



# FORMATIONS AVIGNON

Le capital humain est comme le maillage d'une grande toile.

C'est en donnant la possibilité à chacun de ses maillons, d'investir sa place, d'y prendre plaisir, d'apprendre à interagir et communiquer avec les maillons qui l'entourent, que la toile sera solide et durable.

Nos formations inter-entreprises se font :

- ◆ En **petit groupe** pour permettre à chacun de participer activement
- ◆ Par **des animations impliquantes**, participatives et positives, portées sur la mise en application des enseignements, avec des études de cas et des mises en situation
- ◆ Dans **une ambiance bienveillante** pour que chacun explore et analyse ses pratiques

Elles ont pour but :

- ◆ De pointer et travailler les **blocages limitants**
- ◆ D'ancrer les **notions acquises**
- ◆ D'inciter à **l'engagement au changement**

MANAGEMENT

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

TEMPS & PRIORITES

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

COMMUNICATION

PREVENTION DES RPS

CONNAISSANCE DE SOI

**IFI** FORMATIONS  
& CONSEIL

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été  
délivrée au titre  
de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**

THÈMES		DATES	PRIX HT
<p><b>La posture du manager – 3 jours</b></p> <p><i>Incarnez votre rôle, adoptez les bonnes pratiques pour avancer durablement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Identifier le rôle et la mission du manager pour développer sa légitimité</li> <li>◆ Comprendre les leviers de la motivation</li> <li>◆ Savoir déléguer, organiser, suivre</li> <li>◆ Faire face aux situations délicates du management</li> </ul>		<p>13, 14 fév 2023 &amp; 13 mars 2023 — Avignon</p>	<p>900 €</p>
<p><b>Communication et compétences relationnelles – 1 jour</b></p> <p><i>Développer ses aptitudes en communication constructive et non violente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Développer ses aptitudes en communication constructive et non violente</li> <li>◆ Savoir nourrir et entretenir des relations respectueuses et de confiance</li> <li>◆ Savoir gérer les aléas relationnels</li> <li>◆ Savoir gérer ses humeurs et limiter les impacts des tensions relationnelles</li> </ul>		<p>20 janvier 2023 — Avignon</p>	<p>295 €</p>
<p><b>Connaissance de soi – 1 jour</b></p> <p><i>Partir à la chasse au trésor</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Identifier les conditionnements, croyances et injonctions limitantes pour s'en libérer</li> <li>◆ Apprendre à discerner ses aspirations personnelles profondes</li> <li>◆ Analyser sa relation aux autres et à soi-même</li> <li>◆ Comprendre son type de réponse émotionnelle</li> </ul>		<p>17 fév 2023 — Avignon</p>	<p>295 €</p>
<p><b>L'intelligence émotionnelle – 1 jour</b></p> <p><i>Apprivoiser ses émotions pour des relations apaisées et constructives</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Comprendre et savoir appréhender les mécanismes du stress</li> <li>◆ Comprendre et savoir gérer les mécanismes émotionnels et affectifs</li> <li>◆ Pouvoir développer des comportements authentiques et constructifs</li> <li>◆ Savoir comment nourrir des relations apaisées avec soi-même et autrui</li> </ul>		<p>19 janvier 2023 — Avignon</p>	<p>295 €</p>

<p><b>Confiance et estime de soi - 2 jours</b></p> <p><i>Être enfin son meilleur allié</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Comprendre et analyser les différentes dimensions de la relation à soi</li> <li>◆ Identifier les freins à la réalisation</li> <li>◆ Développer son estime de soi et sa confiance en soi</li> <li>◆ Mettre en place un programme de progrès</li> </ul>		<p>20 &amp; 21 février 2023 — Avignon</p>	<p>590 €</p>
<p><b>Gestion du temps &amp; des priorités - 2 jours</b></p> <p><i>S'arrêter et s'organiser pour fluidifier et structurer son quotidien professionnel et personnel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Analyser ses tâches et leur impact sur l'organisation</li> <li>◆ Identifier ses priorités et leur importance</li> <li>◆ Préserver son temps</li> <li>◆ Adapter ses méthodes de travail au contexte</li> </ul>		<p>30 janvier &amp; 24 février 2023 — Avignon</p>	<p>590 €</p>
<p><b>Gestion du stress &amp; affirmation de soi - 2 jours</b></p> <p><i>Développer une expression de soi sereine directe sincère</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Identifier et comprendre ses réactions personnelles au stress</li> <li>◆ Faire le point sur ses facteurs de stress et croyances aggravantes</li> <li>◆ Développer son affirmation de soi pour mieux faire face</li> <li>◆ Apprendre à dire les choses</li> </ul>		<p>2 &amp; 3 mars 2023 — Avignon</p>	<p>590 €</p>
<p><b>Prévention des RPS &amp; développement de la QVT - 2 jours</b></p> <p><i>Prendre soin de soi pour prendre soin des autres, pour le bénéfice de tous</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Favoriser la qualité de vie et la santé au travail (QVT)</li> <li>◆ Favoriser la prévention des risques psychosociaux</li> <li>◆ Intégrer la QVT et la prévention des RPS dans un management opérationnel</li> </ul>		<p>Contactez-nous !</p>	<p>590 €</p>
<p><b>Animer une équipe - 2 jours</b></p> <p><i>Faites passer le courant dans votre équipe, elle vous le rendra bien !</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Comprendre le rôle et le positionnement de l'animateur d'équipe</li> <li>◆ Développer un comportement assertif pour des rapports gagnant-gagnant</li> <li>◆ Assoir sa légitimité par l'écoute et la communication</li> <li>◆ Animer une réunion</li> </ul>		<p>Contactez-nous !</p>	<p>590 €</p>