

Edition 2021

SE FORMER, ÉVOLUER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ.E.S



Bilan de compétences, coaching professionnel,
formation & médiation

www.happyfizz.fr



**OSER, C'EST PRENDRE
LE RISQUE DE RÉUSSIR.**



Organisme de formation professionnelle certifié Qualiopi, au titre de la
catégorie d'action suivante : actions de formation, et référencé sur le Datadock

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

QUI EST HAPPYFIZZ ?



HAPPYFIZZ

Happyfizz est spécialiste de l'accompagnement professionnel individuel et collectif à travers 4 activités :

le bilan de compétences **le coaching professionnel**

la formation **la médiation**

Engagée aux côtés des femmes, des hommes et des organisations, Happyfizz vous accompagne, vous aide à atteindre vos objectifs et à trouver les solutions adaptées à vos besoins.

A travers des méthodes pédagogiques interactives et centrées sur l'apprenant, Natacha Tessier vous propose de nombreux thèmes de formation pour développer vos Soft Skills (compétences savoir-être).

FORMATIONS PRÉSENTIEL, À DISTANCE OU E-LEARNING

Outils pédagogiques variés, innovants et interactifs :

vidéos **études de cas** **jeux de rôles** **test en ligne** **mindmapping** **...**

et utilisation de la psychologie positive, PNL, des techniques de reformulation et d'écoute active, de la CNV...



QUI EST NATACHA TESSIER ?

Formatrice depuis 10 ans, certifiée en psychologie positive et PNL.

Coach professionnel certifié.

Médiatrice et consultante en communication de crise et médiation.

Ancienne directrice juridique dans l'industrie avec une très bonne connaissance des entreprises, des processus de changement et de management.



SOMMAIRE

Bilan de compétences	4	Créer son avenir professionnel	
Coaching	5	• Réussir sa recherche d'emploi.....	18
Médiation	6	• Réussir sa création d'entreprise.....	18
Formation - Démarche qualité Qualiopi	7	Développer ses autres compétences	
Formations Happyfizz Présentiel / à distance		Présentiel / à distance - Partenaires Happyfizz	
S'organiser et devenir performant au travail		Tourisme durable et Ecolodge	
• Gestion du temps et des priorités : comment s'améliorer ?.....	8	• Comment mettre en place une stratégie de tourisme durable sur un territoire ?	19
Optimiser ses relations professionnelles		• Créer un écolodge	19
• Confiance en soi, Affirmation de soi, Estime et Image de soi.....	8	Communication Digitale	
• Améliorer sa communication en milieu professionnel.....	9	• Développer l'outil LinkedIn pour développer son réseau professionnel et son activité	20
• Développer une communication positive et créer de la cohésion	9	• Lancer ses campagnes Google Ads	20
• La gestion des conflits externes et internes	10	• Les fondamentaux du référencement naturel : améliorer la visibilité de son site	21
• Gestion du stress en milieu professionnel	10	• Créer et gérer son site Internet	21
• Animer une réunion efficace & Prise de parole en public.....	11	• Les fondamentaux de la publication web et Facebook ...	22
• La psychologie positive en milieu professionnel	11	• Développer son compte Instagram professionnel	22
Devenir un manager positif		Santé, sécurité et conditions de travail	
• Parcours Managérial : 3 modules ou module à la carte	12	• Sensibilisation aux Risques Psycho-Sociaux	23
- Management, Communication et Leadership positif		• Agir sur la pénibilité au travail	23
- Réussir vos recrutements		• Prévention des Troubles musculo-squelettiques et Formation Gestes et Postures	24
- Qualité de Vie au Travail		• Prévention des TMS et cotation de postes de travail	24
• Parcours Managérial : Améliorer la Qualité de Vie au Travail des Managers	13	• Echauffements et étirements au poste de travail : devenir animateur au sein de son entreprise	25
• Management à distance	14	Marchés publics et Appels d'Offres	
• Management intergénérationnel	14	• Comprendre les appels d'offres publics et préparer une candidature différenciante	25
• Pilotage de projets et team building : une méthode originale, la Démarche Appréciative	15	Valorisation de l'image de soi	
• Pilotage de projets et team building : une méthode originale, le Jeu du Tao.....	15	• Apprendre à valoriser son image professionnelle et en faire un atout	26
Formations Happyfizz - E-learning		• Développez votre capital confiance	26
S'organiser et devenir performant au travail		• Conseil en image de soi	
• Gestion du temps et des priorités : comment s'améliorer ?.....	16	Initiation pour les commerçants	27
• Les fondamentaux du télétravail (Niveau 1).....	16	Communication	
• Gestion de crise : l'anticiper, y faire face et en sortir	17	• Communiquer sur son offre bien-être	27
Optimiser ses relations professionnelles		Les 4 activités Happyfizz	28
• Gestion du stress en milieu professionnel	17	Valeurs et références clients	29

BILAN DE COMPÉTENCES



POURQUOI RÉALISER UN BILAN DE COMPÉTENCES *?

Le bilan de compétences permet en général :

- d'analyser ses compétences personnelles et professionnelles, ses aptitudes, ses motivations et ses valeurs ;
- de définir son projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation ;
- d'utiliser ses atouts comme un instrument de négociation pour un emploi, une formation ou une évolution de carrière.

Il peut également :

- aider à une prise de décision à un moment de son parcours professionnel en bénéficiant d'un regard extérieur et neutre : il aide ainsi à prendre du recul ;
- permettre de reprendre confiance en soi, en ses capacités pour déterminer un projet réaliste ;
- aider à anticiper des changements dans votre entreprise ou sur le marché de l'emploi, et préparer votre reconversion vers un autre métier ;
- entretenir une dynamique de motivation au travail.

*Le bilan de compétences est une prestation d'accompagnement telle que définie par le Décret n° 2018-1330 du 28 décembre 2018 relatif aux actions de formation et aux bilans de compétences.

DÉROULEMENT D'UN BILAN DE COMPÉTENCES



- 1 Phase préliminaire**
Analyse de la demande, du besoin et des objectifs
Définition des modalités de déroulement
 - 2 Phase d'investigation**
Investigation sur votre personnalité, vos intérêts, vos valeurs, recensement des compétences, enquêtes terrain...
 - 3 Phase de conclusions**
Construction d'un projet pertinent et des conditions de succès, plan d'action, document de synthèse.
- + **Accompagnement post-bilan (à 6 mois) et/ou suivi coaching avec un autre consultant.**

NOS OFFRES

EQUILIBRE

Pour prendre le temps de bénéficier d'un accompagnement complet de A à Z

24h en totalité, soit : 16h d'entretiens en face à face et 8h de travail personnel

1597.00€* TTC

ENERGIE

Pour bénéficier d'un accompagnement dynamique

16h en totalité, soit : 12h d'entretiens en face à face et 4h de travail personnel

1207.00€* TTC

BOOST

Pour des projets professionnels avancés et pour aider à la prise de décision

10h en totalité, soit : 6h d'entretiens en face à face et 4h de travail personnel

817.00€* TTC

*Tarif CPF particulier (Entreprise : sur devis)

LE COACHING



MON APPROCHE

La démarche de coaching repose sur un processus pragmatique, issu du terrain, dans lequel la personne fixe tout d'abord son objectif à atteindre.

Puis, par le jeu des entretiens, des prises de conscience et des actions inter-séances, celle-ci va peu à peu lever ses freins, avancer dans le processus et mesurer les progrès réalisés, identifier les difficultés persistantes et les axes de travail restant à approfondir avec des plans d'actions associés.

La réalisation d'actions concrètes avec des feedbacks oraux et écrits sur les résultats vont permettre à la personne accompagnée de se réaliser au fur et à mesure et de gagner en confiance en elle. Elle va, petit à petit, se démontrer que les croyances limitantes ou freins peuvent être levés et qu'elle réussit à atteindre des objectifs dans sa zone d'inconfort.

La posture de coach est encadrée par un code de déontologie afin de respecter les principes phares du coaching : confidentialité, neutralité et impartialité.



PROGRAMMES

Je vous propose de vous accompagner individuellement ou de façon collective, dans le cadre de séances de coaching, d'environ 1h15 en individuel et de 2h en collectif, ou de programmes de coaching spécifiques à découvrir sur www.happyfizz.fr!

MA MÉTHODOLOGIE



Entretien découverte

La démarche de coaching commence toujours par un entretien découverte gratuit et sans engagement. Nous faisons connaissance, je vous écoute, je vous explique ma méthodologie et je vous propose un ou plusieurs types d'accompagnement. La décision vous appartient ensuite de vous engager avec moi !

Définition d'un objectif

Un objectif sera défini et formalisé dans un contrat de coaching.

Séances de coaching

Plusieurs séances de coaching d'environ 1h15 vous seront proposées avec des actions concrètes et simples à réaliser entre les sessions avec un feedback.

Bilans

Un bilan intermédiaire et un bilan de clôture seront programmés pour mesurer les progrès et identifier les éventuelles difficultés persistantes au regard de l'objectif défini.



MES OUTILS

Ma spécialité coaching, c'est la psychologie positive appliquée en milieu professionnel mais pas que !

J'utilise également :

- des outils issus de l'Analyse Transactionnelle, de la Programmation Neuro-Linguistique,
- l'écoute active empathique centrée sur la personne (approche Carl Rogers),
- les techniques de reformulation,
- la méthode D.I.S.C.,
- la Démarche Appréciative,
- la Communication Non Violente,
- etc.

Une palette d'outils mise à votre disposition pour vous accompagner à atteindre votre objectif et à vous sentir mieux en conciliant vie personnelle et vie professionnelle.

LA MÉDIATION

C'EST QUOI ?

La médiation est un processus dans lequel les parties à un litige, avec l'aide d'un tiers facilitateur, indépendant et impartial, recherchent par elles-mêmes, la solution à leur conflit. La médiation est confidentielle.

Médiation judiciaire : le juge peut proposer la médiation et désigne le médiateur.

Médiation conventionnelle : la médiation conventionnelle peut résulter d'une clause de médiation prévue dans les contrats civils et commerciaux. Elle peut également être organisée à la demande des parties.

Domaines de la médiation proposés : civil, commercial, familial, social, inter-entreprises, immobilière, intra-entreprise (ex : conflits entre les membres d'une équipe).

Les règles de la médiation :

- neutralité
- volontaire
- impartialité
- indépendance
- confidentialité
- respect

Dans le cadre de la médiation conventionnelle, un contrat de médiation sera établi avec une clause de confidentialité. La co-médiation est possible.

POUR QUI ?

J'interviens en tant que médiateur judiciaire ou conventionnel essentiellement au sein des entreprises : litiges sociaux ou tensions entre équipes, ou entre entreprises : litiges commerciaux.

Exemples de missions de médiation : conflits entre des membres d'une équipe qui ne communiquent plus et ne travaillent plus ensemble, ce qui bloque le fonctionnement d'une organisation ; le non-respect d'un cahier des charges avec des retards de livraison ; etc.

Happyfizz est agréée auprès de la Cour d'Appel de Rennes depuis 2019, et est membre depuis 2021 du Centre de Médiation de Rennes.



Honoraires :
À partir de 150 € HT / heure / participant
Sur devis en entreprise.

MA MÉTHODE

- Je valide avec les différentes parties que tous les acteurs sont volontaires au processus de médiation. Une réunion d'information peut être programmée pour en expliquer les grands principes.
- J'organise des entretiens individuels d'1h30 environ.
- Je programme les sessions plénières de 2h maximum.
L'objectif de la médiation est d'organiser 1 à 3 réunions plénières environ (parfois jusqu'à 6 réunions) pour travailler sur tous les sujets qui sous-tendent le litige. Tous les problèmes sont purgés les uns après les autres dans un cadre courtois, bienveillant et respectueux des propos de chaque partie.
Le médiateur est, en ce sens, le garant du cadre de la médiation et s'assure que la parole de chacun soit respectée. Il joue le rôle de clarification des positions des uns et des autres et accueille toutes les émotions.
- Les parties recherchent elles-mêmes leurs propres solutions. Un accord confidentiel peut être formalisé par les parties et soumis à l'homologation du juge si elles le demandent.
- Je clôture la mission de médiation.

FORMATION DÉMARCHÉ QUALITÉ QUALIOPi

Tous les programmes détaillés et devis sont accessibles sur demande et sur notre site internet www.happyfizz.fr

NOTRE DÉMARCHÉ QUALITÉ

Parce que nous avons conscience que la formation professionnelle est essentielle pour les individus et les équipes afin de monter en compétences, d'apprendre ou de développer des connaissances, nous avons bâti différents programmes de formation autour des compétences savoir-être ('soft skills').

POURQUOI CHOISIR UNE FORMATION CHEZ HAPPYFIZZ ?

Happyfizz est un Organisme de Formation enregistré* sous le Numéro de Déclaration d'Activité : 53351004835, référencé sur la plateforme du Datadock, et certifié "Qualiopi" n° CPS RNCQ 0051 conformément à la Loi du 05 septembre 2018 "Pour la liberté de choisir son avenir professionnel" et à ses décrets et arrêtés du 06 juin 2019.

* cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP*

Les locaux Happyfizz sont accessibles aux personnes à mobilité réduite selon des modalités et des mesures de compensation à mettre en place individuellement en amont de toute action de formation professionnelle. Les locaux Happyfizz à Pacé (35) sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

*La procédure Happyfizz pour les actions de formation en faveur des personnes en situation de handicap est disponible sur demande.

Votre référente handicap : Natacha Tessier (ntessier@happyfizz.fr / 06.59.10.26.60)

NOTRE CERTIFICATION QUALIOPi

Certifié Qualiopi depuis mars 2020 au titre de la catégorie "actions de formation", Happyfizz déploie quotidiennement une démarche qualité exigeante pour vous proposer des formations professionnelles à haute valeur ajoutée, pragmatiques, avec des méthodes pédagogiques interactives, centrées sur l'apprenant, et répondant à vos besoins et à la réalité de vos métiers.

Son expertise et sa réactivité vous assurent des formations individualisées en présentiel, à distance ou en e-learning, selon des modalités d'accompagnement et d'évaluation précises :

- Recueil des besoins en formation et devis
- Assistance dans la mise en oeuvre du financement de votre formation
- Mise en place de la formation (présentiel ou à distance) dans un délai moyen de 1 mois après votre demande (ou en fonction du délai spécifique demandé) ou immédiatement pour une formation en e-learning
- Evaluation réalisée avant, pendant, après la formation en présentiel, à distance ou en e-learning, afin d'identifier vos besoins et votre progression, de réaliser votre autodiagnostic, de mesurer votre satisfaction et le transfert des compétences en situation professionnelle
- Suivi possible à 3 mois à l'issue de l'action de formation.

Votre référente qualité :
Cécile : cbastard-guillet@happyfizz.fr / 06 66 51 16 11

SATISFACTION (2019-2020)

52

formations professionnelles inter-entreprises, intra-entreprise ou en individuel :

- 30 dispensées en présentiel
- 22 en e-learning

13

formations professionnelles assurées par nos partenaires formateurs experts.



+ de 530H de formation



1003 stagiaires formés



91% de clients satisfaits !



8 thèmes de formation sur les compétences savoir-être



8 thèmes de formation animés par nos partenaires

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS : COMMENT S'AMÉLIORER ?



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, toute profession libérale, tout entrepreneur, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Toute personne souhaitant connaître et développer ses connaissances relatives aux fondamentaux de la gestion du temps et des priorités, savoir s'organiser de façon efficace dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

1 ou 2 jours
7h ou 14h
(9h - 17h30)

Inter-entreprises : 750 €
par participant(e) par jour
Intra-entreprise : sur devis
En individuel : 950€ /jour

Pacé (35)

93% de satisfaction
 90% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les fondamentaux de la gestion du temps et des priorités en milieu professionnel et renforcer ainsi ses connaissances.
- Connaître les méthodes concrètes pour anticiper, planifier et gérer ses priorités.
- S'approprier les meilleurs outils pour gérer son temps.
- Apprendre à s'écouter et à poser ses limites.
- Utiliser le processus de gestion du temps comme un véritable outil d'efficacité professionnelle et de progression de soi.

CONFIANCE EN SOI, AFFIRMATION DE SOI, ESTIME ET IMAGE DE SOI



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi pour être plus efficace dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

1 journée
7 heures
(9h - 17h30)

Inter-entreprises : 750 € par participant(e)
Intra-entreprise : sur devis
En individuel : 950€

Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les différents concepts : "confiance en soi", "estime de soi", "image de soi", et "affirmation de soi", et renforcer ainsi ses connaissances.
- Connaître les techniques d'affirmation de soi en milieu professionnel.
- Connaître les méthodes pour développer sa confiance en soi en milieu professionnel, notamment en capitalisant sur son parcours, son expérience et ses talents.
- Gagner en confiance personnelle pour être plus à l'aise dans sa vie professionnelle.
- Savoir définir des objectifs "S.M.A.R.T".
- Savoir exprimer ses besoins et formaliser sa demande selon la technique de la "Communication Non Violente".
- Apprendre à gérer ses émotions (stress) en comprenant les mécanismes de "l'intelligence émotionnelle".

AMÉLIORER SA COMMUNICATION EN MILIEU PROFESSIONNEL



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre, bénévole d'une organisation qui est amené à communiquer en groupe, à organiser et à animer des réunions dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

2 journées
7h/jour = 14h
(9h - 17h30)

Inter-entreprises : 750 €
par participant(e) par jour
Intra-entreprise : sur devis
En individuel : 1 000€/jour

Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Faire son autodiagnostic.
- Travailler sa communication positive et son écoute.
- Apprendre les techniques de communication du langage verbal et du langage non verbal.
- Apprendre à clarifier le discours grâce à la Programmation Neuro Linguistique.
- Initiation au modèle D.I.S.C.
- Apprendre à identifier les différents profils de tiers et connaître les techniques pour établir un dialogue constructif.
- Connaître les fondamentaux de l'Intelligence Émotionnelle.
- Apprendre à gérer les conflits en tant que manager grâce à la technique de la Communication Non Violente.

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION POSITIVE ET CRÉER DE LA COHÉSION



PUBLIC VISÉ

Tout salarié(e) d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre, bénévole d'une organisation qui est amené(e) à communiquer en interne, en groupe, en face à face, avec des collègues, collaborateurs et responsables hiérarchiques, et qui souhaite contribuer à la cohésion de son équipe.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

1 journée
7 heures
(9h - 17h30)

Intra-entreprise : sur devis

Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Améliorer la communication entre les membres (bienveillance, efficacité...).
- Appréhender la complémentarité des membres/personnalités au sein de l'équipe.
- Redonner confiance, le sentiment d'être utile pour l'entreprise, à ceux qui l'ont perdu, et avoir une communication positive en ce sens.
- Travailler la cohésion de l'équipe.

LA GESTION DES CONFLITS EXTERNES ET INTERNES



PUBLIC VISÉ

Toute personne salariée d'une entreprise ou d'une organisation, amenée à gérer des conflits externes avec des clients, des usagers, des fournisseurs ou des prestataires, de façon ponctuelle ou régulière, dans le cadre de sa fonction (commerciaux, chargé(e)s de clientèle, assistant(e)s, etc), et également soumise à des tensions internes (collaborateurs, hiérarchie, collègues).

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

1 ou 2 jours 7h ou 14 h (9h - 17h30)	Inter-entreprises : 750 € par participant(e) par jour Intra-entreprise : sur devis En individuel : 950€/jour	Pacé (35)	92,5% de satisfaction 90% de recommandation
---	--	-----------	--

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, **le stagiaire sera capable de** :

- Identifier les grandes familles des risques psychosociaux auxquels chacun peut être confronté.
- Comprendre la mécanique du conflit et de l'escalade conflictuelle.
- Comprendre les mécanismes d'écoute active empathique et connaître les techniques de reformulation.
- Apprendre à identifier les différents profils de tiers et connaître les techniques pour établir un dialogue constructif.
- Apprendre à utiliser la Méthode D.E.S.C. et la Communication Non Violente pour désamorcer les conflits.

GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, toute profession libérale, entrepreneur(e), tout fonctionnaire ou membre d'une organisation confronté aux pressions dans le cadre du travail.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

1 journée 7 heures (9h - 17h30)	Inter-entreprises : 750 € par participant(e) Intra-entreprise : sur devis En individuel : 950€/jour	Pacé (35)	89,5% de satisfaction
--	---	-----------	------------------------------

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, **le stagiaire sera capable de** :

- Connaître les différents stressseurs en milieu professionnel, les symptômes du stress, être capable de faire son autodiagnostic, et renforcer ainsi ses connaissances.
- Connaître les techniques d'affirmation de soi en milieu professionnel ; apprendre à s'écouter et à poser ses limites.
- Apprendre à gérer ses émotions (liées au stress)
- en comprenant les mécanismes de "l'intelligence émotionnelle".
- Connaître les fondamentaux de la gestion du temps et des priorités en milieu professionnel.
- Savoir exprimer ses besoins et formaliser sa demande selon la technique de la "Communication Non Violente".
- Connaître les fondamentaux de la santé positive pour apprendre à mieux gérer son stress.

ANIMER UNE RÉUNION EFFICACE & PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation qui est amené à organiser et à animer des réunions efficaces dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

1 ou 2 jours 7h ou 14 h (9h - 17h30)	Inter-entreprises : 750 € par participant(e) par jour Intra-entreprise : sur devis En individuel : 950€/jour	Pacé (35)	94,5% de satisfaction 90% de recommandation
---	--	-----------	--

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, **le stagiaire sera capable de** :

- Connaître les techniques de "confiance en soi et "d'affirmation de soi" en milieu professionnel.
- Comprendre et trouver sa place dans un groupe.
- Connaître les différentes étapes pour animer une réunion motivante et efficace depuis son organisation et la constitution du groupe jusqu'à sa clôture et la dissolution du groupe.
- Apprendre les techniques de communication du langage verbal et du langage non verbal pour délivrer des messages impactants.
- Apprendre à gérer les conflits en réunion grâce aux techniques d'écoute, de reformulation et de Communication Non Violente.
- Développer sa prise de parole en public.

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE EN MILIEU PROFESSIONNEL : APPLICATIONS PRATIQUES



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Toute personne souhaitant connaître et développer ses connaissances relatives aux fondamentaux de la psychologie positive en milieu professionnel et comment les appliquer pour être plus efficace dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

1 ou 2 jours 7h ou 14 h (9h - 17h30)	Inter-entreprises : 750 € par participant(e) par jour Intra-entreprise : sur devis En individuel : 950€/jour	Pacé (35)	100% de satisfaction
---	--	-----------	-----------------------------

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, **le stagiaire sera capable de** :

- Connaître les fondamentaux de la psychologie positive appliquée en milieu professionnel et renforcer ainsi ses connaissances.
- Connaître les méthodes pour développer sa confiance en soi en milieu professionnel, notamment en capitalisant sur son parcours, son expérience, ses forces et ses talents.
- Apprendre à identifier, comprendre et développer ses émotions positives pour renforcer la cohésion de groupe.
- Savoir exprimer ses besoins et formaliser sa demande, faire du feedback positif en apprenant les fondamentaux de la communication positive en entreprise.
- Connaître les fondamentaux du pilotage de projets grâce à la méthode de "l'Appreciative Inquiry" (ou méthode des "5D").
- Connaître les fondamentaux de la santé positive afin de participer à la promotion d'une culture d'entreprise de bien-être.



>> PARCOURS MANAGÉRIAL :
3 modules ou module à la carte

MODULE 1 : MANAGEMENT, COMMUNICATION & LEADERSHIP POSITIF

PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation qui a des responsabilités de management d'une équipe de collaborateurs. Toute personne amenée à prendre des responsabilités de management d'une équipe de collaborateurs dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 1 ou 2 jours
7h ou 14 h
(9h - 17h30)

€ Inter-entreprises : 750 € par participant(e) par jour
Intra-entreprise : sur devis
En individuel : 950 € par jour

📍 Pacé (35)

😊 97,5% de satisfaction

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître et appliquer les fondamentaux du management en entreprise.
- Travailler sa communication positive et son écoute.
- Connaître les différents concepts relatifs à la psychologie organisationnelle positive en milieu professionnel, et renforcer ainsi ses connaissances.
- Apprendre à capitaliser sur son parcours, son expérience et ses talents.
- Connaître les rôles du manager et du leader positif.
- Apprendre à gérer les conflits en tant que manager.

MODULE 2 : RÉUSSIR VOS RECRUTEMENTS

PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, toute profession libérale, tout entrepreneur, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Tout manager souhaitant connaître ou optimiser les pratiques de recrutement afin de savoir recruter la personne qui répondra à ses besoins et à ses attentes.

PRÉREQUIS

Il convient d'avoir suivi, au préalable, la journée de formation "Management, Communication et Leadership positif" (Module 1) pour suivre cette session de formation.

🕒 1 journée, 7 heures
(9h - 17h30)

€ Inter-entreprises : 750 € par participant(e)
Intra-entreprise : sur devis
En individuel : 950 €

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les fondamentaux du recrutement en milieu professionnel et renforcer ainsi ses connaissances.
- Comprendre et apprendre à définir ses besoins en recrutement.
- S'approprier les meilleurs outils pour gérer son recrutement.
- Apprendre à sélectionner les candidats et à réaliser les entretiens de recrutement.
- Apprendre à utiliser la communication et le management comme un véritable outil de fidélisation.

MODULE 3 : QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout manager, toute profession libérale, tout entrepreneur, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Toute personne souhaitant connaître et développer ses connaissances relatives aux fondamentaux de la Qualité de Vie au Travail.

PRÉREQUIS

Il convient d'avoir suivi, au préalable, la journée de formation "Management, Communication et Leadership positif" (Module 1) pour suivre cette session de formation.

🕒 1 journée, 7 heures
(9h - 17h30)

€ Inter-entreprises : 750 € par participant(e)
Intra-entreprise : sur devis
En individuel : 950 €

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les fondamentaux de la qualité de vie au travail ('QVT') et renforcer ainsi ses connaissances.
- Apprendre à utiliser la QVT comme outil au service de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle.
- Comprendre l'impact de l'espace et de l'environnement de travail sur la QVT.
- Apprendre à utiliser la QVT dans sa démarche managériale.
- Construire sa démarche QVT personnalisée (option sur 1 journée complémentaire).

>> PARCOURS MANAGÉRIAL

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL DES MANAGERS



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise ou membre d'une organisation qui occupe des fonctions managériales et qui souhaite faire évoluer l'organisation de son travail, connaître ou renforcer ses connaissances sur le management et devenir un manager agile et innovant au sein de sa structure professionnelle.

PRÉREQUIS

L'entreprise mettra en place un groupe projet pour poursuivre en co-construction les améliorations organisationnelles remontées en formation suite à l'analyse du travail, puis les mettre en œuvre. Cette formation est une formation-action.

🕒 4 jours
28 heures
(9h - 17h30)

€ Intra-entreprise : 1 500 €
par journée ou devis sur mesure

📍 In situ

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre et maîtriser les bases en ergonomie : travail réel / travail prescrit – la régulation et le pouvoir d'agir – la centralité de la qualité du travail.
- Porter un nouveau regard sur le travail pour manager différemment.
- Analyser son propre travail : la recherche des déterminants et des pistes d'amélioration.
- Présenter en groupe projet l'analyse de son travail avec les pistes d'amélioration.
- Comprendre les rôles et les missions d'un manager : posture de manager, connaissance de soi et des équipes.
- Appréhender les nouvelles méthodes de management.
- Définir son organisation du travail agile et performante.
- Comprendre les fondamentaux de la communication positive.

MANAGEMENT À DISTANCE



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation qui a des responsabilités de management à distance d'une équipe de collaborateurs. Toute personne amenée à prendre des responsabilités de management à distance d'une équipe de collaborateurs dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Avoir suivi une formation initiale sur les fondamentaux du management.

🕒 1 journée
7 heures
(9h - 17h30)

€ Inter-entreprises : 750 €
par participant(e)
Intra-entreprise : sur devis
En individuel : 950€

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître et appliquer les fondamentaux du management à distance en entreprise.
- Apprendre à mettre en place un management à distance efficient et à fixer le cadre du management à distance.
- Apprendre à manager par objectifs avec la mise en place d'un reporting adapté.
- Comprendre ses missions et rôles pour construire une organisation optimale.
- Apprendre à gérer les tensions internes à distance.

MANAGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation qui a des responsabilités de management d'une équipe de collaborateurs issus de différentes générations. Toute personne amenée à prendre des responsabilités de management d'une équipe de collaborateurs intergénérationnelle dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Avoir suivi une formation initiale sur les fondamentaux du management.

🕒 1 journée
7 heures
(9h - 17h30)

€ Inter-entreprises : 750 €
par participant(e)
Intra-entreprise : sur devis
En individuel : 950€

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les enjeux, les opportunités et contraintes du management intergénérationnel.
- Connaître et appliquer les fondamentaux du management intergénérationnel en entreprise.
- Apprendre à adapter son style de management en fonction des différentes générations présentes au sein de l'équipe.
- Apprendre à identifier et à faciliter les synergies entre les différentes générations.
- Apprendre à gérer les tensions internes intergénérationnelles.

PILOTAGE DE PROJETS ET TEAM BUILDING :
UNE MÉTHODE ORIGINALE, LA DÉMARCHE APPRÉCIATIVE



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Toute personne amenée à travailler en mode projet, en équipe, dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 1 journée
7 heures
(9h - 17h30)

€ Inter-entreprises : 750 €
par participant(e)
Intra-entreprise : sur devis

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les différents concepts relatifs à la psychologie positive en milieu professionnel, et renforcer ainsi ses connaissances.
- Apprendre à capitaliser sur son parcours, son expérience et ses talents.
- Connaître la Démarche Appréciative, méthode de conduite du changement et en comprendre la méthodologie.
- Connaître les 5 étapes de la Démarche Appréciative et les mettre en pratique en mode projet.
- Renforcer la cohésion d'équipe par la construction en mode collaboratif d'un projet professionnel positif.

TEAM BUILDING ET GESTION DE PROJETS :
UNE MÉTHODE ORIGINALE, LE JEU DU TAO



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Toute personne amenée à travailler en mode projet, en équipe, dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 1 journée
7 heures
(9h - 17h30)

€ Inter-entreprises : 350 €
par participant(e)
Intra-entreprise : sur devis

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les différents concepts relatifs à l'application de l'outil collaboratif Jeu du Tao en milieu professionnel, en comprendre la méthodologie, et renforcer ainsi ses connaissances.
- Co-construire ensemble un projet ou objectif professionnel collectif et le décomposer en objectifs individuels.
- Mettre en pratique, en petits groupes, l'outil collaboratif : Jeu du Tao.
- Apprendre à travailler sa communication positive par l'écoute active empathique et les techniques de reformulation.
- Apprendre à réaliser un feedback collectif et positif pour construire ensemble le plan d'actions et le rétro planning associé.
- Renforcer la cohésion d'équipe par la construction en mode collaboratif d'un projet professionnel positif.

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS : COMMENT S'AMÉLIORER ?



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, toute profession libérale, tout entrepreneur, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Toute personne souhaitant connaître et développer ses connaissances relatives aux fondamentaux de la gestion du temps et des priorités, savoir s'organiser de façon efficace dans sa vie professionnelle. **Cette offre est éligible au CPF pour les porteurs de projets (création/reprise d'entreprise)**



PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 7 heures sur 9 semaines

€ Pack formation : 387 €
Pack formation + 1h de coaching : 447 €
Entreprise : sur devis

😊 84% de satisfaction
🗣️ 84% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les fondamentaux de la gestion du temps et des priorités en milieu professionnel et renforcer ainsi ses connaissances.
- Connaître les méthodes concrètes pour anticiper, planifier et gérer ses priorités.
- S'approprier les meilleurs outils pour gérer son temps.
- Apprendre à s'écouter et à poser ses limites.
- Utiliser le processus de gestion du temps comme un véritable outil d'efficacité professionnelle et de progression de soi.

LES FONDAMENTAUX DU TÉLÉTRAVAIL (NIVEAU 1)



PUBLIC VISÉ

Toute personne salariée d'une entreprise ou d'une organisation, amenée à adopter un statut de télétravailleur. Service Ressources humaines ou direction d'une entreprise souhaitant mettre en place le télétravail pour ses salariés.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 2 heures

€ Particulier : 150 €
Entreprise : sur devis

😊 82% de satisfaction
🗣️ 80% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les enjeux du télétravail : ses avantages et ses inconvénients.
- Connaître le cadre juridique du télétravail.
- Identifier les droits et devoirs de l'employeur et du télétravailleur.
- Appréhender les aspects santé, sécurité et confidentialité du télétravail.
- Organiser son environnement de travail en télétravail.
- Gérer son temps en télétravail.

GESTION DE CRISE : L'ANTICIPER, Y FAIRE FACE ET EN SORTIR



PUBLIC VISÉ

Toute personne salariée d'une entreprise ou d'une organisation, amenée à gérer une situation de crise interne ou externe. Tout.e étudiant.e qui sera amené.e à prendre des responsabilités futures en entreprise le conduisant à gérer des situations de crise (ex : futurs responsables qualité).

PRÉREQUIS

Gérer ponctuellement ou régulièrement des situations de crise internes ou externes en qualité de manager, responsable d'équipe ou de service ou de chef d'entreprise. Dans le cadre d'études supérieures, étudier les fondamentaux de la gestion de crise dans la perspective de futurs métiers incluant une dimension gestion de crise (ex : qualité, etc).

🕒 7 heures sur 5 jours

€ Pack formation : 150 €
Pack formation + 1h de coaching : 220 €
Entreprise : sur devis

😊 98% de satisfaction

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réaliser son autodiagnostic dans le cadre d'une situation de gestion de crise.
- Anticiper une situation de crise et préparer les acteurs concernés.
- Traverser la crise en mode conscient, de façon affirmée et positive.
- Mettre en place une stratégie de communication en temps de crise.
- Mettre en place les techniques de sortie de crise pour rebondir avec résilience.

GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation, tout chef d'entreprise ou profession libérale, confronté(e) aux pressions dans le cadre du travail ou de son activité professionnelle. Toute personne souhaitant apprendre à gérer son stress pour être plus efficace dans sa vie professionnelle.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 8 heures sur 8 semaines

€ Pack formation : 387 €
Pack formation + 1h de coaching : 447 €
Entreprise : sur devis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les différents stressés en milieu professionnel, les symptômes du stress, être capable de faire son autodiagnostic, et renforcer ainsi ses connaissances.
- Connaître les techniques d'affirmation de soi en milieu professionnel ; apprendre à s'écouter et à poser ses limites.
- Apprendre à gérer ses émotions (liées au stress) en comprenant les mécanismes de "l'Intelligence Émotionnelle".
- Apprendre à lâcher-prise en milieu professionnel.
- Connaître les fondamentaux de la gestion du temps et des priorités en milieu professionnel.
- Savoir exprimer ses besoins et formaliser sa demande selon la technique de la "Communication Non Violente".
- Apprendre à identifier l'escalade conflictuelle et savoir gérer des conflits externes et internes.
- Connaître les fondamentaux de la santé positive pour apprendre à mieux gérer son stress.

RÉUSSIR SA RECHERCHE D'EMPLOI



PUBLIC VISÉ

Tout salarié d'une entreprise, tout demandeur d'emploi, tout entrepreneur, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation. Toute personne souhaitant connaître et développer ses connaissances relatives aux fondamentaux de la recherche d'emploi et devenir l'acteur de son projet professionnel.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 7 heures sur 7 semaines

€ Pack formation : 227 €
Pack formation + 1h de coaching : 307 €
Entreprise : sur devis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les fondamentaux de la recherche d'emploi et des méthodes de recrutement et renforcer ainsi ses connaissances.
- Apprendre à rédiger un C.V. attractif.
- Apprendre à rédiger une lettre de motivation.
- Comprendre et intégrer les réseaux professionnels dans sa démarche de recherche d'emploi.
- Apprendre à préparer et à se préparer à un entretien d'embauche.

RÉUSSIR SA CRÉATION D'ENTREPRISE



PUBLIC VISÉ

Toute personne, demandeur d'emploi, porteur d'un projet de création ou de reprise d'entreprise et souhaitant construire son projet entrepreneurial en connaissant toutes les étapes fondamentales d'un parcours de création d'entreprise. Cette offre est éligible au CPF



PRÉREQUIS

Avoir un projet de création ou de reprise d'entreprise.

🕒 7 heures sur 13 semaines

€ Pack formation : 387 €
Pack formation + 1h de coaching : 447 €

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Apprendre à faire son autodiagnostic.
- Apprendre les fondamentaux pour construire un projet entrepreneurial solide.
- Connaître les fondamentaux de la gestion du temps et des priorités pour s'organiser efficacement.
- Apprendre les fondamentaux pour construire son plan d'affaires financier.
- Apprendre à rédiger un pitch percutant et connaître les fondamentaux de la prise de parole en public.
- Connaître les outils et méthodes pour construire sa communication digitale.
- Apprendre à travailler son réseau.
- Connaître les fondamentaux dans les domaines juridique, fiscal et social.
- Connaître les fondamentaux de la santé de l'entrepreneur.
- Connaître les techniques de vente et apprendre à parler de la proposition tarifaire.
- Apprendre à décider et à passer à l'action.

COMMENT METTRE EN PLACE UNE STRATÉGIE DE TOURISME DURABLE SUR UN TERRITOIRE ?



PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à des directeurs et chargés de mission d'institutions touristiques souhaitant développer leurs compétences pour mettre en œuvre une stratégie de tourisme durable sur leur territoire.

PRÉREQUIS

Pour suivre cette formation, il est nécessaire d'avoir une connaissance des institutions touristiques.

🕒 2 journées
7h/jour = 14h
(9h - 17h30)

€ Inter-entreprises : 500 €
par participant(e)
Intra-entreprise / individuel :
sur devis

📍 Rennes
(35)

😊 94% de satisfaction
📢 80% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les principaux outils de management en développement durable.
- Maîtriser les outils pour piloter une démarche territoriale de tourisme durable.
- S'approprier et maîtriser les fondamentaux d'une démarche RSE (Responsabilité Sociale et Environnementale) en entreprise.

CRÉER SON ÉCOLOGE



PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse aux porteurs de projets (créateur d'entreprise) et aux professionnels du tourisme déjà installés souhaitant développer un nouveau projet. Cette offre est éligible au CPF.



PRÉREQUIS

Avoir un projet de création ou de reprise d'hébergement touristique.

🕒 2 journées : 7h/jour
= 14h (9h30 - 17h)
+ 2h de
webconférence

€ Formation collective :
1 000 € par personne
pour 2 jours

📍 Saint-
M'Hervé
(35)

😊 93% de satisfaction
📢 91% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apporter des outils concrets aux porteurs de projets pour la construction de leur projet d'hébergement écologique à travers le partage d'expérience.
- Apprendre à rédiger un business plan.
- Aider à dépasser les freins et à élaborer des solutions durables.
- Maîtriser les outils pour structurer et pérenniser les projets.

MAÎTRISER L'OUTIL LINKEDIN POUR DÉVELOPPER SON RÉSEAU
PROFESSIONNEL ET SON ACTIVITÉ

PUBLIC VISÉ

Tout salarié, collaborateur, cadre en entreprise, chef d'entreprise souhaitant utiliser l'outil LinkedIn pour développer son réseau professionnel et son activité.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

1 journée
7 heures
(9h - 17h30)

Inter-entreprises : 750 €
par participant(e)
Intra-entreprise et en
individuel : sur devis

Pacé (35)

98% de satisfaction
 90% de
recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Savoir investir LinkedIn à titre personnel.
- Acquérir les bonnes pratiques pour développer son réseau professionnel.
- Améliorer l'efficacité et la visibilité de son profil.

LANCER SES CAMPAGNES GOOGLE ADS



PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant comprendre et lancer des campagnes Google Ads pour mettre en avant son site internet dans les résultats de recherche Google.

PRÉREQUIS

Connaissance de l'outil informatique. Maîtriser la navigation sur internet. Un entretien téléphonique sera proposé avec la formatrice pour vérifier au préalable ces prérequis.

1 journée : 7 heures
(9h - 17h30)

Inter-entreprises : 750 € par participant(e)
Intra-entreprise et en individuel : sur devis

Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Intégrer une campagne Google Ads dans une démarche marketing digital globale.
- Préparer et planifier une campagne Google Ads.
- Paramétrer sa campagne en fonction de ses besoins.
- Créer et gérer sa campagne Google Ads.
- Identifier les mots-clés pertinents à acheter.
- Comprendre et évaluer les résultats de ses campagnes.

LES FONDAMENTAUX DU RÉFÉRENCIEMENT NATUREL :
AMÉLIORER LA VISIBILITÉ DE SON SITE

PUBLIC VISÉ

Tout salarié, entrepreneur, chef d'entreprise, rédacteur web, chargé de communication, chef de projet, toute personne souhaitant connaître les fondamentaux du référencement naturel d'un site internet afin d'améliorer la visibilité de son site.

PRÉREQUIS

Connaissance de l'outil informatique
Maîtriser la navigation sur internet.
Un entretien téléphonique sera proposé avec la formatrice pour vérifier au préalable ces prérequis.

2 journées
14 heures
(9h - 17h30)

Inter-entreprises : 700 €
par participant(e) par jour
Intra-entreprise et en
individuel : sur devis

Pacé (35)

99% de satisfaction
 100% de
recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre le fonctionnement des moteurs de recherche.
- Identifier les enjeux du référencement naturel d'un site Web.
- Définir une stratégie de référencement naturel.
- Comprendre les techniques pour améliorer le référencement d'un site.
- Suivre le référencement naturel de son site.

CRÉER ET GÉRER SON SITE INTERNET



PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant créer et gérer son site web.

PRÉREQUIS

Etre à l'aise avec l'ordinateur, maîtriser internet et les fonctionnalités des sites web. Un entretien téléphonique avec la formatrice sera proposé afin de vérifier au préalable ces prérequis.

2 journées
14 heures
(9h - 17h30)

Inter-entreprises : 692,50 € par
participant(e) par jour
Intra-entreprise et en individuel : sur devis

Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Créer et gérer un site web simple.
- Publier des articles.
- Intégrer visuels et textes.
- Ajouter et modifier des pages de son site.

LES FONDAMENTAUX DE LA PUBLICATION WEB ET FACEBOOK



PUBLIC VISÉ

Tout salarié, entrepreneur, chef d'entreprise, rédacteur web, chargé de communication, chef de projet, toute personne souhaitant connaître les fondamentaux de la publication web et Facebook pour mieux développer la visibilité en ligne de son activité.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 1 journée
7 heures
(9h - 17h30)

€ En individuel : 980€ par personne
Intra-entreprise : sur devis

📍 Pacé (35)

😊 80% de satisfaction
📢 100% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Savoir les bonnes pratiques des publications Facebook.
- Améliorer l'efficacité et la visibilité de sa page Facebook.
- Acquérir les bonnes pratiques pour la rédaction web.
- Réaliser une recherche de mots clé pertinents pour le référencement web.
- Définir le type de contenu approprié à son audience et au contexte de publication.

APPRENDRE À DÉVELOPPER SON COMPTE INSTAGRAM PROFESSIONNEL



PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à des professionnels souhaitant utiliser Instagram pour développer leur activité.

PRÉREQUIS

Posséder un compte Instagram dédié à son entreprise

🕒 2 journées
14 heures
(9h - 17h)

€ 350 € par participant(e)
par jour

📍 Pacé (35)

😊 99% de satisfaction
📢 100% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Créer, configurer et alimenter sa page Instagram professionnelle pour développer sa communication BtoC.
- Analyser les données statistiques de son compte et utiliser les outils externes.
- Comprendre l'usage et l'intérêt des contenus éphémères Instagram ("Stories") et en maîtriser la création.
- Créer des contenus graphiques adaptés à la charte de son entreprise et portant un message impactant.

SENSIBILISATION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)



PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à tout manager, à tout salarié RH ou autres services (HSE – Santé au Travail...)

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 1 journée : 7 heures
(9h - 17h30)

€ Sur devis

📍 In situ

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Appréhender le risque psychosocial dans ses différentes dimensions.
- Avoir des clefs pour travailler les RPS en prévention dans sa fonction, dans son entreprise.

AGIR SUR LA PÉNIBILITÉ AU TRAVAIL



PUBLIC VISÉ

Médecin du travail, infirmier (-ère) de santé au travail, DRH, assistant RH, service du personnel, responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membres du CSE SSCT.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 1 journée : 7 heures
(9h - 17h30)

€ Sur devis

📍 In situ

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir la pénibilité mesurable – la pénibilité ressentie.
- Connaître les textes de loi et comprendre les implications juridiques.
- Acquérir les clefs pour piloter un groupe de travail et mettre en place la méthodologie pour agir sur la pénibilité.

PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET FORMATION GESTES & POSTURES

Pratiquer les Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort



PUBLIC VISÉ

Tout salarié

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour suivre cette formation. IMPORTANT : Un audit en interne sera proposé en amont pour construire la formation sur mesure à partir des problématiques réelles de l'entreprise

1 journée : 7 heures
(9h - 17h30)

Sur devis

In situ

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les enjeux de la Santé et Sécurité au Travail et l'intérêt de développer la prévention.

- Analyser sa propre situation de travail en termes de risques liés à l'Activité Physique et proposer des améliorations.
- Etre un acteur de sa propre prévention.

ERGONOMIE : PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET COTATION DES POSTES DE TRAVAIL



PUBLIC VISÉ

Médecin du travail, infirmier (-ère) de santé au travail, assistant RH, responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membres du CSE SSCT, technicien méthodes, animateur PRAP, responsable de production, responsable méthodes.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour suivre cette formation. Possibilité de mettre en place une formation en intra-entreprise : un audit pourra être réalisé en amont pour construire la formation sur mesure à partir des problématiques réelles de l'entreprise

2 journées : 14 heures
(9h - 17h30)

Sur devis

In situ

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les facteurs de risques TMS.
- Connaître les principales normes et recommandations.
- Choisir et utiliser une méthode de cotation de poste.

- Améliorer l'aménagement des postes.
- Mettre en place une démarche d'amélioration des conditions de travail dans l'entreprise.

ECHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL : DEVENIR ANIMATEUR AU SEIN DE SON ENTREPRISE



PUBLIC VISÉ

Médecins du travail, infirmier (ère) de santé au travail, responsable sécurité, responsable HSE, animateur sécurité, membre du CSE SSCT, IPRP, responsable de production, animateur PRAP, chef d'équipe

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

2 journées : 14 heures
(9h - 17h30)

Sur devis

In situ

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Transmettre dans son entreprise la pratique des échauffements et étirements.

- D'adapter les exercices en fonction des risques spécifiques au poste.

COMPRENDRE LES APPELS D'OFFRES PUBLICS ET PRÉPARER UNE CANDIDATURE DIFFÉRENCIANTE



PUBLIC VISÉ

Toutes les personnes amenées à répondre à des marchés publics et qui ont besoin de comprendre comment fonctionnent les appels d'offres.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

2 journées
14 heures
(9h - 17h30)

Sur devis

Pacé (35)

90% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les principes généraux relatifs aux marchés publics.

- Comprendre et évaluer un dossier d'appel d'offres ou une candidature.
- Construire une stratégie de réponse adaptée.

PRÉSENTIEL
À DISTANCE

FORMATIONS DE NOS PARTENAIRES POUR DÉVELOPPER LES
AUTRES COMPÉTENCES : VALORISATION DE L'IMAGE DE SOI

APPRENDRE A VALORISER SON IMAGE PROFESSIONNELLE ET EN FAIRE UN ATOUT



PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à tout public, salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 1 journée : 7 heures
(9h - 17h30)

€ Sur devis

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Découvrir l'image de soi.
 - Comprendre le rôle de l'apparence et l'impact de la 1^{ère} impression.
 - Prendre conscience du rôle fondamental de l'image dans la communication.
 - Se familiariser avec la notion d'image et ses codes.
- Découvrir les liens entre l'image, l'estime de soi et la confiance en soi.
 - Réaliser son bilan d'image.
 - Apprendre à faire de son image un atout maîtrisé (découverte d'outils : couleurs, styles, posture...).
 - Savoir adapter son image dans les différents contextes.

PRÉSENTIEL
À DISTANCE

FORMATIONS DE NOS PARTENAIRES POUR DÉVELOPPER LES
AUTRES COMPÉTENCES : VALORISATION DE L'IMAGE DE SOI

DEVELOPPEZ VOTRE CAPITAL CONFIANCE



PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à tout public, salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 1 journée : 7 heures
(9h - 17h30)

€ Sur devis

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les composantes de la confiance en soi (confiance en soi, estime de soi, image de soi, connaissance de soi).
 - Identifier ses points forts (identification de ses valeurs, de ses compétences, de ses soft skills et travail sur ses forces).
- Apprendre à valoriser son image professionnelle (importance de l'image, composantes, outils).
 - Identifier ses axes de développement (auto-analyse, mécanisme de la confiance en soi, mise en place d'actions positives).
 - Découvrir des méthodes, outils et techniques pour développer son assurance (outils et méthodes, découverte et application).

PRÉSENTIEL
À DISTANCE

FORMATIONS DE NOS PARTENAIRES POUR DÉVELOPPER LES
AUTRES COMPÉTENCES : VALORISATION DE L'IMAGE DE SOI

LES TECHNIQUES DU CONSEIL EN IMAGE (INITIATION)



PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à tout public, en particulier aux personnes travaillant en contact avec du public, métiers de la communication, de conseil, de l'esthétique, personnes en reconversion professionnelle, demandeurs d'emploi...

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 4 journées : 28 heures
(9h - 17h30)

€ Sur devis

📍 Pacé (35)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Acquérir et maîtriser les bases du conseil en image via des méthodes, techniques et outils de valorisation d'image personnelle à travers 3 axes :
 - > l'image
 - > les couleurs
 - > le style vestimentaire

PRÉSENTIEL
À DISTANCE

FORMATIONS DE NOS PARTENAIRES POUR DÉVELOPPER
LES AUTRES COMPÉTENCES : COMMUNICATION

COMMUNIQUER SUR SON OFFRE BIEN-ÊTRE



PUBLIC VISÉ

Tous les thérapeutes bien-être, professeurs de Yoga, professeurs de Pilates.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

🕒 2 journées
14 heures
(9h - 17h30)

€ Sur devis

📍 Rennes (35)

😊 100% de satisfaction
🗣️ 100% de recommandation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Imaginer une stratégie de communication innovante qui permet de se démarquer.
 - Apprendre à créer sa proposition de valeur.
- S'approprier des outils concrets pour communiquer de manière autonome.
 - Aider à dépasser ses freins avec des outils simples.
 - Contribuer à structurer et pérenniser son activité.



BILAN DE COMPÉTENCES

Un accompagnement pragmatique moderne et orienté résultats.
 Une approche confidentielle et bienveillante.
 Des outils et modalités pédagogiques reconnus.

LE COACHING

Un processus pragmatique.
 Des actions concrètes avec des feedbacks oraux et écrits.
 Une posture de coach encadrée par des règles de confidentialité, neutralité et impartialité.

LA MÉDIATION

Des médiations judiciaires, ou conventionnelles.
 Une démarche volontaire, impartiale et confidentielle.
 Un médiateur garant du cadre et du respect de la parole de chacun.

LES FORMATIONS

Respect d'une démarche qualité exigeante. (Certifié Qualiopi et référencé Datadock)
 Des formations professionnelles à haute valeur ajoutée, pragmatiques et avec des méthodes pédagogiques interactives.
 Des programmes de formations autour des compétences savoir-être.
 Des formations accessibles aux personnes en situation de handicap.

VALEURS, R.S.E ET RÉFÉRENCES CLIENTS

5 VALEURS POUR GUIDER NOS ACTIONS ET NOS PROJETS

1 BIENVEILLANCE

Un espace de temps, d'écoute, et de parole pour la préservation et l'amélioration du bien-être.

3 RESPONSABILITÉ

Un espace confidentiel, où nous mettons tout en oeuvre pour la réussite (atteinte des objectifs, résolution de conflits).

2 EXIGENCE

Des informations précises et pertinentes, l'assurance de la neutralité et de l'impartialité dans un cadre éthique.

4 ENTHOUSIASME

Notre approche est collaborative et basée sur un processus volontaire.

5 PROXIMITÉ

L'assurance d'une écoute active empathique.

ENGAGEMENTS R.S.E (RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE ET ENVIRONNEMENTALE)



Environnement
 (Tri des déchets, actions durables et achats responsables)



Égalité et lutte contre les discriminations
 (Télétravail, ergonomie, emploi de jeunes)



Gouvernance
 (Co-construction)

ILS NOUS FONT CONFIANCE





Bilan de compétences, coaching professionnel,
formation & médiation



**OSER, C'EST PRENDRE
LE RISQUE DE RÉUSSIR.**

www.happyfizz.fr

Natacha TESSIER
06.59.10.26.60
ntessier@happyfizz.fr



HAPPYFIZZ
3 allée de la Grande Egalonne
ZAC de la Teillais
35740 Pacé