
CATALOGUE DE FORMATIONS à destination des entreprises

Les Ailes Du Développement



**Vous souhaitez intégrer des formations de bien-être
au travail au sein de votre entreprise ?**

Découvrez des [programmes complets](#) pour y parvenir.

Accompagnement au changement : anticipez !

Se préparer au changement pour mieux l'anticiper.

Une période de changement en entreprise se prépare pour anticiper les résistances et faciliter l'adaptation à la nouveauté. Etre accompagné dans cette avancée permet de donner du sens au changement et de s'y investir pleinement.



2 jours



14h



INTER : 700 €

INTRA : me contacter

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre les mécanismes du changement
- ✓ Etablir un plan d'action
- ✓ Lever les résistances au changement

PROGRAMME

PARTIE 1 - Comprendre les mécanismes du changement

Séquence 1 : Connaître les phases de transformation

Séquence 2 : Identifier les facteurs du changement

PARTIE 2 - Etablir un plan d'action

Séquence 3 : Se sentir apte à changer

Séquence 4 : Clarifier les étapes du changement

PARTIE 3 - Lever les résistances au changement

Séquence 5 : Identifier ses propres freins au changement

Séquence 6 : Se fixer des objectifs d'évolution



Programme en PDF

LES +

- ✓ Contenu adapté au quotidien de l'entreprise
- ✓ Boîte à outils d'exercices
- ✓ Approche dynamique et bienveillante

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Alternance théorie et pratiques
- ✓ Echanges interactifs
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Support de cours

CONTACT



contact@lesaillesdudeveloppement.com



Accédez directement [ici](#) au formulaire de contact.

Confiance en soi : soyez efficace !

Booster sa confiance en soi dans son travail pour se sentir compétent et atteindre ses objectifs.

Dans le domaine professionnel, la confiance en soi est essentielle pour se sentir compétent et être performant. Travailler avec assurance facilite aussi les échanges et l'on se sent plus apte à atteindre ses objectifs.



2 jours



14h



INTER : 700 €

INTRA : me contacter

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre le mécanisme de la confiance en soi
- ✓ Développer la confiance en soi au sein de ses actions professionnelles
- ✓ S'affirmer dans son poste

PROGRAMME

PARTIE 1 - Comprendre le mécanisme de la confiance en soi

Séquence 1 : Définir la confiance en soi

Séquence 2 : Evaluer sa confiance en soi

PARTIE 2 - Développer la confiance en soi au sein de ses actions professionnelles

Séquence 3 : Renforcer son sentiment d'efficacité professionnelle

Séquence 4 : Prendre conscience de ses compétences

PARTIE 3 - S'affirmer dans son poste

Séquence 5 : Renforcer son charisme

Séquence 6 : Définir ses priorités

Séquence 7 : Se fixer des objectifs stimulants



Programme en PDF

LES +

- ✓ Contenu adapté au quotidien de l'entreprise
- ✓ Boîte à outils d'exercices
- ✓ Approche dynamique et bienveillante

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Alternance théorie et pratiques
- ✓ Echanges interactifs
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Support de cours

CONTACT



contact@lesaillesdudeveloppement.com



Accédez directement [ici](#) au formulaire de contact.

Les émotions au travail : les gérer pour interagir efficacement

Outils de gestion émotionnelle pour diminuer l'impact des émotions sur la performance individuelle et collective.

Maintenir une bonne gestion émotionnelle permet de faciliter les interactions au sein d'une équipe. La gestion émotionnelle s'apprend, afin de maintenir des relations saines et efficaces au travail.



2 jours



14h



INTER : 700 €

INTRA : me contacter



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre ses émotions et celles de son équipe
- ✓ Rester professionnel en maintenant un équilibre émotionnel
- ✓ Interagir avec intelligence émotionnelle au travail

PROGRAMME

PARTIE 1 - Comprendre ses émotions et celles de son équipe

Séquence 1 : Décoder le langage émotionnel

Séquence 2 : Comprendre le mécanisme émotionnel : du déclencheur au comportement

PARTIE 2 - Rester professionnel en maintenant un équilibre émotionnel

Séquence 3 : Décharger le trop plein émotionnel pour garder une pleine maîtrise de soi

Séquence 4 : Se protéger des émotions extérieures pour rester productif

PARTIE 3 - Interagir avec intelligence émotionnelle au sein de son équipe

Séquence 5 : Faire passer un ressenti émotionnel

Séquence 6 : Accueillir l'émotion de l'autre

Séquence 7 : Faire face aux conflits

Séquence 8 : Gérer stress et peurs irrationnelles



[Programme en PDF](#)

LES +

- ✓ Contenu adapté au quotidien de l'entreprise
- ✓ Boîte à outils d'exercices
- ✓ Approche dynamique et bienveillante

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Alternance théorie et pratiques
- ✓ Echanges interactifs
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Support de cours

CONTACT



contact@lesaillesdudeveloppement.com



Accédez directement [ici](#) au formulaire de contact.

Gestion du stress : restez serein au travail !

Faire face à une situation de stress en la gérant pour rester performant.

Charge de travail, manque d'organisation, pression du calendrier, tensions entre collègues... les déclencheurs de stress sont nombreux au travail et nuisent au bien-être et à l'efficacité de chacun. Le stress peut être maîtrisé pour éviter d'en être submergé et rester efficace.



2 jours



14h



INTER : 700 €

INTRA : me contacter

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre le mécanisme du stress
- ✓ Agir face au stress pour le maîtriser
- ✓ Se protéger du stress au travail

PROGRAMME

PARTIE 1 - Comprendre le mécanisme du stress

Séquence 1 : Définir le stress et son action sur l'organisme

Séquence 2 : Evaluer son attitude face au stress

PARTIE 2 - Agir face au stress pour le maîtriser

Séquence 3 : Retrouver le calme en cas de stress

Séquence 4 : Eliminer les tensions physiques et psychiques dues au stress

PARTIE 3 - Prévention : se protéger du stress

Séquence 5 : Se protéger du stress environnant

Séquence 6 : Choisir sa méthode de prévention anti stress



Programme en PDF

LES +

- ✓ Contenu adapté au quotidien de l'entreprise
- ✓ Boîte à outils d'exercices
- ✓ Approche dynamique et bienveillante

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Alternance théorie et pratiques
- ✓ Echanges interactifs
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Support de cours

CONTACT



contact@lesaillesdudeveloppement.com



Accédez directement [ici](#) au formulaire de contact.



Formatrice Jessie CASTEILL

Sophrologue, formatrice dans diverses techniques de bien-être depuis 2012 et créatrice des Ailes Du Développement.

contact@lesaillesdudeveloppement.com



Vous souhaitez découvrir mon site ?

Visitez le sur : lesaillesdudeveloppement.com