les participants
- › **Conseils avisés** et personnalisés du consultant



Manager grâce à l'intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est considérée comme un élément clé du leadership réussi et du management bienveillant. L'intelligence émotionnelle du manager lui permet de mieux gérer son équipe et d'atteindre plus facilement ses objectifs. Cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle.

Objectifs :**Les plus de cette formation :**

Développez une approche managériale qui met l'humain au cœur de la performance : maîtrisez l'intelligence émotionnelle pour créer des équipes soudées et engagées.

Pour qui ?**⌚ Durée** **✉️ Prérequis**

7 heures

Aucun

**Management positif, bien-être au travail : le manager bienveillant**

Comment manager avec bienveillance et développer une ambiance de travail favorisant le bien-être au travail ?

Les études scientifiques le prouvent ; le management positif permet d'accroître les résultats de l'équipe, d'augmenter le chiffre d'affaires, de fidéliser les collaborateurs, de travailler dans une bonne ambiance en renforçant le bien-être au travail. A l'inverse un mauvais management se révèle être délétère pour les collaborateurs ainsi que pour les résultats de l'entreprise. Dès lors, éloigné de votre propre pression, comment devenir le manager bienveillant qui sommeille en vous ? Cette formation vous donnera les clés pour réussir à devenir le manager que vous souhaitez être.

Objectifs :**Les plus de cette formation :**

70 % de la motivation d'un salarié est directement influencée par son manager

Source : Institut Gallup

Adopter un management bienveillant pour inspirer vos équipes, cultiver la motivation et bâtir un climat de confiance propice à la réussite collective

👤 Pour qui ?**⌚ Durée** **✉️ Prérequis**

7 heures

Aucun



Devenez maître d'apprentissage

Optimisez l'intégration et la montée en compétences de vos apprentis : Formez vos maîtres d'apprentissage pour un accompagnement structuré et performant

Accueillir un apprenti, c'est bien plus qu'un simple contrat : c'est un acte de transmission, porteur de sens, qui reflète les valeurs et l'engagement de votre entreprise. Vous souhaitez transmettre votre savoir-faire, accompagner un jeune dans son parcours professionnel et contribuer activement à sa réussite ?

La formation "Devenez Maître d'Apprentissage" vous donne les clés pour accompagner efficacement un apprenti.

Objectifs :

- › Comprendre les obligations légales liées à l'apprentissage
- › Identifier les missions du maître d'apprentissage
- › Savoir accueillir accompagner et évaluer un apprenti
- › Savoir faire monter en compétences un apprenti
- › Développer une posture d'encadrant et de pédagogue

Les plus de cette formation :

- › **Formation concrète**, ancrée dans la réalité du terrain
- › **Approche pédagogique** active et participative
- › **Contenu adapté** aux réalités de chaque secteur
- › **Outils directement applicables** en entreprise

Pour qui ?

- › Toute personne étant amené à devenir maître d'apprentissage.

Durée Prérequis

7 heures Aucun



Adapter son style managérial grâce à la méthode DISC

Un bon manager ne parle pas plus fort, il parle différemment. Adaptez votre style managérial à chaque collaborateur grâce au DISC.

Cette formation permet aux managers de comprendre les styles comportementaux de leurs collaborateurs grâce à la méthode DISC et d'adapter leur management en conséquence. Chaque participant réalise un test DISC et bénéficie d'un débriefing individualisé en amont de la formation, afin d'identifier son profil et ses leviers managériaux. La formation apporte ensuite des outils concrets pour ajuster sa communication, renforcer l'engagement et améliorer la performance collective.

Objectifs :

- › Identifier son profil DISC managérial
- › Reconnaître le style DISC de ses collaborateurs
- › Améliorer la cohésion d'équipe en valorisant la complémentarité des profils

Pour qui ?

- › Manager
- › Responsable d'équipes

Durée Prérequis

7 heures Aucun

Les plus de cette formation :

- › Formatrice certifiée DISC
- › Test et débriefing individualisé en amont de la formation
- › Motivation renforcée au sein de l'équipe après la formation



Communication

- Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle
- Mieux se connaître pour mieux communiquer avec le DISC
- Améliorer ses écrits professionnels
- Prendre la parole en public
- Prendre des notes et rédiger un compte-rendu



Communication



Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle

Développez votre intelligence émotionnelle pour communiquer avec authenticité, renforcer vos relations professionnelles et favoriser des échanges harmonieux et épanouissants.

L'intelligence émotionnelle permet de percevoir les émotions des autres et de les interpréter, de savoir exprimer et gérer ses propres émotions. Prendre en compte la situation de l'autre, s'y adapter en s'appropriant les techniques pour mieux communiquer permet de construire une relation saine et durable. Cette formation aide à mieux communiquer grâce à son intelligence émotionnelle.

Objectifs :

- › Tenir compte des émotions dans ses relations
- › Développer son intelligence émotionnelle
- › Utiliser les piliers de la communication (communication non violente, écoute active, reformulation...)
- › Gérer les situations émotionnelles délicates
- › Savoir écouter

Les plus de cette formation :

- › Outils de **diagnostic émotionnel**
- › **Jeux de rôle** basés sur des cas professionnels
- › **Mises en situation** et débriefing en groupe.

Pour qui ?

- › Toute personne souhaitant améliorer ses relations avec les autres et utiliser son intelligence relationnelle.

Durée Prérequis

7 heures Aucun



Mieux se connaître pour mieux communiquer avec le DISC

Développer une communication plus fluide et plus sereine dans ses relations professionnelles, grâce à la méthode DISC.

En développant une meilleure connaissance de vous-même et des autres grâce à la méthode DISC, cette formation vous aide à améliorer la qualité des échanges, à instaurer des relations professionnelles plus sereines et à prévenir les tensions. Les tensions ne viennent pas des personnes, mais des écarts de perception et de besoins. Le DISC permet de transformer les tensions en opportunités de communication plus juste. Chaque participant réalise le test DISC et bénéficie d'un débriefing individualisé en amont de la formation pour offrir à chaque participant une lecture personnalisée de son profil et maximiser l'impact des apprentissages collectifs.

Objectifs :

- › Mieux se connaître grâce au modèle DISC
- › Comprendre son mode de communication naturel et ses réactions sous stress
- › Identifier les styles DISC de ses interlocuteurs
- › Adapter sa communication pour gagner en efficacité et en qualité relationnelle
- › Prévenir les incompréhensions et tensions professionnelles

Les plus de cette formation :

- › Formatrice certifiée DISC
- › Débriefing individualisé avec chaque participant
- › Impact durable sur la qualité des relations professionnelles



Nouvelle
Formation



Améliorer ses écrits professionnels

E-mails, notes, comptes-rendus... Comment être clair, concis et percutant ? Comment gagner du temps et être efficace dans sa rédaction d'écrits ? Comment adapter son style d'écriture aux différents destinataires ? Nous sommes de plus en plus sollicités pour produire des écrits professionnels de tous types. Nous y passons du temps sans pour autant être satisfaits du rendu. Cette formation vous permettra d'améliorer vos écrits professionnels.

Objectifs :

- › Structurer son message en fonction d'un objectif de communication
- › Rédiger différents types d'écrits (mails, lettres, notes, comptes-rendus) clairs et concis
- › Utiliser la mise en page pour mettre en exergue l'essentiel et gagner en impact
- › Écrire en fonction de cibles et de contextes identifiés

Les plus de cette formation :

- › Pédagogie interactive, cas pratiques
- › Mise en situation avec l'atelier d'écriture
- › Possibilité pour chaque participant de ramener un écrit pour solliciter l'avis du groupe et du consultant

Un email mal rédigé coûte en moyenne 30 minutes de temps perdu (clarifications, malentendus)

Améliorez vos écrits professionnels pour des messages clairs, percutants et efficaces qui renforcent votre impact.

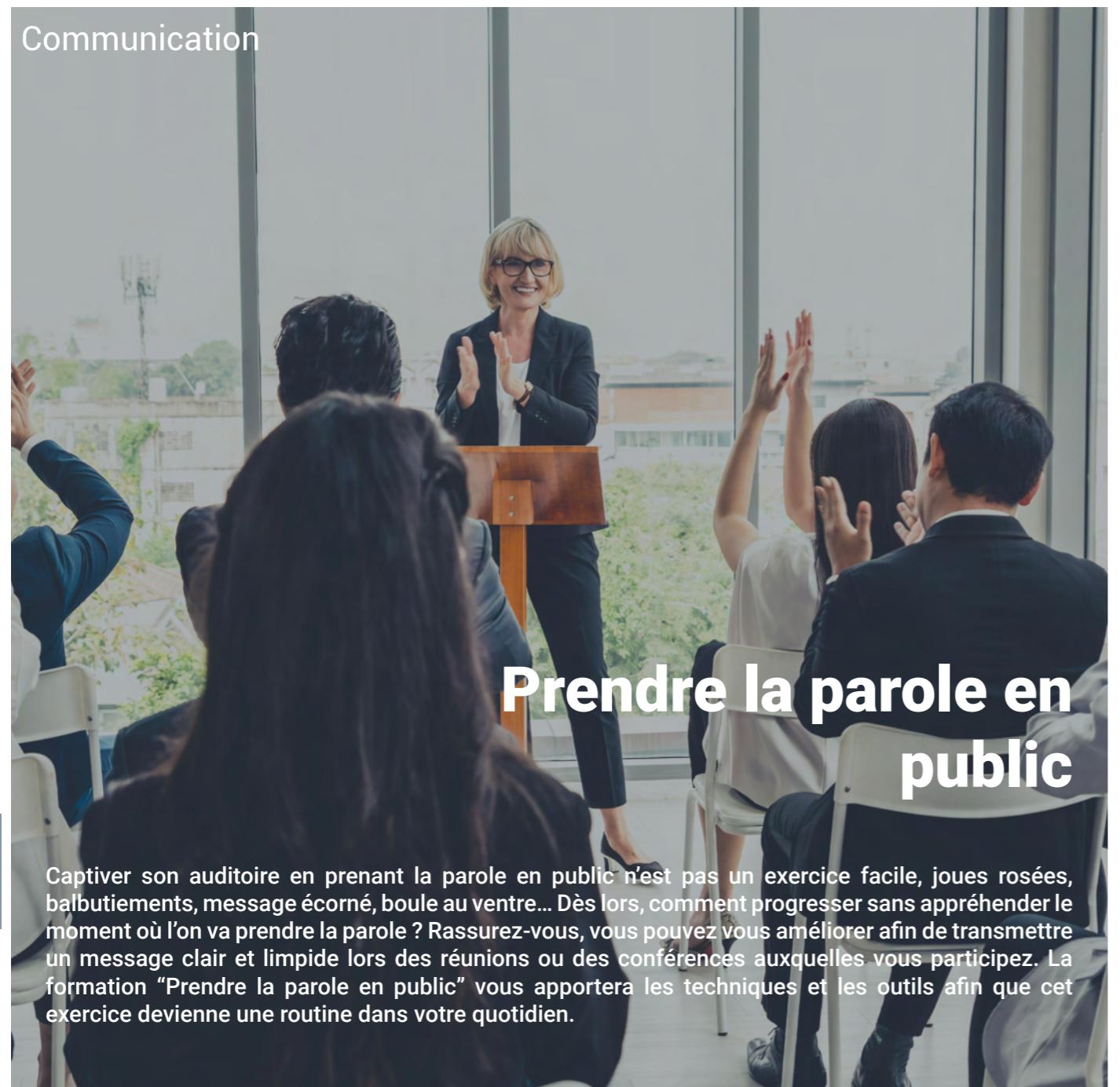
Pour qui ?

- › Tout collaborateur souhaitant améliorer son efficacité et son aisance dans la conception, la rédaction et la présentation de documents.

Durée Prérequis

7 heures Aucun





Prendre la parole en public

Captiver son auditoire en prenant la parole en public n'est pas un exercice facile, joues rosées, balbutiements, message écorné, boule au ventre... Dès lors, comment progresser sans appréhender le moment où l'on va prendre la parole ? Rassurez-vous, vous pouvez vous améliorer afin de transmettre un message clair et limpide lors des réunions ou des conférences auxquelles vous participez. La formation "Prendre la parole en public" vous apportera les techniques et les outils afin que cet exercice devienne une routine dans votre quotidien.

Objectifs :

- › Gérer ses émotions et son langage non-verbal lors de la prise de parole
- › Construire son message pour gagner en pertinence
- › S'exprimer à l'oral avec aisance et conviction
- › Apprendre les techniques de prise de parole issues du théâtre

Les plus de cette formation :

- › Techniques issues du théâtre
- › Essais pratiques individualisés
- › Vidéos des participants pour identifier les forces et faiblesses

Transmettre son message avec assurance, afin de captiver et inspirer son auditoire

Pour qui ?

- › Toute personne souhaitant améliorer sa prise de la parole en public.

Durée Prérequis

7 heures

Aucun



Prendre des notes et rédiger un compte-rendu

Prendre des notes est un exercice qui requiert méthode, rigueur et savoir-faire. Comment traiter efficacement les informations en prenant des notes (de manière manuelle ou informatique) pour en restituer de manière efficace et globale le compte-rendu ? Cette formation vous permettra de connaître la méthodologie pour gagner en efficacité pour rendre compte des échanges et décisions prises lors de réunions.

Objectifs :

- › Préparer sa prise de notes en amont
- › Apprendre à collecter les éléments essentiels en prise de notes
- › Savoir synthétiser et diffuser le compte-rendu
- › Gagner du temps

Les plus de cette formation :

- › **Mise en pratique** = s'exercer à la prise de notes en regardant une vidéo
- › Les participants sont invités à **apporter leurs documents** de travail pour travailler sur leurs problématiques
- › **Pédagogie active**

Combien de décisions prises en réunion se perdent faute de trace écrite ?

De la réunion au compte-rendu, apprenez à structurer vos notes et à rédiger des synthèses impactantes.

Pour qui ?

- › Tout responsable qui manage à distance de manière occasionnelle ou permanente.

Durée Prérequis

7 heures

Aucun





Développement personnel

- Vie privée, vie pro, maintenir l'équilibre
- Augmenter son leadership
- Intelligence émotionnelle
- Mieux vivre son hypersensibilité dans le monde professionnel
- Lutter contre le syndrome de l'imposteur
- Gestion du temps : devenez le Maître de votre organisation
- Se libérer du doute et réveiller son potentiel



Vie privée, vie pro, maintenir l'équilibre

Les frontières sont de plus en plus poreuses entre la vie personnelle et la vie professionnelle (télétravail, messagerie connectée ...)

En tant que décideur de votre vie privée - vie professionnelle, vous êtes constamment à la recherche de cette harmonie parfaite qui vous permettrait de prospérer dans votre carrière tout en profitant pleinement de votre vie personnelle. Comment déplacer le curseur pour rétablir l'équilibre qui donne accès au bien-être ? Cette formation vous permettra de vous poser afin de faire le point sur tous les aspects de votre vie. Vous redessinerez une frontière entre la vie professionnelle et la vie personnelle, afin de vous réaligner et d'être acteur de votre vie en vous engageant sur la voie de l'équilibre.

Objectifs :

- › S'autodiagnostiquer : faire le point sur soi
- › Identifier ses besoins (hygiène de vie, temps, hobbies ...)
- › Devenir acteur de ses propres besoins en se réalignant, en se recentrant et en organisant ses temps de vie
- › Mise en place d'un plan d'actions afin de s'engager sur la voie de l'équilibre

Les plus de cette formation :

- › **Partager et expérimenter** afin de prendre du recul sur nos équilibres
- › **Exercices pratiques**

75% Des salariés placent l'équilibre vie privée/vie professionnelle au cœur de leur satisfaction professionnelle

Source : Enquête TNS Sofres pour l'ANACT



Augmenter son leadership

Développer votre leadership en révélant vos talents propres et en vous appuyant sur vos forces naturelles.

Le leadership désigne la capacité d'inspirer, de guider et d'influencer positivement les autres vers un objectif commun. Il repose sur plusieurs compétences : la communication efficace, la vision stratégique, l'intelligence émotionnelle et, parfois, le charisme. Développer son leadership est bénéfique pour la confiance en soi, pour la communication avec les autres ainsi que pour la réussite professionnelle. La formation "Renforcer son leadership" permet aux participants de prendre conscience de leurs atouts, d'identifier leurs axes d'amélioration et de développer leur capacité à influencer et mobiliser les autres.

Objectifs :

- › Identifier ses talents et son potentiel
- › Repérer ses blocages pour mobiliser ses ressources et se faire confiance
- › Adopter une position de leader
- › Apprendre à enthousiasmer et convaincre et créer un climat de confiance
- › Développer son charisme en osant être soi

Pour qui ?

› Pour toute personne souhaitant développer son leadership.

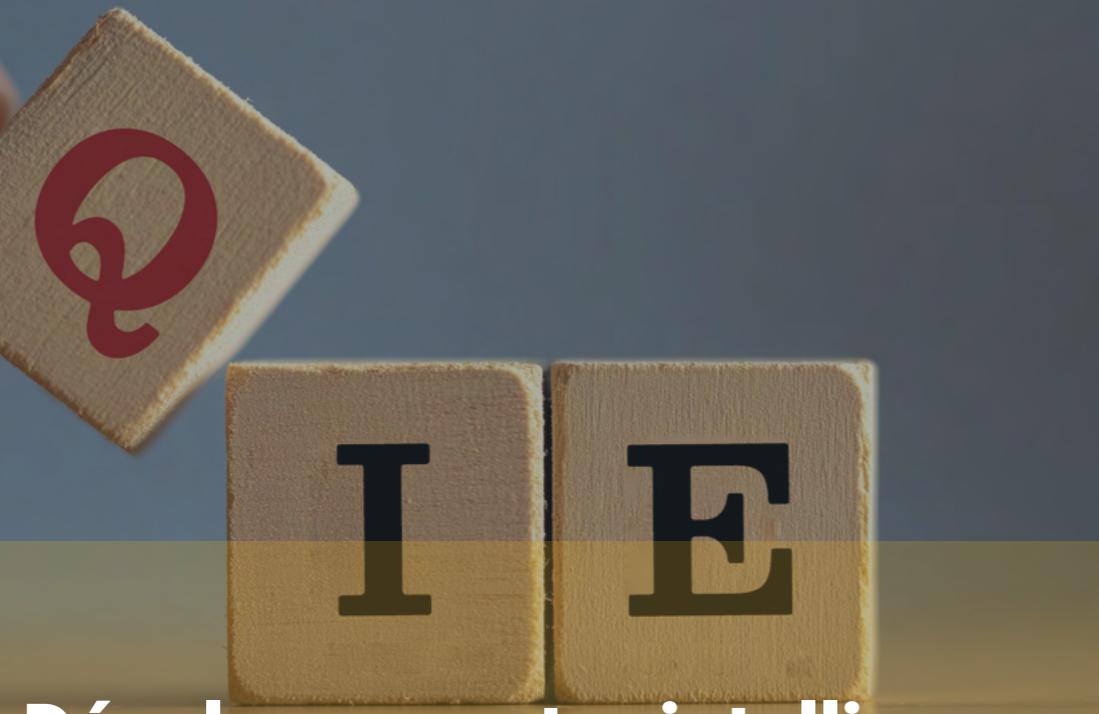
Durée Prérequis

7 heures Aucun



Les plus de cette formation :

- › **Partager et expérimenter**, afin de prendre du recul sur nos comportements
- › **Exercices pour mieux se connaître et analyser son style de leadership**



Développer votre intelligence émotionnelle

Être doté d'une intelligence émotionnelle permet d'avoir des rapports plus sains, plus faciles et plus harmonieux avec les autres. L'intelligence émotionnelle permet de développer sa propre connaissance de soi et de son ressenti pour développer son empathie. Cette formation aide à développer l'intelligence émotionnelle, elle portera ses bénéfices à la fois dans la sphère professionnelle mais également personnelle. Elle vous permettra de découvrir toute la richesse de vos émotions.

Objectifs :

- › Découvrir l'intelligence émotionnelle
- › Décrypter ses émotions dans sa relation à l'autre
- › Utiliser ses émotions pour être plus efficace
- › Développer son empathie dans ses relations humaines

Les plus de cette formation :

- › Echanges
- › Mises en situation et cas concrets
- › Exercices pratiques

Les émotions sont des informations : apprendre à les écouter change tout.



Mieux vivre son hypersensibilité dans le monde professionnel

L'hypersensibilité peut-être vécue comme une difficulté dans le monde professionnel. Celui qui la vit peut aller jusqu'à développer un sentiment d'infériorité, une perte de confiance. Longtemps cachée, l'hypersensibilité se révèle être un avantage pour celui qui la vit et qui l'assume. La formation "Mieux vivre son hypersensibilité dans le professionnel" permet d'assumer pleinement sa sensibilité, sans craindre le repli ou la distance avec ses collègues.

Objectifs :

- › Identifier les moments où l'hypersensibilité ressort
- › Développer une assurance face à son hypersensibilité
- › Assumer son hypersensibilité face à ses collègues
- › Reprendre confiance

Les plus de cette formation :

- › Partage d'expériences
- › Formation donnée par une **consultante experte en pédagogie et dite "hypersensible"**
- › **Apport de clés concrètes d'application** au monde du travail

Empathie, intuition, créativité : les super-pouvoirs des hypersensibles.

Créez votre boussole émotionnelle pour faire de votre hypersensibilité une force au quotidien

Pour qui ?

- › Toute personne vivant son hypersensibilité comme un inconvénient et chaque responsable ou manager ayant des profils hypersensibles dans son équipe.

durée Prérequis

7 heures Aucun





Lutter contre le syndrome de l'imposteur

Suis-je légitime à cette place ? L'estime de soi est affaiblie. Dès lors, comment progresser quand le doute s'installe ?

Un nouveau poste, une promotion, des nouvelles responsabilités, autant de cas qui parfois révèlent le fameux syndrome de l'imposteur, anxiogène dans la sphère professionnelle. La formation "Lutter contre le syndrome de l'imposteur" vous permettra d'identifier ce phénomène qui fait perdre confiance, qui empêche d'accéder à des postes à plus hautes responsabilités. Vous détiendrez les clés afin de pouvoir lutter activement contre ce syndrome pour vivre pleinement et sereinement votre ascension professionnelle, en croyant en vous.

Objectifs :

- Reconnaitre les caractéristiques du syndrome de l'imposteur dans la vie professionnelle
- Identifier les croyances limitantes qui vous empêchent d'évoluer
- Evaluer ses talents et ses compétences
- Reprendre confiance en soi et en sa valeur professionnelle afin de se sentir légitime

Les plus de cette formation :

- Autodiagnostic sur les racines du doute
- Échanges en groupe et retours d'expérience
- Conseils simples et pratiques à mettre en place à l'issue de la formation
- Création d'un cahier de réussites

7 personnes sur 10 doutent, à un moment de leur carrière, de la légitimité de leurs succès

Source : Étude citée par Big média / Bpifrance



Gestion du temps : devenez le Maître de votre organisation

Avez-vous l'impression de courir tout le temps, de ne pas avoir de temps pour vous, d'avoir cette sensation de ne jamais être là... Être maître de son temps et de son organisation est d'une richesse infinie ! La formation "Gestion du temps" vous permettra de vous poser afin d'identifier les voleurs de temps et de vous recentrer sur les éléments essentiels de votre vie.

Objectifs :

- Se réapproprier son temps
- Identifier les voleurs de temps
- Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel
- Mettre en place une organisation efficace au quotidien

Les plus de cette formation :

- Autodiagnostic
- Retour d'expérience et conseil personnalisé
- Mise en place d'un plan sur 1 mois

Objectifs :

- Gérer mon temps efficacement, prendre le contrôle de mon organisation et atteindre mes objectifs tout en préservant mon équilibre.

Pour qui ?

- Toute personne souhaitant redevenir maître de son temps.

Durée 7 heures **Prérequis** Aucun



Se libérer du doute et réveiller son potentiel

Renforcez votre confiance pour oser, agir et avancer avec sérénité. Cette formation sur la confiance en soi vous invite à mieux comprendre vos mécanismes internes pour agir avec plus de sérénité. En apprenant à réguler votre stress et à accueillir votre discours intérieur avec bienveillance, vous prenez conscience de vos ressources, développez des outils durables et libérez votre capacité d'action. Plus de clarté, une meilleure estime de soi, une plus grande liberté intérieure : tout ce qu'il faut pour passer à l'action avec confiance.

Objectifs :

- › Comprendre et mieux gérer son stress à l'aide d'outils concrets
- › Savoir se valoriser
- › Être capable d'acquérir une meilleure estime de soi
- › Développer une meilleure image de soi
- › Mieux écouter son discours intérieur pour cultiver la bienveillance envers-soi-même

Les plus de cette formation :

- › Formation animée par une **Psychologue Clinicienne**.
- › Un **accompagnement bienveillant** pour explorer ses blocages sans jugement.
- › Une approche **centrée sur l'authenticité et la valorisation de ses talents**.
- › Un **cheminement progressif** pour ancrer durablement la confiance en soi.

Apprenez à apprivoiser le doute pour laisser émerger votre potentiel, votre confiance et votre élan intérieur.

Pour qui ?

- › Personne qui doute, qui se compare, qui n'ose pas. Personne qui se dévalorise et se compare aux autres.

Durée Prérequis

14 heures
(2 jours)

Aucun



Accueillir les changements personnels

→ Préparer sa retraite

→ Bien vivre le retour de congé maternité ou de congé parental



Accueillir les changements personnels



Préparer sa retraite

Anticiper sa retraite, c'est préparer une nouvelle phase de vie en toute sérénité en abordant cette transition avec confiance.

La retraite, beaucoup y aspirent, d'autres la redoutent. Comment aborder cette nouvelle étape de vie, en dehors de tout statut professionnel ? Savoir préparer son départ à la retraite, transmettre son savoir, ses dossiers, ses conseils. Cette formation de préparation à la retraite donne la possibilité d'envisager son départ tout en construisant son avenir lors d'un moment de réflexion et d'échanges.

Objectifs :

- › Transmettre son savoir professionnel afin de partir sereinement
- › Appréhender sereinement sa nouvelle vie
- › Définir des espaces temps (familial, seul, social) afin de construire un équilibre personnel

NB : cette formation ne traite pas la dimension administrative du départ à la retraite

Les plus de cette formation :

- › Echanges interactifs
- › Auto-diagnostic
- › Boîte à outils pratiques pour permettre au futur retraité de se préparer pleinement à cette nouvelle vie

Comment donner du sens à cette nouvelle vie, tout en prenant soin de soi et de sa santé ?

Pour qui ?

- › Futurs retraités
- › Pré-retraités
- › Collaborateurs du service RH

durée Prérequis

7 heures

Aucun



Bien vivre le retour de congé maternité ou de congé parental

La maternité change intrinsèquement une femme. Quitter son foyer pour reprendre le chemin du travail n'est jamais simple. L'entreprise a évolué, tout comme la collaboratrice devenue maman. Dès lors, comment appréhender ce retour pour reprendre le travail dans les meilleures conditions.

Objectifs :

- › Préparer l'entretien de retour du congé maternité ou parental
- › Refaire sa place au sein de l'équipe
- › Reprendre confiance en soi
- › Prévenir le burn-out
- › Organisation vie privée - vie pro

Les plus de cette formation :

- › Autodiagnostic
- › Echanges interactifs
- › Retours d'expérience authentiques et partage de bonnes pratiques

Reprendre sa place sereinement et concilier ses nouvelles responsabilités de jeune maman tout en respectant ses besoins.

Pour qui ?

- › Pour les femmes reprenant le travail après une absence liée à un congé maternité ou un congé parental
- › Tout manager ayant une collaboratrice de retour de congé maternité ou parental dans son équipe.

Durée Prérequis

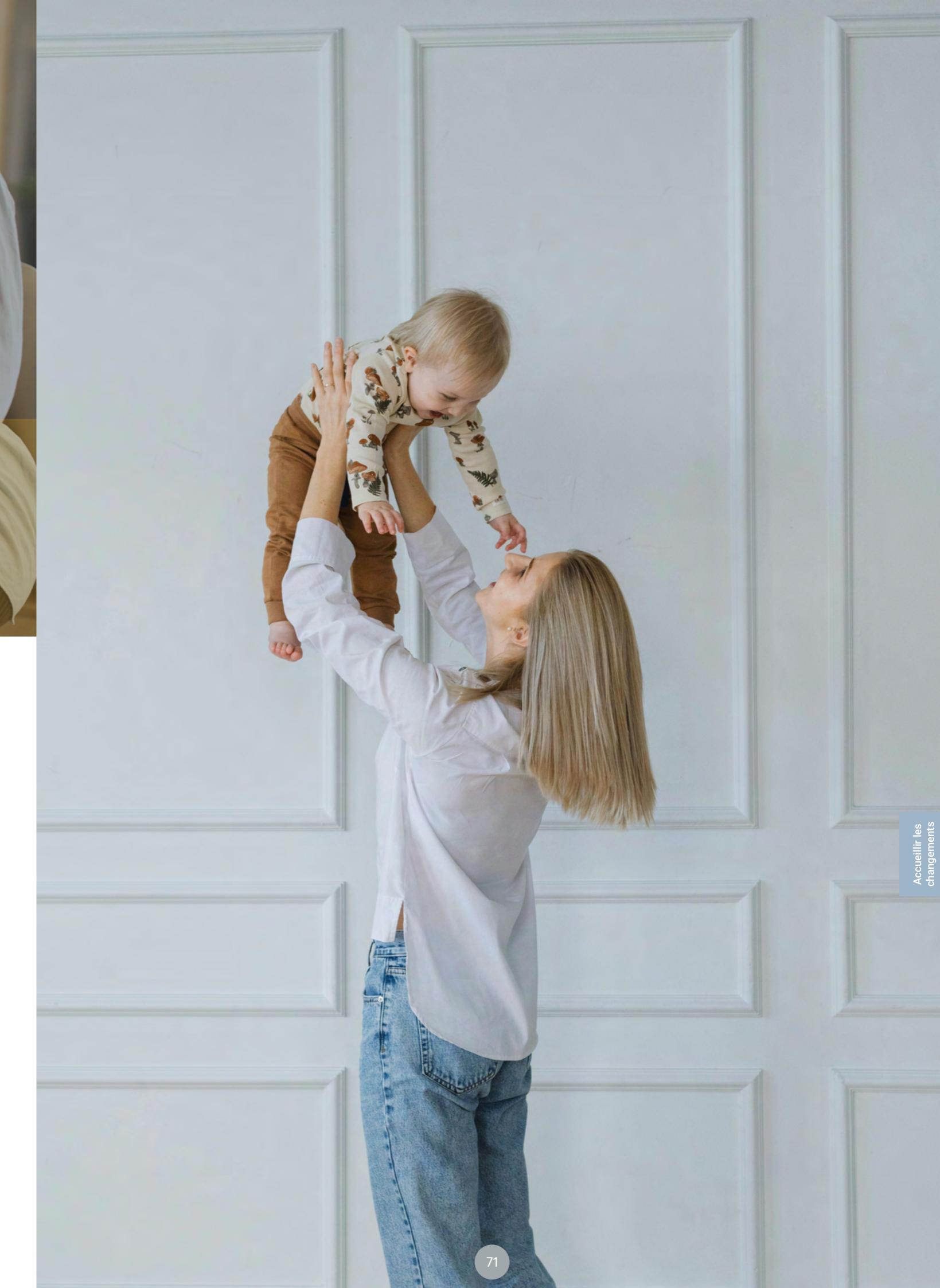
7 heures

Aucun



71% des femmes cadres estiment que les entreprises ne mènent pas les actions nécessaires pour favoriser le retour au travail

Source : APEC, 2024



Démarches engagées de l'entreprise

→ RSE, mettre en oeuvre une démarche RSE

→ Améliorer ses pratiques en matière d'égalité homme-femme



Démarches engagées de l'entreprise



RSE, mettre en oeuvre une démarche RSE

Les PME et les Entreprises individuelles sont soumises à des obligations RSE moins contraignantes que les grandes entreprises, mais restent encouragées à adopter des pratiques responsables. Plus que la loi, c'est l'opinion du public qui pousse les sociétés à concevoir une véritable stratégie RSE, à en comprendre les enjeux afin d'acquérir les clés de sa mise en œuvre et d'en faire une réelle opportunité de croissance au sein de votre entreprise, voici l'ambition de la formation RSE.

Objectifs :

- › Appréhender les mesures de la RSE – norme ISO 26 000
- › Construire sa stratégie RSE
- › Communiquer sur sa démarche RSE
- › Mesurer et piloter leur démarche dans le temps

Les plus de cette formation :

- › Retours d'expériences
- › Ateliers sur les leviers de la RSE

Développez une stratégie RSE efficace qui valorise votre entreprise et faites de votre entreprise un modèle d'engagement.

Pour qui ?

- › Manager
- › Responsable RSE
- › Chefs d'entreprises

Durée Prérequis

7 heures Aucun



Les entreprises engagées dans une démarche RSE structurée affichent une performance économique supérieure de 13 % en moyenne

Source : France Stratégie



L'égalité professionnelle homme-femme est loin d'être acquise : rémunération, évolution de carrière, temps partiel, parentalité Lutter contre les inégalités au sein de l'entreprise permet d'instaurer un climat de confiance, bienveillant et responsabilisant; les salariés se sentent plus motivés et le sentiment d'appartenance s'accroît. Dès lors, que mettre en place pour gommer ces différences ? Quels sont les leviers ? Favoriser l'égalité entre les hommes et les femmes au sein d'une entité, permet au-delà du respect de la loi, de renforcer l'image positive de l'entreprise tant en interne qu'en externe.

Objectifs :

- › Appréhender la réglementation en matière d'égalité professionnelle
- › Repérer les inégalités afin de modifier ses pratiques
- › Evaluer la situation de son équipe en matière d'égalité professionnelle
- › Agir sur l'égalité pour briser le plafond de verre
- › Appréhender les leviers pour gommer les différences entre hommes et femmes

Booster vos performances en améliorant vos pratiques en matière d'égalité entre hommes – femmes.

 **Pour qui ?**

- › Manager
- › Dirigeant
- › Personne RH

 **Durée**  **Prérequis**

7 heures Aucun

Les plus de cette formation :

- › Réaliser un **diagnostic de votre structure**
- › Ateliers pour **identifier les leviers d'actions**
- › **Etude de cas**



Environnement

→ Entreprise et droit de l'environnement

→ Moi, mon environnement et le climat: approche des enjeux du carbone

Environnement



Entreprise et droit de l'environnement

Maîtriser la réglementation environnementale de son activité s'avère primordial notamment lorsqu'il s'agit d'activités relevant de la réglementation applicable aux installations classées pour la protection de l'environnement (ICPE) (activités industrielles, logistiques, agricoles, etc.) ou des obligations récemment instituées en matière d'économie d'énergie pour les activités tertiaires (« Décret Tertiaire »). Cette formation saura répondre à toutes vos questions.

Objectifs :

- › Assimiler les notions clés de ces domaines
- › Identifier les enjeux et les risques juridiques associés
- › Acquérir les bons réflexes décisionnels

Maîtrisez les obligations environnementales pour allier conformité légale et performance durable dans votre entreprise.

Les plus de cette formation :

- › Formation dispensée par un **avocat spécialisé CNB en droit de l'environnement**
- › **Contenu pédagogique et adapté**
- › **Mises en situation** et échanges interactifs

Pour qui ?

- › Principalement aux dirigeants d'entreprises dont l'activité est directement impactée par l'application de réglementations environnementales.

⌚ Durée ☑ Prérequis

7 heures Aucun



Maîtriser la réglementation, c'est anticiper les risques et saisir les opportunités



Moi, mon environnement et le climat : approche des enjeux du carbone

Comprendre les grands mécanismes du réchauffement climatique.

Le climat et le carbone sont dans toutes les conversations, à la maison comme en entreprise. Cette formation vous permettra de comprendre et d'appréhender les enjeux ainsi que de dresser des pistes de diminution de votre empreinte carbone.

Objectifs :

- › Comprendre les grands enjeux de l'effet de serre, leurs conséquences
- › Revoir les ordres de grandeur de notre empreinte carbone
- › Calculer son empreinte carbone

Pour qui ?

- › Pour tous ceux qui souhaitent en savoir plus.

⌚ Durée ☑ Prérequis

3 heures 30 Aucun

Les plus de cette formation :

- › Formation très interactive
- › Repartir avec les idées claires sur les causes et les effets



La santé au travail



→ Prévenir les risques psychosociaux en entreprise

→ Gagner en bien-être au travail

La santé au travail



Agissez pour un environnement de travail sain et prévenez les risques psychosociaux pour protéger vos équipes et renforcer leur bien-être.

Face à l'évolution rapide des conditions de travail et à l'augmentation importante des cas de mal-être et de burn-out, la connaissance et la prévention des risques psychosociaux est devenue une priorité à la fois humaine et stratégique. Une formation pour éclaircir et mettre en pratique ce concept fondamental et favoriser un environnement de travail sain et serein dans votre entreprise.

Objectifs :

- › Identifier les différents types de RPS et leurs conséquences
- › Reconnaître les signaux d'alerte chez les salariés
- › Mettre en place des stratégies de prévention et des actions concrètes pour favoriser un environnement de travail sain

Les plus de cette formation :

- › **Interactivité** : grâce à des ateliers pratiques, des études de cas réels et des exercices en groupe, vous bénéficierez d'une immersion active, rendant l'apprentissage concret et applicable dès le retour en entreprise.
- › **Outils concrets** et exemples de plan d'action pour diagnostiquer, prévenir et gérer efficacement les RPS
- › **Amélioration de la Qualité de Vie au Travail** : pistes de réflexion adaptées à votre entreprise pour créer un environnement de travail sain et motivant, favorisant ainsi la satisfaction et le bien-être de vos collaborateurs

Pour qui ?

- › Dirigeants, responsables ou personnes des RH, sensibles à l'instauration d'un climat de travail serein et souhaitant prévenir les risques psychosociaux.

Durée Prérequis

7 heures Aucun





Gagner en bien-être au travail

Stressé, fatigué, manque de motivation ? Et si vous agissiez vous-même sur votre bien-être au travail ?

Une formation pour mieux comprendre les facteurs générateurs de stress et optimiser votre qualité de vie au travail grâce à une approche globale et interactive.

Objectifs :

- › Comprendre le stress au travail : identifier les sources de stress professionnel, ses manifestations et ses impacts sur la santé et la performance.
- › Développer des stratégies de régulation du stress : apprendre des techniques efficaces pour réguler et réduire le stress au quotidien.
- › Promouvoir le bien-être personnel : développer la qualité de son attention, se rendre disponible mentalement, mieux gérer son énergie au quotidien.

Les plus de cette formation :

- › **Approche Holistique** : En combinant les connaissances sur le stress avec des techniques de sophrologie, cette formation offre une approche complète qui aborde à la fois les causes du stress, leurs conséquences et les solutions.
- › **Interactivité** : La formation est conçue pour être dynamique et participative, avec des ateliers pratiques et des exercices de groupe.
- › **Adaptée aux besoins des salariés** : Les contenus et les outils proposés sont spécifiquement adaptés aux réalités et aux besoins des salariés, garantissant une application pratique et directe.

Reprenez le contrôle de votre équilibre professionnel et personnel grâce à des outils pratiques pour cultiver votre bien-être au quotidien.

 **Pour qui ?**

- › Tout salarié souhaitant améliorer son bien-être au travail

 **Durée**  **Prérequis**

7 heures Aucun





Numérique

- ➔ Excel d'intermédiaire à Expert
- ➔ Initiation à Microsoft Word
- ➔ Atelier sensibilisation à la Cybersécurité
- ➔ Exploiter le potentiel de l'intelligence artificielle dans sa pratique professionnelle



Numérique



Excel d'intermédiaire à Expert

Faites d'Excel un atout clé de votre réussite professionnelle

Cette formation permet d'approfondir l'utilisation d'Excel, outil incontournable pour la gestion et l'analyse de données. Destinée aux utilisateurs possédant déjà les bases d'Excel, elle vise à renforcer et structurer les compétences nécessaires pour créer, modifier et organiser efficacement des feuilles de calcul. Les participants apprendront à exploiter des fonctionnalités intermédiaires telles que les formules avancées, la mise en forme conditionnelle, les graphiques et les tableaux croisés dynamiques afin d'analyser les données et d'optimiser leur efficacité. Grâce à des exercices pratiques et des cas concrets, ils développeront une maîtrise opérationnelle d'Excel, leur permettant de gagner en autonomie, de fiabiliser leurs analyses et d'améliorer leur productivité au quotidien.

Objectifs :

- › Comprendre les principes de base d'Excel
- › Maîtriser les fonctionnalités avancées pour une utilisation efficace
- › Savoir créer, modifier et analyser des données

Les plus de cette formation :

- › **Exercices pratiques**
- › Formation dispensée par un **professionnel d'Excel**

Pour qui ?

- › Toute personne souhaitant développer sa pratique d'Excel.

Prérequis

- › Connaissance de base en informatique - Niveau débutant ou intermédiaire.

Durée

7 heures

Matériel :

- › Chaque participant doit amener un ordinateur sous Windows avec Excel installé



Initiation à Microsoft Word

Maîtriser les bases de Word et gagner en efficacité dans la création de vos documents du quotidien

Cette formation propose une introduction aux fonctionnalités de base de Microsoft Word, l'outil de traitement de texte le plus utilisé dans le monde professionnel. Conçue pour les débutants, elle vise à enseigner comment créer, modifier et mettre en forme des documents avec efficacité. Les participants découvriront les techniques essentielles, telles que la gestion des styles, l'insertion d'images et de tableaux, et la mise en page avancée, afin de produire des documents professionnels et attrayants. Grâce à des exercices pratiques, ils développeront une maîtrise des fonctionnalités clés de Word, améliorant ainsi leur productivité et leur confiance dans l'utilisation de cet outil.

Objectifs :

- › Découvrir les techniques essentielles de Word
- › Améliorer sa productivité
- › Maîtriser les fonctionnalités de Word

Les plus de cette formation :

- › Exercices pratiques
- › Formation dispensée par un **professionnel de Word**

Matériel :

- › Chaque participant doit amener un ordinateur sous Windows avec Word installé

Pour qui ?

- › Toute personne souhaitant développer sa pratique de Microsoft Word.

Prérequis

- › Connaissance de base en informatique - Niveau débutant ou intermédiaire.

Durée

7 heures

Nouvelle Formation

Atelier sensibilisation à la Cybersécurité

Un simple clic peut suffire à compromettre vos données : apprenez à reconnaître les pièges du numérique.

Cet atelier de 3 heures 30 permet de comprendre les enjeux de la cybersécurité et d'identifier les principales menaces numériques (phishing, ransomware, virus, fuites de données...). Il apporte les bons réflexes pour sécuriser les usages numériques au quotidien (mots de passe, messagerie, navigation) et savoir réagir efficacement face à une tentative de cyberattaque.

Objectifs :

- › Comprendre les enjeux de la cybersécurité pour les individus et les organisations.
- › Identifier les principales menaces numériques (phishing, ransomware, virus, fuites de données, etc.).
- › Adopter les bons réflexes pour sécuriser ses usages numériques au quotidien (mots de passe, messagerie, navigation...).
- › Réagir efficacement face à une tentative de cyberattaque.

Les plus de cette formation :

- › Une **approche interactive**, basée sur des cas concrets, des mises en situation et des exemples issus du quotidien professionnel.
- › Une formation animée par un **ingénieur informatique, expert en cybersécurité**, qui allie pédagogie et expérience terrain.
- › Des **conseils pratiques immédiatement applicables**, quel que soit votre niveau en informatique.

Anticipez les risques cyber : 3H30 pour renforcer votre sécurité numérique

Pour qui ?

› Toute personne amenée à utiliser un ordinateur dans le cadre de son activité professionnelle, quel que soit son niveau de maîtrise numérique.

Durée **Prérequis**

3 heures 30 Aucun



Exploiter le potentiel de l'I.A dans sa pratique professionnelle

L'intelligence artificielle (IA) s'impose aujourd'hui comme un outil incontournable dans le monde professionnel.

Cette formation permettra ainsi de développer une culture numérique éclairée, de gagner en autonomie face à ces nouveaux outils et d'intégrer l'intelligence artificielle comme un véritable levier de performance et d'innovation. Les participants apprennent à utiliser les outils d'IA pour gagner en efficacité et en créativité au quotidien. L'accent est mis sur une utilisation raisonnée, éthique et responsable de ces technologies.

Objectifs :

- › Comprendre les principes fondamentaux de l'intelligence artificielle et ses principales applications.
- › Identifier les usages possibles de l'IA dans mon domaine d'activité.
- › Utiliser les outils d'IA pour améliorer ma productivité et ma créativité.
- › Adopter une posture critique et éthique face aux enjeux liés à l'IA (fiableté, confidentialité, biais).
- › Intégrer l'IA comme un levier de soutien, et non de remplacement, dans ma pratique professionnelle.

Les plus de cette formation :

- › **Expertise technique pointue** : la formation est animée par un consultant/ingénieur en informatique spécialisé en IA, garantissant des contenus précis, actuels, directement applicables et à jour des dernières nouveautés
- › **Approche pratique et opérationnelle** : les participants travaillent sur des cas concrets et des outils immédiatement utilisables dans leur activité professionnelle.
- › **Accessibilité et accompagnement** : les contenus et exercices sont conçus pour être accessibles à tous, même sans prérequis technique approfondi.

Matériel :

- › Chaque participant doit amener un ordinateur.

Gagnez en productivité et créativité grâce à l'IA : maîtrisez les outils qui révolutionnent les métiers d'aujourd'hui.

Pour qui ?

- › Tout professionnel souhaitant comprendre et exploiter les outils d'intelligence artificielle dans son quotidien de travail.
- › Managers, formateurs, entrepreneurs, communicants, ou agents de collectivités souhaitant intégrer l'IA dans leurs processus.

Prérequis

- › Aucun prérequis technique n'est nécessaire, une simple aisance numérique est recommandée

Durée

7 heures





LUX FORMA PRO

Votre partenaire formation

Chloé Lux

06 42 53 78 91

contact@luxformapro.com

5 place Saint-Jean, 62500 Saint-Omer

www.luxformapro.com