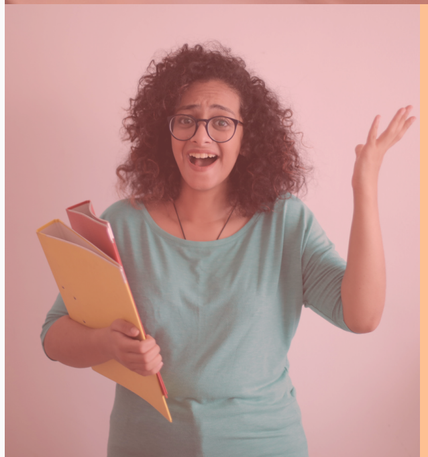
Catalogue Formations

Réussite Professionnelle et Personnelle



Alice Prud'homme - 06.74.79.76.11
AP Coaching - Entreprise Loire 42
@ 2021

Les soft skills

(RE)PRENDRE CONFIANCE EN SES COMPETENCES

MAINTENIR OU RETROUVER SA MOTIVATION

GERER SON TEMPS ET APPRENDRE A S'ORGANISER

APPRENDRE A COMMUNIQUER EFFICACEMENT

MAITRISER SES EMOTIONS EN TOUTE SITUATION

TRAVAILLER EN EQUIPE AVEC NOS DIFFERENCES

Carrière Pro & Gestion de crise

REPERER ET PREVENIR LE BORN OUT ET BORE OUT

REALISER SON BILAN DE COMPETENCES

MAITRISER LES TECHNIQUES RECHERCHE EMPLOI

GERER LES PUBLICS AGRESSIFS ET LES CONFLITS

VIVRE CONFORTABLEMENT LE CHANGEMENT

ANALYSER SA PRATIQUE ET SOLUTIONNER

Reprendre confiance en ses compétences

OBJECTIFS

- Retrouver confiance et agir en conséquences
- Avoir une vision objective de ses compétences
- Obtenir les clefs du maintien d'une confiance en soi sur du long terme

PROGRAMME

- Etats des lieux et évaluation
- Découvrir les leviers de la confiance en soi
- Identifier ses croyances limitantes
- Apprendre à mieux se connaître
- Transformer "le plomb en or"
- S'approprier les clefs d'une bonne confiance en soi

LES +

- Dynamique secure, bienveillante et propice aux échanges
- Mélange théorico-pratique ludique et basé sur du réel
- Fiche Mémo avec la liste des exercices & astuces

2 jours
Groupe 12 pers. max

- Soft Skills -

Gérer son temps & Apprendre à s'organiser

OBJECTIFS

- Prioriser et optimiser son temps
- Dépasser la sensation d'être submergé
- Trouver son organisation personnelle

PROGRAMME

- Evaluer et découvrir quel "gestionnaire du temps je suis"
- Répérer les comportements de procrastination et les voleurs du temps
- Organiser son environnement de travail
- Gérer ses e-mails et plateforme informatique
- Equilibrer besoins, priorités et personnalité.
- Découvrir & utiliser la matrice Eisenhower et SWOT

LES +

- Ludique, interactif et basé sur votre réalité
- Outils conservables à vie
- Conseils individualisés

2 jours
Groupe 12 pers. max

- Soft Skills -

Réaliser son bilan de compétences

OBJECTIFS

- Obtenir une vision claire de son avenir professionnel
- Faire émerger des objectifs à court, moyen et long terme
- Activer son potentiel professionnel

PROGRAMME

- Etat des lieux & évaluation de la situation actuelle
- Repérer ses compétences et parcourir ses expériences
- Repérer les zones de blocages et nouvelles pistes
- Elaborer, valider et visualiser son avenir professionnel
- Apprendre à objectiver et réaliser ses objectifs
- La méthode des"petits pas"
- Diagramme de Gantt

LES +

- Suivi personnalisé si besoin
- ProposItion de Solutions alternatives

2 jours ou 8h
individuel

- Carrière Pro -

Analyser sa pratique et Solutionner efficacement

OBJECTIFS

- Débloquer & dépasser un problème interne paralysant
- Obtenir des pistes d'actions concrètes
- Prendre du recul et générer d'autres perceptions

PROGRAMME

- Présentation de la situation
- Détection des impacts émotionnels
- Réflexion et émergence de nouveaux axes de réflexion
- Elaboration de pistes et actions novatrices et concrètes
- Ajustements et questionnements sur sa mise en place
- Outils applicables dès la fin de la séance

LES +

- Parole libérée
- Un regard axé pratico-pratique
- Suivi après formation de la situation

4 heures
Tout public

- Gestion crise -

Alice Prud'homme
Qui suis-je ?

DU PROFESSIONNALISME

- Plus de 10 ans d'expérience dans l'accompagnement
- Diplômée d'Etat
- Du sur mesure

DES VALEURS

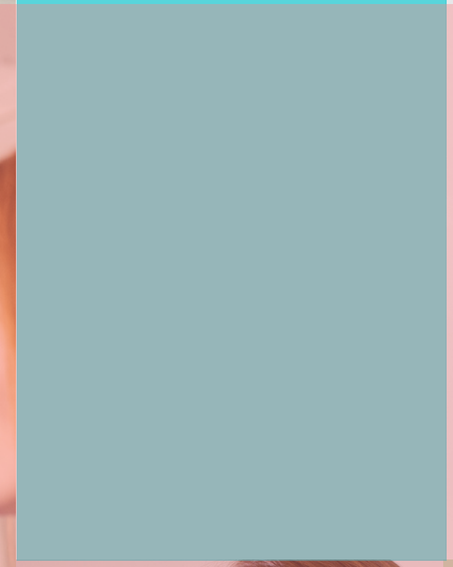
- Passionnée
- Humaniste
- Congruente

UN VECU

- Salariée puis entrepreneure
- Expériences à l'étranger
- Formations personnelles

Que des avis
5 étoiles

- Témoignages -



Me contacter

Alice Prud'homme
06.74.79.76.11

alice.prudhomme@hotmail.fr

www.aliceprudhomme-coachdevie.com

Retrouvez les programmes détaillés & les prix de toutes les formations sur demande

AP Coaching - Entreprise ligérienne
@ 2021