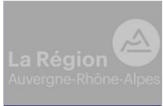




Catalogue de formations



V4.4 mai 2023



Année 2023



Téléchargez notre Catalogue de formations



V4.4 mai 2023



Année 2023

BIENVENUE CHEZ AMÉTIS !

Amétis est un organisme de formation depuis 18 ans enregistré auprès de la Préfecture de la région Rhône-Alpes sous le numéro **82 74 01661 74**. **Nos prestations de formation sont exonérées de TVA (net de taxes) selon l'Article 261.4.4 a du Code général des impôts.**

Notre Pôle Formation est constitué de **10 formateurs** dont l'expertise couvre **8 domaines d'intervention**. Notre siège est basé à Annecy, 6 rue de l'Annexion, mais certaines de nos formations peuvent se dérouler sur l'ensemble du territoire national.



**DES FORMATIONS
MULTIMODALES**
à Annecy et ailleurs
sur demande



DES VALEURS
de Responsabilité,
coopération, solidarité,
transparence, rigueur et
authenticité, qui
transparaissent dans la
relation aux stagiaires



**DIVERSITÉ
D'INTERVENTION**
8 domaines
20 formations et 4 bilans
de compétences



**DES FORMATEURS
EXPERTS**
Inscrits dans une démarche
qualité rigoureuse, nos
formateurs sont qualifiés et
expérimentés dans leur
domaine

BIENVENUE CHEZ AMÉTIS !

Nos actions de formation professionnelle continue sont réalisées conformément aux dispositions de l'article L.6111-1 du Code du travail et en toute transparence :



OBJECTIFS

Un programme de formation avec des objectifs professionnels définis



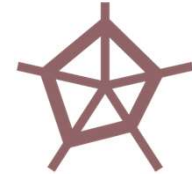
MOYENS

Des moyens pédagogiques, techniques et humains adaptés



PERFORMANCE

Un accompagnement des stagiaires dans l'acquisition de leurs compétences



AMÉLIORATION CONTINUE

Dispositif d'évaluation transparente de nos actions de formation

Nous respectons le cadre légal selon les publics-cibles de nos formations, notamment les règles en vigueur pour le CPF (délai d'accès de 11 jours, 14 en cas de formation à distance, transparence sur les prix, différenciation des offres...).

Amétis 6, rue de l'Annexion - 74000 ANNECY-FRANCE - RCS Annecy : 443 802 376 – SIRET : 443 802 376 00014 - TVA intracommunautaire : FR 78 443 802 376 - Code APE : 7022 Z – www.ametis.coop

Amétis est certifié Qualiopi, ce qui garantit aux entreprises et aux financeurs de la Formation Professionnelle Continue la conformité de notre organisme aux exigences réglementaires de l'État et un système qualité en amélioration continue.

Certaines de nos formations (bilans de compétences, certificat Voltaire) sont éligibles à une prise en charge CPF. Nous nous conformons aux règles de la Caisse des Dépôts et Consignations.

Nos modalités d'intervention sont adaptées à vos besoins :

- **e-learning tutoré, présentiel, distanciel, mixte (Blended Learning).**

Nos formations peuvent se dérouler :

- En **collectif** ou en **individuel**,
- **Chez nous** à Annecy au siège d'Amétis, **ou chez vous** (en intra),
- en **inter-entreprises**, dans un lieu défini ensemble.

Chez Amétis, nous œuvrons pour améliorer **l'inclusion et la compensation du handicap dans nos formations, en lien avec l'Agefiph Auvergne Rhône-Alpes**. Faites part de vos besoins à nos formateurs.



Nos résultats en matière de formation :

105 apprenants
accueillis en formation en
2022

9,8/10*
Note moyenne d'évaluation
de satisfaction de nos
apprenants

*Score établi au 30 mars 2023 à partir des avis de nos stagiaires recueillis depuis le 1^{er} septembre 2021 sur l'ensemble de nos formations.



Formations certifiantes :

81% des apprenants
se sont présentés à la
certification, et
100% l'ont
réussie.

Témoignages de nos stagiaires issus des questionnaires de satisfaction de formation

« **J'ai vraiment apprécié cette formation, et elle m'a été très bénéfique.** » Ophélie F. (*certification Voltaire*, Doriane Bon)

« **La pédagogie, les cours étaient très intéressants, interactifs et complets. La session de révision était très enrichissante** » (*certification Voltaire*, Doriane Bon)

"Formateurs de qualité ! À la fois sur les informations fournies, les animations des temps de pratique et les moments conviviaux passés" (*Outils numériques et collaboratifs*, Laure Beyler)

"Une formation qui permet de reprendre des bases qui étaient oubliées" (*Formation Voltaire*, Doriane Bon)

« **La connaissance des types et des complémentarités, pour adapter l'organisation du travail et limiter les tensions. J'ai apprécié le calme, la bienveillance et le professionnalisme de la formatrice, les exercices de mise en pratique.** »
(*Formation MBTI*, Caroline Audely)

"Une formation qui m'a donné une vraie confiance en moi ! » (*Formation Savoir se vendre à l'oral*, Florence Gaillard).

Une expertise en bilan de compétences :

4 consultantes en
bilans de compétences

107 bénéficiaires de
bilans de compétences
en 2022



9,5/10*
Note moyenne d'évaluation
de satisfaction de nos
bénéficiaires

*Note moyenne des avis de nos bénéficiaires de bilan
recueillis suite à l'envoi du questionnaire de satisfaction à
chaud.

73%
de taux de conversion
du plan d'actions défini
à l'issue du bilan

Témoignages de nos bénéficiaires de bilans issus des questionnaires de satisfaction à chaud

« Le moment le plus marquant de l'accompagnement a été la réalisation de l'Ikigai, car révélateur d'un projet professionnel évident que je ne m'étais pas avoué. Je me sens sereine dans mes choix professionnels » (bilan de compétences, Hélène Magre).

« J'ai entrepris ce bilan de compétence en étant pleine d'incertitudes concernant mon avenir et dans le but de choisir un projet professionnel. J'en ressors plus que satisfaite, non seulement avec un projet clair mais aussi avec la force et la confiance pour l'accomplir. » Maryline G. (*Bilan de compétences*, Caroline Audely)

« Un bilan de compétences au delà de mes espérances. Je n'attendais pas de vivre une telle expérience en entamant cette démarche. » Charlène A (*bilan de compétences*, Nathalie Ducreux)

Nos domaines d'intervention :

Cliquez pour accéder aux formations proposées



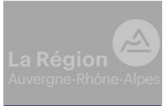
 [Lien vers nos formateurs](#)



Catalogue de formations



V4.0 octobre 2022



2022-2023

Certificats Voltaire



5 parcours certifiants

Certificat Voltaire : 10 dictées thématiques pour perfectionner votre maîtrise de la langue française et réussir votre certification

Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de la langue française et entraînez-vous avec 3 dictées corrigées en direct avec une coach certifiée





Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de la langue française avec une formatrice experte et bienveillante

Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de la langue française (orthographe et grammaire) pour maîtriser ses écrits professionnels avec une coach certifiée

Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de la langue française et entraînez-vous sur un certificat blanc avec une coach certifiée par le projet voltaire









<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>  	<p>La finalité de cette formation pour le participant est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire de manière concrète ses fautes d'orthographe et de grammaire, • Produire des écrits efficaces et sans faute, • Maintenir son employabilité. <p>Les plus de la formation : Au cours de cette formation spéciale « dictées », vous ne serez ni noté, ni jugé sur vos fautes d'orthographe. Vous progresserez grâce à un cycle de dictées thématiques et ludiques, et serez accompagné par la formatrice.</p>	<p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les règles orthographiques des mots du lexique professionnel • Conjuguer et accorder les verbes • Accorder de façon cohérente les éléments compris dans un groupe nominal • Elargir son lexique professionnel et choisir le bon mot selon le contexte • Écrire correctement les homophones grammaticaux et lexicaux 	
<p>CERTIFICATION</p>	<p>OUI - Certificat Voltaire</p>	<p>RÉFÉRENCE</p>	<p>Répertoire spécifique 5199 - WOONoz – Projet Voltaire</p>
<p>FORMATRICE</p>   <p>Doriane BON, Formatrice : formatrice experte en orthographe formée et accréditée par le Projet Voltaire (https://www.projet-voltaire.fr/coach-en-orthographe/) ayant obtenu le niveau Expert au certificat Voltaire (code de vérification A4NHLT) et au certificat Le Robert Contact pour l'inscription : Doriane BON, 07 67 39 19 10 doriane@lorthographeuse.fr www.lorthographeuse.fr</p>	<p>PROGRAMME</p> <p>A - Parcours orthographe en ligne tutoré (17 h en moyenne) :</p> <p>Module Les fondamentaux Campus : révision des bases de la langue française (47 règles)</p> <p>Module Supérieur : réduire ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication écrite professionnelle (140 règles d'orthographe et de grammaire)</p> <p>Module Excellence : 200 règles de français littéraire</p> <p>Parcours Courriel : maîtriser les 24 règles indispensables et les codes de l'e-mail.</p> <p>B. Cours individuels à distance pour la réalisation et la correction des 10 dictées (10 heures de classe + 10 heures pour la réalisation des dictées) Chaque dictée comprend : 1 quiz de mise en jambe, 1 dictée audio (1 h) et une classe virtuelle individuelle de 1 heure pour la correction en direct avec une coach certifiée en orthographe et grammaire (support de correction fourni à l'issue de la correction).</p> <p>Les dictées thématiques sont personnalisées en fonction des règles non maîtrisées détectées lors du test de positionnement.</p> <p>C. Passage de l'épreuve Orthographe de certification Voltaire (3 heures) dans le centre d'examen au choix du stagiaire.</p> <p>MODALITES D'EVALUATION</p> <p>Test de positionnement amont, quiz, jeux, exercices, dictées, tests à blanc, évaluations intermédiaires sur le projet Voltaire.</p>	<p>MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS</p> <p>Accès nominatif au projet Voltaire pendant 1 an, support de formation en PDF (800 pages d'apports théoriques et de cas pratiques) + cahier d'exercices en PDF (200 pages + corrections), plateforme de dictées en ligne, simulation de certificat blanc, vidéos du projet Voltaire.</p> <p>PRÉREQUIS</p> <p>Ne pas être en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme. Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet haut débit.</p> <p>DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES</p> <p>Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.</p> <p>DUREE ET MODALITES</p> <p>40 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 17 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Voltaire dont 2 heures de suivi par courriel avec la formatrice • 20 heures de cours individuels à distance pour réaliser et corriger 10 dictées • 3 heures en présentiel : passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (3 heures, 195 questions) dans le centre d'examen de votre choix à l'issue de la formation. <p>Lieux de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis à Annecy - 100 % à distance OU Mix-learning. Plusieurs sessions garanties par an.</p>	
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS/</p>	<p>Salariés, demandeurs d'emploi souhaitant revoir les fondamentaux et améliorer leur maîtrise de la langue française.</p> <p>Mission handicap du projet Voltaire : des dispositifs particuliers sont mis en place, la certification est accessible aux personnes à mobilité réduite, aux malvoyants, aux non-voyants, aux personnes atteintes de surdité, aux personnes dyslexiques. Les cours sont proposées en visioconférence.</p>		
<p>TARIFS</p>	<p>1 299 € net de taxes, éligible au CPF sous la référence https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/44380237600014_10DICT/44380237600014_DICT10?contexteFormation=ACTIVITE_PROFESIONNELLE, éligible aux financements OPCO et Pôle emploi.</p>		







14



Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de la langue française et entraînez-vous avec 3 dictées corrigées en direct avec une coach certifiée

<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>  	<p>La finalité de cette formation pour le participant est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire de manière concrète ses fautes d'orthographe et de grammaire, • Produire des écrits efficaces et sans faute, • Maintenir son employabilité. <p>Les plus de la formation : la réussite de la formation repose sur la puissance et le soin apportés à la correction des dictées. Vous comprenez pourquoi vous commettez des erreurs et vous intégrez efficacement des réflexes d'autocorrection efficaces pour réduire vos fautes dans vos écrits professionnels !</p>	<p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les règles orthographiques des mots du lexique professionnel • Conjuguer et accorder les verbes • Accorder de façon cohérente les éléments compris dans un groupe nominal • Elargir son lexique professionnel et choisir le bon mot selon le contexte • Écrire correctement les homophones grammaticaux et lexicaux 	
<p>CERTIFICATION</p>	<p>OUI - Certificat Voltaire</p>	<p>RÉFÉRENCE</p>	<p>Répertoire spécifique 5199 - WOONOZ – Projet Voltaire</p>
<p>FORMATRICE</p>   <p>Doriane BON, Formatrice : formatrice experte en orthographe formée et accréditée par le Projet Voltaire (https://www.projet-voltaire.fr/coach-en-orthographe/) ayant obtenu le niveau Expert au certificat Voltaire (code de vérification A4NHLT) et au certificat Le Robert Contact pour l'inscription : Doriane BON, 07 67 39 19 10 doriane@lorthographeuse.fr www.lorthographeuse.fr</p>	<p>PROGRAMME</p> <p>A - Parcours orthographe en ligne tutoré (17 h en moyenne) :</p> <p>Module Les fondamentaux Campus : révision des bases de la langue française (47 règles)</p> <p>Module Supérieur : réduire ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication écrite professionnelle (140 règles d'orthographe et de grammaire)</p> <p>Module Excellence : 200 règles de français littéraire</p> <p>Parcours Courriel : maîtriser les 24 règles indispensables et les codes de l'e-mail.</p> <p>B. Cours individuels à distance pour la réalisation et la correction des 3 dictées (3 heures de classe + 3 heures pour la réalisation des dictées) Chaque dictée comprend : 1 quiz de mise en jambe, 1 dictée audio (1 h) et une classe virtuelle individuelle de 1 heure pour la correction en direct avec une coach certifiée en orthographe et grammaire (support de correction fourni à l'issue de la correction).</p> <p>Les dictées thématiques sont personnalisées en fonction des règles non maîtrisées détectées lors du test de positionnement.</p> <p>C. Passage de l'épreuve Orthographe de certification Voltaire (3 heures) dans le centre d'examen au choix du stagiaire.</p> <p>MODALITES D'EVALUATION</p> <p>Test de positionnement amont, quiz, jeux, exercices, dictées, tests à blanc, évaluations intermédiaires sur le projet Voltaire.</p>	<p>MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS</p> <p>Accès nominatif au projet Voltaire pendant 1 an, support de formation en PDF (800 pages d'apports théoriques et de cas pratiques) + cahier d'exercices en PDF (200 pages + corrections), plateforme de dictées en ligne, simulation de certificat blanc, vidéos du projet Voltaire.</p> <p>PRÉREQUIS</p> <p>Ne pas être en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme. Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet haut débit.</p> <p>DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES</p> <p>Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.</p> <p>DUREE ET MODALITES</p> <p>26 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 17 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Voltaire dont 2 heures de suivi par courriel avec la formatrice • 6 heures de cours individuels à distance pour réaliser et corriger 3 dictées • 3 heures en présentiel : passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (3 heures, 195 questions) dans le centre d'examen de votre choix à l'issue de la formation. <p>Lieux de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis à Annecy - 100 % à distance OU Mix-learning. Plusieurs sessions garanties par an.</p>	
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS/</p>	<p>Salariés, demandeurs d'emploi souhaitant revoir les fondamentaux et améliorer leur maîtrise de la langue française.</p> <p>Mission handicap du projet Voltaire : des dispositifs particuliers sont mis en place, la certification est accessible aux personnes à mobilité réduite, aux malvoyants, aux non-voyants, aux personnes atteintes de surdité, aux personnes dyslexiques. Les cours sont proposées en visioconférence.</p>		
<p>TARIFS</p>	<p>699 € net de taxes, éligible au CPF sous la référence https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/44380237600014_DICT3/44380237600014_DICT3?contexteFormation=ACTIVITE_PROFESSIONNELLE et éligible aux financements OPCO et Pôle emploi.</p>		







<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>  	<p>La finalité de cette formation pour le participant est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire de manière concrète ses fautes d'orthographe et de grammaire, • Produire des écrits efficaces et sans faute, • Maintenir son employabilité. <p>Les plus de la formation : Grâce aux trucs et astuces de Doriane et à sa bonne humeur, je me suis complètement réconcilié avec l'orthographe ! Réaliser un certificat blanc permet de se mettre en situation réelle d'épreuve et d'optimiser son score le jour de l'examen. J'ai même dépassé l'objectif de score que je m'étais fixé !</p>	<p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les règles orthographiques des mots du lexique professionnel • Conjuguer et accorder les verbes • Accorder de façon cohérente les éléments compris dans un groupe nominal • Elargir son lexique professionnel et choisir le bon mot selon le contexte • Écrire correctement les homophones grammaticaux et lexicaux 	
<p>CERTIFICATION</p>	<p>OUI - Certificat Voltaire</p>	<p>RÉFÉRENCE</p>	<p>Répertoire spécifique 5199 - WOONNOZ – Projet Voltaire</p>
<p>FORMATRICE</p>   <p>Doriane BON, Formatrice : formatrice experte en orthographe formée et accréditée par le Projet Voltaire (https://www.projet-voltaire.fr/coach-en-orthographe/) ayant obtenu le niveau Expert au certificat Voltaire (code de vérification A4NHLT) et au certificat Le Robert Contact pour l'inscription : Doriane BON, 07 67 39 19 10 doriane@lorthographeuse.fr www.lorthographeuse.fr</p>	<p>PROGRAMME</p> <p>A - Parcours orthographe en ligne tutoré (17 h en moyenne) :</p> <p>Module Les fondamentaux Campus : révision des bases de la langue française (47 règles)</p> <p>Module Supérieur : réduire ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication écrite professionnelle (140 règles d'orthographe et de grammaire)</p> <p>Module Excellence : 200 règles de français littéraire</p> <p>Parcours Courriel : maîtriser les 24 règles indispensables et les codes de l'e-mail.</p> <p>B. COURS/TUTORAT individuel à distance : 18 heures (15 séances d'1 h + 1 séance de révision de 3 h sur un certificat blanc)</p> <p>Noms communs et noms propres / le déterminant / l'adjectif / les accents / les adverbes / les prépositions / le verbe / orthotypographie / le participe passé / les différents types de phrase</p> <p>C. Passage de l'épreuve Orthographe de certification Voltaire (3 heures) dans le centre d'examen au choix du stagiaire.</p> <p>MODALITES D'EVALUATION</p> <p>Test de positionnement amont, quiz, jeux, exercices, dictées, tests à blanc, évaluations intermédiaires sur le projet Voltaire.</p>	<p>MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS</p> <p>Accès nominatif au projet Voltaire pendant 1 an, support de formation en PDF (800 pages d'apports théoriques et de cas pratiques) + cahier d'exercices en PDF (200 pages + corrections), plateforme de dictées en ligne, simulation de certificat blanc, vidéos du projet Voltaire.</p> <p>PRÉREQUIS</p> <p>Ne pas être en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme. Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet haut débit.</p> <p>DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES</p> <p>Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.</p> <p>DUREE ET MODALITES</p> <p>38 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 17 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Voltaire dont 2 heures de suivi par courriel avec la formatrice • 18 heures de cours individuels à distance • 3 heures en présentiel : passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (3 heures, 195 questions) dans le centre d'examen de votre choix à l'issue de la formation. <p>Lieux de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis à Annecy - 100 % à distance OU Mix-learning. Plusieurs sessions garanties par an.</p>	
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS/</p>	<p>Salariés, demandeurs d'emploi souhaitant revoir les fondamentaux et améliorer leur maîtrise de la langue française.</p> <p>Mission handicap du projet Voltaire : des dispositifs particuliers sont mis en place, la certification est accessible aux personnes à mobilité réduite, aux malvoyants, aux non-voyants, aux personnes atteintes de surdité, aux personnes dyslexiques. Les cours sont proposées en visioconférence.</p>		
<p>TARIFS</p>	<p>2 490 € net de taxes, éligible au CPF sous la référence https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/44380237600014 BIEN/44380237600014 BIEN et éligible aux financements OPCO et Pôle emploi.</p>		



16



Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de la langue française (orthographe et grammaire) pour maîtriser ses écrits professionnels avec une coach certifiée





<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>  	<p>La finalité de cette formation pour le participant est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire de manière concrète ses fautes d'orthographe et de grammaire, • Produire des écrits efficaces et sans faute, • Maintenir son employabilité. <p>Les plus de la formation : La formule la plus appréciée des stagiaires ! Pour en finir définitivement avec les fautes d'orthographe, reprendre confiance en ses écrits et créer des déclics de compréhension durables !</p>	<p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les règles orthographiques des mots du lexique professionnel • Conjuguer et accorder les verbes • Accorder de façon cohérente les éléments compris dans un groupe nominal • Elargir son lexique professionnel et choisir le bon mot selon le contexte • Écrire correctement les homophones grammaticaux et lexicaux 	
<p>CERTIFICATION</p>	<p>OUI - Certificat Voltaire</p>	<p>RÉFÉRENCE</p>	<p>Répertoire spécifique 5199 - WOONOZ – Projet Voltaire</p>
<p>FORMATRICE</p>   <p>Doriane BON, Formatrice : formatrice experte en orthographe formée et accréditée par le Projet Voltaire (https://www.projet-voltaire.fr/coach-en-orthographe/) ayant obtenu le niveau Expert au certificat Voltaire (code de vérification A4NHLT) et au certificat Le Robert</p> <p>Contact pour l'inscription : Doriane BON, 07 67 39 19 10 doriane@lorthographeuse.fr www.lorthographeuse.fr</p>	<p>PROGRAMME</p> <p>A - Parcours orthographe en ligne tutoré (17 h en moyenne) :</p> <p>Module Les fondamentaux Campus : révision des bases de la langue française (47 règles)</p> <p>Module Supérieur : réduire ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication écrite professionnelle (140 règles d'orthographe et de grammaire)</p> <p>Module Excellence : 200 règles de français littéraire</p> <p>Parcours Courriel : maîtriser les 24 règles indispensables et les codes de l'e-mail.</p> <p>B. COURS/TUTORAT individuel à distance (8 heures) : 8 classes distancielles individuelles de remise à niveau d'1 heure - « à la carte »</p> <p>Ce module est totalement personnalisé et « à la carte » en fonction des lacunes détectées lors du test de positionnement ou exprimées par le stagiaire (accords groupes nominaux, accords de participes passés, orthographe lexicale, conjugaison, etc.).</p> <p>Une séance spécifique est dispensée pour s'entraîner sur un examen blanc à distance avant le passage de l'épreuve du certificat Voltaire.</p> <p>C. Passage de l'épreuve Orthographe de certification Voltaire (3 heures) dans le centre d'examen au choix du stagiaire.</p> <p>MODALITES D'EVALUATION</p> <p>Test de positionnement amont, quiz, jeux, exercices, dictées, tests à blanc, évaluations intermédiaires sur le projet Voltaire.</p>	<p>MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS</p> <p>Accès nominatif au projet Voltaire pendant 1 an, support de formation en PDF (800 pages d'apports théoriques et de cas pratiques) + cahier d'exercices en PDF (200 pages + corrections), plateforme de dictées en ligne, simulation de certificat blanc, vidéos du projet Voltaire.</p> <p>PRÉREQUIS</p> <p>Ne pas être en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme. Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet haut débit.</p> <p>DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES</p> <p>Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.</p> <p>DUREE ET MODALITES</p> <p>28 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 17 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Voltaire dont 2 heures de suivi par courriel avec la formatrice • 8 heures de cours individuels à distance • 3 heures en présentiel : passage de l'épreuve ORTHOGRAPHE du Certificat Voltaire (3 heures, 195 questions) dans le centre d'examen de votre choix à l'issue de la formation. <p>Lieux de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis à Annecy - 100 % à distance OU Mix-learning. Plusieurs sessions garanties par an.</p>	
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS/</p>	<p>Salariés, demandeurs d'emploi souhaitant revoir les fondamentaux et améliorer leur maîtrise de la langue française.</p> <p>Mission handicap du projet Voltaire : des dispositifs particuliers sont mis en place, la certification est accessible aux personnes à mobilité réduite, aux malvoyants, aux non-voyants, aux personnes atteintes de surdité, aux personnes dyslexiques. Les cours sont proposées en visioconférence.</p>		
<p>TARIFS</p>	<p>1 199 € net de taxes, éligible au CPF sous la référence https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/44380237600014_FOND/44380237600014_FOND?contexteFormation=ACTIVITE_PROFESIONNELLE et éligible aux financements OPCO et Pôle emploi.</p>		



17



Certificat Voltaire : révisez les fondamentaux de la langue française et entraînez-vous sur un certificat blanc avec une coach certifiée par le projet voltaire

<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>  	<p>La finalité de cette formation pour le participant est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduire de manière concrète ses fautes d'orthographe et de grammaire, • Produire des écrits efficaces et sans faute, • Maintenir son employabilité. <p>Les plus de la formation : Cette formule s'adresse à des personnes qui souhaitent être autonomes dans leurs entraînements en ligne et bénéficier d'un accompagnement intensif avant la dernière ligne droite de l'épreuve de certification.</p>	<p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecter les règles orthographiques des mots du lexique professionnel • Conjuguer et accorder les verbes • Accorder de façon cohérente les éléments compris dans un groupe nominal • Différencier les paronymes du lexique professionnel et choisir les bons mots selon le contexte • Écrire correctement les homophones grammaticaux et lexicaux 	
<p>CERTIFICATION</p>	<p>OUI - Certificat Voltaire</p>	<p>RÉFÉRENCE CPF : OR-CERTIVOLT-06</p>	<p>Répertoire spécifique 5199 - WOONOZ – Projet Voltaire</p>
<p>FORMATRICE</p>   <p>Doriane BON, Formatrice : formatrice experte en orthographe formée et accréditée par le Projet Voltaire (https://www.projet-voltaire.fr/coach-en-orthographe/) ayant obtenu le niveau Expert au certificat Voltaire (code de vérification A4NHLT) et au certificat Le Robert</p> <p>Contact pour l'inscription : Doriane BON, 07 67 39 19 10 doriane@lorthographeuse.fr www.lorthographeuse.fr</p>	<p>PROGRAMME</p> <p>A - Parcours en ligne tutoré (10 h en moyenne) :</p> <p>Module Les fondamentaux Campus : révision des bases de la langue française (47 règles)</p> <p>Module Supérieur : réduire ses fautes à l'écrit pour améliorer sa communication écrite professionnelle (140 règles d'orthographe et de grammaire)</p> <p>B. COURS INDIVIDUELS à distance (4 heures/2 séances de 2 heures) : préparation à l'examen du certificat Voltaire Orthographe</p> <p>Deux séances de révision vous permettent de passer un examen blanc à distance en dynamique avec votre formatrice accréditée par le projet Voltaire avant le passage de l'épreuve Orthographe du certificat Voltaire.</p> <p>Séance n°1 : révision des règles du sujet 1 – Orthographe</p> <p>Séance n°2 : révision des règles du sujet 2 - Orthographe</p> <p>C. Epreuve de certification en centre d'examen au choix du stagiaire : 3 heures.</p> <p>L'épreuve débute par une dictée courte et simple qui ne comporte aucun piège, suivi d'un QCM de 195 questions. L'épreuve se déroule dans un des centres d'examen agréés : https://www.certificat-voltaire.fr/centres-examen-orthographe</p> <p>MODALITES D'EVALUATION</p> <p>Quiz, jeux, exercices, dictées, tests à blanc, évaluations intermédiaires sur le projet Voltaire.</p>	<p>MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET HUMAINS</p> <p>Apports théoriques, cas pratiques, plateforme d'exercices et de dictées, tests à blanc, évaluations intermédiaires sur le projet Voltaire.</p> <p>PRÉREQUIS</p> <p>Ne pas être en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme. Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet haut débit.</p> <p>DÉBOUCHÉS ET POURSUITES D'ÉTUDES</p> <p>Possibilité de se former jusqu'à atteindre le niveau de certification souhaitée : TECHNIQUE, PROFESSIONNELLE, AFFAIRES ou EXPERT.</p> <p>DUREE ET MODALITES</p> <p>17 heures de formation au total comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 heures d'entraînement en ligne tutoré sur la plateforme Voltaire • 4 heures de classes distancielles individuelles • 3 heures d'épreuves de certification en centre d'examen. <p>Lieu de réalisation : en distanciel (visio), dans les locaux de l'entreprise ou en résidentiel.</p> <p>Calendrier / dates : à la demande, plusieurs sessions garanties par an.</p>	
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS/</p>	<p>Salariés, demandeurs d'emploi souhaitant revoir les fondamentaux et améliorer leur maîtrise de la langue française.</p> <p>Mission handicap du projet Voltaire : des dispositifs particuliers sont mis en place, la certification est accessible aux personnes à mobilité réduite, aux malvoyants, aux non-voyants, aux personnes atteintes de surdité, aux personnes dyslexiques. Les classes virtuelles sont proposées en visioconférence.</p>		
<p>TARIFS</p>	<p>699 € net de taxes, éligible au CPF sous la référence https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/44380237600014_BLANC/44380237600014_BLANC?contexteFormation=ACTIVITE_PROFESIONNELLE et éligible aux financements OPCO et Pôle emploi.</p>		

Certificats Le Robert







3 parcours certifiants

Améliorez vos écrits professionnels avec la Certification Le Robert® - Coaching renforcé

Améliorez vos écrits professionnels avec la Certification Le Robert® en vous entraînant sur une certification blanche

Révisez les fondamentaux de la langue française en dictées !



<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>   <p>Une formation renforcée, ludique et bienveillante pour vaincre vos lacunes en français !</p>	<p>La finalité de cette formation pour le participant est de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rédiger des écrits dans le cadre d'une activité professionnelle, en respectant les règles de la langue française • S'exprimer de manière adéquate (registre de langue, vocabulaire sélectionné, construction des phrases) dans un contexte professionnel défini. <p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier le genre des noms et écrire correctement les mots (singulier et pluriel, masculin et féminin) 		<ul style="list-style-type: none"> • Différencier et écrire correctement les homophones lexicaux et grammaticaux • Conjuguer correctement les verbes en respectant les temps et les modes de la conjugaison • Accorder correctement les éléments du groupe nominal • Accorder correctement un verbe avec son sujet • Accorder correctement un participe passé • Attribuer correctement aux mots leur sens communément admis • Employer le registre de langage approprié à la situation de rédaction • Construire des phrases grammaticalement correctes en employant adéquatement les mots-outils
<p>CERTIFICATION</p>	<p>OUI - Certificat Le Robert®</p>	<p>RÉFÉRENCE</p>	<p>Répertoire spécifique : 5 800 - EDUCLEVER</p>
<p>FORMATRICE</p>   <p>Doriane BON, Formatrice : formatrice experte en orthographe formée et accréditée par le Projet Voltaire (https://www.projet-voltaire.fr/coach-en-orthographe/) ayant obtenu le niveau Expert au certificat Voltaire (code de vérification A4NHLT) et au certificat Le Robert Contact pour l'inscription : Doriane BON, 07 67 39 19 10 doriane@lorthographeuse.fr www.lorthographeuse.fr</p>	<p>PROGRAMME</p> <p>A - Parcours en ligne tutoré sur la plateforme Orthodidacte (20 h en moyenne) Étape 1 : Améliorer son orthographe – 6 heures. Étape 2 : Approfondir sa connaissance des règles de grammaire – 4 heures. Étape 3 : Maîtriser la conjugaison et l'emploi des modes et des temps – 4 heures. Étape 4 : Enrichir son vocabulaire et parfaire son expression – 6 heures.</p> <p>B. 10 heures de cours individuels à distance avec une formatrice experte sur les règles non maîtrisées détectées lors de l'évaluation diagnostique et l'entraînement sur une certification blanche.</p> <p>C. Passage de la certification Le Robert® (1 h 45) chez vous à distance, dans un centre d'examen, en centre La Poste agréé</p> <p>MODALITES D'EVALUATION Dictée de mots et d'expressions, phrases à compléter en insérant un mot, phrases à compléter après avoir écouté un enregistrement, QCM, phrases à corriger, si on estime qu'elles comportent une erreur, évaluations intermédiaires sur la plateforme pédagogique Orthodidacte, certifications blanches.</p>		<p>PRÉREQUIS S'adresse aux personnes ayant le français pour langue maternelle ou, pour les personnes allophones, ayant acquis le niveau A2 en français (suivant les niveaux du CECRL), et n'étant pas en situation d'analphabétisme. Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet haut débit.</p> <p>RÉSULTATS ATTENDUS En activité ou à la recherche d'un emploi, favorisez votre évolution professionnelle grâce à une meilleure maîtrise de l'orthographe et de la langue française.</p> <p>DUREE ET MODALITES 32 heures de formation au total réparties sur 3 mois comprenant : • 20 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Orthodidacte • 10 heures de cours individuels à distance • 2 heures en présentiel : passage de la certification Le Robert®, chez vous à distance, chez Amétis ou en centre agréé La Poste</p> <p>Lieux de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis à Annecy - 100 % à distance OU Mix-learning. Plusieurs sessions garanties par an.</p>
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS</p>	<p>Salariés, demandeurs d'emploi souhaitant revoir les fondamentaux et améliorer leur maîtrise de la langue française. Le parcours peut être réalisé entièrement à distance (entraînement en ligne, classe virtuelle, certification en distanciel).</p>		
<p>TARIFS</p>	<p>1 499 € net de taxes, éligible au CPF sous la référence https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/44380237600014_LR-001/44380237600014_LR001-10h et éligible aux financements OPCO et Pôle emploi.</p>		

OBJECTIFS PROFESSIONNELS



Une formule adaptée aux stagiaires autonomes qui souhaitent bénéficier d'un coaching renforcé sur une épreuve à blanc

La finalité de cette formation pour le participant est de :

- Rédiger des écrits dans le cadre d'une activité professionnelle, en respectant les règles de la langue française
- S'exprimer de manière adéquate (registre de langue, vocabulaire sélectionné, construction des phrases) dans un contexte professionnel défini.

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

- Identifier le genre des noms et écrire correctement les mots (singulier et pluriel, masculin et féminin)

- Différencier et écrire correctement les homophones lexicaux et grammaticaux
- Conjuguer correctement les verbes en respectant les temps et les modes de la conjugaison
- Accorder correctement les éléments du groupe nominal
- Accorder correctement un verbe avec son sujet
- Accorder correctement un participe passé
- Attribuer correctement aux mots leur sens communément admis
- Employer le registre de langage approprié à la situation de rédaction
- Construire des phrases grammaticalement correctes en employant adéquatement les mots-outils

CERTIFICATION

OUI - Certificat Le Robert®

RÉFÉRENCE

Répertoire spécifique : 5 800 - EDUCLEVER

FORMATRICE



Doriane BON, Formatrice : formatrice experte en orthographe formée et accréditée par le Projet Voltaire (<https://www.projet-voltaire.fr/coach-en-orthographe/>) ayant obtenu le niveau Expert au certificat Voltaire (code de vérification A4NHLT) et au certificat Le Robert
 Contact pour l'inscription : Doriane BON, 07 67 39 19 10 doriane@lorthographeuse.fr www.lorthographeuse.fr

PROGRAMME

A - Parcours en ligne tutoré sur la plateforme Orthodidacte (20 h en moyenne)

- Étape 1 : Améliorer son orthographe – 6 heures.
- Étape 2 : Approfondir sa connaissance des règles de grammaire – 4 heures.
- Étape 3 : Maîtriser la conjugaison et l'emploi des modes et des temps – 4 heures.
- Étape 4 : Enrichir son vocabulaire et parfaire son expression – 6 heures.

B. Réalisation d'une certification blanche avant l'épreuve réelle (4 heures de cours individuels à distance) avec une formatrice experte

Le stagiaire réalise une épreuve à blanc, vérifie sa maturité avant le passage de la certification et bénéficie des conseils et explications de règles en direct avec sa formatrice.

C. Passage de la certification Le Robert® (1 h 45) chez vous à distance, dans un centre d'examen, en centre La Poste agréé

MODALITES D'EVALUATION

Dictée de mots et d'expressions, phrases à compléter en insérant un mot, phrases à compléter après avoir écouté un enregistrement, QCM, phrases à corriger, si on estime qu'elles comportent une erreur, évaluations intermédiaires sur la plateforme pédagogique Orthodidacte, certifications blanches.

PRÉREQUIS

S'adresse aux personnes ayant le français pour langue maternelle ou, pour les personnes allophones, ayant acquis le niveau A2 en français (suivant les niveaux du CECRL), et n'étant pas en situation d'analphabétisme. Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet haut débit.

RÉSULTATS ATTENDUS

En activité ou à la recherche d'un emploi, favorisez votre évolution professionnelle grâce à une meilleure maîtrise de l'orthographe et de la langue française.

DUREE ET MODALITES

- 26 heures de formation** au total réparties sur 3 mois comprenant :
- **20 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Orthodidacte**
 - **4 heures de cours individuels à distance**
 - **2 heures en présentiel** : passage de la certification Le Robert®, chez vous à distance, chez Amétis ou en centre agréé La Poste

Lieux de réalisation : en intra ou salle de formation privée – Chez Amétis à Annecy - 100 % à distance OU Mix-learning. Plusieurs sessions garanties par an.

PROFIL DES PARTICIPANTS

Salariés, demandeurs d'emploi souhaitant revoir les fondamentaux et améliorer leur maîtrise de la langue française.
Le parcours peut être réalisé entièrement à distance (entraînement en ligne, classe virtuelle, certification en distanciel).

TARIFS

799 € net de taxes, éligible au CPF sous la référence https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/44380237600014_LR-04/44380237600014_LR-AUTO4 et éligible aux financements OPCO et Pôle emploi.

OBJECTIFS PROFESSIONNELS



Une formule adaptée aux stagiaires autonomes qui souhaitent bénéficier d'un coaching renforcé sur une épreuve à blanc avant le passage de la certification.

La Certification Le Robert mesure le niveau de maîtrise de la langue française en contexte professionnel (respect des règles de la langue, précision de l'expression orale et écrite).

Objectifs opérationnels :

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

- Rédiger des écrits dans le cadre d'une activité professionnelle, en respectant les règles de la langue française
- S'exprimer de manière adéquate (registre de langue, vocabulaire sélectionné, construction des phrases) dans un contexte professionnel défini.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier le genre des noms et écrire correctement les mots (singulier et pluriel, masculin et féminin)
- Différencier et écrire correctement les homophones lexicaux et grammaticaux
- Conjuguer correctement les verbes en respectant les temps et les modes de la conjugaison
- Accorder correctement les éléments du groupe nominal, un verbe avec son sujet, un participe passé
- Attribuer correctement aux mots leur sens communément admis
- Employer le registre de langage approprié à la situation de rédaction
- Construire des phrases grammaticalement correctes en employant adéquatement les mots-outils

CERTIFICATION

OUI - Certificat Le Robert©

RÉFÉRENCE

Répertoire spécifique : 5 800 – EDUCLEVER – <https://certification.lerobert.com/>

FORMATRICE



Doriane BON, Formatrice : formatrice experte en orthographe formée et accréditée par le Projet Voltaire (<https://www.projet-voltaire.fr/coach-en-orthographe/>) ayant obtenu le niveau Expert au certificat Voltaire (code de vérification A4NHLT) et au certificat Le Robert

Contact pour l'inscription :
Doriane BON, 07 67 39 19 10
doriane@lorthographeuse.fr
www.lorthographeuse.fr

PROGRAMME

A - Parcours en ligne tutoré sur la plateforme Orthodidacte (20 h en moyenne)

Le parcours est divisé en 4 grandes étapes (+1 étape de certification, module C) :

- Étape 1 : Améliorer son orthographe – 6 heures.
- Étape 2 : Approfondir sa connaissance des règles de grammaire – 4 heures.
- Étape 3 : Maîtriser la conjugaison et l'emploi des modes et des temps – 4 heures.
- Étape 4 : Enrichir son vocabulaire et parfaire son expression – 6 heures.

B. Réalisation de 8 dictées thématiques + correction en classe virtuelle (8 h de cours particuliers) Le stagiaire réalise une dictée thématique dans son espace personnel extranet et la corrige avec sa formatrice en visioconférence-classe virtuelle. Les thèmes abordés dépendent des règles non maîtrisées et à connaître pour le passage de la certification Le Robert.

C. Passage de la certification Le Robert© (1 h 45) chez vous à distance, dans un centre d'examen, en centre La Poste agréé (350 questions).

MODALITES D'EVALUATION

5 types d'exercices sont proposés :

Dictée de mots et d'expressions, phrases à compléter en insérant un mot, phrases à compléter après avoir écouté un enregistrement,

QCM, phrases à corriger, si on estime qu'elles comportent une erreur. Pour l'épreuve blanche, la certification est délivrée si l'apprenant obtient un score >=450 points sur 1000.

PRÉREQUIS

S'adresse aux personnes ayant le français pour langue maternelle ou, pour les personnes allophones, ayant acquis le niveau A2 en français (suivant les niveaux du CECRL), et n'étant pas en situation d'analphabétisme.

RÉSULTATS ATTENDUS

En activité ou à la recherche d'un emploi, favorisez votre évolution professionnelle grâce à une meilleure maîtrise de l'orthographe et de la langue française.

FORMAT

Blended learning, synchrone ou asynchrone.

DUREE ET MODALITES

30 heures de formation au total réparties sur 3 mois ou 6 mois, comprenant :

- **20 heures de e-learning individuel tutoré sur la plateforme Orthodidacte**
- **8 heures de cours individuels à distance**
- **2 heures en présentiel** : passage de la certification Le Robert©, chez vous à distance, chez Amétis ou en centre agréé La Poste

Lieux de réalisation : en distanciel (visio), dans les locaux de l'entreprise, en résidentiel.

Calendrier / dates : à la demande, plusieurs sessions garanties par an.

PROFIL DES PARTICIPANTS

Salariés, demandeurs d'emploi souhaitant revoir les fondamentaux et améliorer leur maîtrise de la langue française. Possibilité d'accueillir les personnes en situation de handicap. **Le parcours peut être réalisé entièrement à distance (entraînement en ligne, classe virtuelle, certification en distanciel).**

TARIFS

1 199 € net de taxes, incluant l'accès à la plateforme Le Robert, le coût de la certification, les supports pédagogiques. Éligible au financement CPF sous la référence https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/44380237600014_LR-DICTEES/44380237600014_DICTO1 et éligible aux financements OPCO et Pôle emploi.




Intelligence collective et coopération



Les essentiels de l'animation
de projet collaboratif

<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>A l'issue de la formation, vous serez en mesure :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'appréhender les notions de coopération et des dynamiques de groupe - de connaître et maîtriser des méthodes favorisant l'émancipation de chacun.e et l'intelligence collective pour animer un groupe, une équipe, un réseau, un projet collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - de connaître et maîtriser des outils numériques collaboratifs - de comprendre les notions de communs et de licences libres et de partager des ressources
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>Les contenus pédagogiques sont basés sur la formation Animacoop, sous licence CC by SA.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différencier les notions de coopération, collaboration, participation et appréhender la notion et la plus value de l'intelligence collective - Comprendre le fonctionnement et l'évolution d'un groupe - Avoir des points de repères sur la "gouvernance partagée" - Faciliter le développement d'une culture de la coopération - Évaluer et animer une équipe/ un collectif en fonction du contexte, de maturité du groupe - Développer des méthodes et une posture d'animation améliorant l'efficacité du groupe tout en permettant à chacun.e de prendre sa juste place - Mettre en œuvre l'agilité, l'expérimentation et le choix à posteriori (sortir de la gestion de projet classique) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fluidifier l'information et faciliter le travail au sein d'une équipe, d'un réseau - Faciliter l'interconnaissance, la communication interpersonnelle, la diversité et la qualité des interactions - Favoriser l'implication de chacun.e - Faciliter la créativité, l'analyse, la production, l'organisation, la prise de décision à plusieurs - Choisir collectivement et en conscience les outils numériques collaboratifs adaptés - Mettre en oeuvre et animer des outils numériques de co-écriture, d'espaces de documents partagés, de visioconférence, d'échanges et de communication, d'organisation de la pensée, de sondage et de prise de décision, de suivi de projets - Appréhender le concept et l'intérêt des Communs - Utiliser, modifier et partager les Communs existants - Favoriser l'usage des licences libres sur les contenus produits collectivement
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<p>Formation sur 3 mois comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 jours de formation en présence - une plateforme pédagogique avec 10 modules à parcourir à distance au fil de la formation, des ressources partagées, les productions des journées en présence, le trombinoscope des participants etc. <p>La formation est structurée pour vivre les étapes de la vie d'un groupe et mettre en pratique les méthodes, outils et concepts vus en cours de formation.</p>	<p>4 piliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des apports théoriques et concepts appuyés par des études scientifiques et des exemples concrets venant les illustrer. - de l'expérimentation de méthodes et d'outils d'animation suivi d'un débriefing pour être en mesure de les utiliser soi-même - de l'échange de pratiques pour bénéficier de l'expérience de tous - de l'analyse et des temps de réflexion pour prendre du recul et adapter sa posture, son animation en fonction de son contexte.

ORGANISATION ET DURÉE	<ul style="list-style-type: none"> - Durée : 6 jours en présence et 10 modules d'1h environ sur 3 mois soit 52h au total. - Planning : le rythme et la durée des sessions sont définis en amont de la formation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lieu de réalisation : en présentiel au sein de votre organisation ou des tiers-lieux et espaces de coworking de Haute-Savoie et Savoie 	
PROFIL DES PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - Toute personne animant un groupe, une équipe, un réseau : cadre, directeur.ice, chargé.e de projet, chef.fe d'équipe, chef.fe d'entreprise... - Porteur.euse de projet collectif 	<ul style="list-style-type: none"> - Toute personne accompagnant les équipes et les organisations : consultant.e, facilitateur.ice, coach etc. - Toute personne participant à une équipe, un groupe et souhaitant améliorer ses pratiques de travail à plusieurs. 	
PREREQUIS	Avoir des compétences de base avec l'outil informatique		
VALIDATION	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Avant : <ul style="list-style-type: none"> - QCM en ligne d'évaluation des compétences ◆ Pendant : <ul style="list-style-type: none"> - Mises en situation et exercices pratiques - Utilisation d'outils numériques - Evaluation par les participant.es à chaque fin de journée en présence 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Après - à chaud : <ul style="list-style-type: none"> - Evaluation des acquis par un questionnaire de positionnement complété par le.la bénéficiaire et la consultante ; - Evaluation de la satisfaction via un questionnaire. ◆ Après - à froid : <ul style="list-style-type: none"> - Evaluation de la satisfaction via un questionnaire envoyé 6 mois après la fin de la formation 	
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	<ul style="list-style-type: none"> • Non concerné 		
TARIF	<ul style="list-style-type: none"> • 5 400,00 € net de taxes pour un groupe allant jusqu'à 12 personnes 		
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 <p>Laure Beyler</p>	<p>Issue de l'aménagement du territoire, ex-consultante en création et animation de tiers-lieux, bénévole impliquée dans plusieurs associations de la transition, Laure est formatrice du collectif Animacoop depuis 2017, année durant laquelle elle participe à la mise en place d'une organisation horizontale au sein de son entreprise. Aujourd'hui à son compte, elle accompagne les organisations qui souhaitent faire évoluer leurs pratiques vers plus de coopération. Pour cela elle porte alternativement les casquettes de formatrice, animatrice et facilitatrice.</p> <p>Contactez Laure au : 06 52 40 68 75</p>	<p>Les plus de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Une expérience coopérative hors du commun ✓ Un apprentissage personnalisé ✓ Des outils numériques pour travailler ensemble, même à distance




Gestion émotionnelle & connaissance de soi



Clown en milieu
professionnel – niv. 1



<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>Ce stage vise à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - être en lien avec ses ressentis - dépasser le regard de l'autre - accueillir l'autre dans le non-jugement - prendre conscience que ses manifestations physiques traduisent un « état d'être » - établir le lien et prendre soin de soi et de l'autre - être dans l'expression non-verbale - oser s'exprimer devant un groupe et lâcher-prise. 	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p> 	<p>Accueil du groupe et temps de libre parole Pose du cadre dans le contexte Jeu de présentation personnelle ludique Mise en mouvement du corps par des exercices de bio-dynamique Etalonnage des sens grâce au VAKOG Rencontrer l'autre par le regard Echauffer son langage pour lâcher-prise et oser être Pose des règles du clown Naissance du clown sur l'espace scénique : oser être soi dans toutes ses dimensions S'exposer devant les autres participants en état de clown Debrief et feed-back Accompagner chacun à son rythme</p>	<p>Outils utilisés issus, pour la plupart des dispositifs d'expression :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prédominance de l'aspect ludique et de la légèreté - Ecoute active empathique <p>Dispositifs proposés aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le lâcher-prise - L'ouverture cœur/esprit/corps - La relation à l'autre
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<p>Le stage se déroule dans un climat de bienveillance qui active tous les sens des participants et les met en mouvement en douceur, afin d'oser accueillir les manifestations du corps, les émotions et ressentis, par un jeu de miroirs, feed-backs, mises en situation et cercles d'empathie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le clown est un médiateur transitionnel visant à faire « tomber les masques » et retrouver son authenticité, sous le regard des autres. - Les personnes porteuses de handicap sont les bienvenues. Un entretien en amont permettra d'approfondir les spécificités du participant. <p>Mises en situation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en binôme - en individuel - en groupe
<p>ORGANISATION & DURÉE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 journée de 7 h avec pause déjeuner • Groupe entre 6 et 10 participants maximum • lieu à définir 	





<p>PROFIL DES PARTICIPANTS</p>	<p>Salariés d'entreprises, d'associations Soignants, accompagnants, éducateurs, personnel intervenant dans les crèches</p>	
<p>PREREQUIS</p>	<p>Aucun prérequis n'est exigé.</p>	
<p>VALIDATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Au fil de la formation via les exercices de mise en situation - Questionnaire d'évaluation de la satisfaction à chaud - Validation des acquis suite à la formation selon objectifs visés <p>Une demi-journée complémentaire (non-incluse dans le prix annoncé) peut être proposée afin de mesurer les dépassements, les difficultés rencontrées, l'évolution de chacun, la justesse de l'état de clown, les compléments de formation envisageables..</p>	
<p>DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES</p>	<p>· Non concerné Contactez Magali au 06 24 33 63 03</p>	
<p>TARIF</p>	<p>Pour la journée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inscription individuelle : 220,00 €TTC - Tarif intra : 1200,00 €HT (tarif hors prise en charge par un organisme de formation) - Frais kilométriques en sus (selon le lieu) 	
<p>PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION</p>	 <p>Magali Docteur</p>	<p>20 ans d'expérience dans les domaines de l'accompagnement et de l'improvisation.</p> <p>Une proposition « décadrée » qui permet à chacun de faire un travail introspectif et de faire évoluer son image personnelle, afin d'exprimer son authenticité.</p> <p>Les plus de la formation : De nombreux concepts théoriques vécus dans les exercices très pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Focusing (Genling) - ACP (approche centrée sur la personne – Carl Rogers) - Mouvement bio-dynamique <p>Des temps d'inclusion et de déclusion qui passent par différents moyens ludiques.</p>



Communication professionnelle & relations inter-personnelles



Expression de soi et cohésion d'équipe en entreprise
Magali Docteur

Professionaliser sa communication commerciale
Annie Chamoux

Comprendre son fonctionnement et celui des autres pour mieux travailler ensemble avec le MBTI®
Caroline Audely

Renforcer son impact à l'oral en tant que manager
Florence Gaillard



Savoir se vendre à l'oral en tant qu'indépendant
Florence Gaillard

Améliorer sa communication relationnelle
Nathalie Ducreux

Communiquer avec professionnalisme et bienveillance à l'écrit
Caroline Audely

Formation Montessori Éducateur 3-6 ans
Juliette Danjon-Vallon

<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Mieux comprendre son fonctionnement personnel . Prendre conscience de son impact sur les autres . Evoluer dans sa relation aux autres grâce à la compréhension des fonctionnements individuels . Améliorer l'efficacité du travail en équipe . Mieux motiver ses collaborateurs en adaptant son management et sa communication à chacun . Mieux gérer les situations de travail complexes : la conduite du changement, les situations conflictuelles 	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>Avant la formation : passation du questionnaire MBTI®</p> <p>1. Découvrir l'outil MBTI® :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Historique, domaines d'application, déontologie - Explication de la notion de préférence <p>2. Identifier son profil MBTI® à travers les 4 préférences de la personnalité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientation de l'énergie / Mode de perception de son environnement / Critères de prise de décision / Organisation et style de vie - Cheminement collectif sur les 4 dimensions - Autodiagnostic de ses préférences naturelles et de ses méthodes préférées - Découverte de son type de personnalité 	<p>3. Mieux comprendre les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à décrypter les différences de fonctionnement chez les autres - Accepter les différences et dépasser les jugements - Revisiter les conflits de travail avec le MBTI® <p>4. Application aux situations professionnelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer le travail en équipe : utiliser la complémentarité des profils de manière constructive - Développer son efficacité relationnelle : adapter sa façon de communiquer aux préférences de son interlocuteur - Optimiser son style de management : revisiter ce qui n'a pas marché par le passé et trouver de nouvelles solutions - Conduire le changement
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<p>Pédagogie active basée sur la découverte de son profil, des mises en situation, des exercices, des jeux, des échanges et partages d'expériences, des travaux en sous-groupe et des réflexions individuelles.</p> <p>Supports pédagogiques : Avant la formation : passation du questionnaire MBTI® en ligne.</p> <p>Pendant la formation : projection d'un support de présentation, remise d'une brochure des types MBTI® dans les organisations, utilisation de matériel varié pour les exercices pratiques et les mises en situations.</p> <p>A la fin de la formation : remise d'un rapport de profil individuel.</p>	

ORGANISATION ET DURÉE	Durée de la formation : 1 journée soit 7 heures 30.	La formation a lieu en présentiel en intra-entreprise. Groupe de 6 à 8 personnes.
PROFIL DES PARTICIPANTS	Toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses relations professionnelles.	
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.	
VALIDATION	<p>Test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.</p> <p>Progression pédagogique des participants évaluée tout au long de la formation par le formateur au moyen de mises en situation, exercices pratiques, questions.</p>	<p>Un questionnaire d'évaluation « à chaud » est remis en fin de formation pour mesurer la satisfaction des participants.</p> <p>Un questionnaire d'évaluation « à froid » sera transmis aux participants et au donneur d'ordre 3 mois après la formation.</p>
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	Non concerné	
TARIF	<p>Coût de la journée de formation : 1 200 € net de taxes.</p> <p>Sont à ajouter, sur devis :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les coûts du matériel d'animation MBTI®, des brochures et des rapports de profils individuels. . Les frais de déplacement, de bouche et d'hébergement du formateur. . Les frais éventuels de location d'un espace. 	
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 <p>Caroline Audely</p>  <p>itinerelle BILANS DE COMPÉTENCES • FORMATIONS</p> <p>caroline@itinerelle.com 06 83 79 81 96</p>	<p><i>Une formation qui permet de mieux se connaître et de comprendre les différences de fonctionnement entre les personnes, afin d'aborder de manière plus sereine et plus efficace ses relations professionnelles.</i></p> <p><i>Le MBTI® est un outil reconnu mondialement, facile à aborder et à mettre en application. Certifiée sur ce modèle, je le transmets en collectif au sein d'organisations en adaptant les exercices pratiques aux besoins et attentes des stagiaires. Sur l'année 2022, le taux de satisfaction est de 9,7/10.</i></p>




<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Développer de la bienveillance dans sa communication professionnelle . Acquérir une méthode pour progresser dans la rédaction de ses écrits professionnels . Réaliser des écrits clairs, concis et fluides dans un style professionnel . Adapter le fond et la forme au contexte et au destinataire . Rédiger des écrits professionnels efficaces et bienveillants 	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>1. Comprendre les fondamentaux de la communication interpersonnelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les bases de la communication . Les clés d'une communication efficace . Prévenir les situations conflictuelles <p>2. Découvrir et s'approprier une méthode de rédaction en 6 étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Définir ses objectifs et déterminer le moyen le plus adapté de les atteindre . Rassembler, rechercher, sélectionner, produire, générer les informations, les idées . Organiser, structurer les informations de façon logique . Rédiger avec un ton pertinent, un vocabulaire adapté et un style professionnel . Améliorer le message pour le rendre clair, immédiatement compréhensible et percutant . Relire avec efficacité 	<p>3. Appliquer ces outils à des situations professionnelles concrètes :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Rédiger des e-mails avec un ton professionnel et bienveillant . Produire des comptes-rendus opérationnels . Annoncer des sujets délicats . Dire non à une demande . Et toute autre situation sur laquelle les participants souhaiteraient travailler
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<p>Pédagogie active : 30% d'apports théoriques et 70% d'exercices pratiques et mises en situation. Ma méthodologie privilégie l'expérience et la mise en pratique des théories abordées lors de la formation afin de permettre une intégration simple, efficace et concrète : mises en situation, exercices, échanges et partages d'expériences entre participants, travail en sous-groupe et réflexion individuelle. Pragmatisme : travail sur des cas apportés par les participants. Un questionnaire est adressé aux participants en amont de la formation pour connaître leurs attentes. Ils seront invités à se rendre à la formation avec un exemple d'écrit professionnel qu'ils ont eu à produire. La formation s'appuiera sur ces expériences pour coller aux attentes précises des participants. Un support pédagogique et des fiches pratiques seront remis aux participants pendant la formation.</p>	


<p>ORGANISATION ET DURÉE</p>	<p>Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures. La formation a lieu en présentiel en intra-entreprise. Groupe de 8 à 12 personnes.</p>	<p>La formation alterne sessions en groupe complet et sessions en sous-groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Démarrage avec l'ensemble des participants (une demi-journée) - Sessions de 3 heures en sous-groupes (4 personnes par groupe) - Clôture avec l'ensemble des participants
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS</p>	<p>Toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses écrits professionnels.</p>	
<p>PREREQUIS</p>	<p>Aucun prérequis n'est exigé.</p>	
<p>VALIDATION</p>	<p>En amont de la formation : formalisation des attentes et questionnaire d'auto positionnement. Pendant la formation : évaluation continue de l'acquisition des compétences pendant les phases d'application. Après la formation : questionnaire d'auto positionnement et évaluation de la satisfaction de l'apprenant</p>	<p>Un questionnaire d'évaluation « à chaud » est remis en fin de formation pour mesurer la satisfaction des participants. Un questionnaire d'évaluation « à froid » sera transmis aux participants et au donneur d'ordre 3 mois après la formation.</p>
<p>DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES</p>	<p>Non concerné</p>	
<p>TARIF</p>	<p>Coût de la formation : 2 200 € net de taxes. Sont à ajouter, sur devis :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les frais de déplacement, de bouche et d'hébergement du formateur. . Les frais éventuels de location d'un espace. 	
<p>PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="text-align: center;">  <p>itinerelle <small>BILANS DE COMPÉTENCES • FORMATIONS</small></p> <p>caroline@itinerelle.com</p> <p>06 83 79 81 96</p> </div> </div> <p>Caroline Audely</p>	<p><i>Une formation concrète et pragmatique pour comprendre les fondamentaux de la communication et les intégrer dans ses écrits, avec une méthodologie claire.</i></p> <p><i>Une formatrice formée en techniques de communication et issue du monde de l'entreprise.</i></p>

OBJECTIF DE LA FORMATION	APPRENDRE A MIEUX GERER LA RELATION CLIENT	LE SAVOIR-ETRE AU SERVICE DE VOS PERFORMANCES COMMERCIALES ET DE VOS RELATIONS PROFESSIONNELLES
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	<p>Les participants amélioreront leur capacité à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre et pratiquer l'Ecoute Active - Identifier et adapter leurs Pour...Quoi je parle - Prendre la parole - Reconnaître et gérer le langage non verbal - Gérer plusieurs clients en même temps 	<p>Etape 1 : Définition de vos besoins et de vos attentes Etape 2 : Présentation du contenu pédagogique Etape 3 : Déroulement des session au travers des 3 phases : découverte, théorie, application. Etape 4 : Validation des acquis</p>
CONTENU PÉDAGOGIQUE	<p>Le Contenu est adapté en fonction de vos besoins. Il couvre les thématiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'écoute active au service de la découverte des besoins • L'affirmation de soi dans la négociation, l'argumentation adaptée : convaincre et persuader • La prise de parole en public • Les signaux non verbaux qui nous trahissent ou nous contredisent • L' image de soi, estime et confiance en soi • La gestion des émotions • La gestion des tâches et du temps 	
METHODE PEDAGOGIQUE	<p>1 - « Découverte ». Phase d'intégration des participants : recueil des connaissances en lien avec le module, échanges, début d'implication dans l'apprentissage. Découverte de leurs pratiques.</p> <p>2 - « Théorie ». Phase de présentation des concepts, théorie, résultats d'études, recherches, observations, témoignages, cas d'école, définition</p> <p>3 - « Application ». Mise en situation et relation avec leurs pratiques. Définition du plan d'action individuel en fonction des observations et en rapport avec leur profil. Capitalisation.</p>	
OUTILS	Brainstorming, Vidéos , Etudes de cas, Exercices empruntés au théâtre, Travaux de groupe ou binôme, Quiz...	
ORGANISATION	<p>Nombre de jours : Nous le définissons ensemble après le recueil de vos besoins Lieu de réalisation : En entreprise, dans les locaux d'Amétis à Annecy ou autre lieux en externe</p>	



DURÉE	<p>La durée est déterminée en fonction des besoins et de l'objectif final. Sur la base de 2 à 3 jours conseillés pour garantir l'assimilation des participants et l'analyse de la progression. En journée complète ou ½ journée.</p>			
PROFIL DES PARTICIPANTS	<p>En entreprise : tout collaborateur en relation avec la clientèle. Personne en activité en évolution de poste ou de carrière vers un secteur en lien avec de la clientèle. Groupe de 5 à 10 personnes.</p>			
PREREQUIS	<p>Aucun prérequis n'est exigé.</p>			
VALIDATION	<p>Savoir fondamentaux : apprendre, connaître, analyser, comprendre, interpréter Savoir Faire : utiliser, pratiquer, conduire, mener, animer Savoir Etre : être empathique, confiant(e), fier(e)</p> <p>Quiz d'entrée et de sortie de formation Progression individuelle dans le cadre des ateliers</p> <p>Questionnaire de satisfaction participants et prescripteur</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ en fin de formation ➤ dans les 3 à 4 mois qui suivent la fin de formation 			
TARIF	<p>Sur la base de 900€ net de taxes/jour. Jusqu'à 10 personnes maximum. Si intra, consulter la formatrice. Frais de déplacement en sus et selon barème fiscal en cours.</p>			
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION		<p>Annie Chamoux <i>Gestion de la relation commerciale</i> <i>Compétences douces</i> 06 88 90 38 38 achamoux@hotmail.fr</p>	<p>Les plus de la formation Adaptation aux spécificités du secteur d'activité des participants Le rattachement à la pratique des participants est priorisé. Le dialogue est ouvert L'approche ludique est favorisée</p>	<p>Les plus de la formatrice L'expérience du terrain L'écoute et la bienveillance tout en responsabilisant chacun Les références sont accessibles à tous pour encourager l'adhésion aux objectifs</p>



OBJECTIFS PROFESSIONNELS	Offrir un espace d'expression verbale et corporelle, dans un cadre de non-jugement, de confidentialité, de bienveillance et de respect, pour une amélioration de la cohésion d'équipe dans l'entreprise.
CONTENU PÉDAGOGIQUE	<p>Accueil du groupe et temps de présentation Pose du cadre dans le contexte Echauffement du corps par des exercices de bio-dynamique Rencontrer l'autre par le regard Jeu de lâcher-prise verbal Exercice sur le sens de la répartie Exercice d'improvisation sur des thèmes proposés par l'animateur Travail sur les personnages Debrief et feed-back Accompagner chacun à son rythme</p> 
METHODE PEDAGOGIQUE	<p>Outils utilisés issus, pour la plupart des dispositifs d'expression :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approche ludique - Pédagogie par le jeu et la mise en scène, qui incite à la confiance et à la légèreté <p>Dispositifs proposés aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'ouverture à soi - L'ouverture à l'autre - La détente corporelle - L'accès au jeu
ORGANISATION & DURÉE	<ul style="list-style-type: none"> • Présentiel • 3 heures avec une pause d'un quart d'heure • Groupe limité à 6-8 participants • lieu à définir

Travail sur :

- La présence à soi et à l'autre
- La rencontre
- Le regard différent
- La lecture du corps, expressions non-verbale et partage
- Le « lâcher-prise »
- La gestion du stress par le recentrage corporel

Bilan à chaud

Mises en situation :

- en binôme
- en individuel
- en groupe

Feed back

- Les activités ludiques, les rires, la création de liens produisent les fondements d'une équipe qui prend plaisir à travailler ensemble.

- Une récréation productive : une RE-création

- Le dépassement de soi
- La dédramatisation des situations





PROFIL DES PARTICIPANTS	Salarié(e)s d'entreprises		
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.		
VALIDATION	<ul style="list-style-type: none"> - Au fil de la formation - A chaud, en fin d'atelier <p>Dans un second temps, les participants pourront échanger en individuel avec la formatrice (post-formation) pour partager les vécus émotionnels. Un accompagnement individuel peut être proposé suite à l'atelier (voir tarif ci-dessous).</p>		
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	<ul style="list-style-type: none"> • Non concerné 		
TARIF	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-journée 600,00 €HT 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Programme sur mesure : étude et devis 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Accompagnement post-formation : forfait de 100,00 €HT (3 heures) + rdv individuel (1 h) à 60,00 €HT la séance. 		
Contactez Magali au 06 24 33 63 03			
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 <p>Magali Docteur</p>	<p>20 ans d'expérience dans les domaines de l'accompagnement individuel et d'équipes. Magali est à l'écoute de « ce qui est », et s'adapte à toutes les situations au bénéfice de la cohésion d'équipe.</p>	<p>Les plus de l'atelier :</p> <p>Une demi-journée dynamisante et ludique pour retrouver du lien et créer de nouvelles connexions pour une équipe performante.</p>



37

OBJECTIFS
PROFESSIONNELS

Renforcer son impact à l'oral en tant que manager et fédérer autour de soi

A l'issue de la formation, vous serez en mesure :

- d'identifier vos points forts et vos points d'amélioration à l'oral
- de préparer des présentations business convaincantes et/ou informatives
- d'adopter une posture professionnelle et collaborative lors de toute prestation orale
- de réaliser des entretiens individuels efficaces (managers ou managés)
- d'animer des réunions productives et engageantes
- de défendre votre point de vue lors de réunions ou de pilotage de projets tout en écoutant bien celui des autres

CONTENU
PÉDAGOGIQUE

1/ La posture de communicant :

Prise de conscience et amélioration de son impact verbal, non-verbal et para-verbal
Optimisation de sa présence, sa voix et son regard
Techniques de feedback constructif

2/ La communication interpersonnelle :

Établissement d'un rapport de confiance grâce à l'écoute active et à la reformulation
Utilisation de la technique de communication non violente, de synchronisation et de calibration
Repérage de son style de communication et de celui de ses interlocuteurs

3/ L'optimisation des interventions à l'oral (business ou réunions) :

Définition de l'objectif, messages principaux, cadencement, structure
Préparation d'aides visuelles : quand et comment les utiliser ?
Règles d'une prestation orale réussie

4/ La gestion d'entretiens individuels :

Renforcement de sa posture de manager/managé
Préparation des enjeux et points de vigilance
Négociation et recadrage factuel

5/ L'assertivité à l'oral... sans agressivité :

Animation de groupe : rythme, timing, interventions de tiers
Argumentation de son point de vue et réponses à différents types d'objections
Gestion de personnalités difficiles et de points de tensions, en public et/ou en face-à-face

6/ Compréhension des enjeux de l'influence en entreprise :

Techniques pour donner de la visibilité à son équipe et à ses projets
Savoir se vendre en interne tout en restant soi-même

Vox Aur
GAGNEZ EN IMPACT À L'ORAL



Cette formation est conçue pour encourager la montée en compétences par la mise en situation et le partage d'expériences, le tout dans un état d'esprit ludique et bienveillant. Chaque stagiaire sera amené à pratiquer face au groupe, puis à donner et à recevoir des feedbacks et à profiter des expériences croisées des autres stagiaires et de la formatrice.

Présentiel

- Nombre de jours : 2
- Nombre d'heures : 14,00



- Lieu de réalisation : En entreprise (possibilité de moduler le contenu en fonction des demandes de l'entreprise) ou en Inter chez Amétis
- Liste des sessions : A définir

PROFIL DES PARTICIPANTS

Toute personne ayant des responsabilités en tant que manager ou étant amenée à prendre un poste de manager

PRÉREQUIS

Accepter d'être mis en situation à l'oral face à un groupe en étant filmé (certaines mises en situation étant filmés, les films seront détruits en fin de formation) et de recevoir les feedbacks des autres participants

VALIDATION

En amont de la formation : Questionnaire d'auto-positionnement à compléter
Pendant la formation : Feedbacks collectifs et individuels, quizz à mi-parcours pour les savoir théoriques
A l'issue de la formation : Questionnaire d'auto-positionnement et d'évaluation des acquis à compléter par le stagiaire

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

1 600,00 € net de taxes

Contactez Florence au 06 75 37 36 24

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION



Florence Gaillard



Une formation unique pour renforcer son impact positif à l'oral en tant que manager, écouter ses collaborateurs pour fédérer autour de soi et devenir le manager dont les organisations ont besoin aujourd'hui !



39

OBJECTIFS
PROFESSIONNELS

Savoir se vendre à l'oral, en tant qu'indépendant, pour développer son business

A l'issue de la formation, vous serez en mesure :

- d'identifier vos points forts et leurs axes d'amélioration à l'oral
- de délivrer une prestation orale avec aisance et professionnalisme
- de structurer sa intervention pour être écouté
- de développer sa capacité à rebondir en phase de questions/réponses
- de réaliser des aides visuelles pertinentes et attractives
- de construire un pitch convaincant, adapté à l'audience et au contexte
- d'utiliser des outils concrets pour gérer vos trac et vos blocages

CONTENU
PÉDAGOGIQUE

1/ La posture à l'oral :

Prise de conscience et amélioration de son impact non-verbal et para-verbal

Travail de la voix : débit, intonation, volume, variété

Optimisation du regard, des déplacements et de la gestuelle

Utilisation de techniques de mémorisation

2/ La construction de son pitch convaincant :

Identification de l'audience et recherche de points d'accroche

Définition du message principal et des objectifs-clés à atteindre

Préparation de la structure et du contenu convaincant appelant à l'action

Repérage des différents styles de communication et du sien

Choix d'une accroche forte et une conclusion engageante

Vox Aur
GAGNEZ EN IMPACT À L'ORAL

3/ La réalisation d'aides visuelles pertinentes et attractives :

Définition l'objectif du diaporama et l'apport souhaité en renfort du pitch oral

Réalisation du chemin de fer du diaporama

Préparation des diapositives en utilisant les règles de design visuel pour renforcer l'impact

4/ La répartie en phase de questions/réponses :

Identification des objections possibles

Préparation d'argumentaires pertinents

Choix d'attitudes à adopter en fonction des situations

5/ La gestion du stress :

Identification de ses croyances limitantes et aidantes lors de prise de parole

Application de la cohérence cardiaque pour mieux gérer sa respiration et son stress

Application de l'auto-ancrage PNL pour se préparer mentalement à la réussite de ses prestations

6 / Compréhension des enjeux du réseautage en présentiel et techniques pour aborder des prospects en confiance



Cette formation est conçue pour encourager la montée en compétences par la mise en situation et le partage d'expériences, le tout dans un état d'esprit ludique et bienveillant. Chaque stagiaire sera amené à pratiquer face au groupe, puis à donner et à recevoir des feedbacks et à profiter des expériences croisées des autres stagiaires et de la formatrice.

Présentiel



- Nombre de jours : 2
- Nombre d'heures : 14,00

- Lieu de réalisation : En Inter chez Amétis
- Liste des sessions : A définir

PROFIL DES PARTICIPANTS

Indépendants, freelances, micro entrepreneurs souhaitant acquérir de nouvelles compétences à l'oral dans le but de convaincre ses futurs clients ou partenaires, de faire connaître son activité et ses projets et se démarquer de la concurrence.

PRÉREQUIS

Accepter d'être mis en situation à l'oral face à un groupe en étant filmé (certaines mises en situation étant filmés, les films seront détruits en fin de formation) et de recevoir les feedbacks des autres participants

VALIDATION

En amont de la formation : Questionnaire d'auto-positionnement à compléter

Pendant la formation : Feedbacks collectifs et individuels, quizz à mi-parcours pour les savoir théoriques

A l'issue de la formation : Questionnaire d'auto-positionnement et d'évaluation des acquis à compléter par le stagiaire

DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES

- Non concerné

TARIF

1 600,00 € net de taxes

Contactez Florence au 06 75 37 36 24

PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION




Florence Gaillard

Vox Aur 
GAGNEZ EN IMPACT À L'ORAL

Une formation unique pour savoir se vendre en toute situation lorsque l'on est à son compte et ainsi booster son activité tout en restant soi-même!



<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>A l'issue de la formation, vous serez en mesure :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'identifier les différents styles de communication, d'analyser d'où peuvent provenir les incompréhensions. D'adapter votre propre communication. • d'améliorer votre communication et vos relations avec les autres. • de communiquer efficacement en développant vos compétences de communiquant. • d'acquérir des outils et des techniques de communication non violente, pour réduire les tensions et gérer les conflits. • de renforcer vos compétences relationnelles. • de prendre plus facilement la parole en public. 	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p> 	<p>Optimiser sa communication</p> <p>Quelles sont les composantes d'une communication relationnelle efficace ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • A chacun sa vision du monde. • Identifier les différents modes de communication. • Reconnaître une mauvaise qualité relationnelle. • L'importance des mots, des gestes de la posture. • 55 % de la communication est non verbale • Adapter le para-verbal à son interlocuteur <p>Image de soi et communication</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment je me perçois, comment je suis perçu par mon entourage ? • Communiquer par son image. 	<p>Apprendre à écouter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que l'écoute active ? • Le tri sur soi, le tri sur l'autre • Reconnaître ses propres attitudes de non-écoute. <p>La communication non violente (CNV)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir des outils et des techniques de communication non violente, pour réduire les tensions, prévenir ou gérer les conflits. • Harmoniser ses relations grâce à la communication bienveillante. • Apprendre à exprimer ses besoins. <p>La prise de parole en public</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir des techniques de gestion du stress pour être à l'aise face à un public. • Préparation mentale grâce aux ancrages et à la visualisation positive (PNL) • Savoir capter l'attention de son auditoire.





	<p>Chaque module se découpe en 3 phases :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La phase de découverte qui a pour but de susciter l'intérêt et d'avoir la collaboration de l'apprenant (vidéos, photos, brainstorming). • La phase d'explication qui est théorique et s'appuie sur des supports écrits. • La phase d'application qui permet une mise en pratique par des jeux de rôle et des mises en situations professionnelles. <p>Cette formation est adaptée selon les besoins de chacun, et se déroule dans un climat de respect, bienveillance et confidentialité.</p>	
	<p>Présentiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de jours : 2 • Nombre d'heures : 14,00 	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu de réalisation : En entreprise ou en Etablissement • Liste des sessions : A définir
PROFIL DES PARTICIPANTS	Aucun	
PRÉREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.	
VALIDATION	<p>Au fil de la formation, avant et après chaque exercice pour mesurer l'évolution des stagiaires.</p> <p>A chaud afin de mesurer l'évolution des capacités au regard des objectifs spécifiques de la formation.</p> <p>A froid, un questionnaire est envoyé à chaque participants 6 mois après la formation.</p>	
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	<ul style="list-style-type: none"> • Non concerné 	
TARIF	1 700,00 € net de taxes	<p>Contactez Nathalie au 06 25 40 64 34</p> <p>Contactez Nathalie au 06 25 40 64 34.</p> <p>ou sur son site : https://plus-de-sens.com/bilan-de-competences/</p>
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 <p>Nathalie Ducreux</p>	<p>Après un parcours professionnel dans le recrutement et l'encadrement, Nathalie a enrichi sa boîte à outils jusqu'à devenir une passionnée de l'accompagnement humain. Son dynamisme vous entraînera dans un apprentissage concret et personnalisé.</p> <p>Les plus de la formation : Un travail individualisé et la recherche de solutions propres à votre mode de vie, personnalité et aux objectifs que vous souhaitez atteindre.</p>



<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>Le but de cette formation est de présenter la pédagogie Montessori en termes théoriques mais aussi en termes de matériel pédagogique. Cette formation vise également l'accompagnement de la mise en place des ateliers autonomes Montessori de manière progressive, en tenant compte des contraintes de terrain des écoles.</p>	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>Aspects théoriques de la pédagogie de Maria Montessori :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La préparation de l'environnement classe et la préparation de l'enseignant - Les 4 plans de développement - L'esprit absorbant - Les tendances humaines et les périodes sensibles - La main et le mouvement - L'observation <p>Discipline et liberté, la normalisation et la socialisation</p> <p>Aire de vie pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction théorique aux activités de l'aire de vie pratique - Les outils bienveillants de gestion de classe (grâce et courtoisie) et les exercices préliminaires - Activités simples - Activités semi-complexes - Activités complexes - Cadres d'habillement <p>Aire sensorielle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction théorique aux activités de l'aire sensorielle - Activités sensorielles permettant le raffinement de la vue - Activités sensorielles permettant le raffinement du toucher - Activités sensorielles permettant le raffinement de la vue/toucher - Activités sensorielles permettant le raffinement gustatif et olfactif <p>Aire de langage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction théorique aux activités de l'aire de langage - Activités pour développer le langage oral - Activités portant sur l'enrichissement du vocabulaire, l'analyse phonétique et l'expression orale de soi - Activités pour l'écriture et la lecture - Activités pour l'exploration sensorielle de la nature des mots - Activités pour l'exploration sensorielle de l'analyse de la phrase 	<p>Aire de mathématique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction théorique aux activités de l'aire de mathématique - Activités sensorielles compter de 0 à 9 - Introduction au système décimale et formation des grands nombres - Activités sensorielles compter de 11 à l'infini - Activités sensorielles opérations du système décimale (banque et timbres) - Activités sensorielles permettant la mémorisation des tables (addition, soustraction, multiplication, division) <ul style="list-style-type: none"> - Petit boulier, Grandes hiérarchies, Grand boulier, les fractions <p>Les autres apports culturels :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activités sensorielles sur la musique (2 journées de formation pour appréhender le matériel des clochettes Montessori ainsi que des activités de préparation à l'écoute, donnée par une musicienne et éducatrice Montessori AMI - Activités sensorielles autour de la géographie - Activités sensorielles autour de la zoologie et de la botanique - Activités autour de la classification pour développer la démarche scientifique - Activités sensorielles autour de l'art (1 journée de formation complète avec une proposition de programmation sur une année) - Activités sensorielles autour des expériences scientifiques <p>- Manipulation des activités présentées</p> <p>- Fabrication de matériel</p>



METHODE PEDAGOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Etude de texte • Travail en groupe • Présentation minutieuse des activités proposées • Manipulation du matériel pédagogique 		
ORGANISATION & DURÉE	<p>283 heures de formation réparties sur 32 jours en présentiel et 9 jours en distanciel. Pour le contenu théorique et pratique : Pour chacun des 5 modules : 6 jours en présentiel et 1 jour en distanciel (47 heures par module) Pour le tutorat en présentiel : 2 jours d'accompagnement soit 16 heures Pour le tutorat à distance : relecture d'albums et écrit théorique et pratique, 4 jours soit 32 heures</p>		
PROFIL DES PARTICIPANTS	Professeur.e.s des écoles, Atsem, Édicateur		
PRÉREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.		
VALIDATION	<ul style="list-style-type: none"> • Rendu des albums des 4 aires d'activité • Examen écrit : un examen de 3h00 portera sur les aspects théoriques de la pédagogie de Maria Montessori. Un examen de 3h00 portera sur les aspects pratiques de la pédagogie de Maria Montessori. • Examen oral : tirage au sort d'une activité par aire à présenter devant un jury composé de la formatrice et d'éducateur ou enseignants. Après la présentation par l'étudiant de l'activité, le jury posera • Il est fortement conseillé d'effectuer un stage d'une semaine d'observation et un stage de 3 semaines dans les cas où les stagiaires n'ont pas de classe 		
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	Non concerné		Contactez Juliette au 04 50 31 96 28
TARIF	<p>3 000 euros TTC pour les particuliers 3 500 euros TTC payables pour les entreprises ou organismes privés prenant en charge la formation.</p>		
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	<p>Experte de la pédagogie Montessori, les fleurs de Juliette s'épanouissent dans le jardin du développement de l'autonomie et de la connaissance.</p>	 <p>Juliette Danjon-Vallon</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les albums des aires de vie pratique, sensoriel, langage, mathématiques, art et culturel (géographie, anatomie, botanique, expériences scientifiques, zoologie et classification) sont fournis en format pdf à chaque stagiaire. - Les documents pédagogiques en pdf : plus de 200 documents pédagogiques fournis. - Entretien individuel chaque semaine de formation afin de vous accompagner tout au long de votre parcours de formation. - Deux jours de tutorat personnalisé (installation de classe, approfondissement théorique, mise en situation)



<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>Le but de cette formation est de présenter la pédagogie Montessori en termes théoriques mais aussi en termes de matériel pédagogique. Cette formation vise également l'accompagnement de la mise en place des ateliers autonomes Montessori de manière progressive, en tenant compte des contraintes de terrain des écoles. Elle vise à une introduction afin d'être à l'aise avec le lancement des ateliers Montessori.</p>	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>Aspects théoriques de la pédagogie de Maria Montessori :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La préparation de l'environnement classe et la préparation de l'enseignant - Les 4 plans de développement - L'esprit absorbant <p>Aire de vie pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction théorique aux activités de l'aire de vie pratique - Les outils bienveillants de gestion de classe (grâce et courtoisie) et les exercices préliminaires - Activités simples - Introduction aux Activités semi-complexes - Introduction aux Activités complexes - Introduction aux Cadres d'habillement <p>Aire sensorielle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction théorique aux activités de l'aire sensorielle - La leçon de langage - Activités sensorielles autour de la Tour Rose, de l'Escalier Marron et des Barres Rouges - Activités sensorielles autour des Emboîtements Cylindriques - Activités sensorielles autour du sac à mystère - Activités sensorielles autour des tablettes de couleur - Activités sensorielles autour du cube du binôme 	<p>Aire de langage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction théorique aux activités de l'aire de langage - Activités pour développer le langage oral - Activités portant sur l'enrichissement du vocabulaire, l'analyse phonétique et l'expression orale de soi - Activités pour l'écriture <p>Aire de mathématique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction théorique aux activités de l'aire de mathématique - Activités sensorielles compter de 0 à 9 - Introduction au système décimale et formation des grands nombres <p>- Manipulation des activités présentées</p>



46

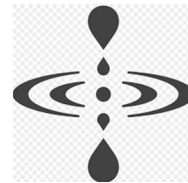
METHODE PEDAGOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation minutieuse des activités proposées • Manipulation du matériel pédagogique 		
ORGANISATION & DURÉE	35 heures de formation réparties sur 5 jours en présentiel		
PROFIL DES PARTICIPANTS	Professeur.e.s des écoles, Atsem, Éducateur		
PRÉREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.		
VALIDATION	<ul style="list-style-type: none"> • Synthèse individuelle après chaque bloc d'activités proposées • Présentation des activités par les stagiaires 		
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	Non concerné		
TARIF	500 euros TTC	Contactez Juliette au 04 50 31 96 28	
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	<p>Experte de la pédagogie Montessori, les fleurs de Juliette s'épanouissent dans le jardin du développement de l'autonomie et de la connaissance.</p>	 <p>Juliette Danjon-Vallon</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les albums des activités présentées pour les aires de vie pratique, sensoriel, langage, mathématiques, en format pdf pour chaque stagiaire. • Les documents pédagogiques en pdf : plus de 50 documents pédagogiques fournis.

Qualité de vie au travail, Prévention RPS



**Apprivoiser son stress
pour gagner en sérénité**

Caroline Audely






PNL – Bien-être au travail


Nathalie Ducreux

<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les mécanismes du stress - Identifier les situations dans lesquelles ses actions sont inadaptées ou inefficaces - Repérer ses mécanismes internes face à une situation complexe et/ou inconnue - Passer d'une attitude passive à une attitude active - Mettre en place des techniques de régulation du stress - Définir sa propre stratégie pour gagner en efficacité dans les situations identifiées 	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>1. Qu'est-ce que le stress : Comprendre le stress et son fonctionnement</p> <p>2. Le stress & moi : Identifier votre niveau de stress et votre exposition au stress La notion de stressabilité Le triangle Pensées / Emotions / Comportements Votre profil face au stress</p> <p>3. Stress & émotions : Comprendre le lien entre stress et émotions Identifier ses besoins derrière ses émotions Repérer les situations-gâchette et les valeurs impactées</p>	<p>4. Repérer mon stress & réguler mes émotions : Apprendre à repérer mon stress Expérimenter des techniques d'auto-régulation express Prendre du recul sur ses pensées</p> <p>5. Prévenir le stress : Expérimenter des méthodes autour des pensées, des émotions et du corps (approche cognitive, sensorielle, comportementale)</p> <p>6. Ma stratégie pour rester serein.e : Définir son plan d'actions personnalisé</p>
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<p>Pédagogie active : 30% d'apports théoriques et 70% d'exercices pratiques et mises en situation. Ma méthodologie privilégie l'expérience et la mise en pratique des théories abordées lors de la formation afin de permettre une intégration simple, efficace et concrète : mises en situation, exercices, échanges et partages d'expériences entre participants, travail en sous-groupe et réflexion individuelle.</p>	

49

ORGANISATION ET DURÉE	Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures.	La formation a lieu en présentiel en intra-entreprise. Groupe de 6 à 8 personnes.
PROFIL DES PARTICIPANTS	Toute personne souhaitant comprendre ses mécanismes face au stress pour les réguler et être plus serein.	
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.	
VALIDATION	<p>Test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.</p> <p>Progression pédagogique des participants évaluée tout au long de la formation par le formateur au moyen de mises en situation, exercices pratiques, questions.</p>	<p>Un questionnaire d'évaluation « à chaud » est remis en fin de formation pour mesurer la satisfaction des participants.</p> <p>Un questionnaire d'évaluation « à froid » sera transmis aux participants et au donneur d'ordre 3 mois après la formation.</p>
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	Non concerné	
TARIF	<p>Coût de la formation : 2 200 € net de taxes. Sont à ajouter, sur devis :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les frais de déplacement, de bouche et d'hébergement du formateur. . Les frais éventuels de location d'un espace. 	
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;">  <p>itinerelle <small>BILANS DE COMPÉTENCES • FORMATIONS</small></p> <p>caroline@itinerelle.com 06 83 79 81 96</p> </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">Caroline Audely</p>	<p><i>Une formation qui permet de prendre du recul et de mettre en œuvre des techniques simples et adaptées lorsqu'on est confronté à des situations difficiles. Elle permet ainsi d'être plus performant dans l'exercice de son activité.</i></p> <p><i>Une formatrice ayant vécu un burn out et formée au MBSR® (Mindfulness Based Stress Reduction).</i></p>

<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables en situation de travail d'utiliser des outils de programmation Neurolinguistique afin de mieux comprendre les fonctionnements de l'être humain, l'objectif étant d'allier bien-être au travail et efficacité.</p> <p>Tout au long de la formation, les participants améliorent leur capacité à :</p> <ul style="list-style-type: none"> Gérer une situation difficile ou un conflit. 	<ul style="list-style-type: none"> Adopter une attitude positive. Communiquer de manière bienveillante. Communiquer efficacement. Travailler ensemble dans une bonne ambiance. Se fixer des objectifs motivants qui ont un sens. Harmoniser leurs relations au travail et dans leur vie. Se préparer mentalement à un événement stressant.
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p> 	<p>Jour 1 : Chacun sa vision du monde. Les états internes : Gérer son stress, modifier ses états émotionnels inadéquats. Adopter une attitude positive pour soi et les autres, se responsabiliser. Les marques d'attention.</p> <p>Jour 2 : La communication verbale et non verbale. La communication bienveillante.</p>	<p>Comment faire un feed back positif. Communiquer efficacement. Les relations.</p> <p>Jour 3 : Les valeurs : Identifier ses valeurs profondes pour une vie harmonieuse. Se préparer mentalement à un événement : La technique de l'auto-ancrage.</p>
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<p>Chaque module se découpe en 3 phases :</p> <ul style="list-style-type: none"> La phase de découverte qui a pour but de susciter l'intérêt et d'avoir la collaboration de l'apprenant (vidéos, photos, brainstorming). La phase d'explication qui est théorique et s'appuie sur des supports écrits. La phase d'application qui permet une mise en pratique par des jeux de rôle et des mises en situations professionnelles. <p>Cette formation est adaptée selon les besoins de chacun, et se déroule dans un climat de respect, bienveillance et confidentialité.</p>	
<p>ORGANISATION & DURÉE</p>	<p>Nombre de jours : 3 Nombre d'heures : 21,00 Lieu de réalisation : En entreprise ou en Etablissement Liste des sessions : A définir</p>  	

PROFIL DES PARTICIPANTS	Toute personne désireuse d'accroître la qualité de ses relations personnelles et professionnelles		
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation		
VALIDATION	<p>Au fil de la formation, avant et après chaque exercice pour mesurer l'évolution des stagiaires.</p> <p>A chaud afin de mesurer l'évolution des capacités au regard des objectifs spécifiques de la formation.</p> <p>A froid, un questionnaire est envoyé à chaque participants 6 mois après la formation.</p>		
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	· Non concernée	Contactez Nathalie au 06 25 40 64 34	
TARIF	2 550,00 € Net de taxes en intra		
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 <p>Nathalie Ducreux</p>	<p>Ex-cadre dirigeante dans les métiers du recrutement pendant 15 ans. Depuis toujours passionnée par le fonctionnement de l'humain, et en quête d'outils permettant un mieux-être au quotidien, elle se forme continuellement depuis plus de 5 ans dans le domaine du développement personnel.</p> <p>Elle est certifiée PNL et accompagne depuis 3 ans en individuel et en collectif.</p>	<p>Le plus de ce stage : un travail individualisé, et la recherche de solutions propres à votre mode de vie, personnalité et aux objectifs que vous souhaitez atteindre.</p>

Bilans de compétences



Bilan de Compétences

"Cheminer vers son alignement"

Caroline Audely

Bilan de compétences

« Mieux se connaître & Établir son projet professionnel »

Nathalie Ducreux



Bilan de Compétences

« Mise au point – Focus - Révélation"

Béatrice Dupont

Bilan de Compétences

" Du projet de vie au projet professionnel "

Hélène Magre





<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>A l'issue du Bilan de compétences "<i>itinérante - Cheminer vers son équilibre</i>", vous aurez :</p> <ul style="list-style-type: none"> - appris à mieux vous connaître : motivations, valeurs, besoins, personnalité - analysé vos compétences : ressources, savoirs, savoir-faire et savoir-être, acquis de votre expérience et atouts - identifié un projet professionnel qui vous correspond et améliorera votre niveau de satisfaction au travail - défini un plan d'actions pour le mettre en œuvre avec confiance et motivation 	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>Après avoir identifié vos besoins, déterminé vos objectifs et fixé les modalités de votre accompagnement [phase préliminaire], le Bilan de compétences "<i>itinérante - Cheminer vers son équilibre</i>" se déroule en 3 étapes :</p> <p>1- SE CONNAÎTRE [phase d'investigation] :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Votre histoire : Revisiter votre parcours professionnel et personnel de manière créative, en faire émerger vos racines, vos points d'ancrage, votre fil conducteur, les moteurs de vos choix, vos centres d'intérêts . Votre personnalité : Connaître votre type de personnalité : vos atouts, vos freins, vos besoins, vos modes de fonctionnement, votre relation aux autres et au travail . Vos aspirations : Identifier vos motivations et vos valeurs à l'aide d'exercices guidés et de questionnements . Votre raison d'être : Découvrir ce qui donne du sens à votre vie, votre "ikigai", et déterminer comment l'intégrer à votre projet professionnel . Vos compétences : Cartographier et apprendre à valoriser vos savoirs, savoir-faire, savoir-être, et à mettre en lumière vos réussites professionnelles 	<p>2- S'ALIGNER [phase d'investigation] :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Vos pistes : Explorer les possibles : vous informer sur les domaines, secteurs, métiers qui vous intéressent, interroger des professionnels. Clarifier vos critères de choix et contraintes . Votre projet : Etudier la faisabilité : déterminer vos atouts et les opportunités pour chaque piste, identifier les écarts et comment les combler. Valider vos choix et prioriser vos pistes professionnelles. Prévoir les principales étapes de la mise en œuvre de votre projet sur le plan personnel et professionnel <p>3- SE DÉPLOYER [phase de conclusion] :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Intégrer les résultats de la démarche . Favoriser la mise en action avec confiance et motivation . Finaliser votre plan d'actions . Co-rédiger le document de synthèse du Bilan
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<p>Le Bilan de compétences "<i>itinérante - Cheminer vers son équilibre</i>" s'articule autour d'une alternance d'entretiens individuels et de travail personnel.</p> <p>Pour qu'il soit réussi, il résulte d'une co-construction entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la consultante professionnelle : vous garantit un cadre bienveillant et confidentiel, vous guide dans votre cheminement et vous facilite l'accès aux ressources qui vous sont utiles ; - vous-même : vous vous engagez dans la démarche avec implication et authenticité. 	<p>Le contenu des séances ainsi que le travail personnel proposé entre chaque session seront adaptés en fonction de vos objectifs, de votre avancement et de votre projet. Par exemple, il est envisageable que je vous accompagne sur l'élaboration de vos outils de recherche d'emploi, la préparation d'entretiens ou même les premiers pas d'une création d'entreprise.</p> <p><u>Outils utilisés</u> : techniques de questionnement, de visualisation, exercices d'introspection, tests et questionnaires (de personnalité : MBTI, d'intérêts professionnels : RIASEC / Vocation), apports théoriques, fiches-outils, vidéos, sitothèque.</p>





<p>ORGANISATION ET DURÉE</p>	<p>- Durée : le Bilan de compétences s'organise sur une durée de 2 à 4 mois, autour de 6 à 10 entretiens d'1h30 à 2h, et d'heures de travail guidé en autonomie. Formule Cheminement : 24 heures Formule Equilibre : 20 heures Formule Dynamique : 14 heures</p>	<p>- Planning : le rythme et la durée des sessions ainsi que le planning sont définis ensemble lors de la 1ère séance - Lieu de réalisation : en présentiel (alentours d'Annecy) ou en visioconférence.</p>	
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS</p>	<p>Pour les personnes qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se questionnent sur le sens de leur métier actuel, ou de l'environnement dans lequel elles évoluent - Envisagent de se reconverter et trouver le projet professionnel en parfaite adéquation avec leur personnalité et leurs compétences 		
<p>PREREQUIS</p>	<p>Aucun prérequis n'est exigé.</p>		
<p>VALIDATION</p>	<p>Avant : entretien préalable qui permet de déterminer le contenu et d'adapter les modalités pédagogiques. Pendant : évaluation du degré d'avancement et du niveau de satisfaction par un feedback oral à la fin de chaque séance.</p>	<p>Après - à chaud : questionnaire de positionnement et de satisfaction complété par le.bénéficiaire Après - à froid : à 6 mois de la clôture, entretien téléphonique et questionnaire de positionnement et de satisfaction</p>	
<p>DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES</p>	<p>Non concerné</p>		
<p>TARIF</p>	<p>- Formule Cheminement : 1 900 € net de taxes - Lien CPF : Bilan de compétences Cheminement 24h présentiel - Formule Equilibre : 1 500 € net de taxes - Lien CPF : Bilan de compétences Equilibre 20h présentiel - Formule Dynamique : 1 050 € net de taxes - Lien CPF : Bilan de compétences Dynamique 14h présentiel</p>		
<p>PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION</p>	  <p>itinerelle BILANS DE COMPÉTENCES • FORMATIONS caroline@itinerelle.com 06 83 79 81 96</p>	<p><i>Il est essentiel de prendre le temps pour arpenter son chemin, c'est pourquoi mon Bilan de compétences "itinérante - Cheminer vers son équilibre" comprend un part prépondérante d'entretiens individuels.</i></p> <p><i>C'est un accompagnement en profondeur et personnalisé, pendant lequel je vous guiderai avec bienveillance et sincérité, en vous transmettant des outils que j'ai moi-même expérimentés.</i></p>	






<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>A l'issue du bilan de compétences, vous serez en mesure :</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'identifier vos aspirations (par un travail d'introspection : valeur, besoin, personnalité), • D'analyser et lister vos compétences en termes de savoir-faire et de savoir-être, de prendre du recul afin de définir votre projet professionnel. • D'améliorer votre qualité de vie (cohérence entre vie personnelle et professionnelle). • De développer votre employabilité. <p>Le bilan de compétences est une projection vers l'avenir, un levier de motivation.</p>	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>Le bilan de compétences vise à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer sa capacité à prendre des décisions quant à l'orientation de sa carrière professionnelle. • Mettre à jour ses besoins, ses valeurs, sa personnalité. • Mettre à jour ses compétences, ses savoir-faire et savoir- être. • Identifier un projet professionnel réalisable et en accord avec soi-même. • Améliorer sa connaissance du marché. • Détecter les compétences recherchées par les employeurs. • Identifier les dispositifs pour se former. • Préparer un plan d'action SMART pour la suite. 	
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entretiens individuels avec une consultante bilan de compétences. • Tests de personnalité et d'orientation. • Parcours sur mesure en fonction de vos besoins. • Travail individuel à mener entre chaque séance. <p>Cet accompagnement est adapté aux besoins de chacun, et se déroule dans un climat de respect, bienveillance et confidentialité</p>	
<p>ORGANISATION ET DURÉE</p>	<p>Formule 1 : Mieux se connaître & établir son projet professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 entretiens individuels de 1h30 • 5 heures de travail tutoré <p>Formule 2 : Mieux se connaître, se projeter & se mettre en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9 séances de 1h30 • 9 heures de travail tutoré <p>Formule 3 : Mieux se connaître, trouver sa voie & lever ses blocages</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11 séances de 1h30 • 7,5 heures de travail tutoré 	<div style="text-align: right;">   </div> <p>Lieu de réalisation : AMETIS 6 rue de l'annexion ANNECY ou en distanciel.</p> <p>Liste des sessions : démarrage en continu</p> <p>Un entretien téléphonique est indispensable avant de démarrer le bilan de compétences.</p>




PROFIL DES PARTICIPANTS	Pour les personnes qui : <ul style="list-style-type: none"> • Se questionnent sur le sens de leur métier actuel, ou de l'environnement dans lequel elles évoluent • Envisagent de se reconvertir et trouver le projet professionnel en parfaite adéquation avec leur personnalité et leurs compétences 		
PREREQUIS	Aucun		
VALIDATION	<ul style="list-style-type: none"> • Bilan de la situation actuelle et retour sur le parcours. • Synthèse écrite à la suite de chaque entretien. • Synthèse et bilan finale au terme du bilan de compétences avec plan d'actions SMART à mener pour la suite. • Évaluation de la satisfaction : <p>Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'accompagnement et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.</p>		
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuite possible vers une formation en adéquation avec le projet de reconversion ou d'évolution professionnelle (métier ou projet entrepreneurial) • Accompagnement pour postuler à différentes offres d'emploi adaptées au nouveau projet professionnel 		
TARIF	<p>TARIF NET DE TAXE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formule 1 : 950,00 € (lien CPF) • Formule 2 : 1 500,00 € (lien CPF) • Formule 3 : 1 800,00 € (lien CPF) <div style="text-align: right;"> <p><i>+ de sens</i></p> <p>Bilan de compétences & Formation</p>  </div>		
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 <p>Nathalie Ducreux</p>	<p>Véritable experte du bilan de compétences, Nathalie saura vous guider vers une connaissance plus approfondie de vous-même, vous permettant de faire des choix pour votre vie professionnelle et personnelle.</p> <p>Contactez Nathalie au 06 25 40 64 34. ou sur son site : https://plus-de-sens.com/bilan-de-competences/</p>	<p>Le plus de cet accompagnement : un parcours individualisé propres à votre mode de vie, personnalité et aux objectifs que vous souhaitez atteindre. Des séances de connaissance de soi dans un cadre bienveillant.</p>



<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>Les bilans de compétences mentionnés au 2° de l'article L. 6313-1 ont pour objet de permettre à des travailleurs d'analyser leurs compétences professionnelles et personnelles ainsi que leurs aptitudes et leurs motivations afin de définir un projet professionnel et, le cas échéant, un projet de formation.</p>	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<p>1° Une phase préliminaire qui a pour objet :</p> <ul style="list-style-type: none"> • a) D'analyser la demande et le besoin du bénéficiaire ; • b) De déterminer le format le plus adapté à la situation et au besoin ; • c) De définir conjointement les modalités de déroulement du bilan <p>2° Une phase d'investigation permettant au bénéficiaire soit de construire son projet professionnel et d'en vérifier la pertinence, soit d'élaborer une ou plusieurs alternatives ;</p>	<p>3° Une phase de conclusions qui, par la voie d'entretiens personnalisés, permet au bénéficiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • a) De s'approprier les résultats détaillés de la phase d'investigation • b) De recenser les conditions et moyens favorisant la réalisation du ou des projets professionnels ; • c) De prévoir les principales modalités et étapes du ou des projets professionnels, dont la possibilité de bénéficier d'un entretien de suivi avec le prestataire de bilan de compétences.
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<p>Entretiens individuels avec un coach professionnel certifié et formé à l'approche centrée sur la personne et à l'écoute active.</p> <p>Tests psychométriques pour appuyer la phase de connaissance de soi et réaliser des corrélations avec des secteurs d'activité et des métiers.</p>	<p>Tests issus du courant de l'analyse transactionnelle si besoin d'affiner le profil relationnel, managérial voire entrepreneurial.</p> <p>Actions concrètes à mener entre chaque séance.</p> <p>Document de synthèse avec les outils qui demeureront utiles pour la suite du parcours.</p>
<p>ORGANISATION ET DURÉE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formule MISE AU POINT : 12 h • Formule FOCUS : 17 h • Formule REVELATION : 24 h <p>Ces durées incluent des séances d'1 h 30 à 2 h et du travail personnel tutoré.</p>	<p>Possible à distance ou en présentiel à Annecy, 6 rue de l'Annexion.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Délai d'accès : Afin de garantir au mieux les droits de l'utilisateur, l'Organisme de formation doit respecter un délai obligatoire de 11 jours ouvrés entre la date d'envoi de sa proposition de commande et la date de début de la formation mentionnée dans sa proposition.</p>



58

PROFIL DES PARTICIPANTS	Salariés ou demandeurs d'emploi ayant besoin d'être accompagné pour une éventuelle transition professionnelle. Avoir quelques années d'expérience professionnelle et la volonté de voir évoluer son parcours professionnel.		
PREREQUIS	Aucun prérequis n'est exigé.		
VALIDATION	<p>Avant : entretien découverte téléphonique ou physique puis envoi d'un devis et d'un programme personnalisé.</p> <p>Après A CHAUD : Questionnaire de satisfaction</p> <p>Après A FROID : Questionnaire de satisfaction à 6 mois.</p>		
DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES	<ul style="list-style-type: none"> Non concerné 		
TARIF	<ul style="list-style-type: none"> Formule MISE AU POINT : 998,00 € (lien CPF) Formule FOCUS : 1 400,00 € Formule REVELATION : 1 995,00 € (lien CPF) 		
PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION	 <p>Béatrice Dupont Contact : 06 18 94 59 97</p>	<ul style="list-style-type: none"> Après 20 ans d'expérience dans le tourisme en tant que créatrice et gérante d'agence de voyages puis à la direction commerciale d'une compagnie aérienne, j'ai effectué une nouvelle reconversion qui a pris la forme d'une vocation : le coaching professionnel. J'aime accompagner les personnes dans leurs questionnements liés à leurs transitions de vie et les éclairer sur leurs choix en y remettant du sens, leur permettre de trouver un nouvel élan ! 	<p>Les plus du bilan de Béatrice :</p> <ul style="list-style-type: none"> Une mise en action Des résultats concrets Vous gagnez en prise de recul pour mieux avancer ensuite !





<p>OBJECTIFS PROFESSIONNELS</p>	<p>Vous vous questionnez sur votre avenir professionnel ? Vous cherchez de nouvelles perspectives, vous avez envie de booster votre carrière ?</p> <p>A l'issue du bilan de compétences « Du projet de vie au projet professionnel » vous êtes en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ prendre du recul sur votre situation, apprendre à mieux vous connaître afin d'identifier vos besoins et aspirations ➤ vous appuyer sur vos talents, compétences, valeurs et motivations ➤ définir un projet professionnel épanouissant en accord avec vos valeurs et votre projet de vie <p>Le bilan de compétences redonne du sens à votre vie professionnelle et vous procure motivation et confiance pour la suite de votre carrière.</p>	
<p>CONTENU PÉDAGOGIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le bilan de compétences « du projet de vie au projet professionnel » est personnalisé selon vos besoins et l'état d'avancement de votre projet ➤ Nous explorons votre situation lors d'un entretien de découverte pour définir ensemble la formule la plus adaptée (formule Flash 12h, Fly 18h ou Boost 24h). ➤ Un programme sur-mesure est alors établi selon vos objectifs et les modalités définies ensemble. ➤ Entretiens individuels avec une coach professionnelle et actions concrètes à réaliser entre les séances rythment votre bilan. <p>L'accompagnement se déroule en 3 étapes :</p>	<p>RECONNEXION A SOI :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vous revisitez votre parcours (pro et perso) ➤ vous révélez votre plein potentiel (cartographie des talents, compétences) ➤ vous identifiez vos aspirations (intérêts professionnels, besoins, motivations, valeurs) ➤ vous travaillez sur votre Ikigaï (raison d'être) <p>UN PROJET QUI A DU SENS :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vous définissez des pistes professionnelles ➤ vous les explorez par des actions concrètes (guidée par votre coach) ➤ vous validez vos choix en lien avec vos valeurs et votre projet de vie <p>MISE EN ACTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ vous déployez un plan d'actions et vous démarrez sa mise en œuvre (pour ancrer motivation et confiance) ➤ vous validez la synthèse (confidentielle) de l'ensemble du travail réalisé.
<p>METHODE PEDAGOGIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entretiens individuels avec une consultante ➤ Observations et feedbacks ➤ Travail individuel à réaliser en dehors des séances : auto-analyse guidée, exercices créatifs de réflexion et de positionnement, supports de recherches, grilles ➤ Techniques PNL (Programmation Neuro-Linguistique) ➤ Travail collaboratif sur les intérêts professionnels (RIASEC) 	<p>Le contenu des séances ainsi que le travail inter-séances sont adaptés au fil des rendez-vous en fonction de vos objectifs, de votre avancement et de votre projet. Nous pourrions être amenés à travailler sur des thèmes spécifiques selon vos besoins :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ confiance en soi : travail sur les peurs, doutes, croyances limitantes ➤ motivation : pour faciliter le passage à l'action ➤ préparation CV, entretiens ➤ projet entrepreneurial...



<p>ORGANISATION ET DURÉE</p>	<p>Formule FLASH : 12h, réparties en 8h de face à face et 4h de travail individuel guidé.</p> <p>Formule FLY : 18h, réparties en 12h d'entretien en face à face et 6h de travail individuel guidé.</p> <p>Formule BOOST : 24h, réparties en 16h d'entretien en face à face et 8h de travail individuel guidé.</p>	<p>> Planning : le rythme et la durée des sessions sont définis avec chaque participant.</p> <p>> Lieu de réalisation : en présentiel, en visioconférence ou en mixte.</p> <p>> Pour le présentiel, plusieurs options sont possibles : Annecy ou Aix-les-Bains.</p>	
<p>PROFIL DES PARTICIPANTS</p>	<p>Cette formation s'adresse à vous si :</p> <ul style="list-style-type: none"> > vous vous questionnez sur votre vie professionnelle > vous envisagez une transition professionnelle (évolution, reconversion) > vous désirez mettre en lien votre projet professionnel et votre projet de vie 		
<p>PREREQUIS</p>	<p>Aucun prérequis n'est exigé.</p>		
<p>VALIDATION</p>	<p>Pendant : feedback oral en fin de séance sur le niveau de satisfaction, bilan intermédiaire avec réajustement du programme si nécessaire, document de synthèse.</p> <p>Après- à chaud : questionnaire de satisfaction à compléter</p> <p>Après- à froid : feedback oral lors de l'entretien 6 mois après la fin du bilan + questionnaire de satisfaction à compléter.</p>		
<p>POURSUITES D'ETUDES</p>	<p>Non concerné</p>		
<p>TARIF</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formule Flash : 960,00 € ➤ Formule Fly : 1440,00 € ➤ Formule Boost : 1 920,00 € 		
<p>PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION</p>	 <p>Hélène Magre :</p> <p>Contact : 06 52 71 74 51</p> <p>helene@lestalentsdefrida.com</p>	<p>Hélène vous donne le coup de boost qui vous aide à être acteur.trice de votre changement ! Elle vous propose un travail alliant le développement personnel et la recherche de votre plein potentiel pour une vie professionnelle épanouie en lien avec votre projet de vie !</p>	<p>Le plus des « Talents de Frida »</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un bilan créatif et personnalisé réalisé par une coach certifiée, experte de la reconversion professionnelle, Maître Praticienne PNL. A l'écoute et bienveillante, le parcours et le rythme sont adaptés vous accompagner vers une vie pro alignée.



Créativité Arts - Artisanat



Feutrage de laine
Création textile
Magali Docteur



OBJECTIFS
PROFESSIONNELS

Maîtriser une technique de feutrage de la laine, technique de création textile
Les participants pourront découvrir et mettre en pratique des créations en laine feutrée selon 2 techniques différentes, le feutrage au savon, et le feutrage à l'aiguille.

CONTENU
PÉDAGOGIQUE

- présentation théorique de la technique
- présentation des créations possibles
- présentation du matériel
- démonstration d'une pièce à plat
- mise en œuvre par les participants et accompagnement
- échange sur la confection, partage autour des expériences.



METHODE
PEDAGOGIQUE


- Evolution progressive dans les créations :**
- présentation d'ouvrages et de documents
 - contact sensoriel avec la laine
 - confection de tous petits éléments
 - confection d'une pièce à plat
 - confection d'un volume en 3D
 - démonstration de la technique à l'aiguille
 - échanges

ORGANISATION &
DURÉE

- **2 jours en présentiel**
- matériel fourni (laine, savon, bouilloire, filets, natte, serviette, distributeur d'eau, torchons, plastique à bulle...) sauf l'eau et les tables à hauteur du bassin.
- Si le sol est délicat, il sera nécessaire de le protéger, l'étanchéifier (risque de flaqué d'eau + savon)





<p>PROFIL DES PARTICIPANTS</p>	<p>Cette formation s'adresse à «tout public », tout particulièrement aux personnes « extra-ordinaires » : public en réinsertion, handicap, détention, psychiatrie.</p>	
<p>PREREQUIS</p>	<p>Aucun prérequis n'est exigé.</p>	
<p>VALIDATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Au fil de la formation, avant et après chaque exercice pour mesurer l'évolution des capacités de chacun - A chaud, mesurant l'évolution des capacités dans le domaine des créations - En fin de formation, partage des projets et évaluation de la formation - A froid, 6 mois après, afin de suivre les créations qui auront été faites. 	
<p>DEROULE ET POURSUITES D'ETUDES</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Non concerné 	
<p>TARIF</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2500,00 € net de taxe pour les 2 jours + frais de déplacement au réel 	
<p>PROFIL DU FORMATEUR & PLUS DE LA FORMATION</p>	<div data-bbox="600 965 779 1268" data-label="Image">  </div> <p data-bbox="537 1268 869 1348"> Magali Docteur Contact : 06 24 33 63 03 </p> <p data-bbox="891 941 1534 1093"> Avec plus de 20 ans d'expérience dans les domaines de l'accompagnement, Magali est une artiste qui met sa créativité au service de la société civile. </p> <p data-bbox="891 1141 1534 1292"> Elle s'adapte à de nombreuses techniques et de nombreux publics extra-ordinaires, les accompagne afin qu'ils puissent exprimer leur potentiel créatif. </p>	<p data-bbox="1568 941 1915 981">Les plus de la formation :</p> <p data-bbox="1568 1021 2217 1252"> Grâce à une activité manuelle, ce stage permet aux participants de se recentrer sur eux-mêmes, de découvrir qu'ils possèdent des ressources insoupçonnées comme la patience, le goût de l'esthétique, et d'exprimer leur personnalité dans l'objet qu'ils confectionnent. </p>





Nos formateurs



Caroline Audely



Laure Beyler



Doriane Bon



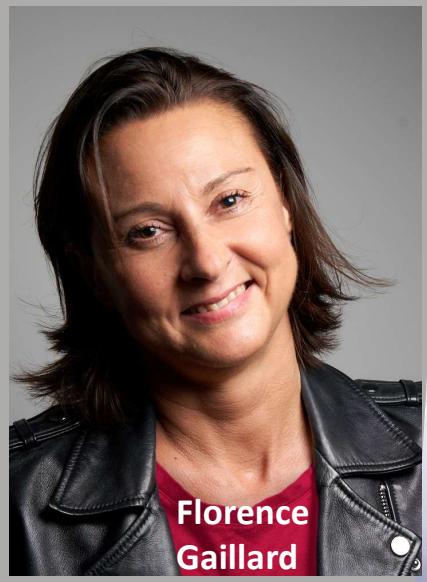
Nathalie Ducreux



Annie Chamoux



Béatrice Dupont



Florence Gaillard



Hélène Magre



Juliette Danjon-Vallon



Magali Docteur

65

Consultante en Bilans de compétences - Formatrice

Thèmes d'interventions : Bilans de compétences, MBTI, Gestion du stress, Communication interpersonnelle, Communication écrite professionnelle.

Expériences professionnelles :

- Consultante en Bilans de Compétences
- Formatrice
- Consultante en évolution professionnelle
- Chef de Groupe & Chef de Produits Marketing
- Responsable de centre de profit

Formations :

- Praticienne MBTI®, (outil de connaissance de soi et de développement, The Myers-Briggs Company, Paris)
- Praticienne PNL (techniques d'accompagnement et de communication, Réa-Active, Annecy)
- Ennéagramme (connaissance de soi et développement, L'Instant Formation, Annecy)
- Formatrice (Certificat de Compétences en Entreprise, CCI de Haute-Savoie)
- Master en Management (ICN Business School, Nancy)

Pourquoi me faire confiance?

Après un Master en management, j'ai occupé différentes fonctions en entreprise. La perte de sens m'a poussée à quitter ce chemin classique, et c'est un Bilan de compétences qui m'a aidée à me reconnecter à ce qui était important pour moi.

J'ai suivi d'autres accompagnements en parallèle, expérimenté de nombreuses techniques de développement personnel, découvert la méditation et le yoga. Puis je me suis formée en accompagnement individuel et collectif et j'ai exercé le métier de Conseillère en évolution professionnelle.

J'ai à cœur d'aider les autres à s'aligner, à retrouver du sens dans leur vie, en transmettant les outils que j'ai moi-même expérimentés.

Il est essentiel de prendre le temps pour arpenter son chemin, c'est pourquoi mon Bilan de compétences « itinerelle - Cheminer vers son équilibre » comprend un part prépondérante d'entretiens individuels. C'est un accompagnement en profondeur et personnalisé, pendant lequel je vous guiderai avec bienveillance et sincérité.



itinerelle

BILANS DE COMPÉTENCES • FORMATIONS

Caroline Audely

06 83 79 81 96

caroline@itinerelle.com

www.itinerelle.com



66

Facilitatrice et formatrice en animation de réseaux et de projets collaboratifs

Thèmes d'intervention

Animation de projets collaboratifs/animation de réseau, de collectif et de communauté/Intelligence collective/Gouvernance partagée, gestion, animation et développement de tiers-lieux/Développement local/Outils numériques collaboratifs

Expériences professionnelles

Responsable d'espaces de coworking jusqu'en 2017 puis co-responsable
Directrice opérationnelle et polyvalente d'un centre de formation continue
Porteuse de projet pour la création d'un hôtel de plein-air écologique et responsable
Chargée de mission en développement touristique

Diplômes principaux

Master 1 - Maîtrise Génie des territoires et de l'environnement, Université de Franche-Comté
Master 2 - Ingénierie et gestion des sites et aménagement touristiques, Université Lyon 2
Formation : Animation de projets collaboratifs (AnimacoopGap) - Responsable d'un centre de profit tourisme/loisirs spécialisation hôtellerie de plein-air (CCI de Vendée), Création et gestion d'entreprise -IDECLIC

J'ai travaillé près de 5 ans dans l'animation et le développement de tiers-lieux de travail partagé pour La Cordée. Depuis 2017, je suis formatrice et facilitatrice à l'animation de projet collaboratifs pour Animacoop.

Je suis également bénévole au sein de l'association la Gentiane, monnaie locale, complémentaire et citoyenne du bassin d'Annecy.

Mes prestations s'adressent aux associations, structures de l'ESS, réseau d'acteurs et de structures de la transition, centres de formation, incubateurs, structures d'accompagnement, porteur/euse.s de projets collaboratifs, animateur.ice.s de réseau d'acteurs et de structures de la transition, facilitateur.ice.s de projets collaboratifs, chargé.e.s de mission, chef.s de projet en développement local, développement territorial, élus et présidents ou directeurs de structures collectives.



Laure Beyler

laure.beyler@pm.me
animacoop.net



Formatrice experte en orthographe agréée par le Projet Voltaire, accompagnement à la réussite du certification Voltaire

Thèmes d'intervention

Amélioration de la pratique de la langue française / remise à niveau

Expériences professionnelles

Enseignante de français, anglais

Directrice de communication

Directrice commerciale

Secrétaire de rédaction, responsable d'édition

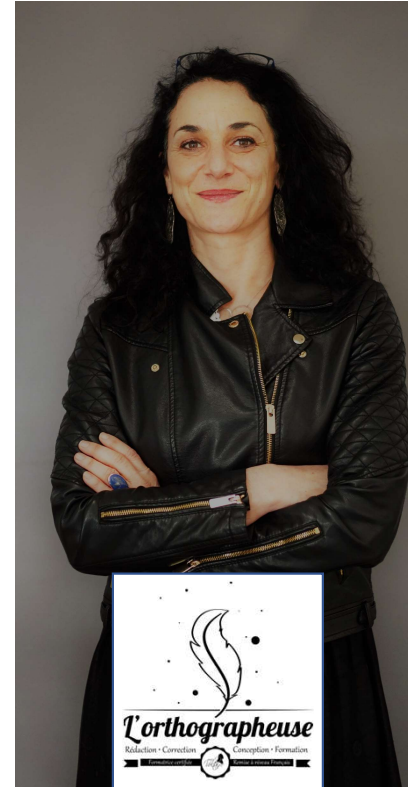
Diplômes principaux

- Formation à l'animation d'ateliers d'écriture créative, *Rémanence des mots* (Paris, juin 2021)
- L'ennéagramme, *L'Instant formation* (Annecy, Éloïse Petitjean)
- Praticienne MBTI – Niveau I (*Myers-Briggs* – 2022)
- Rédactrice web, Copywriter, SEO (*Comptoir des rédacteurs*, 2020)
- Formatrice experte en Orthographe & Grammaire (*Projet Voltaire* - Juin 2019)
- Certificat Voltaire Niveau Orthographe Expert 964/1000 (code A4NHLT)
- MOOC « Enseigner le français langue étrangère aujourd'hui », (*CAVILAM Alliance Française de Vichy*, 2019)
- Maîtrise de Sciences du Langage, *Université Grenoble Alpes*
- DU Concepteur-Rédacteur en communication, *Université Grenoble Alpes*
- Chef de projet numérique 2.0, *CNAM Paris*

J'accompagne les entreprises soucieuses de l'impact de leurs écrits professionnels sur leur image de marque et leur relation de service, les salariés et individus discriminés par leurs fautes d'orthographe en milieu professionnel vers la Certification Voltaire (remise à niveau en orthographe, grammaire et expression). Mon objectif est de rétablir et révéler le potentiel qui se cache derrière chaque individu.

J'associe les formations de remise à niveau en français du projet Voltaire à mon expertise issue de 20 ans d'expérience dans le domaine de la communication écrite pour :

- *gommer les discriminations orthographiques que subissent les entreprises et leurs salariés,*
- *révéler le potentiel personnel et professionnel qui se cache derrière les fautes d'orthographe,*
- *libérer les entreprises et les individus des traumas de l'orthographe et de leurs conséquences économiques,*
- *sécuriser les compétences et l'emploi des salariés,*
- *valoriser la relation de service et l'image de marque des entreprises engagées.*



Doriane BON

07 67 39 19 10

doriane@lorthographeuse.fr

www.lorthographeuse.fr



Formatrice Montessori 3-6 ans

Expériences professionnelles :

2021- AMÉTIS | Formatrice Montessori : Encadrement des formations Montessori 3-6 ans pour les éducateurs et assistantes.

2017-2021- Sologique | Formatrice Montessori : Encadrement des formations Montessori 3-6 ans pour les éducateurs et assistantes.

2014- Unidistance | Assistante de cours : Suivi des étudiants, charge de cours pour les modules d'introduction à la psychologie, psychologie du développement et psychologie de l'éducation

2014-2017 Université de Genève | Assistante de recherche en cognition numérique et mémoire de travail

2010-2014 Université de Genève | Post-doctorante : Recherche et encadrement d'étudiants

2004-2009 Université Paris Descartes et Créteil | Assistante, Chargée de cours et TD, suivi des étudiants en Master

Diplômes principaux

2014-2016 ISMM | Formation Educateur Montessori AMI 3-6 ans

2000-2009 Université Paris Descartes | Doctorat :

Psychologie cognitive, mention psychologie du développement de l'enfant.

Depuis septembre 2014, j'accompagne des professeur.e.s des écoles qui souhaitent effectuer une transition pédagogique vers les ateliers montessori. Cet accompagnement m'a été très utile pour penser une formation respectueuse des fondamentaux de la pensée de Maria Montessori, mais aussi pour appréhender les contraintes de terrains des écoles publiques et surtout pour penser une formation respectueuse de toutes les personnes qui désirent être formées.

La formation que je propose aujourd'hui a pour but de vous aider à mettre en place les ateliers autonomes pensés par Maria Montessori et de vous accompagner aussi dans la transformation (intérieure) que cela nécessite dans votre pratique d'enseignant. **J'ai également à cœur, durant la formation, d'éclairer les recherches de Maria Montessori par les recherches actuelles en psychologie cognitive, sur les apprentissages, les émotions et la motivation.**

Pour respecter les rythmes de l'enfant, il n'est pas possible de proposer cette pédagogie sans une formation théorique et pratique solide. Elle peut se faire de manière autodidacte, mais aussi comme proposée ici dans une formation étayante.

Elle se nomme formation, mais j'aime bien mieux la nommer Fleurformation....

En étant déléguée départementale de l'association Public Montessori dans le 74, je participe aussi activement et bénévolement à fédérer les professionnels autour de la pédagogie de Maria Montessori.



Juliette Danjon-Vallon
Formation Montessori
Rhône-Alpes

06 64 12 81 33

julietted17@gmail.com

<https://www.formation-montessori.com/>

Intervenante formatrice en « self-awareness », une manière de visiter la congruence et l'empathie, en groupe ou individuel

Thèmes d'intervention

- L'empathie, la créativité, Les ouvertures corporelles, La bienveillance
- L'estime de soi, oser, La mise en confiance
- La gestion du stress, l'écoute de soi et des autres
- L'ancrage, les intelligences corporelles et émotionnelles, l'authenticité
- Technique d'apprentissage en corps, mise en situation

Expériences professionnelles

- Accompagnement à l'expression verbale et corporelle dans différentes structures (Entreprises, MJC, HEPAD, Maison d'arrêt, établissements psychiatriques, faculté de médecine de Genève, établissements sociaux et associations culturelles) depuis 2002.
- Praticienne en mouvement et danse biodynamique, accompagnement en groupe et en séance individuelle, depuis 2014.
- Clown relationnel®, interventions régulières en pédiatrie, en gérontologie depuis 2015, en soins palliatifs, chirurgie et oncologie depuis 2019.
- Comédienne depuis 25 ans, metteuse en scène depuis 2011.
- Créatrice du concept « Clip Théâtre ».
- Formatrice en création textile par la laine feutrée.
- Art-thérapeute.

Diplômes principaux

- 2017-18 : Formation praticienne de la relation d'aide ACP/Focusing
- 2015 : Formation JALMALV (accompagnement des personnes en fin de vie, écoute active)
- 2014 : Formation Clown Relationnel® Belgique
- 2014 : Formation en danse biodynamique (Rafael Baile)

"Comment ne pas se laisser embarquer par la magie de Magali... Une créature tout droit venue d'une autre planète, une planète colorée, poétique, enfantine, folle... qui ne laisse pas de marbre !

*Magali est **Empatholog'**. Son but est d'aller chercher en nous ce que nous sommes profondément, au delà des codes, des mœurs, du regard des autres et autres parasites... et ainsi permettre un véritable lâcher prise.*

Son média favori est l'expression corporelle, notamment le théâtre ou la danse. A travers ses ateliers, et grâce à sa bienveillance et son authenticité, on se sent libre d'être nous, de faire ressortir notre créativité, nos envies, nos folies, le regard de l'autre ne compte plus.

Magali a pas mal de cordes à son arc fleuri. Elle est clown relationnel auprès de publics vulnérables, elle est metteuse en scène, marionnettiste, comédienne, prof de théâtre d'impro et prof de danse biodynamique.

La rencontre de Magali est une vraie chance. Elle est un petit joyau qui inspire, qui fait rire, qui fait pleurer, qui fait se sentir vivant. Je souhaite à tous de vivre cette rencontre, qui je suis sûre vous apportera beaucoup ! ». Justine L'Hermitte (ex-Dirigeante d'Amétis).



Magali Docteur
Empatholog'

06 24 33 63 03

magalidocteur@gmail.com



Consultante en Bilan de Compétences, Accompagnement, Formation

Expertise

- Bilan de compétences (Eligible CPF)
- Formation en entreprise (PNL, Communication, Insertion professionnelle, Image de soi)

Expériences professionnelles

PROJEXIA formatrice insertion professionnelle – bilan de compétences

MISSION LOCALE Conception et animation du dispositif «PLAN B 16 17» (Action dédiée aux jeunes décrochés du système scolaire)

KELLY SERVICES Cadre dirigeant Nice – Annecy (Gestion et développement de deux agences d'emplois)

Diplômes principaux

Certification MBTI : praticienne en MBTI®

CCE Formateur : Certificat de Compétences en Entreprise

Conseil en image - Certification colorimétrie

Praticienne PNL : Certifiée école Pyronnet Lyon

Droit du travail : Formation continue

BTS Marketing Hôtelier

Pourquoi me faire confiance ?

Je vous accompagne dans le changement et la prise de décision que vous ayez 15 ans ou 65 ans, aussi bien en coaching orientation, qu'en reconversion professionnelle.

Il y a des moments dans la vie où le changement s'impose et il devient vital de créer du sens et de vivre en accord avec ses valeurs.

En tant que professionnelle du bilan de compétences, je vous apporte un questionnement, une prise de recul nécessaire avant tout changement.

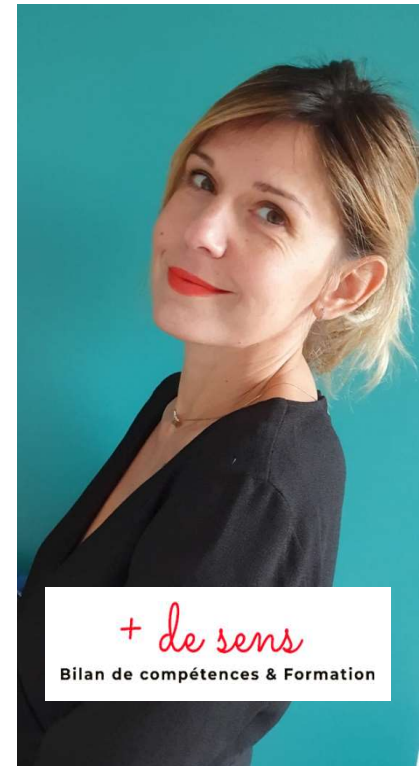
Lors de nos entretiens j'allie ma connaissance du marché (ex-cadre en recrutement et conseil pendant 15 ans), mon expérience métier avec mes outils d'introspection, de connaissance de soi et de communication pour vous aider à mettre + de sens dans votre vie. Aussi bien en emploi qu'en reconversion professionnelle.

- Quel sens avez-vous envie de donner à votre vie ?

- Quelles valeurs sont les plus importantes pour vous ?

- Qu'avez-vous envie de participer à créer dans le monde ?

J'ai moi-même réalisé plusieurs bilans de compétences et ce qui m'a le plus aidé : l'accès à une connaissance de moi plus profonde et plus authentique.



+ de sens

Bilan de compétences & Formation

Nathalie DUCREUX

06 25 40 64 34

nathalie.ducreux@plus-de-sens.com

www.plus-de-sens.com



Coach professionnelle certifiée **Accompagnatrice bilans de compétences**

Expériences professionnelles

Entrepreneuriat depuis l'âge de 24 ans et management d'équipes multiculturelles (Antilles-Guy)

Depuis 2018 : Entrepreneure Coach & Formatrice – Amétis

2010-2017 : Responsable commerciale marché Guyane puis Martinique, Air Caraïbes.

Management d'équipes multidisciplinaires et responsable Grands Comptes

2001-2009 : Fondatrice et gérante agence de voyages réceptive en Guyane, Couleurs Amazone.

Structuration et développement de la structure, de ses équipes.

Bénévolat

JALMALV, où j'offre un espace d'écoute auprès de malades en fin de vie.

60000 Rebonds, où j'accompagne des dirigeants ayant déposé le bilan.

Formations et diplômes

2019 : Certification de Coach professionnel – International Mozaik

2019 : Formation de formateur – CCI Annecy

2018 : Formation Cohérence Cardiaque – Dr Malagola

2017-2019 : Formation Coaching professionnel – International Mozaik *permettant la maîtrise d'outils issus de multiples courants : Systémie, PNL (Programmation Neuro Linguistique), Analyse Transactionnelle, CNV (Communication Non Violente)...*

Formation à l'Ecoute, Dr Bernadette Lamboy (psychologue)

1999 : Titre Ingénieur Maître, Maîtrise en Management et gestion des entreprises, IUP THTL option Tourisme.

Accompagnement des transitions

Mon approche ? L'art de la relation où chacun est à sa place, complémentaire, pour créer l'alliance, la synergie menant à la créativité et l'action.

Apprendre à s'écouter soi, les autres pour agir en conscience, avec sens.

Ma double compétence d'accompagnatrice en bilan de compétences et coach permettra de travailler, si besoin, à l'écoute de vos ressentis et d'accueillir tout ce qui advient (peurs, doutes...) pour les transformer.

Accompagnant régulièrement des entrepreneurs et dirigeants, nous pourrions si besoin valider vos qualités entrepreneuriales et managériales selon vos projets.



Béatrice Dupont COACHING

**Béatrice Dupont
Coaching**

06 18 94 59 97

bdupont@ametis.coop

beatricedupont.com



Formation et conseils en gestion de la relation commerciale

Thème d'intervention :

La relation commerciale «BtoB» et «BtoC» sous l'angle du Savoir être

Expériences professionnelles

- Formatrice : Chargé de Promotion et Marketing Sportif (Titre enregistré au RNCP)
- Intervenante USMB : communication écrite et orale (lors de prise de parole en public). Licence professionnelle Chargé de Projet Informatique
- Support formation et administratif lors du rachat de Navy Boot par Globus
- Cheffe de secteurs 2010 à 2018
- Responsable du Service clients 2016-2018 : gestion des réclamations, gestion des cartes de fidélité, accompagnement sur l'utilisation du Click&Collect
- Formatrice interne « Costumer Service Excellence » : Globus
- Formatrice en région sur les techniques de vente : Camaïeu

Certifiée sur le rôle : « Exercer la mission de formateur en entreprise ». CCI Annecy

Mon approche

Les *Softs Skills* ou « compétences douces » sont des habiletés comportementales indispensables et complémentaires du Savoir-Faire. Je transmets l'appropriation sereine et durable de comportements adaptés au service des performances. Je fais découvrir les outils et postures de la relation client et accompagne sur leurs mises en pratique. Les performances professionnelles sont améliorées et vous devenez l'acteur de votre progression grâce à une connaissance plus complète des composantes de la relation.



Annie Chamoux

*Gestion de la relation
commerciale
Compétences douces*

06 88 90 38 38

achamoux@hotmail.fr



Formatrice en Communication Orale & Management

Thèmes d'intervention : Consultante formatrice en communication orale et management, conseil aux entreprises et formation de salariés et porteurs de projets, en individuel et en groupe

Expériences professionnelles :

Directrice de région Toastmasters – organisation mondiale de prise de parole en public
Marketing Manager Hasbro (Monopoly, Disney) – multinationale américaine jeux/jouets
Chef de projets Marketing H&C – cabinet de conseil marketing/vente

Formations :

Maître Praticienne en PNL (en cours Réa Active)
CCE Formateur d'adultes (CCI Haute Savoie)
Master 2 Marketing (Insec)
Dynamic Public Speaking (Washington State U. Coursera)

Pourquoi me faire confiance ?

Spécialiste de la communication orale, je suis convaincue que bien communiquer est la clé pour réussir dans l'entrepreneuriat ou en entreprise.

Pour cela, j'ai créé Vox Aurea pour vous aider à gagner en impact à l'oral tant pour développer votre business en tant qu'indépendant que pour performer en entreprise, engager votre équipe et fédérer autour de vos projets, en tant que manager.

Bien communiquer à l'oral, ce n'est pas uniquement parler devant un large public, c'est aussi, au quotidien pour faire passer ses idées en face-à-face avec des membres de son équipe ou son manager mais aussi pour intervenir en petits comités, savoir écouter les autres et défendre son point de vue!

Ensemble, nous allons transformer votre communication orale à travers des formations engageantes et collaboratives qui vous permettront de vous révéler, le tout, dans un esprit ludique !



Vox Aurea
GAGNEZ EN IMPACT À L'ORAL

Florence Gaillard
Vox Aurea

06 75 37 36 24

Voxaurea.conseil@gmail.com



Consultante en bilan de compétences

Mon expertise

- Bilan de compétences (Eligible CPF)
- Coaching de carrière (évolution, reconversion professionnelle)

Mes expériences professionnelles

- **LES TALENTS DE FRIDA**, consultante en bilan de compétences et coach de carrière indépendante
- **ALTIPLANO**, créatrice de voyage sur-mesure vers l'Amérique Latine et formatrice interne pour les nouveaux arrivants dans l'entreprise.
- **AMBASSADE DE MEXICO DF** : professeure de français langues étrangères (individuel et entreprise).
- **MAIRIE DE LESCAR**, directrice de centre de loisirs : recrutement et management des équipes, animation de réunion, gestion de la structure (planning, budget etc)
- **VIE ASSOCIATIVE** : écoutante aux maraudes, accompagnement scolaire, festival cultures du monde, présidente association de l'université

Mes formations

- Certificat de praticienne bilan de compétences (COM-C)
- Maître praticienne PNL (REA ACTIVE)
- Coach RNCP (en cours)

Pourquoi me faire confiance ?

Une conviction profonde m'anime : Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire ! Je souhaite vous amener à imaginer votre vie professionnelle idéale et répondre à la question : « et si c'était bien, ce serait comment ? ».

J'ai moi-même vécu une reconversion professionnelle, pendant laquelle j'ai expérimenté les difficultés que cette démarche représente. Mon expérience m'a été très utile pour mettre au point des programmes d'accompagnement à la reconversion, qui accélèrent et boostent le cheminement nécessaire pour redéfinir son projet professionnel !

Je souhaite que vous aussi, vous puissiez à votre tour choisir et créer votre projet pour trouver l'harmonie et le plaisir qui vous permettront d'être pleinement épanoui.e!

Si vous le décidez, vous pouvez le faire, et c'est avec grand plaisir que je vous y accompagnerai.



Hélène Magre
Les Talents de Frida

06 52 71 74 51

helene@lestalentsdefrida.com
lestalentsdefrida.com

