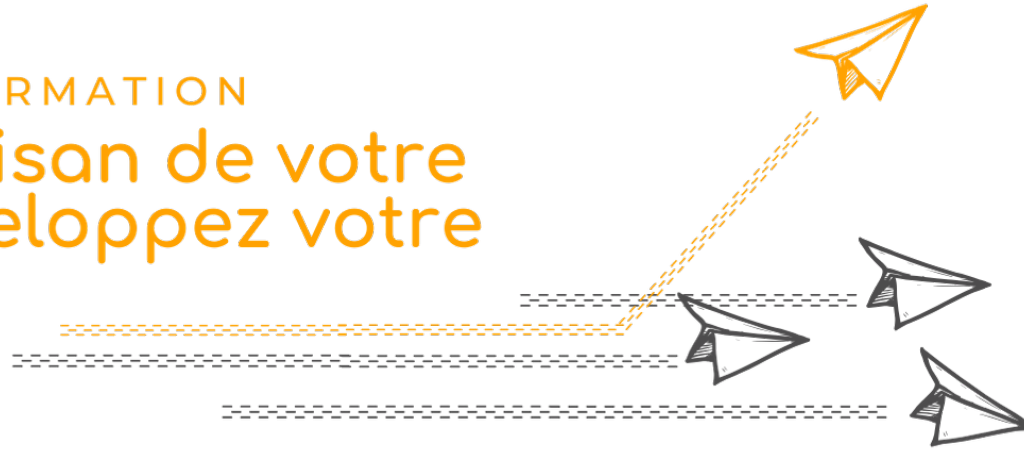


L'ANNÉE SENS FORMATION

Devenez l'artisan de votre
réussite, développez votre
potentiel



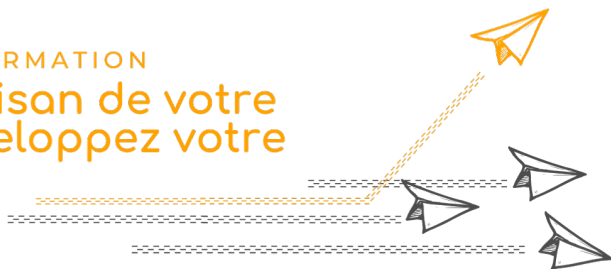
Catalogue de nos accompagnements

La Formation – Le Coaching

Les outils puissants du développement

L'ANNÉE SENS FORMATION

Devenez l'artisan de votre réussite, développez votre potentiel



Formations à distance
ou en présentiel



Sommaire



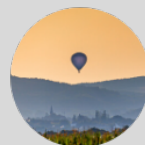
Découvrir son potentiel

Tout part de soi

BILAN PROFESSIONNEL

DE CRÉATEUR À ENTREPRENEUR

ETRE ACTEUR DE SON DÉVELOPPEMENT



Repousser ses limites

Oser

DÉVELOPPER ESTIME ET **CONFIANCE EN SOI**

CONNAITRE COMPRENDRE ET GERER SES **ÉMOTIONS**

MIEUX SE CONNAITRE ET MIEUX **COMMUNIQUER** AVEC LA PNL



Développer ses compétences

Devenez l'artisan de votre réussite

S'ORGANISER ET DÉVELOPPER SON **INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE** AU TRAVAIL

ORGANISATION, GESTION ET VALORISATION DU TEMPS

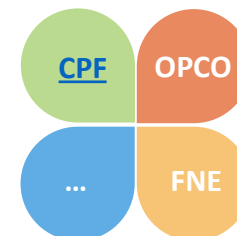
PERFECTIONNER SES PRATIQUES MANAGERIALES

COMPRENDRE ET CONDUIRE **LES ENTRETIENS INDIVIDUELS**

PRÉVENIR ET **GÉRER LES CONFLITS** AU QUOTIDIEN

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr



 **L'Année Sens**
UN TEMPS POUR TROUVER DU SENS



Découvrir son potentiel

Tout part de soi

BILAN PROFESSIONNEL

FOAD/FOR10

OBJECTIFS

- ✓ Définir concrètement un projet **d'évolution professionnelle**, de création d'entreprise ou de formation.
- ✓ Se réappropriier l'ensemble de ses **compétences** apprendre à mieux se connaître pour s'investir dans **un projet professionnel et personnel cohérent**.
- ✓ Développer sa **confiance en soi** en définissant un objectif à court et moyen terme en tenant compte de son environnement.
- ✓ Faire le point sur ses aptitudes et ses motivations personnelles, connaître ses émotions, ses valeurs et ses besoins.
- ✓ **Définir ses priorités**, intégrer une méthodologie, intégrer des outils efficaces que vous pourrez utiliser dans le cadre d'une évolution professionnelle, d'une création d'entreprise, d'une formation, d'un nouvel emploi.
- ✓ Mise en place d'un plan d'action programmé, réalisable et quantifiable.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en évolution professionnelle. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*
Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. Phase préliminaire
Définir son objectif
2. Phase d'introspection et d'investigation
Identifier ses besoins et ses valeurs
Analyser ses expériences passées
Identifier et lever ses freins et ses blocages
Découvrir son potentiel
3. Phase de synthèse
Valider son objectif

PUBLIC

Toute personne souhaitant se poser et **s'interroger sur son parcours professionnel**, et travailler sur un projet professionnel

DURÉE

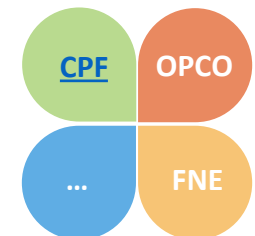
Nbre d'heures : 24
Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr





Découvrir son potentiel

Tout part de soi

DE CRÉATEUR À ENTREPRENEUR

FOAD/FOR09

OBJECTIFS

Passer de créateur d'entreprise à dirigeant d'entreprise, adopter la bonne posture

- ✓ Être en cohérence entre qui on est et son apparence,
- ✓ Être aligné par rapport à ses tarifs, ses conditions de vente,
- ✓ Réussir à vendre ses prestations, avec du plaisir,
- ✓ Être solide, conscient de ses forces et de ses faiblesses,
- ✓ Rester dans ses valeurs, éthiques,
- ✓ Passer à l'action,

OSER

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en développement d'entreprise. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*

Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. **Investigation « de là où je viens »** ; Diagnostic, Exploration du bagage personnel
2. **Identifier mon objectif « là où je vais »** ; Bilan et prévisions, Donner la dynamique
3. **Se libérer des blocages « le chemin »** ; Exploration du bagage professionnel, Se débarrasser des influences négatives
4. **Maintenir le cap « le booster »** ; Les outils pour garder le cap, Projection dans l'avenir

PUBLIC

Créateur d'entreprise depuis plus de 6 mois

Jeune entrepreneur

Consultant, Profession libérale, Marketing de réseau...

DURÉE

Nbre d'heures : 28

Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter

anne.brigitte@lanneesens.fr

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :

Nous consulter

anne.brigitte@lanneesens.fr





Découvrir son potentiel

Tout part de soi

ÊTRE ACTEUR DE SON DÉVELOPPEMENT ET DE SON POTENTIEL

FOAD/FOR02

OBJECTIFS

A l'issue de la formation le participant devra être capable :

- ✓ De connaître ses valeurs
- ✓ De reconnaître ses émotions
- ✓ Définir ses priorités,
- ✓ Intégrer une méthodologie
- ✓ De définir son objectif actuel
- ✓ Mettre en pratique dans sa vie professionnelle
- ✓ Réaliser son objectif à court, moyen ou long terme

PUBLIC

Créateur d'entreprise depuis plus de 6 mois
Jeune entrepreneur
Consultant, Profession libérale, Marketing de réseau...

DURÉE

Nbre d'heures : 14
Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES

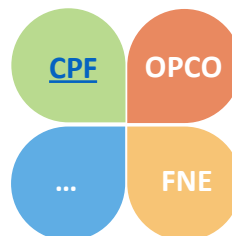
Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en développement d'entreprise. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...
Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. Identifier ses besoins et ses valeurs ; Pour savoir où aller, il faut savoir d'où on part
2. Découvrir son potentiel ; Apprendre à se connaître
3. Prendre conscience de ses émotions et de son ressenti ; Mettre ses émotions à son service pour faire face à toutes les situations
4. Analyser ses expériences du passé ; L'évolution continue
5. Définir son objectif et ses priorités ; Si vous ne savez pas où vous allez, vous finirez probablement ailleurs
6. Définir un plan d'actions ; Une fois l'objectif bien défini, c'est le premier pas qui compte

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr





Repousser ses limites

Oser

DÉVELOPPER ESTIME ET CONFIANCE EN SOI ***ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE***

FOAD/FOR12

OBJECTIFS

Développer vos attitudes professionnelles

- ✓ **CONSTRUIRE SON IDENTITÉ** : *Mieux se connaître, pour mieux **se respecter** et se construire*
- ✓ **CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI** : *Apprendre à **s'affirmer** de façon sereine et constructive*
- ✓ **OSER S'AFFIRMER** : *Pour appréhender personnes et événements positivement*
- ✓ **ANALYSER SES COMPORTEMENTS REFUGES** : *Agressivité, passivité, manipulation...*
- ✓ **FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE EN TOUTE CIRCONSTANCE**
- ✓ **VALORISER SES DROITS ET RESPECTER LES AUTRES.**
- ✓ **COMPRENDRE L'UTILITÉ D'UN CONTRAT PERSONNEL DE RÉUSSITE**

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en évolution professionnelle. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*
Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. À la découverte de l'estime de soi
Les composantes d'une saine estime de soi
2. S'accepter tel qu'on est.
Auto-analyse
3. Les différents profils
Quel comportement adoptez-vous ?
4. Prendre des engagements pour son projet professionnel
S'engager vis-à-vis de soi même

PUBLIC

Toute personne souhaitant comprendre et développer l'estime et la confiance en soi.

DURÉE

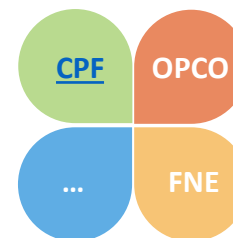
Nbre d'heures : 15
Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr





Repousser ses limites

Oser

CONNAITRE, COMPRENDRE ET GERER SES ÉMOTIONS

FOAD/FOR07

OBJECTIFS

- ✓ Prendre conscience de ses émotions, pour adapter ses comportements à toutes situations
- ✓ Observer ses comportements réactifs et ceux des autres pour transformer la réaction en "action"
- ✓ Comprendre les mécanismes émotionnels
- ✓ Identifier les jeux relationnels
- ✓ Acquérir des nouveaux outils personnalisés

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) **animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en intelligence émotionnelle. Un accompagnement personnalisé**, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application... Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques*

PROGRAMME

1. A quoi servent les émotions ? (état des lieux)
2. L'intelligence émotionnelle (le chemin)
3. Identifier et gérer les réactions émotionnelles des interlocuteurs (les relations)
4. Reconnaître, comprendre et gérer son stress (les outils)
5. Communiquer - Maintenir mon énergie (le cap)

DURÉE

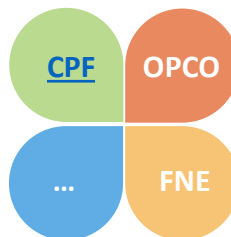
Nbre d'heures : 12
Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr



PUBLIC

Toute personne souhaitant comprendre et mieux utiliser le message ses émotions.



Repousser ses limites

Oser

MIEUX SE CONNAÎTRE ET MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PNL

FOAD/FOR04

OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est de permettre d'acquérir des méthodes concrètes facilement transposables. S'approprier les clés pour optimiser sa force de persuasion quel que soit le type de sujet ou d'interlocuteur.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en intelligence émotionnelle. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*
Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PUBLIC

Toute personne souhaitant comprendre et mieux utiliser le message ses émotions.

DURÉE

Nbre d'heures : 14
Plusieurs rythmes possibles

PROGRAMME

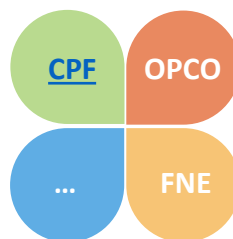
1. **Processus de communication** ; Communiquer, c'est quoi ?
2. **Mieux se connaître, mieux connaître l'autre** ; À quoi ressemble mon monde, à quoi ressemble celui des autres ?
3. **La relation à l'autre, mieux communiquer** ; Objectif : Mieux communiquer
4. **Se fixer des objectifs, développer ses propres ressources** ; Si je ne sais pas où je vais, je finirai probablement ailleurs...

TARIF

Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr





Développer ses compétences

Devenez l'artisan de votre réussite

S'ORGANISER ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU TRAVAIL

FOAD/FOR11

OBJECTIFS

- ✓ Choisir ses **outils d'organisation** en fonction de ses besoins et de ses objectifs
- ✓ Répartir son temps de manière optimale dans la gestion de sa charge de travail
- ✓ **Rester serein face à la pression** grâce à une bonne communication
- ✓ Prendre conscience de ses émotions, pour **adapter ses comportements à toutes situations**
- ✓ Observer ses comportements réactifs et ceux des autres pour transformer la réaction en "action"
- ✓ **Comprendre les mécanismes émotionnels**
- ✓ Identifier les jeux relationnels
- ✓ Acquérir des nouveaux outils personnalisés

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) **animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en organisation. Un accompagnement personnalisé**, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*

Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. Identifier mon objectif,
2. Définir les priorités
3. **Une organisation efficace**
4. Ma communication
5. A quoi servent les émotions ?
6. **L'intelligence émotionnelle**
7. Identifier et gérer les réactions émotionnelles des interlocuteurs
8. Reconnaître, comprendre et gérer son stress
9. Maintenir mon énergie

DURÉE

Nbre d'heures : 22

Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter

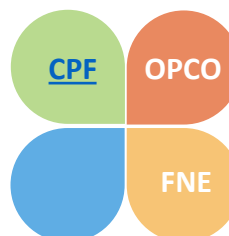
anne.brigitte@lanneesens.fr

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :

Nous consulter

anne.brigitte@lanneesens.fr



PUBLIC

Toute personne souhaitant optimiser son organisation personnelle et professionnelle, comprendre et mieux utiliser ses émotions dont toute situation.



Développer ses compétences

Devenez l'artisan de votre réussite

ORGANISATION, GESTION ET VALORISATION DU TEMPS

FOAD/FOR05

OBJECTIFS

- ✓ Choisir ses outils d'organisation en fonction de ses besoins et de ses objectifs
- ✓ Répartir son temps de manière optimale dans la gestion de sa charge de travail
- ✓ Rester serein face à la pression grâce à une bonne communication
- ✓ Garder l'énergie et rester focalisé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en organisation. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*

Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. Identifier mon objectif (le sens)
2. Définir les priorités (le chemin)
3. Une organisation efficace (les outils)
4. Ma communication (les relations)
5. Maintenir mon énergie (le cap)

PUBLIC

Toute personne souhaitant optimiser son organisation personnelle et professionnelle

DURÉE

Nbre d'heures : 12

Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter

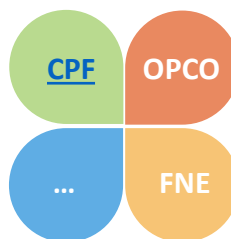
anne.brigitte@lanneesens.fr

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :

Nous consulter

anne.brigitte@lanneesens.fr





Développer ses compétences

Devenez l'artisan de votre réussite

PERFECTIONNER SES PRATIQUES MANAGÉRIALES

FOAD/FOR01

OBJECTIFS

- ✓ Prendre conscience de son rôle de manager
- ✓ Acquérir une vision de hauteur
- ✓ Optimiser son temps au quotidien, gérer ses priorités
- ✓ Acquérir outils et techniques pour gagner en efficacité

PUBLIC

Cette action de formation est destinée à toute personne souhaitant acquérir et/ou développer des compétences managériales au travers d'outils opérationnels.

DURÉE

Nbre d'heures : 14
Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en organisation. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*

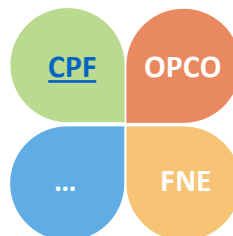
Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. **Les enjeux du management** ; Prendre conscience de l'importance de son rôle de manager et de savoir définir son style de management
2. **Évaluer et développer son leadership** ; L'impact d'un management adapté
3. **Définir et analyser le profil de mes collaborateurs** ; Chacun de ses collaborateurs à ses propres fonctionnements et ses propres motivations
4. **Mobiliser** ; Mettre en place et optimiser la délégation et la coordination dans son équipe
5. **Évaluer et piloter** ; Définir des objectifs réalisables, mesurables et atteignables dans le temps, gérer des situations de désaccord et désamorcer des situations sous tension.

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr





Développer ses compétences

Devenez l'artisan de votre réussite

COMPRENDRE ET CONDUIRE LES ENTRETIENS INDIVIDUELS

FOAD/FOR03

OBJECTIFS

- ✓ Connaître le cadre réglementaire
- ✓ Maîtriser les notions clés
- ✓ Conduire un entretien
- ✓ Acquérir les savoir-faire
- ✓ Construire et utiliser les outils
- ✓ Acquérir les techniques comportementales

PUBLIC

Dirigeants, Managers, RH, Responsables d'équipes, toute personne susceptible de mener un entretien individuel

DURÉE

Nbre d'heures : 14
Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES

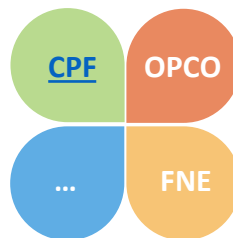
Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en organisation. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...
Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. **Les entretiens individuels** - l'entretien d'évaluation « EEv » et l'entretien professionnel « EPr » ; Qui ? Quand ? Comment ? Les outils de communication, Les différents types d'entretien
2. **L'entretien d'évaluation** ; Les enjeux de l'entretien d'évaluation, L'intérêt de l'entretien d'évaluation, Les 4 étapes, Synthèse, Principe de base à respecter, Mise en œuvre du dispositif, Les outils
3. **L'entretien professionnel** ; Les enjeux de l'entretien professionnel, Les questions clés, Les 4 temps de l'entretien professionnel, Bilan 6 ans - l'entretien « état des lieux », Les outils

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr





Développer ses compétences

Devenez l'artisan de votre réussite

PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS AU QUOTIDIEN

FOAD/FOR08

OBJECTIFS

- ✓ Anticiper les conflits
- ✓ Gérer les conflits en entreprise

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en organisation. Un accompagnement personnalisé, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*

Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PUBLIC

Dirigeants, Managers, RH, Responsables d'équipes, toute personne susceptible d'avoir à gérer des conflits.

PROGRAMME

1. **Repérer et distinguer Problème, tension, crise ou conflit** ; Comprendre les processus afin d'éviter que les conflits ne surgissent
2. **Les différents types de conflit** ; Diagnostiquer et analyser les différents types et niveaux de conflits
3. **Présence face au conflit** ; Assimiler les techniques de résolutions de conflits
4. **Le moment de la confrontation** ; Repérer ses points forts et axes de progrès pour gagner en confort et en efficacité dans la gestion des conflits
5. **Après le conflit...** ; Aborder avec efficacité l'après conflit, retrouver la confiance
6. **Communiquer en situation de conflit** ; Élaborer des compromis réalistes et des stratégies communes

DURÉE

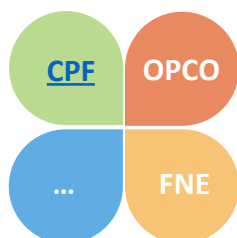
Nbre d'heures : 14
Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr

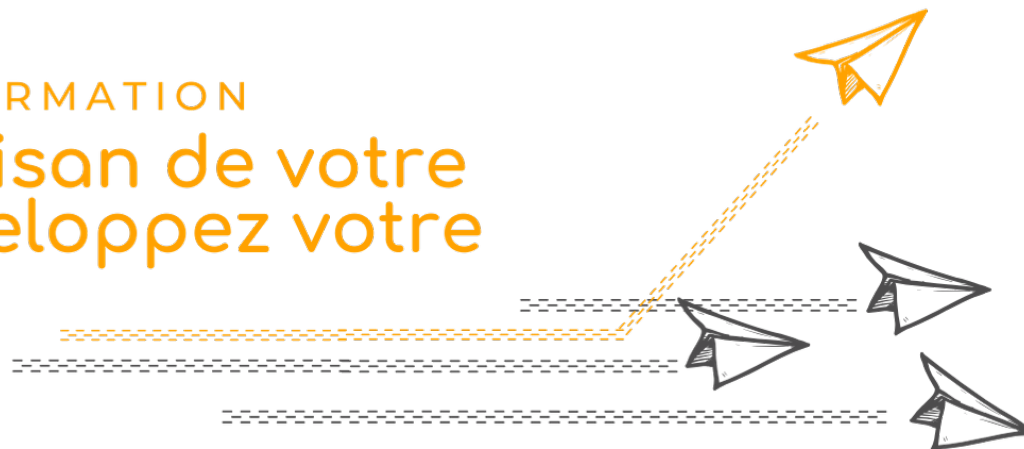
ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :
Nous consulter
anne.brigitte@lanneesens.fr



L'ANNÉE SENS FORMATION

Devenez l'artisan de votre
réussite, développez votre
potentiel



OCCITANIE

Brigitte VOISIN-DUPARCHY

Coach professionnelle,
Consultante et Formatrice

06.11.28.13.39

brigitte@lanneesens.fr

PROVENCE

Anne CINTRAT-PEUVREL

Coach professionnelle,
Consultante et Formatrice

07.63.71.14.80

anne@lanneesens.fr

N° de déclaration d'activité : 76341059134

Datadock : 0081690

