ludispirit



Transformer vos DÉFIS en leviers de RÉUSSITES

Ludispirit partenaire de la performance de votre entreprise

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

Une démarche active et **participative**



UNE DYNAMIQUE D'ÉCHANGE

Chaque parcours s'inscrit dans une démarche stratégique sur mesure, fondée sur l'échange, le partage des savoirs et l'expérience du réel.
Les contenus sont ajustés au niveau de chacun, en tenant compte des enjeux professionnels, du contexte et des objectifs propres à chaque situation. Les compétences existantes sont reconnues, mises en lumière et mobilisées comme de véritables leviers de progression.
La pédagogie s'appuie sur des mises en situation concrètes, des exercices pratiques transposables, ainsi que sur des retours d'expérience, afin de relier réflexion, prise de recul et mise en action.
Une démarche pensée pour celles et ceux qui privilégient la justesse des choix, la clarté des décisions et une progression durable, sans artifice ni promesse excessive.

Points forts de nos formations

- **Formations personnalisées et pris en compte des besoins**
- **Possibilité de visioconférence**
- **Rythme adapté**
- **Réactivité**
- **Des outils adaptés à vos besoins**

SELON VOS BESOINS :
Chaque formation est modulable, adaptable et personnalisable à vos enjeux

Informations complémentaires

LIEUX DES FORMATIONS
Présentiel ou distanciel synchrone, nous consulter
Des frais de déplacements et d'hébergements peuvent être facturés selon la distance kilométrique

Nombre de participants : Nous nous adaptons à vos besoins, nous consulter.

Nos formations sont éligibles à une prise en charge, sous réserve d'acception
des financeurs



Personnes en situation de handicap

Selon le handicap identifié lors de l'entretien d'admission, la formation sera adaptée sur le plan matériel, horaire ou méthode pédagogique. La plupart de nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
Ludispirit se fera accompagner par l'Agefiph, si besoin, pour adapter au mieux la formation.
Dans le cas où Ludispirit ne serait pas en mesure de s'adapter à votre handicap, nous nous chargeons de vous orienter vers un autre organisme de formation plus adapté (contact Agefiph - Ladapt).
Dans le cas où les locaux d'un de nos centres ne seraient pas accessibles, la formation en distanciel sera proposée.
Pour tout cas particulier, nous contacter

Nos Formations

STRATÉGIE ET PILOTAGE 6

Conduire un projet efficacement ... 7
Piloter un projet multi-acteurs : coordonner, arbitrer et faire réussir des projets complexes ... 8
Animation d'un projet en réunion ... 9
Stratégie commerciale de l'entreprise ... 10
Stratégie et pilotage d'une entreprise ... 11
Construire une stratégie de communication commerciale gagnante ... 12
Accompagner le changement ... 13
Décider dans un contexte incertain : méthodes et réflexes pour dirigeants et managers ... 14
Travailler efficacement avec les collectivités et le secteur public : comprendre, convaincre, construire dans la durée ... 15
Définir son offre de valeur et adapter son discours commercial dans le cadre d'une vente complexe ... 16
Business Game : identifier son plan marketing et de communication ... 17

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES 18

Excel Initiation ... 19
Excel perfectionnement ... 20
Outlook ... 21
Word Initiation ... 22
Word Perfectionnement ... 23
PowerPoint Initiation ... 24
Améliorer l'efficacité de ses courriers professionnels ... 25
Canva : créer facilement des supports de communication impactants ... 26

MANAGEMENT ET RH 27

Les fondamentaux du management ... 28
Recruter efficacement : du besoin à la décision ... 29
Attirer les candidats : sourcing, annonce et attractivité ... 30
Votre plan de développement des compétences adapté à vos collaborateurs, votre stratégie et vos managers ... 31
Manager les générations et faire collaborer les équipes ... 32
Mettre en place et piloter une politique de diversité en milieu professionnel ... 33
AFEST : comment l'intégrer dans sa politique de formation ... 34
Recruter et réussir l'intégration d'un collaborateur ... 35
Promouvoir le développement professionnel des collaborateurs ... 36
Évaluer et améliorer la performance des salariés ... 37
Concevoir et animer un temps d'équipe par le jeu ... 38
Encadrer et motiver une équipe ... 39
Animation et cohésion d'équipe ... 40
L'entretien d'évaluation : un outil stratégique de management ... 41
Conduire l'entretien de parcours professionnel : obligations, préparation et suivi ... 42
Manager et motiver son collaborateur au quotidien ... 43

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE 44

Valoriser votre image professionnelle ... 45
Développer une démarche proactive pour développer son activité ... 46
Maîtriser son temps et ses priorités pour une efficacité professionnelle (Gestion du Temps & efficacité professionnelle) ... 47
Travailler sa posture professionnelle ... 48
Formation au mind mapping : les fondamentaux ... 49
Animer une réunion efficace ... 50
Ludifier pour engager - Concevoir et dynamiser une formation, une réunion ... 51
Mieux s'exprimer, mieux s'organiser, mieux manager : les clés de l'efficacité au quotidien ... 52
L'auto-management : Mieux se connaître pour donner du sens, du plaisir et de l'efficacité à son activité professionnelle ... 53

SANTÉ AU TRAVAIL ET RPS 54

Risques psychosociaux niveau 1 : Comprendre et prévenir ... 55
Risques psychosociaux niveau 2 : Analyser et piloter la prévention ... 56
Comprendre et prévenir le burn-out ... 57
La commission santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT) ... 58

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAU 59

Créer une identité visuelle impactante pour sa nouvelle entreprise ... 60
Créer des visuels et des supports de communication pour son entreprise ... 61
Établir la présence de son entreprise sur les réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn, Instagram) ... 62
Créer le site internet de son entreprise et développer sa nouvelle activité ... 63
Gérer sa présence digitale via les réseaux sociaux Facebook, Instagram ... 64
Gérer le contenu du site internet de son entreprise avec WordPress ... 65
Créer un site internet performant (WordPress) ... 66
Concevoir et déployer une stratégie de communication pour son entreprise ... 67

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE 68

Communiquer pour convaincre ... 69
Relations et impact : développer son intelligence sociale et relationnelle ... 70
Communication bienveillante et médiation ... 71
Accueillir des clients en situation de handicap ... 72
Décoder les maux de vos équipes : initiation à travers l'utilisation d'un outil pédagogique GAMAUX®, pour conduire un engagement collectif durable ... 73
Mieux se connaître pour mieux communiquer en entreprise ... 74
Développer des relations positives au travail ... 75
Prise de parole en public ... 76
Découverte de la communication non verbale ... 77
Initiation à la pratique PNL au service de la communication ... 78
Laïcité et valeurs de la République en milieu professionnel : comprendre, appliquer et agir avec discernement. ... 79
Techniques de gestion des situations sensibles en milieu professionnel ... 80
Prévenir et gérer les conflits ... 81
Gérer ses émotions face à un public agressif ... 82
Développer son affirmation de soi dans les relations professionnelles ... 83
Gestion des émotions ... 84

CADRE LÉGAL ADMINISTRATIF ET ORGANISATIONNEL 85

Entretien de parcours professionnel et entretien d'évaluation : distinguer les objectifs et sécuriser les pratiques ... 86



01 STRATÉGIE ET PILOTAGE

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Conduire un projet efficacement

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- S'approprier une méthode de conduite et de projet
- Identifier et maîtriser les principaux outils de conduite de projet
- Réussir le projet dans le respect des objectifs fixés

CONTENUS

- Les fondamentaux de la conduite de projet
- Identifier les enjeux d'un projet
- Organiser le projet
- Piloter le projet
- La conduite du changement



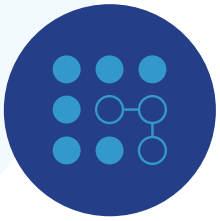
Résultats attendus

- Structurer un projet de manière méthodique dès son lancement
- Piloter un projet dans le respect des objectifs, des délais et du budget
- Utiliser les principaux outils de la conduite de projet
- Accompagner le changement lié au projet



Points forts

- Approche complète couvrant tout le cycle de vie du projet
- Pédagogie opérationnelle orientée terrain
- Formation accessible à tout profil impliqué dans un projet



Pré-requis

- Aucun prérequis

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Piloter un projet multi-acteurs : coordonner, arbitrer et faire réussir des projets complexes

OBJECTIFS

- Identifier des logiques et jeux d'acteurs dans un projet complexe
- Structurer une gouvernance claire et adaptée
- Anticiper les risques de blocage et de les gérer efficacement
- Développer des stratégies de négociation et d'influence
- Piloter un projet dans un environnement multi-parties prenantes.

Public

Managers - Chefs de projet - Responsables de programme - Cadres impliqués dans des projets transversaux ou partenariaux

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

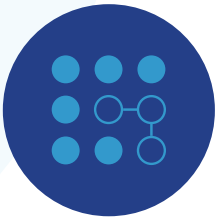
Durée

CONTENUS

- Comprendre les jeux d'acteurs
- Construire une gouvernance efficace
- Anticiper et gérer les blocages
- Techniques de négociation et d'influence







Résultats attendus

- Connaissance pour structurer et piloter un projet multi-acteurs
- Meilleure compréhension des logiques d'acteurs
- Anticipation des risques de blocage
- Renforcement des compétences en négociation et influence
- Amélioration de la coordination et de l'efficacité collective

Points forts

- Approche ancrée dans des situations réelles de projets complexes
- Articulation entre gouvernance, stratégie et relations humaines
- Méthodes directement opérationnelles

Pré-requis

- Aucun prérequis formel
- Une expérience en gestion de projet serait un atout

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Animation d'un projet en réunion

Public

Managers et responsables d'entreprises

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

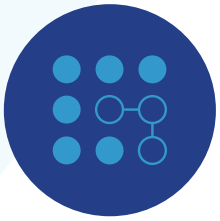
- Connaître et assumer les différents rôles d'un animateur de réunion
- Acquérir une méthodologie et des outils pour conduire différents types de réunions professionnelles
- Gagner en efficacité afin de rendre les réunions plus productives et participatives, y compris en situation tendue ou conflictuelle

CONTENUS

- Préparer une réunion : objectifs, participants, ordre du jour et organisation
- Clarifier les rôles de l'animateur et des participants
- Structurer et conduire les différentes étapes d'une réunion
- Favoriser la participation et réguler les échanges
- Gérer les désaccords, tensions et situations délicates
- Formaliser les décisions, responsabilités et échéances
- Assurer le suivi des décisions et des actions







Résultats attendus

- Préparer et structurer efficacement tout type de réunion
- Animer une réunion de manière dynamique et participative
- Gérer les situations délicates et les tensions en réunion
- Améliorer la productivité et les résultats des réunions

Points forts

- Méthodologie concrète et immédiatement applicable
- Apprentissage par la pratique et les mises en situation
- Approche centrée sur la posture de l'animateur

Pré-requis

- Aucun prérequis

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Stratégie commerciale de l'entreprise

Public

Commerciale, Managers et responsables d'entreprises

6 300 €

Tarif

42 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

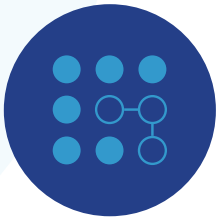
- Savoir réaliser un état des lieux de l'existant
- Décliner les orientations stratégiques du projet et savoir les expliquer
- Construire la stratégie et les objectifs
- Établir des actions concrètes de prospection
- Planifier l'organisation de la structure et suivre ses performances

CONTENUS

- Stratégie commerciale de l'entreprise
- Mettre en place un plan d'action réaliste et réalisable
- Construire la stratégie et les objectifs
- Établir des actions concrètes de prospection
- Mettre en place une organisation managériale claire
- Planifier l'organisation de la structure et suivre ses performances
- Clarifier et sécuriser le projet
- Optimiser le développement et l'organisation de l'équipe et de l'activité







Résultats attendus

- Disposer d'une vision claire et structurée de la stratégie commerciale de l'entreprise, alignée avec le projet global
- Construire un plan d'action commerciale opérationnel intégrant des actions de prospection concrètes et mesurables
- Mettre en place une organisation managériale cohérente favorisant la performance, la collaboration et l'engagement des équipes
- Piloter et ajuster l'activité commerciale grâce à des outils de suivi, des indicateurs de performance et une planification réaliste

Points forts

- Approche globale combinant stratégie, action commerciale, organisation managériale et pilotage de la performance
- Formation pragmatique orientée résultats, avec des outils directement transposables dans l'entreprise
- Accompagnement structurant permettant de sécuriser les décisions stratégiques et de renforcer la cohérence du projet d'entreprise

Pré-requis

- Toute personne impliquée dans le pilotage et le suivi de l'entreprise

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Stratégie et pilotage d'une entreprise

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

5 600 €

Tarif

35 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

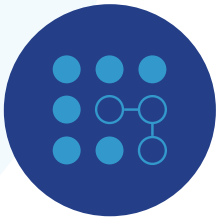
- Construire la stratégie et les objectifs
- Mettre en place une organisation managériale claire
- Planifier l'organisation de la structure et suivre ses performances
- Motiver et fidéliser l'ensemble des collaborateurs
- Optimiser le développement et l'organisation de l'équipe et de l'activité

CONTENUS

- Mettre en place un plan d'action réaliste et réalisable
- Définir une stratégie de développement commercial
- Motiver et fidéliser ses collaborateurs
- Clarifier les différentes étapes pour mettre en œuvre le projet avec les équipes







Résultats attendus

- Structurer une stratégie globale alignée avec la vision, les objectifs et les enjeux de l'entreprise.
- Piloter l'activité à l'aide d'outils de suivi et d'indicateurs de performance adaptés
- Mettre en œuvre une organisation managériale claire favorisant l'engagement et la performance collective.
- Sécuriser le développement de l'entreprise en prenant des décisions cohérentes et mesurables.

Points forts

- Approche globale combinant stratégie, pilotage, management et développement commercial.
- Alternance d'apports structurants et de mises en pratique directement transposables dans l'entreprise.
- Formation orientée résultats, permettant une application immédiate sur le projet et l'organisation existants.

Pré-requis

- Toute personne impliquée dans le pilotage et le suivi de l'entreprise

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Construire une stratégie de communication commerciale gagnante

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

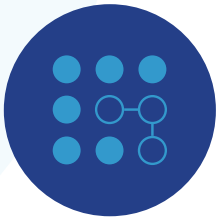
- Définir une stratégie de communication commerciale cohérente, alignée avec les objectifs de développement de l'entreprise.
- Structurer des messages et des actions de communication adaptés aux cibles et au parcours client.
- Piloter et ajuster la stratégie de communication à l'aide d'indicateurs de performance pertinents.

CONTENUS

- Définir les objectifs commerciaux et marketing
- Identifier les cibles
- Vérifier le contexte
- Structurer et adapter les messages
- Bien choisir ses canaux de communication
- Optimiser les ressources
- Planifier les actions et coordonner les équipes
- Évaluer les performances







Résultats attendus

- Clarifier leurs objectifs commerciaux et marketing et les traduire en actions de communication concrètes.
- Identifier précisément leurs cibles et construire des messages différenciants et impactants.
- Concevoir un plan de communication commerciale structuré, réaliste et planifié dans le temps.
- Mesurer l'efficacité des actions menées et ajuster la stratégie pour optimiser les résultats.

Points forts

- Approche méthodologique complète, de l'analyse stratégique à la mise en œuvre opérationnelle.
- Outils concrets et immédiatement applicables pour structurer la communication commerciale.
- Formation orientée résultats, favorisant la cohérence entre stratégie, actions terrain et performance.

Pré-requis

- Aucun

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Accompagner le changement

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

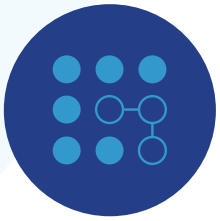
- Appréhender l'ensemble de la méthode permettant d'amener le changement dans son entreprise
- Définir les enjeux
- S'approprier les outils

CONTENUS

- Le facteur humain
- La conduite du changement
- Le rôle du management
- L'audit de son organisation
- Les risques de l'absence de changement
- Les objectifs, les priorités et le chiffrage des enjeux du changement
- Outils de conduite
- Phase opérationnelle







Résultats attendus

- Les participants comprennent les mécanismes humains et organisationnels du changement et leurs impacts sur l'entreprise
- Ils sont capables d'identifier les enjeux, les risques et les priorités liés à un projet de transformation
- Ils savent structurer et piloter une démarche de conduite du changement adaptée à leur contexte
- Ils repartent avec des outils concrets pour accompagner les équipes, suivre l'avancement et sécuriser le changement

Points forts

- Une approche globale intégrant dimensions humaine, managériale et organisationnelle
- Des outils opérationnels directement applicables en entreprise (audit, processus, pilotage)
- Une méthodologie progressive permettant de cadrer, conduire et ancrer durablement le changement

Pré-requis

- Aucun prérequis

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Décider dans un contexte incertain : méthodes et réflexes pour dirigeants et managers

Public

Dirigeants – Managers - Chefs de projet - Cadres en situation de responsabilité ou de pilotage

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

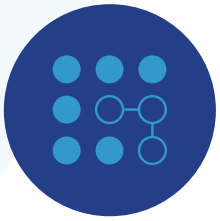
- Comprendre les mécanismes de la décision en contexte incertain
- Structurer une prise de décision rapide et argumentée
- Arbitrer entre urgence, risque et vision stratégique
- Gérer la pression et les interactions avec les parties prenantes
- Prendre du recul pour sécuriser et assumer leurs décisions

CONTENUS

- Décider sous contrainte : comprendre les mécanismes
- Arbitrer en situation complexe
- Gérer la pression et les parties prenantes
- Mise en pratique







Résultats attendus

- Capacité à décider plus rapidement dans des contextes incertains
- Meilleure structuration des arbitrages
- Maîtrise des interactions avec les parties prenantes
- Renforcement de la posture de décideur

Points forts

- Approche ancrée dans des situations réelles de décision
- Formation centrée sur la prise de décision concrète (et non uniquement théorique)
- Apports directement mobilisables dans l'environnement professionnel

Pré-requis

- Aucun prérequis formel.
- Une expérience de management ou de conduite de projet est un atout

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Travailler efficacement avec les collectivités et le secteur public : comprendre, convaincre, construire dans la durée

Public

Dirigeants – Managers - Chefs de projet - Cadres en situation de responsabilité ou de pilotage

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement et le cadre de travail des collectivités territoriales
- Identifier les bons interlocuteurs selon les projets et les niveaux de décision
- Adapter leur approche commerciale aux spécificités du secteur public
- Construire une relation de confiance avec les élus et les services

CONTENUS

- Comprendre le fonctionnement d'une collectivité
- Identifier les bons interlocuteurs
- Construire une relation durable avec les acteurs publics



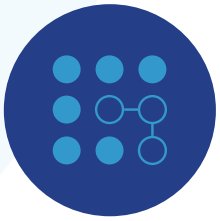
Résultats attendus

- Meilleure compréhension des logiques publiques
- Capacité à cibler les bons interlocuteurs
- Posture adaptée dans la relation avec les collectivités
- Posture adaptée dans la relation avec les collectivités
- Développement de relations durables et stratégiques



Points forts

- Lecture "de l'intérieur" du fonctionnement des collectivités
- Conseils directement issus de situations vécues
- Pont concret entre culture publique et logique d'entreprise



Pré-requis

- Aucun prérequis formel.
- Une expérience commerciale ou de gestion de projet est un atout

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Définir son offre de valeur et adapter son discours commercial dans le cadre d'une vente complexe

Public

Tous publics

2 400 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

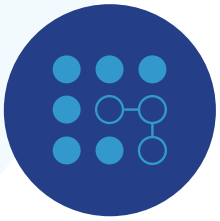
- Être facilement identifié par les clients parmi un grand nombre de concurrents
- Être plus facilement intégré dans les consultations d'appel d'offre
- Augmenter ses chances de remporter un contrat
- Savoir capter rapidement l'attention d'un prospect au téléphone
- Savoir qualifier précisément le besoin du client et le processus qui mène à la signature

CONTENUS

- L'intérêt d'avoir une offre de valeur claire et compréhensible
- La méthodologie pour définir son offre de valeur
- Apprendre à maîtriser le discours commercial en fonction de son interlocuteur
- Apprendre à maîtriser la vente complexe : maximiser ses chances de remporter un contrat et savoir disqualifier tôt







Résultats attendus

- Formaliser une offre de valeur claire, différenciante et compréhensible
- Qualifier efficacement une opportunité de vente complexe
- Adapter son discours commercial à chaque interlocuteur clé
- Augmenter ses chances de succès dans les appels d'offres et ventes complexes

Points forts

- Méthodologie éprouvée issue de la vente complexe (MEDDICC)
- Approche très opérationnelle orientée terrain
- Articulation entre offre de valeur et discours commercial

Pré-requis

- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.
- Disposer d'une première expérience professionnelle en contexte commercial serait un plus

STRATÉGIE ET PILOTAGE

Business Game : identifier son plan marketing et de communication

Public

Collaborateurs ou managers, Professionnels amenés à contribuer à l'élaboration d'un plan marketing et/ou de communication

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Concevoir un plan marketing structuré à partir d'orientations stratégiques
- Élaborer un plan de communication multicanal adapté aux enjeux business
- Développer des idées innovantes et argumentées dans un contexte professionnel simulé

CONTENUS

- Construction du plan marketing
- Construction du plan de communication
- Business game et mise en situation stratégique



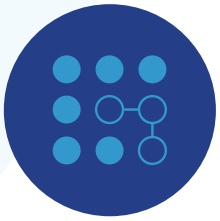
Résultats attendus

- Structurer un plan marketing complet et cohérent
- Travailler efficacement en équipe sur un projet stratégique
- Présenter et défendre une stratégie marketing et communication à l'oral



Points forts

- Apprentissage par l'action grâce au business game
- Approche globale marketing et communication



Pré-requis

- Aucun



02

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Excel Initiation

Public

Tous publics

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Découvrir l'environnement Excel et ses fonctionnalités de base
- Créer et structurer des tableaux de calcul simples
- Réaliser des calculs et automatiser des opérations simples
- Valoriser et restituer les données

CONTENUS

- Présentation et personnalisation de l'environnement
- Gestion des classeurs
- Sélection, poignée de recopie et série
- Saisir des données et des formules de calcul
- Les mises en forme
- Les graphiques
- Impression des classeurs



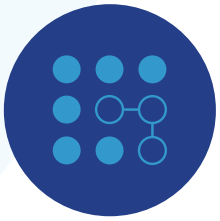
Résultats attendus

- Créer et gérer un classeur Excel
- Construire des tableaux fonctionnels avec calculs automatisés
- Mettre en forme et améliorer la lisibilité des données
- Présenter et imprimer des données de manière professionnelle



Points forts

- Approche très pratique et progressive
- Adaptation aux besoins professionnels des stagiaires



Pré-requis

- Maîtrise du clavier et de la souris, connaissances de l'interface Windows requises

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Excel perfectionnement

Public

Tous publics

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Maîtriser les formules de calcul avancées et imbriquées
- Structurer et sécuriser des classeurs Excel
- Exploiter des bases de données Excel
- Produire des analyses synthétiques via des tableaux croisés dynamiques

CONTENUS

- Créer des formules de calcul avancées
- Protéger les classeurs
- Listes et bases de données
- Les tableaux croisés dynamiques



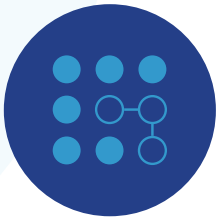
Résultats attendus

- Créer des formules avancées fiables et performantes
- Structurer et sécuriser des fichiers Excel complexes
- Exploiter des bases de données Excel
- Produire des analyses synthétiques via des tableaux croisés dynamiques



Points forts

- Approche opérationnelle orientée analyse de données
- Mise en pratique intensive sur des cas réels
- Préparation aux certifications bureautiques reconnuess



Pré-requis

- Avoir une bonne maîtrise des notions de base d'Excel. Savoir créer et manipuler les formules simples.
- Et/Ou avoir suivi «Excel iniation»

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Outlook

Public

Tous publics

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Optimiser l'utilisation de la messagerie Outlook
- Gérer efficacement les messages et pièces jointes
- Exploiter les fonctionnalités de contacts et de calendrier
- Organiser son activité avec les tâches Outlook

CONTENUS

- Présentation et personnalisation de l'environnement
- La messagerie Outlook
- Classement du courrier dans Outlook
- Carnet d'adresses et contacts Outlook
- Le calendrier Outlook
- Les tâches



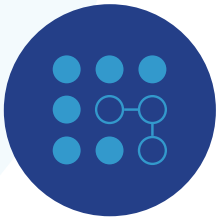
Résultats attendus

- Configurer et personnaliser Outlook selon ses besoins
- Traiter et classer efficacement les messages
- Planifier et coordonner son agenda professionnel
- Structurer son organisation avec les tâches Outlook



Points forts

- Approche opérationnelle orientée gain de temps
- Mise en pratique immédiate sur Outlook 365
- Format court et efficace



Pré-requis

- Maîtrise du clavier et de la souris, connaissances de l'interface Windows requises

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Word Initiation

Public

Tous publics

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Créer et mettre en forme des courriers
- Insérer des illustrations (images, dessins, ...)
- Créer et modifier des tableaux
- Mettre en page le document avant de l'imprimer

CONTENUS

- Rappels concernant l'environnement WORD
- Gestion des documents
- Sélection, prise en main du clavier
- Rappels sur l'utilisation des tabulations
- La mise en forme du texte
- Les illustrations
- Rappel sur la mise en page des documents et l'impression



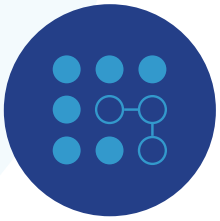
Résultats attendus

- Créer des documents professionnels structurés
- Mettre en forme efficacement le texte et les paragraphes
- Illustrer et enrichir les documents Word
- Préparer et imprimer des documents sans erreur de mise en page



Points forts

- Approche progressive adaptée aux débutants
- Mise en pratique immédiate
- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.



Pré-requis

- Maîtrise du clavier et de la souris, connaissances de l'interface Windows requise
- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Word Perfectionnement

Public

Tous publics

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

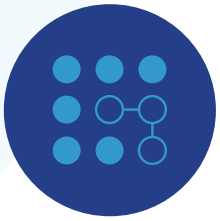
- Utiliser les styles afin d'automatiser la mise en forme des documents
- Créer des tables des matières automatiques
- Être capable de gérer des documents longs
- Mettre en place un publipostage à partir de courriers type et d'une base de données Excel

CONTENUS

- Le publipostage
- Les styles
- Hiérarchiser et structurer un document long
- Les outils de révision
- La mise en page complexe







Résultats attendus

- Automatiser la mise en forme des documents professionnels
- Structurer et gérer efficacement des documents longs
- Réaliser un publipostage complet et fiable
- Collaborer et finaliser des documents complexes

Points forts

- Maîtrise avancée des fonctionnalités clés de Word
- Approche très opérationnelle sur des cas concrets
- Accompagnement personnalisé en petit groupe

Pré-requis

- Maîtrise du clavier et de la souris, connaissances de l'interface Windows requise
- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.
- Connaître les bases de Word ou avoir suivi le stage d'initiation

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

PowerPoint Initiation

Public

Tous publics

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

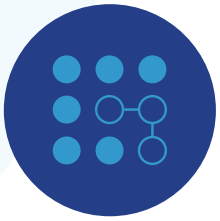
- Créer un diaporama intégrant plusieurs médias.
- Apprendre à communiquer efficacement. Utiliser les masques de diapositives, les animations et les transitions

CONTENUS

- Présentation et personnalisation de l'environnement
- Création d'une présentation
- Les objets (Images, dessins)
- Les tableaux
- Les thèmes et masques de diapositive
- Les animations et les transitions
- Communiquer efficacement avec PowerPoint
- Enregistrer, imprimer et diffuser sa présentation







Résultats attendus

- Créer un diaporama structuré et professionnel
- Harmoniser et automatiser la mise en forme des diapositives
- Animer une présentation de façon efficace et maîtrisée
- Communiquer efficacement à l'aide d'une présentation visuelle

Points forts

- Double approche technique et communicationnelle
- Mise en pratique sur des cas professionnels concrets
- Préparation aux certifications bureautiques reconnues

Pré-requis

- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.
- Connaissance de l'environnement Windows
- Maîtrise du clavier et de la souris

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Améliorer l'efficacité de ses courriers professionnels

Public

Tous publics

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

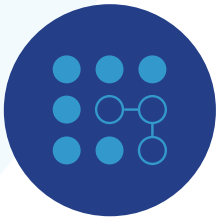
- Analyser et préparer un écrit adapté à l'objectif et au contexte
- Organiser et structurer ses idées pour un message impactant et clair
- Rédiger des textes concis et efficaces
- Maîtriser les techniques rédactionnelles des écrits professionnels et déjouer les erreurs courantes

CONTENUS

- Préparer son message
- Construire et organiser le contenu de son courrier
- S'exprimer avec aisance et clarté
- S'exprimer correctement et déjouer les erreurs courantes







Résultats attendus

- Rédiger des courriers adaptés à l'objectif et au contexte professionnel
- Structurer des messages clairs, cohérents et synthétiques
- Améliorer la qualité rédactionnelle et le style professionnel
- Réduire les erreurs et sécuriser ses écrits

Points forts

- Méthodes simples et immédiatement opérationnelles
- Approche pragmatique centrée sur l'efficacité des écrits
- Adaptation aux situations professionnelles réelles

Pré-requis

- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.

BUREAUTIQUE ET OUTILS NUMÉRIQUES

Canva : créer facilement des supports de communication impactants

Public

Tous publics

600 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Utiliser l'outil CANVA dans son quotidien
- Créer ses propres supports de communication

CONTENUS

- Découvrir les bonnes pratiques en termes de communication pour créer des visuels et des supports de communication qui ont de l'impac
- Découvrir toutes les fonctionnalités de l'outil Canva
- Créer un visuel ou un support de communication pour son entreprise.

Résultats attendus

- Connait les bonnes pratiques et les règles en matière de création visuelle
- Sait se servir de l'outil en ligne Canva
- Sait créer des visuels
- A créé un support de communication simple

Points forts

- Une montée en compétence rapide sur un outil professionnel accessible
- Une application concrète avec livrable réel
- Une approche structurée combinant design et stratégie

Pré-requis

- Avoir un ordinateur



03

MANAGEMENT ET RH

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

MANAGEMENT ET RH

Les fondamentaux du management

Public

Managers ou futurs managers

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

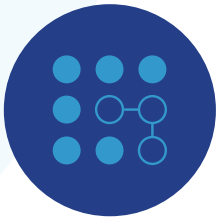
- Identifier les enjeux et missions de la fonction de manager
- Acquérir les bonnes méthodes pour animer son équipe au quotidien et identifier son style de management
- Établir des objectifs pour renforcer l'autonomie de son équipe et savoir déléguer
- Intégrer l'essentiel des compétences RH du manager

CONTENUS

- Identifier les missions et enjeux essentiels du manager
- Mieux se connaître pour favoriser son management
- Différencier les styles de management
- Favoriser l'esprit collaboratif
- Identifier son assertivité
- Permettre de prendre du recul par rapport à ses comportements habituels
- Utiliser la communication bienveillante







Résultats attendus

- Favoriser la prise de poste
- Optimiser les relations avec la hiérarchie
- Appréhender le conflit
- Plan d'action personnalisé

Points forts

- Pédagogie interactive et participative
- Mises en application et études de cas à chaque étape du programme
- Une séance de retour sur mise en pratique

Pré-requis

- Être en situation de management
- Évoluer vers une situation de management

MANAGEMENT ET RH

Recruter efficacement : du besoin à la décision

Public

Service Ressources humaines, managers de tous services, dirigeants de TPE, PME

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

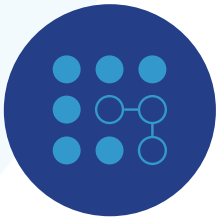
- Maîtriser le processus de recrutement
- S'approprier les outils indispensables et les personnaliser
- Être plus serein dans le processus de décision finale

CONTENUS

- Comprendre et mesurer les enjeux de recrutement
- Définir les besoins de recrutement
- Construire sa stratégie de recherche
- Optimiser la présélection des candidats
- Réaliser de bons entretiens de recrutement
- Objectiver la prise de décision







Résultats attendus

- Rédiger une annonce de recrutement claire, attractive et différenciante
- Identifier les bonnes pratiques recruteur

Points forts

- Pédagogie interactive et participative
- Mises en application et études de cas à chaque étape du programme
- Méthodologie simple, pragmatique et directement applicable

Pré-requis

- Avoir besoin de réaliser des recrutements dans son quotidien

MANAGEMENT ET RH

Attirer les candidats : sourcing, annonce et attractivité

Public

Service Ressources humaines, managers de tous services, dirigeants de TPE, PME

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

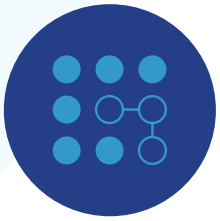
- Connaître les souhaits des candidats d'aujourd'hui
- Savoir ce que vos futurs talents recherchent
- Élaborer une annonce claire et attractive
- Réaliser un entretien en toute confiance, sérénité et efficience

CONTENUS

- Réfléchir à votre besoin de manière très précise
- Trier les candidatures facilement, rapidement et efficacement
- Faire de l'entretien un échange structuré
- Rédiger une annonce claire et attractive







Résultats attendus

- Clarifier précisément un besoin de recrutement
- Rédiger une annonce de recrutement claire, attractive et différenciante
- Optimiser le tri et la présélection des candidatures
- Conduire des entretiens de recrutement efficaces et sécurisés

Points forts

- Approche centrée sur les attentes réelles des candidats d'aujourd'hui
- Méthodologie simple, pragmatique et directement applicable
- Vision globale et cohérente du processus de recrutement

Pré-requis

- Avoir besoin de réaliser des recrutements dans son quotidien

MANAGEMENT ET RH

Votre plan de développement des compétences adapté à vos collaborateurs, votre stratégie et vos managers.

Public

Service RH : RRH, assistante RH, chargé de formation, Responsable Formation

Tarif

3 350 €

Durée

21 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

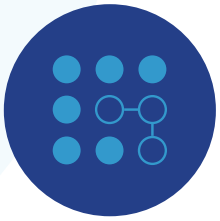
- Comprendre les enjeux et obligations du plan de développement des compétences
- Aligner le plan de formation avec la stratégie de l'entreprise
- Construire un plan de développement des compétences attractif et structuré
- Déployer et piloter efficacement le plan de formation

CONTENUS

- Qu'est ce qu'un plan de développement des compétences (plan de formation) ?
- La construction de ce plan et sa présentation aux salariés et aux représentants du personnel
- Le déploiement du plan de formation







Résultats attendus

- Structurer un plan de développement des compétences conforme aux obligations légales
- Formaliser un plan de formation en cohérence avec la stratégie de l'entreprise
- Présenter et valoriser le plan auprès des parties prenantes
- Piloter et évaluer l'impact du plan de formation

Points forts

- Vision stratégique et opérationnelle du plan de développement des compétences
- Approche pragmatique orientée terrain RH
- Intégration des dispositifs et financements existants

Pré-requis

- Aucun

MANAGEMENT ET RH

Manager les générations et faire collaborer les équipes

Public

Managers et responsables d'entreprises

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

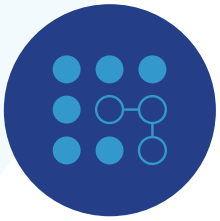
- Identifier et lever des tensions entre personnes ou entre équipes
- Mettre en place une organisation managériale pérenne et favorisant la collaboration entre équipes
- Incarner un nouveau départ, une nouvelle dynamique entre équipes à travers sa posture managériale

CONTENUS

- Valeurs et posture managériales
- Management des générations
- Gestion des historiques et du passé des équipes
- Relations individuelles et cohésion d'équipe
- Organisation et rituels managériaux, un nouveau départ







Résultats attendus

- Analyser les attentes et les modes de fonctionnement des différentes générations
- Adapter sa posture et ses pratiques managériales
- Identifier et traiter les sources de tensions individuelles ou collectives
- Mettre en place des rituels et une organisation favorisant la collaboration durable

Points forts

- Approche globale du management intergénérationnel
- Prise en compte des réalités et de l'historique des équipes
- Orientation très opérationnelle pour les managers

Pré-requis

- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.
- Être en situation de Direction ou management d'équipe

MANAGEMENT ET RH

Mettre en place et piloter une politique de diversité en milieu professionnel

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

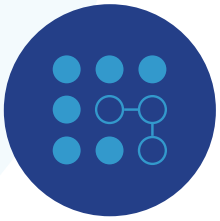
- Comprendre la signification et l'importance de la diversité en milieu professionnel
- Concevoir des politiques et procédures favorisant la diversité et l'inclusion
- Insuffler un management inclusif
- Mettre en place une politique de diversité en cohérence avec le contexte de l'entreprise
- Instaurer une nouvelle dynamique au sein de l'entreprise

CONTENUS

- Impulser un leadership inclusif
- Élaborer une politique de diversité
- Mettre en place une politique de diversité
- Comprendre, agir et structurer une politique performante







Résultats attendus

- Adopter une posture de leadership inclusif
- Élaborer une politique de diversité adaptée au contexte de leur entreprise
- Analyser les impacts d'une politique de diversité
- Structurer le déploiement et le suivi d'une politique de diversité
- Identifier les attentes et les besoins des équipes en matière de diversité et d'inclusion

Points forts

- Une formation orientée mise en œuvre et pilotage
- Un lien direct entre posture managériale et outils RH
- Une adaptation au contexte réel de l'entreprise

Pré-requis

- Être en situation de direction, management d'équipe ou ressources humaines
- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet

MANAGEMENT ET RH

AFEST : comment l'intégrer dans sa politique de formation

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

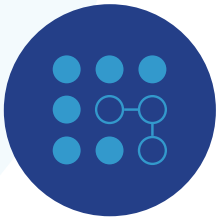
- Acquérir des outils et méthodes pour comprendre l'activité de travail
- Pratiquer l'analyse de situations de travail en lien avec une problématique d'entreprise
- Entrer dans une phase opérationnelle d'AFEST (Action de Formation En Situation de Travail)

CONTENUS

- Apports de connaissances fondamentales issues de l'ergonomie
- Méthodes et outils d'observation et d'entretien
- Préparer la mise en œuvre de l'intersession à partir des problématiques professionnelles des participants (identifiées en amont de la formation)
- Retours et échanges sur la mise en œuvre (conditions de réalisation, difficultés rencontrées, conclusions de l'analyse, format de restitution...)
- Compléments, approfondissements et restitution
- Apports complémentaires sur les outils à mobiliser et les connaissances utiles pour l'action ou la formation







Résultats attendus

- Les participants comprennent les principes, le cadre et les enjeux de l'AFEST et savent l'intégrer dans la politique de formation de leur entreprise
- Ils sont capables d'analyser une situation réelle de travail en lien avec une problématique opérationnelle
- Ils savent utiliser des outils d'observation et d'entretien pour décrire l'activité de travail et en extraire des situations formatives
- Ils repartent avec une première démarche AFEST opérationnelle, adaptée à leur contexte professionnel

Points forts

- Une approche terrain issue de l'ergonomie et centrée sur l'activité réelle de travail
- Une alternance entre apports méthodologiques, expérimentation inter-session et retours d'expérience
- Une formation orientée action, permettant une entrée immédiate et structurée dans une démarche AFEST

Pré-requis

- Avoir un terrain d'observations pour le travail d'inter-session.

MANAGEMENT ET RH

Recruter et réussir l'intégration d'un collaborateur

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

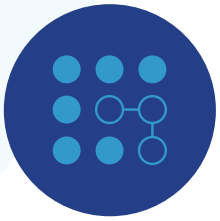
- Être en mesure de conduire un processus de recrutement aligné avec la stratégie de l'organisation
- Être en mesure de structurer un parcours d'intégration complet.
- Être en mesure de créer un sentiment d'appartenance chez les collaborateurs.

CONTENUS

- Définition d'un processus de recrutement et de ses différentes étapes
- Mise en situation pour promouvoir son entreprise, présenter ses atouts et ses attraits
- Phase de pré-recrutement : les actions à réaliser
- L'entretien de recrutement : une étape clé
- Atelier : Mise en situation sur l'entretien de recrutement
- Définition et enjeux d'une phase d'intégration
- Quelles actions mettre en place dans cette phase de post-recrutement et comment ?







Résultats attendus

- Piloter un processus de recrutement complet et cohérent,
- Mettre en œuvre une phase de pré-recrutement efficace
- Conduire des entretiens de recrutement structurés et objectifs
- Construire et déployer un parcours d'intégration opérationnel

Points forts

- Approche très opérationnelle
- Vision globale du cycle "recrutement → intégration → fidélisation"
- Développement de la marque employeur et de l'attractivité

Pré-requis

- Aucun prérequis

MANAGEMENT ET RH

Promouvoir le développement professionnel des collaborateurs

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Être en mesure de définir les compétences, les connaissances, les savoir-faire et les savoir-être nécessaires pour les différentes fonctions de son entreprise
- Être en mesure de différencier le métier de la fonction et de définir le positionnement du collaborateur au sein de l'organisation.
- Être en mesure de concevoir un parcours personnalisé de développement des compétences

CONTENUS

- Définition et rôle d'un parcours de développement des compétences
- Atelier : quels sont mes besoins dans mon entreprise par rapport au développement des compétences de mes collaborateurs
- Définition de la notion de compétence
- Atelier : quelles sont les compétences attendues par métier au niveau de mon entreprise
- Différenciation entre la fonction et le métier – présentation d'un RACI
- Atelier : création d'une fiche de fonction et définition du positionnement de la personne dans l'organisation
- Le parcours de développement de compétences : méthodologie, outils, actions
- Atelier : concevoir un parcours de développement des compétences par rapport aux besoins de mon entreprise



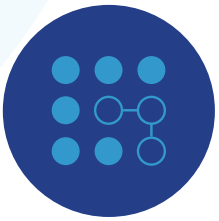
Résultats attendus

- Identifier et formaliser les compétences clés de leur organisation
- Distinguer précisément métier, fonction et rôle organisationnel
- Concevoir un parcours de développement des compétences individualisé
- Mettre en œuvre un plan d'actions structuré de montée en compétences



Points forts

- Méthodologie structurée et directement applicable
- Personnalisation aux enjeux réels de l'entreprise
- Approche préventive du turnover et de la démotivation



Pré-requis

- Aucun prérequis

MANAGEMENT ET RH

Évaluer et améliorer la performance des salariés

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Être en mesure de définir et d'évaluer le niveau de performance attendu
- Être en mesure de construire un support d'entretien
- Être en mesure de conduire un entretien de performance

CONTENUS

- L'entretien annuel de performance, le cadre légal et son rôle – La notion de performance
- Atelier : à quoi sert l'entretien annuel pour mon collaborateur, pour mon entreprise et pour moi en tant que manager
- La structure d'un entretien annuel de performance
- Atelier : comment rater ce temps d'échanges avec mon collaborateur
- La préparation de l'entretien de performance une phase clé dans le processus
- Atelier : séance de travail sur la définition d'un objectif SMART
- La conduite d'un entretien annuel : la posture et la méthodologie- Les actions post entretien
- Atelier : mise en situation de conduite d'entretien annuel



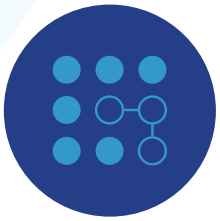
Résultats attendus

- Définir un cadre clair et objectivable de la performance attendue
- Construire un support d'entretien annuel structuré et conforme au cadre légal
- Préparer efficacement un entretien de performance
- Conduire un entretien annuel professionnel et constructif



Points forts

- Pédagogie et format
- Contenu et méthodologie
- Impact managérial et organisationnel



Pré-requis

- Aucun prérequis

MANAGEMENT ET RH

Concevoir et animer un temps d'équipe par le jeu

Public

Tout public

Tarif

1 750 €

Durée

10 h 30 en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Comprendre les différents types de jeux
- Construire un déroulé intégrant le jeu
- Définir les bonnes pratiques de réalisation d'une rencontre ludique
- Concevoir ses propres outils et supports ludiques
- Comprendre et maîtriser l'impact de la ludification dans l'implication et l'engagement

CONTENUS

- Comprendre les mécanismes du jeu et leurs applications en animation
- Adapter le jeu en fonction du public
- Intégrer la ludification dans ses modules et séquences
- Animer une activité ludopédagogique



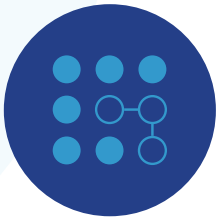
Résultats attendus

- Identifier les leviers d'engagement par la ludification
- Concevoir un contenu ludique structuré et cohérent
- Créer une première maquette de dispositif ludique



Points forts

- Apprentissage par l'analyse de jeux existants
- Créativité encadrée et orientée efficacité
- Présentation de cas réels



Pré-requis

- Aucun prérequis

MANAGEMENT ET RH

Encadrer et motiver une équipe

Public

Toutes les personnes chargées d'animer une équipe, particulièrement dans le cadre d'une prise de fonction.

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

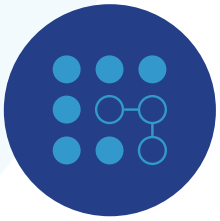
- Communiquer efficacement avec son équipe
- Créer l'enthousiasme
- Construire une équipe efficace

CONTENUS

- L'image et le retour sur image - l'assertivité
- Changer de statut - endosser les habits d'un chef d'équipe
- Rappel des principes de communication
- Les différents types de communication
- Briefing et conduite de réunion
- Les conditions de motivation de l'équipe
- Analyse de problèmes et prises de décisions
- La progression de l'équipe vers ses objectifs







Résultats attendus

- Adopter une posture managériale claire et légitime pour encadrer efficacement leur équipe.
- Mettre en place une communication fluide et structurée favorisant la coopération et l'engagement.
- Organiser le travail de l'équipe de manière efficace en clarifiant les rôles, les missions et les priorités.
- Mobiliser et motiver durablement les collaborateurs pour atteindre les objectifs collectifs.

Points forts

- Approche équilibrée entre posture managériale, communication et organisation opérationnelle.
- Outils concrets et directement applicables pour renforcer la motivation et l'efficacité collective.
- Alternance d'apports méthodologiques, d'analyses de situations réelles et de mises en pratique.

Pré-requis

- Aucun prérequis

MANAGEMENT ET RH

Animation et cohésion d'équipe

Public

Manager hiérarchique ou transversal

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Identifier son rôle et ses responsabilités de manager
- Adapter son style de management en fonction des situations
- Impliquer les collaborateurs et obtenir l'adhésion
- Développer l'autonomie pour motiver son équipe
- Apprendre à mieux travailler en équipe

CONTENUS

- Les rôles et missions du manager
- Connaître ses atouts et talents professionnels : performance et cohésion
- Les comportements efficaces : le management situationnel
- Le pouvoir du manager
- Développer l'autonomie des collaborateurs, agir sur la motivation
- Les situations difficiles



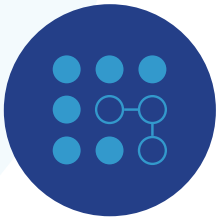
Résultats attendus

- Clarifier sa posture et son rôle de manager
- Adapter son style de management aux situations et aux profils
- Renforcer la cohésion et l'engagement de l'équipe
- Gérer efficacement les situations délicates et les tensions



Points forts

- Approche globale alliant performance, cohésion et posture managériale
- Outils concrets basés sur l'analyse des talents et des comportements
- Pédagogie active orientée situations réelles de management



Pré-requis

- Aucun

MANAGEMENT ET RH

L'entretien d'évaluation : un outil stratégique de management

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Permettre aux managers de conduire avec efficacité un entretien d'évaluation

CONTENUS

- Un outil stratégique de management
- Les raisons d'être de l'entretien
- Les paramètres d'un entretien équilibré
- Préparation de l'entretien
- L'entretien



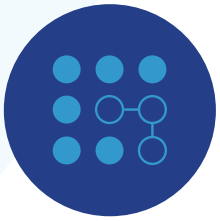
Résultats attendus

- Conduire un entretien d'évaluation structuré et équilibré
- Évaluer la performance et les compétences avec justesse
- Fixer des objectifs clairs, réalistes et partagés
- Renforcer l'engagement et la relation managériale



Points forts

- Approche stratégique de l'entretien d'évaluation
- Mises en situation réalistes à partir des grilles de l'entreprise
- Formation-action avec suivi post-formation sur 2 ans



Pré-requis

- Aucun prérequis

MANAGEMENT ET RH

Conduire l'entretien de parcours professionnel : obligations, préparation et suivi

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises, les professionnels ayant souffert du burn-out, les « naufragés » du Télétravail, les futurs professionnels

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

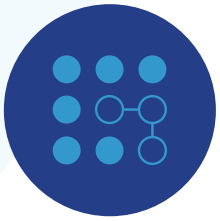
- Connaître les droits et obligations liés à l'entretien de parcours professionnel afin de sécuriser les pratiques de l'entreprise
- Savoir préparer et conduire un entretien de parcours professionnel structuré et utile
- Distinguer l'entretien de parcours professionnel de l'entretien annuel d'évaluation

CONTENUS

- Cadre et obligations de l'entretien de parcours professionnel
- Différences entre entretien de parcours professionnel et entretien annuel d'évaluation
- Préparer et conduire l'entretien de parcours professionnel
- Le suivi et les actions à l'issue de l'entretien







Résultats attendus

- Différencier clairement entretien de parcours professionnel et entretien annuel d'évaluation
- Préparer efficacement un entretien de parcours professionnel
- Conduire un entretien de parcours professionnel positif et constructif
- Exploiter les résultats et définir les actions de suivi

Points forts

- Méthodologie claire, structurée et immédiatement applicable
- Approche opérationnelle directement applicable en entreprise
- Développement de la posture managériale

Pré-requis

- Aucun prérequis

MANAGEMENT ET RH

Manager et motiver son collaborateur au quotidien

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises, les professionnels ayant souffert du burn-out, les « naufragés » du Télétravail, les futurs professionnels des entreprises libérées.

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

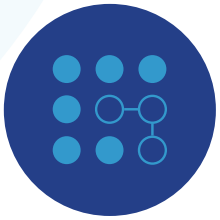
- Être en mesure d'adapter son style de management en fonction des collaborateurs et des situations
- Être en mesure d'identifier son propre style de communication et de l'adapter en fonction des collaborateurs
- Être en mesure de mettre en place des entretiens individuels adaptés aux différentes situations
- Être en mesure de donner du feedback et de communiquer de manière assertive

CONTENUS

- Le management individuel : définition des styles de management en fonction des collaborateurs et des situations
- Atelier : quelle posture dois-je adapter dans les situations proposées
- Connaître son style de communication au travers de l'analyse du DISC et des drivers
- Atelier : identifier son profil et ses zones de vigilance
- Les différents types d'entretiens individuels pour manager son collaborateur
- Atelier : que dois-je faire et mettre en place suivant les différents types d'entretiens
- Le feed-back et la communication assertive : méthodologie
- Atelier : mise en situation sur le feedback







Résultats attendus

- Adapter leur style de management aux profils des collaborateurs et aux situations rencontrées
- Identifier leur propre style de communication et leurs leviers relationnels
- Conduire des entretiens individuels adaptés aux différents contextes
- Formuler des feedbacks constructifs et pratiquer une communication assertive

Points forts

- Approche personnalisée du management
- Forte dimension pratique et expérientielle
- Renforcement durable de la motivation et de la qualité relationnelle

Pré-requis

- Aucun prérequis



04

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Valoriser votre image professionnelle

Public

Managers, collaborateurs évoluant vers un nouveau poste ...

3 350 €

Tarif

21 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Apprendre à connaître et utiliser les outils qui nous permettent de nous mettre en valeur et de s'en servir à bon escient
- Comprendre les mécanismes de l'image professionnelle

CONTENUS

- Qu'est-ce que l'image?
- La communication et ses 4 sphères
- Le pouvoir des couleurs



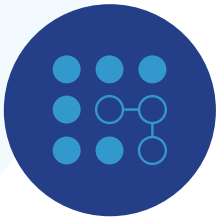
Résultats attendus

- Analyser l'image professionnelle que l'on renvoie
- Adapter sa communication verbale et non verbale
- Utiliser les couleurs et les codes visuels à bon escient
- Gagner en confiance et en aisance lors des situations de présentation



Points forts

- Outils simples, concrets et immédiatement applicables
- Formation adaptée aux évolutions de poste et aux situations d'exposition



Pré-requis

- Aucun

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Développer une démarche proactive pour développer son activité

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

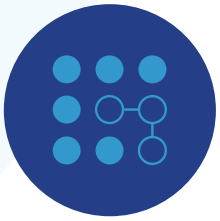
- Structurer sa démarche
- Se préparer efficacement
- Faire la différence par l'acquisition de réflexes
- Cultiver l'excellence

CONTENUS

- Respecter les étapes de vente
- Se préparer pour réussir
- Réussir la prise de contact
- Maîtriser l'entretien de vente
- Argumenter avec efficacité
- Traiter les objections avec souplesse
- Conclure







Résultats attendus

- Identifier son message
- Connaître les points sur lesquels baser sa communication,
- Acquérir des méthodes et des outils
- Appréhender des pratiques efficaces

Points forts

- Approche très opérationnelle orientée terrain
- Méthode active et analyse de pratique

Pré-requis

- Aucun prérequis

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Maîtriser son temps et ses priorités pour une efficacité professionnelle (Gestion du Temps & efficacité professionnelle)

Public

Dirigeant

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Analyser et comprendre leur comportement face au temps,
- Identifier les tâches, les priorités et de reprogrammer leur emploi du temps,
- Savoir dire NON pour rester efficace.
- Comprendre l'importance d'une bonne gestion du temps,
- Apprendre à alléger sa charge mentale.»

CONTENUS

- Sa propre relation au temps
- Des méthodes et des comportements pour gagner en efficacité



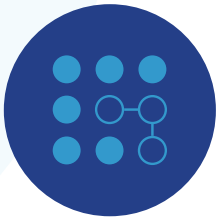
Résultats attendus

- Analyser son rapport au temps et ses modes de fonctionnement
- Prioriser et planifier efficacement ses activités professionnelles
- Améliorer sa communication pour préserver son efficacité
- A découvert des astuces et outils pour amélioré sa productivité
- A mis en place un système de planification qui lui convient



Points forts

- Approche centrée sur les pratiques réelles des participants
- Outils simples et immédiatement applicables
- Format court et intensif en distanciel



Pré-requis

- Aucun

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Travailler sa posture professionnelle

Public

Tout public

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de la posture professionnelle
- Apprendre à poser le cadre
- Savoir identifier et nommer les émotions présentes dans les situations professionnelles
- Apprendre à incarner une fonction
- Expérimenter une posture d'accueil qui protège sans couper le lien

CONTENUS

- La place du cadre environnemental dans la posture professionnelle
- Écouter les autres, s'écouter soi
- Gérer ses émotions dans le travail
- Fonction contenante dans l'accueil de l'autre
- Incarner uen posture professionnelle



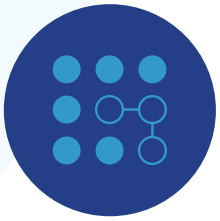
Résultats attendus

- Trouver son propre positionnement
- Comment poser des règles tout en étant respectueux des personnes?
- Comment mettre de côté ses propres projections et interprétations sans s'oublier ?



Points forts

- Expérimentation
- Repérage de ses freins et de ses difficultés
- Analyse des expériences vécues



Pré-requis

- Aucun prérequis

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Formation au mind mapping : les fondamentaux

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Comprendre les usages et bénéfices du mind mapping dans ses activités professionnelles et personnelles
- Maîtriser la construction d'une carte mentale efficace
- Structurer et organiser ses idées, synthétiser des informations
- Planifier et piloter des projets
- Préparer et animer des présentations orales impactantes et fluides

CONTENUS

- Découvrir et comprendre les principes du mind mapping
- connaître les principales applications du mind mapping
- réaliser sa carte mentale selon son objectif



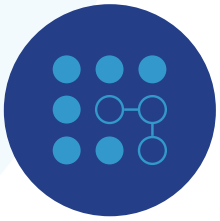
Résultats attendus

- Expliquer les principes fondamentaux du mind mapping
- Identifier les usages du mind mapping dans des contextes personnels et professionnels
- Construire une carte mentale conforme aux fondamentaux
- Utiliser le mind mapping comme outil opérationnel



Points forts

- Une approche progressive et accessible
- Une pédagogie active centrée sur la mise en pratique
- Des applications immédiatement transférables



Pré-requis

- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Animer une réunion efficace

Public

Manager hiérarchique ou transversal

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Préparer une réunion
- Fixer les objectifs
- Animer et canaliser la réunion
- Faire le «service après-vente» de la réunion

CONTENUS

- Les clefs d'une réunion efficace
- Optimiser la préparation et animer la réunion



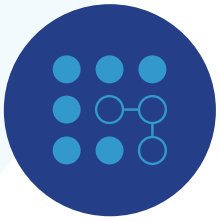
Résultats attendus

- Préparer des réunions structurées et utiles en définissant des objectifs clairs et partagés.
- Animer des réunions dynamiques en favorisant la participation et en canalisant les échanges.
- Utiliser des méthodes adaptées pour rendre le travail collectif productif et orienté résultats.
- Assurer un suivi efficace des réunions grâce à des comptes rendus clairs et des plans d'actions



Points forts

- Méthodologie complète couvrant l'avant, le pendant et l'après réunion.
- Outils pratiques immédiatement transférables en situation professionnelle
- Approche centrée sur la dynamique de groupe et le rôle de l'animateur.



Pré-requis

- Aucun prérequis

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Ludifier pour engager - Concevoir et dynamiser une formation, une réunion

Public

Managers ou futurs managers

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Ludifier des supports et des séquences de formation, de communication et de réunion
- Comprendre et maîtriser l'impact de la ludification dans l'implication et l'engagement
- Structurer et construire un contenu ludique adapté et efficace

CONTENUS

- Le jeu et l'engagement
- Les mécaniques du jeu
- Simulation et analyse de jeux sérieux
- Mise en œuvre, travail collectif



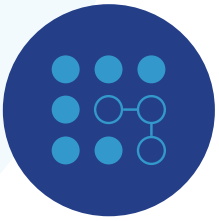
Résultats attendus

- Appréhender le jeu de manière professionnelle
- Trouver son propre positionnement
- Adapter son message et le support ludique à l'auditoire



Points forts

- Approche très opérationnelle de l'utilisation du jeu
- Mises en situation réalistes
- Formateur utilisateur et créateur de jeux



Pré-requis

- Aucun prérequis

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Mieux s'exprimer, mieux s'organiser, mieux manager : les clés de l'efficacité au quotidien

Public

Dirigeants – Managers - Responsables d'équipe - Cadres en situation de pilotage

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

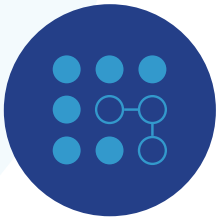
- Structurer et délivrer une prise de parole claire, convaincante et adaptée à leur audience
- Mieux organiser leur temps et de prioriser leurs actions
- Clarifier leur rôle de dirigeant ou manager
- Structurer, mobiliser et faire fonctionner efficacement une équipe
- Adopter une posture cohérente et impactante dans la durée

CONTENUS

- Prise de parole : structurer et incarner son message
- Maîtriser son temps et ses priorités
- Composer et structurer son équipe
- Faire fonctionner l'équipe dans la durée







Résultats attendus

- Prise de parole plus claire, structurée et impactante
- Meilleure gestion du temps et des priorités
- Capacité à structurer et piloter une équipe
- Posture managériale renforcée
- Gain d'efficacité personnelle et collective

Points forts

- Formation intégrée (parole + temps + équipe) rarement traitée de façon globale
- Mises en situation pour ancrer les apprentissages
- Travail sur la posture réelle, pas seulement les outils

Pré-requis

- Aucun

GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

L'auto-management : Mieux se connaître pour donner du sens, du plaisir et de l'efficacité à son activité professionnelle

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises, les professionnels ayant souffert du burn-out, les « naufragés » du Télétravail, les futurs professionnels

2 850 €

Tarif

18 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

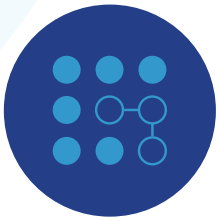
- Connaître en profondeur les différentes phases de son rythme d'activité et son profil d'auto-management
- Vérifier l'accord entre son positionnement sur le marché/l'entreprise et ses valeurs et aptitudes (soft-skills)
- Se préparer à intégrer ou créer une entreprise libérée et humaniste.
- Identifier les facteurs de réussite et d'apprentissage propres à chacun.e vers plus d'autonomie.
- Mettre en place une méthodologie de conduite des changements à apporter et un suivi.

CONTENUS

- Analyser l'existant : cycle circadien, chronotypes, intégration des résultats de l'exercice préalable
- leviers de motivation, exercices.
- Présentation et discussions sur différents axes de développement : temps chronologique et temps utile, Loi de Pareto, rapports au temps, exercices.
- Évaluer l'existant : où se situent mes résistances et limitations, mes zones de réussite et d'apprentissage. Comment puis-je être plus efficace tout en me respectant. Exercices.
- Auto-management et entreprise libérée et/ou humaniste. Je trouve mon Ikigaï et je l'applique à mon projet professionnel
- Quels sont les changements qui se proposent à moi sur mon positionnement professionnel.
- Comment les implémenter.
- Comment une meilleure connaissance de moi-même peut influer sur mon positionnement professionnel. Cas pratiques. Jeu de rôles.







Résultats attendus

- Analyser leur mode de fonctionnement professionnel
- Aligner leur positionnement professionnel avec leurs valeurs et aptitudes
- Mettre en œuvre un auto-management plus autonome et respectueux de soi
- Construire et suivre un plan d'action individualisé de changement

Points forts

- Une approche profondément individualisée et humaniste
- Une pédagogie expérientielle et intégrative
- Une réponse adaptée aux profils atypiques et en transition professionnelle

Pré-requis

- Exercice préalable, à rendre 15 jours avant le jour de la formation, au plus tard.



05

SANTÉ AU TRAVAIL ET RPS

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

SANTÉ AU TRAVAIL ET RPS

Risques psychosociaux niveau 1 : Comprendre et prévenir

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises, les professionnels ayant souffert du burn-out, les « naufragés » du Télétravail, les futurs professionnels

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Comprendre les risques psychosociaux (RPS), leurs causes, leurs mécanismes et leurs impacts sur les individus et les organisations
- Identifier et différencier les différentes familles de RPS comme des risques professionnels à part entière
- S'approprier une démarche de diagnostic et de prévention des RPS adaptée au contexte de travail

CONTENUS

- Définition, causes et effets des risques psychosociaux
- Les effets observables possibles
- La prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Action de prévention a posteriori



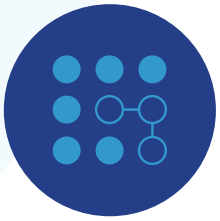
Résultats attendus

- Les participants maîtrisent les notions clés liées aux RPS et leurs effets sur la santé, la performance et le climat de travail
- Ils savent repérer les situations de travail à risque et les signaux d'alerte individuels et collectifs
- Ils sont capables de contribuer à une démarche de prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Ils repartent avec des pistes d'actions concrètes et opérationnelles intégrables au Document Unique



Points forts

- Une approche complète alliant cadre réglementaire, compréhension humaine et outils opérationnels
- Des mises en situation concrètes à partir de situations réelles de travail et de documents d'entreprise
- Une formation immédiatement exploitable pour renforcer la prévention, la qualité de vie au travail et la responsabilité managériale



Pré-requis

- Aucun prérequis

SANTÉ AU TRAVAIL ET RPS

Risques psychosociaux niveau 2 : Analyser et piloter la prévention

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises, Acteurs de la prévention et de la QVT, chefs de projet, accompagnateurs AFEST

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

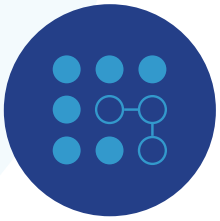
- Connaître le déroulement d'une démarche d'évaluation des risques psychosociaux
- Connaître son rôle et son positionnement dans cette démarche et utiliser les outils développés en interne
- Analyser des situations de crise, connaître son rôle et trouver des solutions potentiellement adaptées

CONTENUS

- Pourquoi former les managers aux RPS ?
- Connaître et gérer les RPS
- Évaluer et prévenir
- Boîte à outils







Résultats attendus

- Les participants maîtrisent le cadre réglementaire et jurisprudentiel des risques psychosociaux
- Ils savent évaluer objectivement les situations à risque à l'aide d'indicateurs et d'outils adaptés
- Ils analysent des situations de crise complexes et identifient des leviers d'actions pertinents
- Ils adoptent un positionnement managérial clair et sécurisé dans les démarches de prévention des RPS

Points forts

- Une approche approfondie intégrant réglementation, jurisprudence et pratiques terrain
- Des outils concrets d'analyse et de prévention directement exploitables en entreprise
- Une formation spécifiquement pensée pour les managers et décideurs confrontés à des situations sensibles

Pré-requis

- Niveau 1 ou connaissances équivalentes

SANTÉ AU TRAVAIL ET RPS

Comprendre et prévenir le burn-out

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises, les professionnels ayant souffert du burn-out, les « naufragés » du Télétravail, les futurs professionnels

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

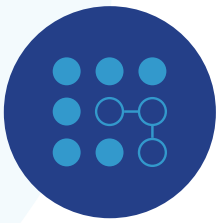
- Acquérir des connaissances sur la notion de RPS
- Différencier les différentes familles de RPS
- Comprendre les liens entre le travail et les risques psychosociaux
- Identifier les RPS comme un risque professionnel
- Les RPS et leurs effets sur la santé et l'entreprise

CONTENUS

- Définition, causes et effets des risques psychosociaux
- Les effets observables possibles
- La prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Action de prévention a posteriori







Résultats attendus

- Identifier précocement les signaux faibles et les situations de travail à risque pouvant conduire au burn-out et aux autres RPS.
- Analyser les impacts des risques psychosociaux sur la santé des salariés, la performance collective et le fonctionnement de l'organisation.
- Mettre en œuvre une démarche structurée de prévention (primaire, secondaire et tertiaire) adaptée à son environnement professionnel.
- Contribuer activement à l'amélioration des conditions de travail en proposant des actions concrètes intégrables dans le document unique.

Points forts

- Approche complète et opérationnelle, alliant apports théoriques, études de cas réels et travaux pratiques issus de situations d'entreprise.
- Outils directement transposables (grilles de diagnostic, questionnaires, méthodologie de prévention, cadre réglementaire).
- Formation favorisant la prise de recul et l'échange d'expériences pour une meilleure appropriation des

Pré-requis

- Aucun prérequis

SANTÉ AU TRAVAIL ET RPS

La commission santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT)

Public

Formation initiale SSCT – membres du CSE / CSSCT

5 600 €

Tarif

35 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

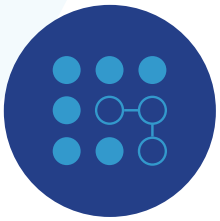
- Identifier la règlementation en matière de santé et de sécurité au travail
- Connaître le fonctionnement, les moyens et les attributions du CSE en matière de santé, sécurité et conditions de travail
- Identifier les acteurs internes et externes
- Identifier, anticiper et évaluer les risques professionnels
- Appréhender les différentes étapes des risques psychosociaux

CONTENUS

- Les obligations de l'employeur en matière de santé et de sécurité
- Les responsabilités et les fonctions du CSE dans le domaine de la santé et de la sécurité
- Les éléments essentiels du fonctionnement du CSE en matière SSCT
- Le fonctionnement de la Commission santé, sécurité et conditions de travail
- Les consultations obligatoires : véritable pouvoir d'attribution
- L'analyse et l'anticipation des risques professionnels
- Comprendre les diverses notions, les débats et les enjeux autour des risques psychosociaux
- Aborder concrètement les risques psychosociaux







Résultats attendus

- Maîtriser le cadre réglementaire et les obligations en matière de santé, sécurité et conditions de travail
- Comprendre le rôle, les missions et le fonctionnement de la CSSCT et du CSE
- Identifier, analyser et anticiper les risques professionnels, y compris les risques psychosociaux
- Participer activement à la mise en place et au suivi des actions de prévention et d'amélioration des conditions de travail

Points forts

- Formation complète intégrant à la fois le cadre juridique, opérationnel et humain
- Études de cas concrets et outils pratiques directement applicables en entreprise
- Approche participative favorisant les échanges d'expériences et l'appropriation des rôles CSSCT

Pré-requis

- Aucun prérequis



06

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAU

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Créer une identité visuelle impactante pour sa nouvelle entreprise

Public

Tarif : 600 €

Durée : 6 h en présentiel (ou en distanciel synchrone) + 3 h de travail personnel.

OBJECTIFS

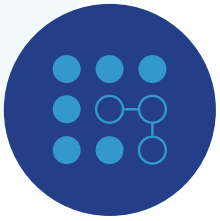
- Identifier son message principal et définir le ton de sa communication,
- Définir son image de marque et créer un univers graphique cohérent,
- Créer un logotype en accord avec son image de marque,
- Créer une charte graphique en reprenant ces différents éléments.

CONTENUS

- Identifier une accroche pertinente pour votre entreprise et identifier les bénéfices et avantages de votre produit/service pour vous aider dans l'élaboration de vos discours de vente,
- Créer un univers graphique cohérent pour votre marque en choisissant une palette de couleurs, 2 ou 3 typographies et quelques visuels évocateurs et impactants,
- Découvrir les différentes possibilités pour créer votre logotype et être guidé et conseillé lors de l'élaboration de ce dernier,
- Créer votre charte graphique complète en utilisant les outils adaptés.







Résultats attendus

- A identifié son message et Connaît les points sur lesquels il doit baser sa communication,
- A appris à créer un univers de marque cohérent pour son entreprise,
- A appris à créer un logotype en accord avec son image de marque et sait le modifier si besoin,
- Connaît l'utilité d'une charte graphique et a créé celle de son entreprise.

Points forts

- Formatrice issue d'un BTS design graphique et forte d'une expérience de 2 ans dans l'accompagnement et le conseil en communication pour les entrepreneurs.
- Formation découpée en 3 sessions, ce qui permet à l'apprenant de faire les exercices demandés à tête reposée et d'avoir un retour sur ces derniers par une personne expérimentée.

Pré-requis

- Avoir un ordinateur.

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Créer des visuels et des supports de communication pour son entreprise

Public

Tarif

400 €

Durée

4 h en présentiel (ou en distanciel synchrone) + 3 h de travail personnel.

OBJECTIFS

- Découvrir les bonnes pratiques en termes de communication visuelle,
- Apprendre à créer des visuels impactants pour son entreprise à l'aide de l'outil Canva,
- Apprendre à créer ses propres supports de communication.

CONTENUS

- Découvrir les bonnes pratiques en termes de communication pour créer des visuels et des supports de communication qui ont de l'impact,
- Découvrir toutes les fonctionnalités de l'outil Canva,
- Créer un visuel ou un support de communication pour votre entreprise.



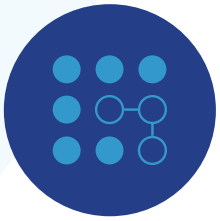
Résultats attendus

- Connaît les bonnes pratiques et les règles en matière de création visuelle,
- Sait se servir de l'outil en ligne Connaît,
- Sait créer des visuels pour son entreprise,
- A appris à créer des supports de communication simples pour son entreprise.



Points forts

- Formatrice issue d'un BTS design graphique et forte d'une expérience de 2 ans dans l'accompagnement et le conseil en communication pour les entrepreneurs.
- Formation découpée en 2 sessions, ce qui permet à l'apprenant de faire les exercices demandés à tête reposée et d'avoir un retour sur ces derniers par une personne expérimentée.



Pré-requis

- Avoir un ordinateur.

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Établir la présence de son entreprise sur les réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn, Instagram)

Public

Tarif

600 €

Durée

6 h en présentiel (ou en distanciel synchrone) + 3 h de travail personnel.

OBJECTIFS

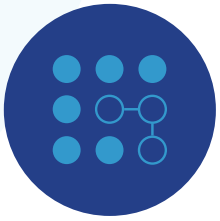
- Découvrir les différents réseaux sociaux,
- Choisir les réseaux sociaux les plus adaptés pour soi et pour son activité,
- Créer et animer ses comptes de réseaux sociaux,
- Optimiser sa présence en ligne.

CONTENUS

- Découvrir les différentes plateformes de réseaux sociaux et le public auquel ils s'adressent,
- Choisir les réseaux sociaux porteurs pour vous et pour votre activité,
- Être initié à la création de visuels pour vos réseaux sociaux,
- Découvrir les bonnes pratiques en termes de création de posts sur les réseaux sociaux et découvrir le calendrier éditorial,
- Paramétrer et optimiser un compte de réseau social pour votre entreprise.







Résultats attendus

- Connaît les différents réseaux sociaux,
- Sait choisir les réseaux sociaux qui sont les plus adaptés pour lui et pour son activité,
- Sait créer son compte sur différents réseaux sociaux,
- Sait comment optimiser sa présence en ligne.

Points forts

- Formatrice forte d'une expérience de 2 ans en entreprise dans le conseil et la gestion de comptes de réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn).
- Formation découpée en 2 sessions, ce qui permet à l'apprenant de faire les exercices demandés à tête reposée et d'avoir un retour sur ces derniers par une personne expérimentée.

Pré-requis

- Avoir un ordinateur.

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Créer le site internet de son entreprise et développer sa nouvelle activité

Public

Tarif

2 000 €

Durée

20 h en présentiel (ou en distanciel synchrone) + 12 h de travail

OBJECTIFS

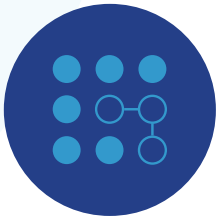
- Définir ses objectifs de création pour son site internet,
- Découvrir toutes les fonctionnalités de WordPress,
- Créer son site internet,
- Gérer son site internet au quotidien.

CONTENUS

- Découvrir comment bien penser votre site internet et préparer vos objectifs en amont,
- Définir une identité visuelle pour votre site internet,
- Installer votre site internet (hébergeur 1&1, ionos),
- Découvrir l'environnement WordPress et toutes les fonctionnalités,
- Créer toutes les pages de votre site internet,
- Finaliser votre site internet et apprendre à le mettre à jour et le gérer au quotidien.







Résultats attendus

- Connaît toutes les fonctionnalités de WordPress et sait installer des extensions,
- Sait installer un site internet WordPress par lui-même,
- Sait créer et modifier les pages de son site internet,
- Sait mettre à jour son site internet.

Points forts

- Formatrice forte d'une expérience de 2 ans dans la formation en ligne. Une vingtaine d'entrepreneurs a déjà participé à une session de formation sur WordPress en suivant cette pédagogie.
- Formation découpée en 7 sessions, ce qui permet à l'apprenant de faire les exercices demandés à tête reposée et d'avoir un retour sur ces derniers par une personne expérimentée.

Pré-requis

- Achat d'un hébergement sur 1&1 (ionos) : abonnement de 1,20 euro TTC/mois pendant un an.
- À partir de la deuxième année, environ 20 euros TTC par an pour 2 noms de domaine + 9,60 euros TTC/mois pour l'hébergement.

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Gérer sa présence digitale via les réseaux sociaux Facebook, Instagram

Public

Service Ressources humaines, managers de tous services, dirigeants de TPE, PME

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone) + 3 h de travail personnel.

Durée

OBJECTIFS

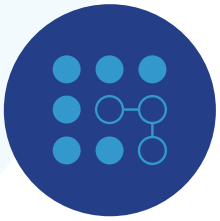
- Savoir créer ses pages professionnelles sur les réseaux Facebook, Instagram
- Être autonome dans la gestion de contenu de ses pages
- Animer efficacement ses pages

CONTENUS

- Pourquoi utiliser les réseaux sociaux ?
- Créer sa page Pro
- Comment animer sa page Pro ?
- Obtenir des fans
- Lire et analyser les statistiques







Résultats attendus

- Créer et paramétrer des pages professionnelles sur les principaux réseaux sociaux
- Définir et déployer une stratégie de présence digitale cohérente
- Produire et animer des contenus engageants
- Analyser les performances et ajuster sa stratégie

Points forts

- Approche opérationnelle orientée autonomie
- Mise en pratique immédiate sur les réseaux sociaux
- Vision multi-réseaux adaptée aux usages actuels

Pré-requis

- Avoir au moins un réseau social

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Gérer le contenu du site internet de son entreprise avec WordPress

Public

Service Ressources humaines, managers de tous services, dirigeants de TPE, PME

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone) + 3 h de travail personnel.

Durée

OBJECTIFS

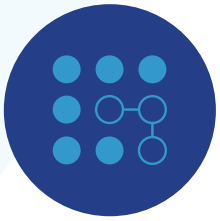
- Être autonome dans la gestion des contenus de son site internet sous WordPress
- Mettre à jour et organiser les contenus de son site internet
- Animer efficacement son site internet

CONTENUS

- Introduction générale
- Présentation générale de l'interface d'administration
- Optimiser ses photos pour le web
- Tenir compte du référencement des photos
- Créer, modifier, supprimer rubrique et sous-rubriques
- Créer, modifier, supprimer du contenu (articles, formulaires, ...)
- Créer des administrateurs du site







Résultats attendus

- Gérer de manière autonome le contenu du site internet de l'entreprise sous WordPress (pages, articles, actualités, médias).
- Mettre à jour régulièrement le site afin de garantir une information fiable, attractive et cohérente.
- Structurer efficacement les rubriques et les contenus pour améliorer l'expérience utilisateur et la lisibilité.
- Optimiser les images et les publications pour renforcer la visibilité du site sur les moteurs de recherche.

Points forts

- Approche progressive et accessible, adaptée aux utilisateurs non techniques
- Accompagnement personnalisé favorisant une prise en main rapide et durable de WordPress.

Pré-requis

- Connaissances de l'outil informatique PC ou Mac avec une connexion internet.

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Créer un site internet performant (WordPress)

Public

Service Ressources humaines, managers de tous services, dirigeants de TPE, PME

2 350 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone) + 3 h de travail

Durée

OBJECTIFS

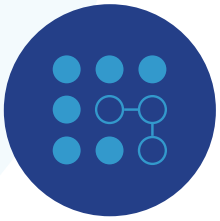
- Définir ses objectifs de création pour son site internet
- Découvrir toutes les fonctionnalités de WordPress
- Créer son site internet
- Gérer son site internet au quotidien

CONTENUS

- Découvrir comment bien penser son site internet et préparer ses objectifs en amont
- Définir une identité visuelle pour son site internet
- Installer son site internet (hébergeur 1&1, ionos)
- Découvrir l'environnement WordPress et toutes les fonctionnalités
- Créer toutes les pages de son site internet
- Finaliser son site internet et apprendre à le mettre à jour et le gérer au quotidien







Résultats attendus

- Connait toutes les fonctionnalités de WordPress et sait installer des extensions
- Installer un site internet WordPress par lui-même
- Créer et modifier les pages de son site internet
- Mettre à jour son site internet

Points forts

- Formation 100 % opérationnelle : un site créé pendant la formation
- Approche stratégique en amont (objectifs + identité visuelle)
- Pédagogie progressive et accompagnement expert

Pré-requis

- Avoir un ordinateur
- Être à l'aise avec l'outil informatique

COMMUNICATION DIGITALE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Concevoir et déployer une stratégie de communication pour son entreprise

Public

Manager hiérarchique ou transversal

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone) + 3 h de travail personnel.

Durée

OBJECTIFS

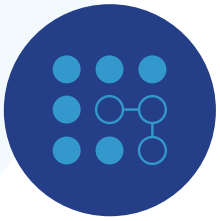
- Comprendre l'importance de la stratégie de communication pour son entreprise
- Mettre en place une stratégie de communication adaptée à son activité

CONTENUS

- Comprendre à quoi sert une stratégie de communication et comment la mettre en place
- Définir les éléments clés de la stratégie de communication de son entreprise (objectif(s), public cible, message, canaux de communication),
- Optimiser sa présence en ligne et découvrir les bonnes pratiques sur les réseaux sociaux (Instagram et LinkedIn),
- Construire son premier calendrier éditorial
- Découvrir comment suivre les bonnes statistiques pour ses actions de communication







Résultats attendus

- Savoir comment créer une stratégie de communication efficace et pertinente pour son activité
- optimiser son profil sur différents sociaux (Instagram, LinkedIn)
- Savoir créer son premier calendrier éditorial
- identifier les statistiques à suivre pour sa communication

Points forts

- Une formation courte, structurée et immédiatement actionnable
- Des livrables concrets prêts à être utilisés
- Une pédagogie experte et orientée terrain

Pré-requis

- Avoir un ordinateur



07

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Communiquer pour convaincre

Public

Tout public

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Gérer l'amont et le déroulement d'une prise de parole devant un groupe
- Tenir ses objectifs dans un environnement hostile
- Maîtriser ses émotions et celles de ses interlocuteurs
- Animer avec conviction et efficacité
- Identifier la typologie des participants pour optimiser l'intervention

CONTENUS

- La maîtrise de son émotivité
- Adapter son message à l'auditoire
- Les différentes techniques selon les types d'intervention
- La préparation de l'intervention
- La maîtrise de l'auditoire
- Bilan personnel et plan d'actions



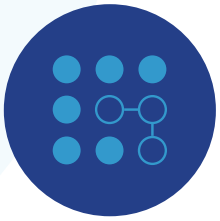
Résultats attendus

- Structurer et préparer efficacement une prise de parole
- Adapter son message et sa posture à l'auditoire
- Maîtriser ses émotions et gérer les interactions difficiles
- Animer et convaincre avec assurance et efficacité



Points forts

- Approche très opérationnelle de la prise de parole en public
- Mises en situation réalistes avec jeux de rôle
- Travail approfondi sur les émotions et la relation à l'auditoire



Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Relations et impact : développer son intelligence sociale et relationnelle

Public

Manager hiérarchique ou transversal

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Renforcer la qualité des interactions directes
- Explorer les outils de la communication non verbale
- Gérer les conflits et les désaccords
- Améliorer ses compétences en communication interpersonnelle

CONTENUS

- Les fondamentaux de l'assertivité
- Les croyances limitantes
- Identifier ses comportements assertifs ARE
- Le langage corporel
- L'art de la communication interpersonnelle
- Développer sa confiance en soi
- Surmonter la peur du jugement
- Exercices pratiques pour s'affirmer



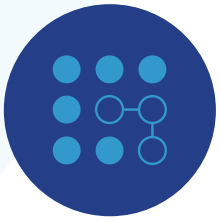
Résultats attendus

- Communiquer de manière assertive et respectueuse en situation professionnelle
- Améliorer la qualité de leurs interactions en face à face
- Identifier et utiliser efficacement les signaux de la communication non verbale
- Gérer les situations relationnelles difficiles



Points forts

- Programme structuré et approfondi sur l'assertivité et la communication interpersonnelle
- Pédagogie active orientée compétences opérationnelles
- Transfert concret en situation de travail ou personnel



Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Communication bienveillante et médiation

Public

Tout public

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Acquérir les base de la communication bienveillante
- Utiliser la communication bienveillante dans le cadre d'une médiation entre deux parties en conflit
- Favoriser un environnement de travail harmonieux et productif
- Améliorer la dynamique de groupe
- renforcer la collaboration au sein des équipes

CONTENUS

- Savoir traduire les jugements, critiques, reproches, tensions en sentiments et besoins
- Savoir reconnaitre les moments où l'on n'est plus à l'écoute
- Être capable de demander et donner de l'empathie
- Développer les capacités d'auto-empathie
- Apprendre à s'exprimer avec authenticité dans ses relations
- Identifier les objectifs de la médiation (la connexion avant la solution)
- Pratiquer la reformulation empathique et inviter les médiants à le faire
- Encourager l'autonomie de chacun et la coopération dans la recherche de solution



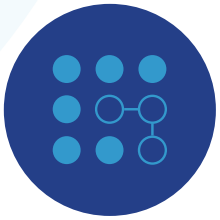
Résultats attendus

- Acquérir une posture adaptée à la médiation
- Gérer le temps et le rythme au cours d'une médiation
- Reconnaissance et écoute de ses émotions



Points forts

- Formateurs formés à la Communication non violente
- Expérimentations basées sur situations rencontrées des participants



Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Accueillir des clients en situation de handicap

Public

Tout public

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

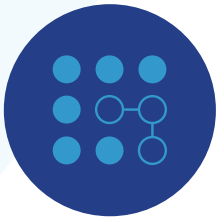
- Connaître et mettre en pratique les réflexes et techniques d'accueil des visiteurs, usagers et clients en situation de handicap
- Participer à la qualité de cet accueil
- Veiller au confort et à la sécurité des personnes en situation de handicap.

CONTENUS

- Les types de handicap et les compensations et solutions existantes.
- Les différents types de handicap
- L'accueil des personnes en situation de handicap
- La création de processus facilitateurs
- Echanges







Résultats attendus

- Connaître et comprendre les situations de handicap
- Identifier son message
- Anticiper les demandes de client et les accueillir au mieux.
- Mettre en place des normes d'accueils spécifique, prendre les devants.
- Connaître les grandes lignes du rôle du référent handicap,

Points forts

- Méthode active et analyse de pratique
- Mises en situation de handicap
- Études de cas

Pré-requis

- Être dans une démarche d'intégration de l'autre.
- Être dans une démarche de sensibilisation.

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Décoder les maux de vos équipes : initiation à travers l'utilisation d'un outil pédagogique GAMAUX®

OBJECTIFS

- Communiquer, échanger et comprendre l'utilité des émotions au quotidien
- Inclure l'outil dans la QVT
- Détecter les risques psychosociaux
- Faciliter les relations professionnelles RH / Sociales / CODIR dans l'entreprise

Public

PME en phase de croissance, entreprises en transformation, associations et structures de l'ESS, équipes projet, CODIR et équipes de direction, collectifs

Tarif

1 200 €

Durée

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

CONTENUS

- Diagnostic des enjeux de chacun
- Conception d'un atelier personnalisé et adapté aux besoins, pour chaque contexte et objectif
- Travaux pratiques : Animer avec l'outil pédagogique GAMAUX®



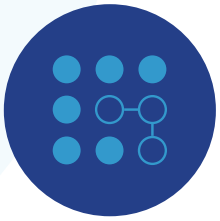
Résultats attendus

- Une communication plus fluide
- Une coopération renforcée
- Un engagement plus fort
- Une meilleure performance collective



Points forts

- Chaque participant repart avec le jeu de cartes pédagogique GAMAUX®, outil pour la sécurité de la santé mentale
- Mise en situation et utilisation selon les besoins du jeu.
- Un entretien à programmer à votre convenance 1 à 3 mois après la formation



Pré-requis

- Aucun

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Mieux se connaître pour mieux communiquer en entreprise

Public

Manager hiérarchique ou transversal

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Identifier et gérer son état émotionnel
- Pratiquer la communication non violente pour communiquer et encourager les échanges croisés
- Savoir choisir ses propres axes de développement

CONTENUS

- Mieux se connaître
- Axes d'amélioration et leviers d'implication
- La communication non violente
- Techniques de communication



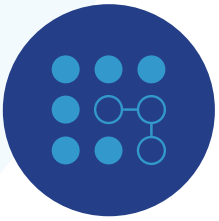
Résultats attendus

- Améliorer ses relations professionnelles
- Communiquer et encourager les échanges croisés
- Reconnaissance et écoute de ses émotions



Points forts

- Formateurs formés à la Communication non violente
- Expérimentations basées sur situations rencontrées des participants
- Un espace d'échanges de pratiques



Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Développer des relations positives au travail

Public

Service RH, Manager hiérarchique ou transversal

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Favoriser une communication non violente dans mes rapports à l'autre
- Gérer mes émotions et mon stress
- Prévenir les conflits en adoptant une posture adéquate

CONTENUS

- Mieux se connaître et comprendre le schéma de la communication
- Comprendre l'impact de ses émotions sur notre communication
- Apprendre à écouter, questionner, reformuler



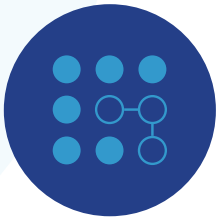
Résultats attendus

- Adopter une communication plus juste et apaisée dans les relations professionnelles
- Mieux gérer ses émotions et son stress dans les interactions professionnelles
- Renforcer la qualité de l'écoute et des échanges avec ses interlocuteurs
- Prévenir les tensions et conflits au travail



Points forts

- Approche globale mêlant communication, émotions et posture relationnelle
- Pédagogie active centrée sur des situations concrètes de travail
- Formation accessible et transversale



Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Prise de parole en public

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises, Acteurs de la prévention et de la QVT, chefs de projet, accompagnateurs AFEST

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

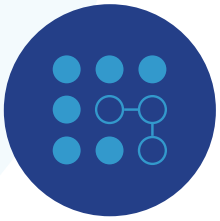
- Préparer une présentation de groupe
- Développer un exposé en public
- Répondre aux questions imprévues

CONTENUS

- La communication et les techniques d'expression orale
- La maîtrise de soi pour la prise de parole en public
- L'élaboration du message à l'oral
- Organisation et présentation du discours
- Utiliser les techniques visuelles de présentation
- Mieux se connaître dans la relation à un groupe







Résultats attendus

- Les participants structurent et délivrent une prise de parole claire, fluide et convaincante
- Ils maîtrisent leur trac, leur posture et leur communication non verbale face à un public
- Ils adaptent leur discours à leur auditoire et utilisent efficacement les supports visuels
- Ils répondent avec aisance aux questions, objections et situations imprévues

Points forts

- Une approche complète intégrant verbal, non-verbal et gestion des émotions
- Des mises en situation progressives favorisant la confiance et l'ancrage des acquis
- Des techniques concrètes pour convaincre, improviser et capter durablement l'attention

Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Découverte de la communication non verbale

Public

Manager hiérarchique ou transversal

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Les Fondamentaux de la communication non verbale
- Savoir observer les signaux non verbaux
- Comprendre leur signification
- Renforcer vos interactions professionnelles

CONTENUS

- Différence entre communication verbale, paraverbale et non verbale
- Rôle et impact du non verbal dans les relations professionnelles
- Les canaux du non verbal : posture, gestes, regard, expressions du visage
- Les biais d'interprétation et les précautions à prendre



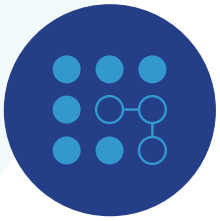
Résultats attendus

- Identifier les principaux signaux de la communication non verbale et comprendre leur rôle dans les interactions professionnelles.
- Observer de manière plus fine les comportements non verbaux (postures, gestes, attitudes) pour mieux décoder les situations relationnelles.
- Ajuster leur propre communication non verbale afin de renforcer l'impact de leurs messages.
- Améliorer la qualité de leurs relations professionnelles grâce à une lecture plus juste des attitudes et réactions de leurs interlocuteurs.



Points forts

- Approche accessible et progressive, idéale pour une première découverte de la communication non verbale.
- Alternance équilibrée entre apports théoriques, exercices pratiques et jeux de rôle.
- Plan d'action personnel permettant un transfert immédiat des acquis en situation professionnelle.



Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Initiation à la pratique PNL au service de la communication

Public

Service RH, Manager hiérarchique ou transversal

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Apprendre à identifier et à transformer ses schémas de pensée et de comportement pour une meilleure gestion de soi.
- Découvrir les outils de l'écharpe relationnelle pour enrichir la qualité des relations interpersonnelles.
- Techniques de communication assertive pour exprimer ses idées avec assurance tout en respectant les autres
- Apprendre à gérer les interactions difficiles avec confiance et efficacité

CONTENUS

- Les bases de la Pratique Neurolinguistique
- VAKOG
- Critères valeurs croyances
- Les fondamentaux de l'écharpe relationnelle
- L'écharpe relationnelle
- Les 3 rapports de force
- Les différents types de langage

Résultats attendus

- Adopter une communication assertive dans leurs échanges professionnels
- Améliorer la qualité de leurs interactions en face à face
- Interpréter et utiliser les signaux de la communication non verbale
- Gérer les désaccords et situations conflictuelles de façon constructive

Points forts

- Contenu structuré et approfondi sur l'assertivité et la communication interpersonnelle
- Pédagogie active et opérationnelle
- Orientation vers l'application concrète en situation de travail

Pré-requis

- Aucun

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Laïcité et valeurs de la République en milieu professionnel : comprendre, appliquer et agir avec discernement.

Public

Cadres - Managers - Dirigeants - Agents ou salariés en contact avec le public

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

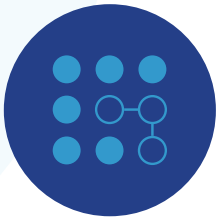
- Comprendre les principes fondamentaux de la laïcité et des valeurs de la République
- Identifier le cadre juridique applicable à leur environnement professionnel
- Analyser et gérer des situations concrètes en lien avec la laïcité
- Adopter une posture managériale adaptée face à des situations sensibles
- Prévenir les tensions et faire vivre les valeurs au quotidien

CONTENUS

- Comprendre les principes fondamentaux
- Cadre juridique et responsabilités
- Gérer les situations concrètes
- Posture du manager et du dirigeant
- Prévenir les conflits et faire vivre les valeurs au quotidien







Résultats attendus

- Maîtrise des principes de laïcité appliqués au milieu professionnel
- Capacité à analyser et gérer des situations sensibles
- Sécurisation des décisions managériales
- Posture adaptée face aux tensions
- Contribution à un climat professionnel apaisé et respectueux

Points forts

- Approche concrète centrée sur les situations réelles
- Équilibre entre cadre juridique et pratique managériale
- Expérience directe des environnements publics et des enjeux de terrain.

Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Techniques de gestion des situations sensibles en milieu professionnel

Public

Salariés, managers, indépendants, ou toute personne souhaitant améliorer sa gestion des situations sensibles en milieu professionnel.

1 200 €

Tarif

7 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Comprendre les réactions internes et leur impact sur les comportements.
- Identifier et analyser ses mécanismes internes pour mieux les gérer au quotidien.
- Améliorer la communication interpersonnelle dans des contextes sensibles.
- Promouvoir un climat de travail positif grâce à une gestion adaptée des situations délicates.

CONTENUS

- Introduction à la gestion des réactions internes
- Développer la conscience de soi
- Comprendre les réactions des autres
- Maîtriser les situations sensibles en milieu professionnel



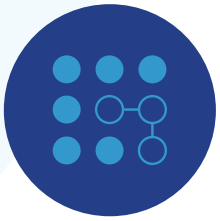
Résultats attendus

- écoute active et communication
- prévention et résolution de conflits
- gestion des tensions émotionnelles
- méthodologies pratiques appliquées au milieu professionnel



Points forts

- Comprendre les mécanismes des situations sensibles
- Réaliser des ateliers de mises en situations ludiques et pratiques
- Techniques de communication et écoute active



Pré-requis

- Aucun prérequis nécessaire.

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Prévenir et gérer les conflits

Public

Managers et responsable RH

Tarif

2 400 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Prendre conscience des aspects positifs du conflit
- Identifier la face cachée d'un conflit pour mieux l'appréhender et le résoudre
- Savoir prévenir un conflit
- Identifier et expérimenter les outils de la résolution de conflit

CONTENUS

- Définir le conflit et en détecter les causes
- Adopter des comportements efficaces pour sortir du conflit
- Adopter une posture de médiateur pour gérer un conflit



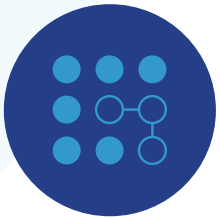
Résultats attendus

- Analyser une situation conflictuelle de manière structurée
- Adapter son comportement face au conflit
- Prévenir l'apparition des conflits dans un contexte professionnel
- Mettre en œuvre des outils de résolution de conflit



Points forts

- Approche équilibrée entre théorie et pratique
- Développement d'une posture professionnelle de médiation
- Outils immédiatement transférables en situation de travail



Pré-requis

- Être en situation de gestion de groupes

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Gérer ses émotions face à un public agressif

Public

Tout public

Tarif

2 300 €

Durée

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Identifier les émotions qui se jouent pour eux lors des échanges
- Contrôler son souffle et sa maîtrise du déroulé de son intervention
- comprendre son interlocuteur et ses préoccupations
- Décrypter les besoins émotionnels sous-jacents de l'usager grâce à l'écoute active
- Réguler les émotions dysfonctionnelles pour se protèger

CONTENUS

- Comprendre et nommer les émotions
- Identifier ses émotions impliquées dans les situations de travail problématiques
- Les stratégies de régulation émotionnelle
- Le concept d'acceptation des émotions
- Analyser son positionnement : responsabilité, rôle et limites.
- Différencier compassion et empathie



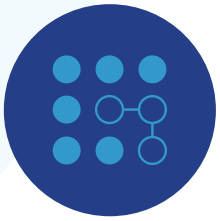
Résultats attendus

- Identifier et comprendre ses réactions émotionnelles en situation tendue
- Réguler ses émotions pour préserver son équilibre professionnel
- Maintenir une communication professionnelle en contexte agressif
- Prendre du recul face aux situations de détresse ou d'agressivité



Points forts

- Approche structurée et progressive des émotions
- Outils de régulation émotionnelle directement applicables
- Travail approfondi sur l'affirmation de soi



Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Développer son affirmation de soi dans les relations professionnelles

Public

Tout public

Tarif

3 350 €

Durée

21 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

OBJECTIFS

- Mieux vous connaître
- Augmenter votre confiance en vous
- Vous affirmer
- Vous ouvrir et vous connecter aux autres.

CONTENUS

- Qu'est-ce que l'estime de soi
- Le rôle des croyances et des valeurs
- Mieux se connaître - Autodiagnostic
- Le rôle des émotions et des injonctions
- Développer l'estime de soi
- Oser s'affirmer dans la relation
- Définir son plan d'action
- Synthèse de la session



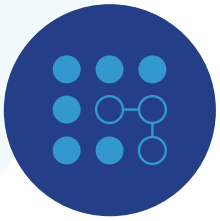
Résultats attendus

- Mieux se connaître pour comprendre ses modes de fonctionnement relationnels
- Renforcer durablement sa confiance et son estime de soi
- S'affirmer dans la relation de manière claire et respectueuse
- Construire et mettre en œuvre un plan d'action personnel



Points forts

- Approche globale et approfondie de l'estime de soi
- Alternance entre introspection guidée et mises en pratique relationnelles
- Personnalisation forte grâce au plan d'action individuel



Pré-requis

- Aucun prérequis

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Gestion des émotions

Public

Service RH, Managers et responsables d'entreprises, les professionnels ayant souffert du burn-out, les « naufragés » du Télétravail, les futurs professionnels

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

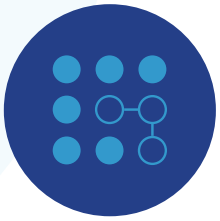
- Comprendre le fonctionnement des émotions et leur impact sur les comportements et les relations
- Identifier et réguler ses émotions afin de gagner en maîtrise de soi et en confiance
- Améliorer sa communication interpersonnelle en exprimant ses émotions de manière adaptée

CONTENUS

- Qu'est ce qu'une émotion ?
- Identifier ses émotions et comprendre leur fonctionnement
- Tirer parti des émotions et reprendre le contrôle sur elle
- Communiquer ses émotions







Résultats attendus

- Les participants identifient leurs émotions, leurs déclencheurs et les besoins sous-jacents
- Ils développent des stratégies concrètes pour mieux gérer le stress et les réactions émotionnelles
- Ils renforcent leur assertivité et leur capacité à faire face aux situations relationnelles complexes
- Ils communiquent de façon plus apaisée, claire et respectueuse dans leurs relations professionnelles et personnelles

Points forts

- Une approche progressive en 4 étapes favorisant l'appropriation durable des outils
- Des méthodes reconnues et complémentaires (Gordon, CNV, accords toltèques, tests et mises en pratique)
- Un fort ancrage expérientiel avec exercices, auto-diagnostics et applications concrètes au quotidien

Pré-requis

- Aucun prérequis



08

CADRE LÉGAL ADMINISTRATIF ET ORGANISATIONNEL

Ludispirit
4 allée de l'Aubépine
27930 Huest

06 52 47 46 74

ludispirit.fr
formation@ludispirit.fr

CADRE LÉGAL ADMINISTRATIF ET ORGANISATIONNEL

Entretien de parcours professionnel et entretien d'évaluation : distinguer les objectifs et sécuriser les pratiques

Public

Managers d'équipe ou nouveaux managers

2 300 €

Tarif

14 h en présentiel (ou en distanciel synchrone)

Durée

OBJECTIFS

- Comprendre le cadre et les enjeux de l'entretien de parcours professionnel
- Savoir préparer et conduire un entretien de parcours professionnel structuré et utile
- Distinguer clairement l'entretien de parcours professionnel de l'entretien annuel d'évaluation

CONTENUS

- Différences entre entretien de parcours professionnel et entretien annuel d'évaluation
- Préparer et conduire l'entretien de parcours professionnel
- Le suivi et les actions à l'issue de l'entretien



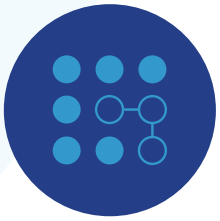
Résultats attendus

- Différencier clairement entretien de parcours professionnel et entretien annuel d'évaluation
- Préparer efficacement un entretien de parcours professionnel
- Conduire un entretien de parcours professionnel positif et constructif
- Exploiter les résultats des entretiens de parcours professionnel



Points forts

- Vision positive et stratégique de l'entretien de parcours professionnel
- Méthodologie claire, structurée et immédiatement applicable
- Développement de la posture managériale



Pré-requis

- Être manager d'une équipe