20 NOS FORMATIONS 21

AUDEO FRANCE FORMATION

Catalogue

DATADOCKÉ

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Oser la **Trans**Formation
Avec

AUDEO FRANCE
FORMATION

Pour la performance globale de l'entreprise et la qualité de vie au travail

Siège social : 67, Avenue André MORIZET 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : +33 1-55-60-02-43 – Email : formation@audeofrance.fr
Lignes directes : 06 82 17 07 99 / 06 82 30 07 38 / 06 81 46 25 36 - Site : www.audeofrance.fr
RCS : NANTERRE 532275781 – TVA Intracommunautaire : FR66532275781
Numéro de déclaration d'activité : 11922176992

SOMMAIRE

LA PREVENTION SANTE

- Gestes et postures: prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) ..... Page 6
- Sophrologie en entreprise ..... Page 7

ATELIERS SANTE

- L'alimentation parfaite pour être plus efficace ..... Page 9
- Yoga en entreprise ..... Page 10
- Cohérence cardiaque en entreprise ..... Page 11
- Yoga sur chaise ..... Page 12
- Méditation ..... Page 13
- Micro-sieste au bureau ..... Page 14
- Sport en entreprise et santé au travail ..... Page 15

DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES PERSONELLES ET PROFESSIONNELLES

- Prise de parole en public ..... Page 17
- Développer sa créativité ..... Page 18
- Maîtriser ses émotions pour être plus efficace ..... Page 19
- Augmenter sa performance ..... Page 20
- Développer sa confiance en soi ..... Page 21
- Gérer son stress ..... Page 22
- Apprendre à lâcher prise et prendre du recul ..... Page 23
- S'affirmer et développer sa confiance ..... Page 24
- Développer les relations positives au travail ..... Page 25
- Développer son intuition en entreprise ..... Page 26
- Manager son équipe ..... Page 27
- Prévenir et gérer la violence du public ..... Page 28
- Gérer son temps pour être plus efficace ..... Page 29
- Réussir son passage au télétravail ..... Page 30
- Mieux se connaître pour réussir professionnellement ..... Page 31
- Organiser le travail de son équipe ..... Page 32
- Communiquer pour mieux travailler ensemble ..... Page 33
- Développer son management relationnel ..... Page 34

SOMMAIRE

SECURITE PSYCHOLOGIQUE FAMILLE

- Accompagner les enfants ..... Page 36
- Repérer et aider les victimes de violences conjugales ..... Page 37

LANGUES ET COMPETENCES WEB

- Anglais commercial ..... Page 39 - 40
- Anglais professionnel ..... Page 41- 42
- Retouche Photoshop ..... Page 43 – 44
- Installation et mise en place de Wordpress ..... Page 45 - 46
- Maîtriser le Pack Office ..... Page 47 - 49
- Le Community Management ..... Page 50 - 51
- Initiation au marketing digital (Débutant) ..... Page 52
- Initiation au marketing digital (Intermédiaire) ..... Page 53 - 55

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Cette liste de formations est modulable et adaptable à vos besoins

PREVENTION SANTE

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

GESTES ET POSTURES: PREVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Responsable RH, membre du service du personnel

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques, études de cas

SUPPORTS / MATÉRIEL
- PC – Vidéoprojecteur caméscope

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Mise en situation
- Cas pratiques
- Etudes de cas et partage d'expériences

INTERVENANT
- Formateur en ergonomie
- Formateur en geste est posture

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14 H

Nombre maximum de participants : 4 à 15

TARIF
En Inter : 1800 € HT

En Intra : Adapté à votre demande

Nous contacter pour les tarifs et dates.

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Comprendre les TMS, leurs conséquences pour les salariés et l'entreprise
- Identifier les facteurs de risque des TMS pour les prévenir et les gérer
- Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges
- Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Comprendre et identifier les troubles musculosquelettiques (TMS)
- De la détection précoce à la maladie professionnelle
- Les expositions multifactorielles qui induisent les TMS
- Outils de dépistage des TMS
- Les indicateurs disponibles dans sa structure
- A partir de documents iconographiques de postes de travail, lister des facteurs de risque susceptibles d'entraîner des TMS.

2/ Connaitre les démarches et outils de maintien au poste
- Adaptation et aménagement des postes
- Amélioration des conditions d'organisation
- Développement des compétences gestuelles
- Intégrer des exercices de prévention active
- Développer des parcours professionnels

Jour 2 - 3/ Repérer les signes précurseurs et les éléments déclencheurs de TMS
- Identifier des indicateurs d'alerte de difficultés au travail.
- Connaître les éléments déclencheurs de la survenue de TMS.
- Comprendre les réactions face au changement pouvant contribuer à la survenue de TMS.

4/ Suivre et accompagner les salaries affectes par les TMS
- Observer les étapes du retour à l'emploi.
- Recourir à l'aide du médecin du travail.
- Favoriser le maintien dans l'activité et éviter l'inaptitude.

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

SOFROLOGIE EN ENTREPRISE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Managers, responsables d'équipes etc.

PRÉREQUIS
- Aucun prérequis

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques.
- Mises en situation, études de cas
- Echanges interactifs

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques
- Documents audio-visuels
- Camera

INTERVENANT
- Sophrologue certifié

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Exercices mentaux et visualisations
- Évaluation de la satisfaction sous forme de questionnaire en ligne

QUALIFICATION
- Délivrance d'une attestation de formation

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 14 H

Nombre maximum de participants : 4 à 12

TARIF
En inter et à distance: 1000€ HT

En intra : Adapté à votre demande.

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Comprendre les mécanismes de la performance et du bien-être au travail
- Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à l'entreprise
- Accompagner les différentes demandes émanant de l'entreprise
- Utiliser avec pertinence les techniques sophrologiques efficaces dans le cadre du travail

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Prévenir et contrôle du stress
- Mieux s'adapter à des situations nouvelles
- Développer une pensée positive
- Maîtriser davantage ses émotions

2/ Renforcement de la confiance en soi
- Définir les situations où il y a un manque de confiance
- Identifier les besoins pour acquérir cette confiance

Jour 2 - 3/ Amélioration des relations interpersonnelles
- Développer l'esprit d'équipe et la cohésion entre collaborateurs
- Favoriser un environnement professionnel convivial

4/ Préparation à un événement et adaptation à des situations difficiles
- Entretien, conférence, surcharge de travail, pression de la hiérarchie, ...

5/ Développement des capacités relationnelles
- Ecoute, compréhension, contrôle de soi, empathie, gestion des conflits, ...

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Nous contacter pour les tarifs et dates.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

ATELIERS SANTE

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

L'ALIMENTATION PARFAITE POUR ETRE PLUS EFFICACE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute Entreprises dans leur démarche de QVT et/ou de prévention RPS

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques
- Documents audio-visuels camera

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autodiagnostique
- Test
- Évaluation de la satisfaction sous forme de questionnaire en ligne

INTERVENANT
- Formateur en santé

QUALIFICATION
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 7h

Nombre maximum de participants : 2 à 15

TARIF En Inter : 1200€ HT

En Intra : Adapté à votre demande

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Cerner l'impact de l'alimentation sur la santé.
- Actualiser les connaissances concernant l'équilibre alimentaire.
- Intégrer la méthodologie de projet en promotion de la santé.
- Encourager la participation active des salariés.
- Repérer des thèmes d'actions concrètes adaptés à l'entreprise.
- Mener à bien un projet de prévention "santé / alimentation »

CONTENU DE LA FORMATION

1/ Réfléchir sur le comportement alimentaire
- Caractéristiques du mangeur. Développement du goût.
- Perspectives pour des actions de prévention.

2/ Effet de l'alimentation sur la sante
- Constats actuels concernant les pathologies :l'obésité le diabète
- les maladies cardiovasculaires le cancer.
- Recommandations et objectifs nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé

3/ Bases de équilibre alimentaire
- Intérêt nutritionnel des aliments : Protéines animales et protéines végétales Acides gras, oméga 3 et oméga 6 Polyphénols et antioxydants
- Les fibres alimentaires Le calcium
- Importance de l'hydratation. La pyramide des aliments.
- Les modes de cuisson.

4/ Mise en place de moyens d'actions de prévention dans l'entreprise
- Repérer les moyens d'action dans l'entreprise. Ajuster l'offre alimentaire : du restaurant d'entreprise des temps et lieux de pause
- Connaître les organismes de ressources en documentation sur le thème de l'alimentation.

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Nous contacter pour les tarifs et dates.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

YOGA EN ENTREPRISE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute Entreprises dans leur démarche de QVT et/ou de prévention RPS

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et Pratiques
- Relaxation
- Autosuggestion
- Mises en situation
- Exercices

SUPPORTS / MATÉRIEL
Présentation PowerPoint
Documents audio-visuels
Camera

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Questionnaire d'évaluation Mise en situation

INTERVENANT
- Formateur en santé et yoga

QUALIFICATION
- Évaluation de la satisfaction
- Délivrance d'une attestation de formation

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 7h
Nombre maximum de participants : 4 à 15

TARIF
En Inter : 1200€ HT
En Intra : Adapté à votre demande

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Prévenir et soulager les douleurs liées à la posture au bureau.
- Retrouver une posture assise confortable et juste pour le corps.
- Travailler sur la gestion du stress et en réduire les symptômes.
- Développer la souplesse physique et mentale.
- Acquérir et renforcer la force physique et mentale.

CONTENU DE LA FORMATION

1/ Bienfaits physiques
- Musculation en profondeur du dos et de la ceinture abdominale
- Souplesse musculaire et articulaire
- Amélioration de la circulation sanguine
- Baisse des tensions musculaires et nerveuses
- Renforcement du système immunitaire (augmentation du taux d'anticorps dans le sang, réduction des maladies cardio-vasculaires etc.)
- Regain d'énergie

2/ Bienfaits psychiques
- Prévention des symptômes dépressifs
- Amélioration de la gestion des émotions
- Meilleure gestion du stress,
- Augmentation de la concentration et de l'attention
- Meilleure clairvoyance lors de la prise de décision
- Augmentation de l'estime de soi
- Boost de la créativité

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Nous contacter pour les tarifs et dates.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

COHERENCE CARDIAQUE EN ENTREPRISE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute Entreprises dans leur démarche de QVT et/ou de prévention RPS

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et
- pratiques
- Mises en situation d'exercices d'expérimentations, de relaxation et de visualisation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Documents audio-visuels
- Camera

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Questionnaire d'évaluation
- Entretien de synthèse pour vérification de la compréhension technique des connaissances théoriques et pratiques abordées

INTERVENANT
- Formateur en santé

QUALIFICATION
- Évaluation de la satisfaction
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 4 à 12

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Comprendre le stress, son intérêt, son impact
- Comprendre ce qu'est la cohérence cardiaque
- Réduire son stress en pratiquant des exercices courts (2 minutes) en toute autonomie
- Améliorer la pertinence et l'impact de la cohérence cardiaque
- Appliquer les techniques de cohérence cardiaque au sein de différents domaines professionnels

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Comprendre la cohérence cardiaque
- Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?
- Qu'est-ce que l'indice de variabilité cardiaque ?
- Quels sont les effets sur l'équilibre émotionnel et tous les symptômes du stress ?
- Les différentes méthodes + 16 techniques à appliquer : crise de calme, manœuvre vagale, exposition, sollicitude, gel de l'émotion etc. ...

2/ Développer la performance
- Définir sa zone de performance
- Mesurer la quantité et la qualité de la performance

Jour 2 - 3/ Améliorer et maintenir sa performance
- Savoir se calmer
- Développer les émotions et les sentiments positifs pour rester dans la zone des nouveaux comportements
- Mesurer ce qui a changé sur le long terme de vie

4/ Conclusion - le comportement
- Des gestes pour effacer le stress : tourner la page
- Tour d'horizon des méthodes complémentaires
- De la compréhension à l'action : les objectifs individuels.

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

TARIF
En Inter : 2000 € HT

En Intra : Nous contacter

Nous contacter pour les tarifs et dates.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

YOGA SUR CHAISE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute Entreprises dans leur démarche de QVT et/ou de prévention RPS

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et Pratiques, relaxation et exercices de visualisation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Documents audio-visuels

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Mise en situation

QUALIFICATION
- Évaluation de la satisfaction sous forme de questionnaire en ligne
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session

INTERVENANT
- Formateur de yoga

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 7h
Nombre maximum de participants : 4 à 15

TARIF
En Inter : 1200€ HT
En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Se concentrer
- Apprendre à tenir l' alignement de la colonne vertébrale
- Soulager les tensions

CONTENU DE LA FORMATION

1/ Sécurité
- Différents types de chaises, accessoires, environnement

2/ Postures classiques adaptées avec une chaise
- Echauffements, étirements, salutation au soleil adaptée, autres postures debout, équilibres extensions, torsions, flexions avant

3) Yoga restaurateur/régénérateur
- Postures adaptées pour être tenues plus longtemps, pour permettre un relâchement plus profond du corps, et ainsi apprécier pleinement des bienfaits de la posture.

4) Exercices thérapeutiques:
- Exercices respiratoires et énergétiques, yoga des yeux, yoga du son, mudra spécifiques, détente

5) Relaxation:
- Postures
- Relaxation musculaire
- Visualisations
- Méditation

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Nous contacter pour les tarifs et dates.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

MEDITATION

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute Entreprises dans leur démarche de QVT et/ou de prévention RPS

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Exercices méditatifs et respiratoires
- Exercices d'expérimentations, de relaxation et de visualisation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Documents audio-visuels

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Questionnaire d'évaluation
- Mise en situation

INTERVENANT
- Formateur santé et yoga

QUALIFICATION
- Évaluation de la satisfaction sous forme de questionnaire en ligne
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 7h

Nombre maximum de participants : 4 à 14

TARIF
En Inter : 1000 € HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Acquérir les principes d'une pratique basée sur la « pleine conscience »
- Utiliser la méditation de pleine conscience comme outil de prévention de la détresse émotionnelle et de ses conséquences
- Prendre conscience des émotions
- Faire face au stress et aux émotions

CONTENU DE LA FORMATION

1/ Gestion des émotions
- Nommer et identifier les principales émotions
- Expliquer le fonctionnement d'une émotion aux enfants
- Les étapes pour apprivoiser les émotions et le stress ; pratiques adaptées
- Créer les conditions de la confiance et de l'estime de soi

2/ Développer l'attention
- Approfondir le ressenti corps-souffle
- Pratiques facilitant différents modes d'attention
- La concentration dans les apprentissages
- Pratiques SOS pour faire face au stress

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Nous contacter pour les tarifs et dates.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

MICRO SIESTE AU BUREAU

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute Entreprises dans leur démarche de QVT et/ou de prévention RPS

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apport théoriques et pratiques
- Exercices méditatifs et respiratoires de relaxation et de visualisation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Exercices et entretien de synthèse pour vérification de la compréhension technique des connaissances théoriques et pratiques abordées

INTERVENANT
- Formateur en santé

QUALIFICATION
- Évaluation de la satisfaction sous forme de questionnaire en ligne
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 7h

Nombre maximum de participants : 1 à 14

TARIF En Inter : 1000 € HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Mettre à profit des périodes de temps brèves afin de récupérer toute son énergie
- Se déstresser et être pleinement performant pour la suite de la journée

CONTENU DE LA FORMATION

1/ Exercices pour les différents types de respiration
- Fonctionnement du stress – Intérêt des relaxations « express » Relaxation « express » : respiration synchronisée sur la contraction musculaire
- Origine du stress : les facteurs aggravants
- Exercice de visualisation courte sur un objet

2/ Relaxation dynamique
- Conséquences du stress : plan physiologique
- Détente des trapèzes
- Conséquences du stress : plan cognitif, émotionnel et comportemental Relaxation pour le sommeil

3/ Détente de la colonne vertébrale
- Les bienfaits de la relaxation
- Détente sensorielle : vue et ouïe Le processus du sommeil
- Expiration spécifique : expiration prolongée
- Hygiène du sommeil
- Souffler le négatif et inspirer le positif

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Nous contacter pour les tarifs et dates.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

SPORT EN ENTREPRISE ET SANTE AU TRAVAIL

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute Entreprises dans leur démarche de QVT et/ou de prévention RPS

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Mises en situation
- Exercices

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Entretien de synthèse pour vérification de la compréhension technique des connaissances théoriques et pratiques abordées

INTERVENANT
- Formateur en santé

QUALIFICATION
- Évaluation de la satisfaction sous forme de questionnaire en ligne
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 7h

Nombre maximum de participants : 1 à 14

TARIF
En Inter : 1500€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :

- Prendre conscience des bénéfices du sport en entreprise
- Initier des actions de prévention des risques, de sécurité et de mieux-être au travail par la pratique de l'activité physique
- Identifier les acteurs de l'équipe pluridisciplinaire de santé au travail à impliquer dans la démarche
- Savoir mettre en place les dispositifs liés à la pratique d'activités sportives sur le lieu de travail

CONTENU DE LA FORMATION

1/ prendre conscience de l'importance des activités physiques au travail

- Les bénéfices de l'activité physique sur la santé des salariés selon l'OMS Identifier les bénéfices de l'activité physique pour les employeurs

2/l'impact du sport sur la sante

- Impact du « sport santé » sur la prévention des RP
- Impact de l'activité physique sur les TMS et la sécurité
- Impact du sport sur l'absentéisme et le présentéisme

3/ mettre en place des actions de prévention

- Appréhender les différentes étapes pour implanter un programme d'activités physiques sur le lieu de travail
- Exercices à faire en groupe ou seul

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Nous contacter pour les tarifs et dates

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Manager, cadre, chef de projet prenant régulièrement la parole en public

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Jeu de rôle
- Exercices de respiration vocaux
- Exercice corporels
- Exercice de théâtre

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Documents audio-visuels
- Camera, vidéoprojecteur

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Situation de participation et d'action

INTERVENANT
- Formateur expert en développement personnel

QUALIFICATION
- Évaluation à chaud
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 21h

Nombre maximum de participants : 1 à 5

TARIF :

En Inter ou à distance: 2000 € HT (Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation)

En Intra : Sur mesure à la demande

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Prendre la parole en public dans les différentes situations de la vie professionnelle
- Relativiser les pensées négatives et développer la positivité
- A se désinhiber petit à petit grâce à de petites astuces : faire face à l'assistance au lieu de fuir, poser sa voix
- Exprimer clairement ses idées
- Gérer son temps de parole
- Gagner en clarté
- Se centrer sur son auditoire

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Apprendre à gérer son trac
- La maîtrise de soi. Définition de trac.
- L'importance de la respiration
- Savoir moduler sa voix. Le langage du corps
- Analyse des difficultés d'expression.
- Confiance en soi, avoir une image constructive.
- Ne pas se laisser envahir par le trac. Les bonnes techniques à utiliser.

Jour 2 - 2/ Apprendre à coordonner sa gestuelle et sa voix
- Les gestes trahissent nos pensées.
- Savoir comprendre la gestuelle et son décodage (orateur et participants). Utiliser les bonnes postures
- Savoir se préparer mentalement avant un oral
- Appliquer les techniques de manière naturelle.
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps à adopter, à éviter.
- Savoir gérer l'espace, l'occuper, savoir bouger

Jour 3 - 3/ Captiver son auditoire
- Bien commencer son intervention. Règles de relations humaines adaptées à la prise de parole.
- Ecouter, regarder le public, utiliser les réactions.
- Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées.
- Argumenter pour convaincre son auditoire.
- Répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs.
- Exercice : prise de parole en public individuelle de 5 min (préparée au préalable) filmée, visionnée et analysée en groupe, avec travail individuel a dapté.

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

DEVELOPPER SA CREATIVITE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Acteur impliqué dans l'innovation : responsable innovation, chef de produits, chef de projets, ingénieur et technicien R&D, commercial

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Mise en situation
- Jeu de rôle
- Brainstorming
- Méthodes agiles

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Documents audio-visuels
- Camera

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autoévaluation, mise en situation

QUALIFICATION
- Évaluation de la satisfaction sous forme de questionnaire en ligne
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

INTERVENANT
- Formateur expert agilité

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 4 à 12

TARIF
En Inter : 1500€ HT

En Intra : Sur mesure, nous consulter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Libérer sa créativité
- Dépasser ses blocages face à la créativité.
- Connaître les étapes du processus créatif Pratiquer la créativité au quotidien.
- Muscler son esprit créatif au quotidien.
- Développer sa capacité à résoudre les problèmes avec des méthodes et techniques
- Proposer des solutions face à des situations problèmes.
- Imaginer des idées nouvelles et innovantes

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Comprendre les fondamentaux de la créativité
- Qu'est-ce que la créativité ?
- Comprendre le fonctionnement créatif du cerveau
- Saisir les mécanismes de la créativité
- Déterminer son profil créatif et ses stratégies personnelles de créativité
- Cerner les différentes dimensions de la créativité

2/ développer son potentiel créatif
- Laisser part à son imagination.
- Apprendre à écouter et voir autrement.
- Développer son agilité mentale
- Écouter mes désirs et mes besoins

Jour 2- 3/ stimuler sa créativité : méthode et outils
- Expérimenter l'utilisation de la carte heuristique individuellement ou collectivement
- Différencier Brainstorming et Brainwriting
- Mise en situation: Ateliers d'expérimentation des méthodes et outils
- Choix les bons outils pour produire des idées
- Atelier créatif : Imagine, la composition d'un parcours créatif face à une problématique

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

MAITRISER SES EMOTIONS POUR ETRE PLUS EFFICACE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Tout public

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Exercices méditatifs et respiratoire
- Apports théoriques, exercices de mise en situation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Documents audio-visuels
- Camera

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autoévaluation, mise en situation
- Évaluation de la satisfaction

INTERVENANT
- Formateur en développement personnel

QUALIFICATION
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 4 à 12

TARIF :

En Inter ou à distance : 1800€ HT (Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation)

En Intra : Sur mesure, nous contacter

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Reconnaître les émotions positives et négatives
- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Approfondir son ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions
- Avoir conscience de ses compétences émotionnelles
- Tenir compte de ses émotions dans son quotidien professionnel
- Mettre ses émotions au profit de son efficacité professionnelle

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1-1/ Comprendre le fonctionnement des émotions
- Comprendre ce qu'est une émotion ?
- Faut-il exprimer ses émotions au travail ?
- Comment se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Mesurer son profil de conscience émotionnelle

2/ Comment gérer ses émotions ?
- Gérer son stress d'origine émotive.
- Capter son stress au travers du choix de ses réactions. Faire face aux pressions.
- Être affirmatif plutôt que fuir, être passif ou agresser.
- Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes.
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes. Traiter les situations selon les niveaux émotifs.
- Utilisation de techniques de canalisation de ses états émotionnels
- Communiquer sur ses émotions pour évacuer le stress

Jour 2 -3/ Apprendre a canaliser les émotions des autres et mieux gérer les conflits au quotidien
- Apprendre à reconnaître les émotions des autres pour désamorcer une situation conflictuelle
- Éviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir
- Harmoniser les rapports à l'autorité
- S'entraîner à la médiation : techniques de coopération et de négociation
- Améliorer ses talents de médiateur en réunion d'équipe
- Entendre le point de vue de l'autre pour rester créatif et ouvert à l'échange

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

AUGMENTER SA PERFORMANCE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Responsables, dirigeants et tout public

PRÉREQUIS
- Détermination

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Exercices de respiration et concentration

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques
- Documents audio-visuels

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autoévaluation, Entretien de synthèse pour vérification de la compréhension technique des connaissances théoriques et pratiques abordées.

INTERVENANT
- Formateur expert en développement personnel

QUALIFICATION
- Délivrance d'une attestation de formation

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 21h

Nombre maximum de participants : 1 à 12

TARIF :

En Inter ou à distance:

1850 € HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de:
- Percevoir son comportement face au temps
- Comprendre ses priorités en distinguant l'important et l'urgent
- Savoir structurer son temps à court, moyen et long terme
- Identifier et agir face aux « voleurs de temps » individuels et collectifs
- Être plus disponible et moins stressé

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - L'art de simplifier
- Comment prioriser ses tâches ?
- Se créer des habitudes et des automatismes pour aller plus vite le mind-mapping pour structurer sa « to do list »
- Gérer les imprévus avec sérénité

Jour 2 - 2/ Les routines pour travailler avec plaisir
- Astuces pour avoir plus d'énergie au quotidien
- La visualisation pour être dans les meilleures prédispositions mentales
- Techniques pour rester focus et se créer sa bulle de concentration
- Je ne suis pas productif, je ne suis pas efficace : pourquoi ?

Jour 3 - 3/ Mieux se connaitre pour être plus efficace
- Apprendre avec plus d'efficacité et de rapidité
- L'utilité de l'intelligence émotionnelle
- Gérer son stress et s'en servir pour agir efficacement Rester indépendant émotionnellement
- Se connaître pour se vendre
- Se connaître pour se percevoir avec justesse

4/ mieux communiquer pour être plus performant
- Comment communiquer en toute transparence ? Cas pratique : apprendre à briser la glace
- S'exprimer de façon structurée
- Quels outils du théâtre pour mieux communiquer ?

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

AUGMENTER SA CONFIANCE EN SOI

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Responsables, dirigeants ET tout public

PRÉREQUIS
- Détermination

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Initiation aux techniques de relaxation et de méditation.

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques
- Documents audio-visuels

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autoévaluation, mise en situation

INTERVENANT
- Formateur expert en développement personnel

QUALIFICATION
- Évaluation de la satisfaction sous forme de questionnaire en ligne
- Délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 12

TARIF :

En Inter ou à distance:

1650 € HT Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Prendre conscience de ses atouts
- Développer une attitude positive au quotidien
- Atteindre son but en prenant confiance en soi
- Avoir une meilleure estime de soi

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Apprendre à reconnaître ses qualités
- Prendre conscience de ses qualités
- Valoriser ses atouts
- Augmenter son potentiel
- Développer sa conscience et sa communication de soi
- Savoir alimenter son estime de soi

2/ Développer une attitude positive
- Transformer positivement tout contact
- Développer des relations gagnants/gagnants
- Détecter ses émotions et les exprimer sans agressivité
- S'accorder droits et permissions

Jour 2 - 3/ Faire de sa confiance en soi un moteur de performance
- Identifier ses pièges et freins personnels
- Reconnaître ses besoins et ses désirs
- Identifier des repères sur lesquels fixer sa sécurité intérieure
- Faire le lien entre estime et confiance en soi
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

GERER SON STRESS AU TRAVAIL

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Responsables, dirigeants et tout public

PRÉREQUIS
- Détermination

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Exercices d'expérimentations, de relaxation et de visualisation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation par mise en situation

QUALIFICATION
- Questionnaire de satisfaction en ligne
- Attestation de formation

INTERVENANT
- Formateur en gestion du stress

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

Durée : 21h

Nombre maximum de participants : 1-12

TARIF :
En Inter ou à distance :
1850€ HT (Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation)
En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de:
- Détecter les sources de stress au quotidien.
- Faire descendre rapidement le stress lorsqu'il apparaît
- Mettre en œuvre des techniques préventives pour éviter les pertes d'énergie
- Sur la base d'exercices et techniques, mettre en place une stratégie afin de gérer ses états de stress personnels en situation professionnelle
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Comprendre les mécanismes du stress
- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment agit-il sur notre organisme?
- Les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel
- Exercices : autodiagnostic de son niveau de stress
- Identification individualisée des pistes de progrès

Jour 2 - 2/ Les techniques de gestion du stress
- Les techniques physiques et les techniques mentales
- Comprendre le sens des réactions émotionnelles et leur utilité.
- Apprendre à gérer les conflits
- Savoir neutraliser les pensées négatives

Jour 3 - 3/ Augmenter sa résistance face au stress
- Se positionner dans une relation gagnant-gagnant
- Adopter une dynamique interpersonnelle anti-stress
- Développer la confiance en soi.
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

APPRENDRE LACHER PRISE ET GERER SON STRESS

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Tout public

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques
- Initiation aux techniques de relaxation et de méditation

INTERVENANT
- Consultant, expert en développement personnel

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Mises en situation
- Entretien de synthèse
- Test autodiagnostique

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14 H

Nombre maximum de participants : 1 à 12

TARIF
En Inter ou à distance :

1850€ HT (Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation)

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Identifier les éléments constitutifs du lâcher prise.
- Comprendre les impacts du lâcher prise sur son corps et son mental.
- Transformer ses pensées négatives et ses comportements.
- Développer dans l'action la recherche de sens et de simplicité.
- Dire les choses avec diplomatie

CONTENU DE LA FORMATION
Journée 1-1/ Réviser son niveau d'exigence
- S'affranchir de la volonté de réussir à tout prix et de la peur de l'échec. Ne plus « lutter contre » mais « composer avec » son entourage et les événements pour ne pas s'épuiser inutilement.
- Accepter ses limites, alléger sa charge de travail et faire preuve de bienveillance envers soi.
- Cerner ses zones de « crispation ».
- Identifier les moments où le lâcher prise est présent.

2/ Lever les blocages émotionnels, et savoir prendre du recul
- Se libérer de ses peurs et sortir de sa zone de confort.
- Gérer ses émotions efficacement : peurs, culpabilité, anxiété, envies… Utiliser la simplicité pour revenir à l'essentiel.
- Faire taire son critique intérieur : se débarrasser des pensées négatives et dévalorisantes.

Journée 2
- Acquérir de la souplesse et développer un esprit d'ouverture : oser prendre des risques.
- Distinguer jugement et discernement.

3/ Savoir évacuer ses tensions
- Savoir détecter les signes de tensions.
- Se libérer du stress accumulé.
- Savoir prendre de la distance pour ne pas se laisser submerger. Ajuster ses attitudes et ses comportements.
- Aller à l'essentiel et cultiver une vision positive de soi.
- Enrichir sa vision des autres et de son environnement.
- Prendre la responsabilité de construire sa vie.

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

S'AFFIRMER ET DEVELOPPER LA CONFIANCE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Personnes souhaitant s'affirmer dans leurs relations professionnelles

PRÉREQUIS
- Aucune

MÉTHODES
- Apports théoriques et Pratiques
- Vidéos de démonstration
- Mises en situation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Caméra

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Test autodiagnostique
- Mise en situation
- Entretien de synthèse

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction
- Attestation de formation à la fin de la session

INTERVENANT
- Consultant expert en développement personnel

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 1 à 10

TARIF :

En Inter ou à distance : 1850€HT (Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation)

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de:
- Augmenter son impact personnel grâce à l'affirmation de soi.
- Gagner en assurance et développer la confiance en soi
- Établir des relations professionnelles constructives.
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Gérer les critiques et les conflits

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1- 1/ Évaluer son style relationnel
- Repérer les comportements inefficaces tels que l'agressivité, la manipulation et la passivité.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres
- Renforcer l'affirmation de soi

2/ Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs
- Savoir faire face à l'agressivité par des techniques
- Repérer et désamorcer les situations de manipulation
- Savoir élaborer des pistes d'actions en sous-groupe

Jour 2 - 3/ Savoir formuler une critique constructive
- S'entraîner à la critique de façon positive
- Mise en situation pour exprimer une critique positive

4/ Faire face aux critiques
- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables

5/ Savoir s'affirmer dans une relation
- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Développer son sens de la reparties

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

DÉVELOPPER LES RELATIONS POSITIVES AU TRAVAIL

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Personnes souhaitant s'affirmer dans leurs relations professionnelles

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et
- Pratiques
- Vidéos de démonstration
- Mises en situation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autoévaluation
- Mise en situation: projection dans une étude de cas choisie et présentée par le candidat…

INTERVENANT
- Formateur expert en développement personnel

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 1 à 12

TARIF :

En Inter ou à distance* : 1700€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer
- Apprendre à se positionner vis-à-vis des autres
- Communiquer efficacement avec les personnalités difficiles
- Résoudre les situations conflictuelles
- S'affirmer sans provoquer de tension

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Savoir établir des relations productives
- Faire le point sur les différents aspects de sa personnalité
- Mettre en place un système de transactions performant
- Repérer l'état relationnel de l'interlocuteur
- S'adapter au système de perception des autres
- Aider les membres de l'équipe à accéder à son propre système relationnel
- Prendre l'habitude de verbaliser sa satisfaction
- Élaborer un contrat de relations gagnant-gagnant

2/ Savoir s'adapter face à des personnalités difficiles
- Les différentes catégories de gens difficiles
- Les modes de perception de l'autre
- Risques encourus de part et d'autre
- Faire de son interlocuteur un allié

Jour 2 - Trouver des solutions de repli, prendre de la distance.
- Faire valoir ses droits et les faire respecter.
- Comment éviter le conflit ? Comment en sortir ?

3/ Savoir résoudre les situations conflictuelles
- Comprendre les mécanismes des conflits.
- Identifier les différents types de conflits
- Repérer les comportements passifs, agressifs ou manipulateurs.
- Prendre en compte la dimension émotionnelle
- Savoir gérer les émotions de ses interlocuteurs.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

(**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*)

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

DEVELOPPER SON INTUITION EN ENTREPRISE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Tout public

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Evaluations
- Exercices d'expérimentations, de relaxation et de visualisation.

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Test, autoévaluation, mise en situation

INTERVENANT
- Formateur expert en développement personnel

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
Nos locaux sont accessibles aux PMR.
Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 8

TARIF :
En Inter ou à distance* : 1500€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Faciliter et accélérer sa prise de décision
- Optimiser sa capacité à innover dans son secteur d'activité
- Développer sa créativité
- Se sentir plus proche de soi et de ses émotions
- Evaluer des situations, projets, produits, collaborations…

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Comprendre le fonctionnement de l'intuition et de ses bénéfices
- Comment se manifestent nos intuitions, que nous apportent-elles ?
- Différencier pensée rationnelle et pensée intuitive
- Découvrir les capacités requises pour nourrir l'intuition Intégrer les 4 étapes du processus intuitif

2/ Apprendre à développer son processus intuitif
- Ouverture d'esprit, confiance en soi, écoute de soi, lâcher prise, non jugement : adopter les attitudes et comportements clés pour déclencher son intuition !
- Développer sa créativité, ses capacités de décision et d'action
- Accroître sa créativité avec l'intelligence collective

Jour 2 - 3/ Savoir résoudre les situations conflictuelles
- Gagner en confiance
- Affiner ses capacités de perception et d'écoute
- Cultiver son intelligence émotionnelle
- Entretenir des pensées positives quotidiennement
- Savoir prendre des décisions en fonction de son ressenti, de ses émotions

4/ Donner du sens à ses actions
- Se donner une direction claire pour éveiller son intuition
- Faire confiance au processus intuitif pour prendre des décisions rapidement
- Utiliser l'intuition comme source d'information
- Parler de son intuition en entreprise
- Utiliser son intuition pour accomplir ses projets

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.
(**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*)

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

MANAGER SON EQUIPE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Manager, cadres

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Vidéos de démonstration
- Mises en situation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autoévaluation
- Mise en situation: projection dans une étude de cas choisie et présentée par le candidat, analyse du contexte, présentation des solutions retenues

INTERVENANT
- Formateur coach en développement personnel

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 21h

Nombre maximum de participants : 12

TARIF
En Inter ou à distance* : 2200€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Identifier le style de management adapté à son équipe
- Comprendre les leviers de motivation de l'équipe
- Accompagner l'équipe dans les actes de management quotidiens
- Encourager et rendre son équipe performante et soudée

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1- 1/ Évaluer son équipe
- Savoir recueillir l'information nécessaire sur son équipe
- Préparer et animer sa première réunion
- Identifier le positionnement de ses collaborateurs avec une grille d'analyse
- Distinguer les enjeux personnels et les leviers de motivation

Jour 2 - 2/ Susciter la motivation
- Pratiquer un management du succès.
- Agir sur les leviers de motivation pertinents.
- Comment les collaborateurs se motivent-ils ?
- Traiter les problèmes de démotivation qui risquent d'affecter la performance de l'équipe

Jour 3 - 3/ Exercer son rôle de manager en adoptant le style selon l'équipe
- Savoir identifier son style managérial en réalisant un diagnostic de soi- même
- Adapter et faire évoluer ses pratiques managériales : management situationnel
- Exercer pleinement son rôle de manager : exercer son autorité en fonction des profils et des situations
- Tenir compte des résistances au changement de l'équipe
- Tenir compte de chaque membre de l'équipe

4/ Savoir gérer les situations délicates
- Faire face à la démotivation
- Savoir déléguer avec efficacité
- Analyser les situations difficiles pour les résoudre
- Intervenir à bon escient en situation de conflit
- Capitaliser, partager pour progresser et définir des bonnes pratiques.

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

(*Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation)

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

PREVENIR ET GERER LA VIOLENCE DU PUBLIC

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Les personnes étant en contact avec le public, clients

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Vidéos de démonstration
- Mises en situation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Mise en situation
- Test
- Entretien de synthèse pour vérification de la compréhension technique des connaissances théoriques et pratiques abordées

INTERVENANT
- Formateur expert en gestion de conflits

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 12

TARIF :

En Inter ou à distance* : 1600€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Comprendre les causes de la violence,
- Agir et réagir face à l'agressivité et à la violence
- Prévenir les situations de violence en prenant du recul sur sa pratique

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1- 1
- Repérer les origines de la violence
- Identifier les différentes origines de la violence
- Entendre la violence comme un langage
- Gérer les situations de violence
- Réagir en situation de crise

Jour 2 – 2
- Comprendre les conséquences d'un acte de violence
- Se positionner en tant que professionnel et se référer à la loi
- Prévenir la violence : désamorcer l'agressivité : Repérer les déclencheurs de la violence
- Développer son savoir-être relationnel par la communication

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

(**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*)

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

GERER SON TEMPS POUR ETRE PLUS EFFICACE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Les personnes désirant avoir une meilleur organisation

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Vidéos de démonstration
- Mises en situation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Exercices er études de priorisation

INTERVENANT
- Formateur en efficacité perso et professionnel

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14h
Nombre maximum de participants : 12
TARIF :
En Inter ou à distance* : 1600€ HT
En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de:
- Mettre en place des méthodes améliorant son efficacité en dépassant ses freins
- Planifier ses tâches et activités en fonction des priorités de sa fonction
- Maîtriser l'impact de ses interlocuteurs dans son organisation quotidienne
- Préserver son équilibre pour être plus productif en se préservant du stress

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Mettre le temps aux services de ses priorités
- Définir ses objectifs et identifier sa marge de manœuvre pour gérer son temps selon ses priorités
- Identifier ses activités à haute valeur ajoutée et celles moins importantes
- Ne plus subir le temps passé au travail : distinguer urgence et importance, et bâtir une matrice des priorités

2/ Savoir s'organiser
- Organiser son emploi du temps de manière équilibrée en s'appuyant sur les 6 leviers d'efficacité : priorités, choix, planification, énergie, focalisation, relation
- Traiter les urgences et imprévus avec discernement.
- Exploiter le potentiel de ses outils (messagerie, agenda, smartphone), sans les subir

Jour 2 - 3/ Augmenter sa détermination personnelle
- Savoir choisir plutôt que subir
- S'impliquer selon son choix
- S'affirmer lors de situations délicates avec détermination

4/ Savoir développer des bonnes relations au travail
- Savoir parler avec plus d'aisance
- Être plus flexible et agile dans ses relations au travail
- Savoir exprimer ses ressentis et émotions

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

REUSSIR SON PASSAGE AU TELETRAVAIL

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute personne désirant se mettre en télétravail

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Auto questionnement,
- QCM

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

INTERVENANT
- Formateur expert en développement RH

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 8

TARIF :

En Inter ou à distance* : 1400€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de:
- Comprendre les bénéfices et contraintes à passer en télétravail, pour soi et pour les différents acteurs de l'entreprise
- Préparer son environnement de travail et s'organiser efficacement
- Trouver le bon compromis de fonctionnement pour tirer le maximum de bénéfices du télétravail
- Adapter sa communication avec son manager et notamment avec les équipes

CONTENU DE LA FORMATION :

Jour 1 – 1 Définir et appréhender le télétravail
- Définir le cadre légal du télétravail
- Distinguer les droits et les devoirs de chacun.
- Identifier les avantages du télétravail
- Déterminer les principaux freins au télétravail
- Prendre conscience des exigences du travail à distance

2/ Réaliser ses premiers pas en télétravail
- Cerner les bénéfices du télétravail pour les salariés, l'entreprise, les managers et les clients.
- Repérer les outils du télétravailleur

Jour 2
- Adapter sa gestion du temps, son organisation et sa communication à la situation
- Gérer les besoins et les difficultés généralement rencontrés par les télétravailleurs.

3/ Vivre le télétravail de façon optimale
- Respecter son équilibre vie professionnelle / vie privée
- Préserver l'ergonomie de son poste de travail : le préparer et l'aménager de façon à pouvoir travailler correctement
- Gérer son temps sur le long terme Entretenir le sentiment d'appartenance
- Répartir ses tâches et son planning

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

MIEUX SE CONNAITRE POUR REUSSIR PROFESSIONNELLEMENT

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Tout public

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Test de personnalité,
- Entretien de synthèse pour vérification de la compréhension technique des connaissances théoriques et pratiques abordées.

INTERVENANT
- Formateur expert en développement personnel

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14h
Nombre maximum de participants : 12
TARIF :
En Inter ou à distance* : 1800€ HT
En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de:
- Identifier et valoriser les fondements de sa personnalité
- Identifier et évoluer les structures de sa personnalité
- Mieux comprendre ses émotions pour mieux les maitriser
- Identifier et comprendre son type de personnalité
- Mettre en place son projet d'évolution

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1- 1/ Apprendre à mieux se connaître
- Reconnaître et comprendre les comportements relationnels. Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Prendre conscience des sentiments des autres à son égard
- Choisir ses propres changements de comportements

2/ Savoir parler en toute franchise
- Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité
- Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité
- Dépasser ses doutes personnels

Jour 2 - 3/ Augmenter sa détermination personnelle
- Savoir choisir plutôt que subir
- S'impliquer selon son choix
- S'affirmer lors de situations délicates avec détermination

4/ Savoir développer des bonnes relations au travail
- Savoir parler avec plus d'aisance
- Être plus flexible et agile dans ses relations au travail
- Savoir exprimer ses ressentis et émotions

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

ORGANISER LE TRAVAIL DE SON EQUIPE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Managers, cadres, dirigeants

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et pratiques
- Etude de cas
- Mise en situation

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autoévaluation
- Test, mise en situation: projection dans une étude de cas choisie et présentée par le candidat, analyse du contexte, présentation des solutions retenues

INTERVENANT
- Formateur expert en développement personnel

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 14h

Nombre maximum de participants : 12

TARIF :

En Inter ou à distance* : 1800€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de:
- Organiser son temps et celui de son équipe
- Faire le point sur le niveau de priorité et d'urgence des activités
- Piloter et suivre le travail de son équipe
- Utiliser la communication assertive et savoir dire non
- Faire adhérer aux décisions et changements
- Gérer une relation conflictuelle au sein de l'équipe

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1/ Faire le bilan sur sa propre gestion du temps
- Mesurer sa perception et sa relation au temps
- Réfléchir sur les points forts de son organisation et aux pertes de temps
- Quantifier le temps passé en réunion, au téléphone, en RDV, en mails etc…
- Élaborer ses nouveaux objectifs afin d'être plus productif par la suite et définir ses points de progrès.

2/ Savoir organiser le travail collectif
- Identifier les temps de travail collectifs et développer les axes à améliorer.
- Répertorier les missions et tâches de son équipe
- Identifier les résistances rencontrées dans l'optimisation du temps.
- Analyser les compétences de chaque équipe

Jour 2
- Prendre en compte les besoins individuels et collectifs dans l'organisation des activités.
- Savoir adopter un management selon le temps de chacun
- Évaluer le profil relationnel de ses collaborateurs pour gagner du temps dans les échanges.
- Mettre en place un plan de délégation efficace et optimal

3/ Savoir piloter l'activité de son équipe
- Définir les règles de l'équipe en termes de suivi
- Fixer des objectifs collectifs et individuels avec la méthode SMART
- Piloter avec des tableaux de bord efficaces
- Choisir des indicateurs de suivi

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

COMMUNIQUER POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Tout public

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Informations théoriques étayées par de l'analyse de la pratique et des exercices concrets

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Attestation de formation à la fin de la session

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Mise en situation
- Exercices relationnels et analyse en groupe.
- Outils pratiques issus de la psychologie positive, des TCC, de la CNV

INTERVENANT
- Formateur expert en développement personnel

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 13h

Nombre maximum de participants : 12

TARIF
En Inter ou à distance* : 1400€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Se positionner dans une relation de travail
- Identifier les freins à la communication
- Communiquer de façon concrète et efficace

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - Appréhender la relation de travail :
- Apprendre à être en relation
- Connaître les spécificités des relations de travail
- Identifier les freins à la communication
- Repérer le système d'incommunication ambiant
- Repérer de ce qui fait obstacle à la communication

Jour 2 - Communiquer de façon respectueuse et efficace
- Apprendre à se responsabiliser, à se positionner et à s'affirmer
- Apprendre quelques règles d'hygiène relationnelle pour mieux communiquer
- Analyse de situations-problèmes repérées dans le cadre professionnel et recherche de solutions.

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

DEVELOPPER SON MANAGEMENT RELATIONNEL

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Directeurs, chefs de service

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Informations théoriques étayées par des exercices pratiques
- La Méthode ESPERE® de Jacques Salomé, de la Communication Non-Violente et de l'analyse transactionnelle

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Autoévaluation
- Test
- Entretien de synthèse pour vérification de la compréhension technique des connaissances théoriques et pratiques abordées.

INTERVENANT
- Formateur expert en management

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Cerner les enjeux du rôle du manager dans les relations de travail
- Exercer son autorité dans une équipe
- Acquérir des outils pour manager ses collaborateurs et développer son style personnel de management

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - Les relations au travail :
- Prise en compte des types de relations en présence
- Les besoins relationnels au travail
- Exercer son autorité
- Différence entre autorité et pouvoir
- Développer sa stabilité émotionnelle
- JEU : La 3ème dimension du management
- ➢ Evaluation : Mise en situation

Jour 2 - La communication, clé de succès du management :
- Susciter l'adhésion de l'équipe
- Des règles d'hygiène relationnelle pour des relations saines au travail
- JEU : "Management Feu vert vs. Feu rouge"
- Evaluation : Quiz "Comment manager qui ?"
- Autodiagnostic de son comportement
- ➢ Les comportements refuges et l'assertivité
- ➢ FEED-BACK personnalisé : Mon style d'autorité

DUREE : 13h

Nombre maximum de participants : 12

TARIF :

En Inter ou à distance* : 1300€ HT **Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

En Intra : Nous contacter

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

SECURITE PSYCHOLOGIQUE FAMILLE

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

ACCOMPAGNER LES ENFANTS

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Toute personne en contact avec des enfants

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Apports théoriques et analyse de situations concrètes rencontrées: Les apports théoriques sont issus de la Méthode ESPERE®, *de la communication non-violente, ainsi que d'ouvrages d'éducation bienveillante (Isabelle Filliozat, Faber et Mazlish…)*

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Mise en situation et autoévaluation

INTERVENANT
- Formateur expert en coaching familial

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 7h

Nombre maximum de participants : 12

TARIF :

En Inter ou à distance* : 1000€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Utiliser concept de bienveillance,
- Communiquer avec l'enfant de façon bienveillante
- Mettre en place des outils de l'éducation bienveillante au quotidien

CONTENU DE LA FORMATION

- Connaître le concept de bienveillance
- Connaître le contexte historique : de l'interdiction de la maltraitance à la promotion de la bienveillance
- Comprendre les découvertes des neurosciences sur le cerveau de l'enfant et leurs implications sur nos façons d'être en relation avec les enfants

- Apprendre à communiquer de façon bienveillante :
- Identifier les façons de communiquer qui freinent et parasitent les échanges avec l'enfant
- Proposer aux enfants des relations stimulantes grâce à quelques règles de communication relationnelle

- Mettre en place les outils de l'éducation bienveillante :
- Connaître des outils pour permettre aux enfants de mieux exprimer leurs émotions (de façon non-violente)
- Favoriser la coopération des enfants.

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

REPERER ET AIDER LES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Professionnels en contact avec les familles, Psychologue, agents sociaux

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Informations théoriques étayées par de l'analyse de la pratique et des exercices pratiques.

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Résultat d'étude de cas

INTERVENANT
- Formateur / consultant en coaching familial

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 7h

Nombre maximum de participants : 12

TARIF :

En Inter ou à distance* : 1000€ HT

En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS
A l'issu de ce formation le stagiaire sera capable de :

- Repérer les victimes de violences conjugales
- Ecouter et leur apporter du soutien en comprenant le processus de ce type de violence,
- Pouvoir informer les victimes sur leurs droits et les orienter dans leurs démarches
- Ajuster son positionnement professionnel

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - Comprendre le phénomène de la violence conjugale :
- Données chiffrées
- Définition et processus de la violence conjugale
- Éléments de psychologie de l'auteur et de la victime de violences
- Apprendre à repérer et à écouter une victime de violence conjugale : Les besoins des victimes
- Méthodologie de l'écoute et du questionnement
- Freins à l'écoute et mécanismes de défense chez les Professionnels

Jour 2 - Informer les victimes sur leurs droits :
- La procédure pénale : main courante et plainte jusqu'au procès
- La procédure civile : l'ordonnance de protection
- Les changements avec la loi du 4 août 2014
- Ajuster son positionnement professionnel :
- Les obligations des professionnels : le secret professionnel et ses limites
- Apprendre à travailler en réseau
- Faire face aux situations difficiles

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

LANGUE ET COMPETENCES WEB

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

ANGLAIS COMMERCIAL

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout professionnel utilisant l'anglais dans sont travail et désirant certifier leur niveau d'anglais

PRÉREQUIS

- Niveau basique

MÉTHODES

- Méthode basé sur l'oral
- Jeux de rôle oraux ou écrits, débats, articles de presse, mise en situation

SUPPORTS / MATÉRIEL

- Fiches pédagogiques soft et hard

MODALITÉ D 'ÉVALUATION

- Contrôle des connaissance continu par des exercices
- Evaluation en fin de stage par domaine des compétences (compréhension oral, expression oral, compréhension écrite, expression écrite) selon du Cadre Européen Commun de Reference

QUALIFICATION

- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

OBJECTIFS

A l'issu de la formation le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser le vocabulaire anglais spécifique
- Maîtriser et utiliser les expressions et les tournures de phrases inhérentes au monde de commerce

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1

SITUATIONS ABORDEES :

1. ANGLAIS GENERAL

Situations	Grammaire	Vocabulaire
Se présenter de manière détaillée	Présent (Simple, Continuous, Perfect)	Adjectifs, vocabulaire quotidien, sports, loisirs, ...
Décrire des lieux, des personnes, des situations		Adjectifs, vêtements, verbes
Exprimer la possession	Pronoms et adjectifs possessifs	
Comparer, quantifier, analyser	Comparatif, quantité	adjectifs
Eviter les répétitions	Pronoms compléments, propositions relatives	pronoms relatifs
	perfect, present-perfect continuous	
Parler d'événements futurs	Future forms	Idem
Donner des ordres	Impératif	
Poser des conditions, formuler des hypothèses, donner des conseils	Conditionnel et concordance des temps	If I do, if I had known, unless, as long as, providing....
Exprimer ses sensations, ses sentiments, sa pensée, ses	Modal verbs	Verbes de sentiments, should, could, would, may,
Rapporter un discours	Concordance des temps	Reported speech
Exprimer la cause, la conséquence		
Rendre son expression plus nuancée	Variation des structures de phrases, passif	
Fluidifier son expression	Phonétique, intonation, accents toniques, liaisons entre les mots.	
Manier les codes de politesse		

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

ANGLAIS COMMERCIAL

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA CERTIFICATION

- Via la fiche de pré-inscription (formation inter).
- Délai pour les sessions intra : à convenir ensemble

MÉTHODES

- Méthode basée sur l'oral
- Des cours d'anglais en mini groupe
- Cours avec professeur en Centre et/ou Online, au choix !
- Une progression à votre rythme

INTERVENANT

- Expert formateur anglais

ACCÈS HANDICAPÉS

- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : De 14 à 62 h
Nombre maximum de participants : 1 à 10

TARIF

En Inter ou à distance* : selon besoin, nous contacter
En Intra : nous contacter

CONTENU DE LA FORMATION

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :

- Accueillir un client dans le magasin ou au téléphone
- Présenter sa société, ses produits
- Parler des conditions de production
- Parler des conditions de livraison
- Faire patienter un client
- Accepter ou refuser poliment
- S'excuser
- Insister, argumenter
- Exprimer l'obligation
- Utiliser différents registres de langage en fonction de son interlocuteur
- Savoir questionner en fonction de l'objectif
- Proposer
- Réclamer (un paiement, un document..)

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

Ce programme est donné à titre indicatif pour un module de 50 heures et pourra être adapté en fonction du niveau et des besoins du stagiaire.

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

ANGLAIS PROFESIONNEL 1/2

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Tout public

PRÉREQUIS
- Avoir au minimum un niveau linguistique A2(*)

MÉTHODES
- La formation est décomposée en séquences qui respectent une progression pédagogique et agissent sur les trois niveaux d'apprentissage : savoir, savoir-faire et motivation
- Notre approche alterne apports théoriques, exercices pratiques et/ou études de cas utilisant des méthodes d'animation actives et permettant une meilleure compréhension des concepts et une appropriation accélérée.
- Tous les cas pratiques seront adaptés à votre contexte

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Tableau, accès internet
- Interactivité avec le formateur

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Mini tests ciblés sur les besoins des participants
- Corrections détaillées
- Bilan des progrès réalisés

INTERVENANT
- Expert formateur anglais

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :
- Savoir accueillir la clientèle en restaurant, en hôtel ou en boutique, savoir prendre une réservation
- Savoir décrire les prestations et services de son entreprise, savoir décrire son environnement touristique (ou économique), savoir répondre au téléphone avec prise de messages et requêtes
- Comprendre la commande des clients ou des fournisseurs, savoir utiliser le vocabulaire spécifique aux menus ou aux prestations et services de l'entreprise
- Savoir faire face aux réclamations, savoir proposer des solutions, savoir présenter et expliquer une
- Facture ou un devis, savoir prendre congé des clients ou des fournisseurs en utilisant les bonnes formules
- Savoir transmettre un message oral ou écrit en langues étrangères, en réponse à une demande de client ou de fournisseur.

Chaque objectif sera décliné par métier

CONTENU DE LA FORMATION

- MODULE 1 : Échanges sociaux
- Comprendre et exprimer des salutations - formules de politesse;
- Accueil, salutations, langage utilisé au téléphone, filtrage des appels téléphoniques, prises de rendez-vous, faire des réservations d'hôtel, s'occuper de la tenue d'un agenda et résoudre des problèmes administratifs. Entretenir des relations cordiales avec son interlocuteur Représenter sa société.

- MODULE 2 : Accueil.
- Contacts dans le contexte professionnel, cela peut-être réalisé en face à face et par téléphone. Dans ces situations, le stagiaire travaille la compréhension et l'expression pendant une conversation relativement courte. Toutes les situations d'accueil sont abordées que ce soit au téléphone ou en face à face.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

ANGLAIS PROFESSIONNEL 2/2

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

ACCÈS HANDICAPÉS

- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 60 H

Nombre maximum de participants : 10

TARIF
En Inter ou à distance* : 3000 € HT
En Intra : Nous contacter

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

CONTENU DE LA FORMATION

- MODULE 3 : Échanges professionnels en face à face
- Demander des explications - clarifier - exprimer des opinions - argumenter - reformuler -exprimer l'accord, le désaccord...

- MODULE 4 : Correspondance - rédaction - et lecture
- Lecture professionnelle, documents techniques, vocabulaire spécifique, lecture rapide, résumer, comprendre du vocabulaire inconnu à partir de textes et de leurs contextes. Rédaction professionnelle : lettres, fax, notes, rapports, établir des devis, des commandes, des facturations...

- MODULE 5 : Préparation au TOEIC

Présentation générale du test et de ses objectifs.
Découpage détaillé du test : partie écrite/partie orale.

(*) Définition du niveau A2 : Capable de - Comprendre les informations et les messages simples et factuels sur les sujets ou domaines professionnels connus.
Suivre une conversation sans en comprendre les nuances
Exprimer dans un langage simple mais hésitant et commet encore des erreurs élémentaires. Utiliser une série de phrases ou d'expressions pour décrire en termes simples, les conditions de vie, formation et activité professionnelle actuelle.
Comprendre un interlocuteur qui parle lentement et distinctement

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

RETOUCHE PHOTOSHOP 1/2

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ

- Maquettiste, graphiste, opérateur(rice) PAO, chargés de communication, chargés de marketing, personnes ayant besoin de manipuler et transformer des photos ou illustrations avec Photoshop

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES

- Démonstrations, travaux pratiques

SUPPORTS / MATÉRIEL

- Ordinateurs portables et logiciels appropriés,
- Paper Board ou tableau blanc

MODALITÉ D 'ÉVALUATION

- Par une alternance d'exposés et de travaux pratiques

QUALIFICATION

- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

INTERVENANT

- Consultant infographiste

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :

- Acquérir les bases de Photoshop pour redimensionner, recadrer, retoucher les couleurs et les imperfections de vos photos
- Maîtriser les principaux détourages d'images avec Photoshop
- Préparer vos visuels pour l'impression ou pour le Web.

CONTENU DE LA FORMATION

1/ Prise en main

- Présentation de l'interface, gestion des fenêtres et des raccourcis clavier
- Définition de l'image numérique, le pixel
- Codage et poids d'une image
- Principes de base
- Profils et modes colorimétriques, synthèse additive et soustractive
- Appliquer les réglages colorimétriques adaptés au Print ou au Web
- Synchronisation des applications Adobe CC

2/ Image numérique

- Les bases de l'image numérique
- Codage des pixels, résolutions…
- Principes de colorimétrie
- Modes RVB, CMJN, TSL et Lab
- Réglages des préférences
- Préférences générales
- Préférences couleur
- Traitements simples de l'image
- Réglages de niveaux, courbes, balance des couleurs…
- Corrections colorimétriques
- Retouche sur l'image
- Outils de maquillage
- Tampon, densité+ et densité –, netteté...
- Méthodes de sélection
- Outils de sélection formes simples, baguette magique, lasso, lasso magnétique…
- Gestion des calques
- Modes et option de fusion

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

ACCÈS HANDICAPÉS

- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 35 H
Nombre maximum de participants : 8

TARIF

En Inter ou à distance* :
1550 € HT
En Intra : Nous contacter

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

CONTENU DE LA FORMATION

3/ Les masques

Masques de fusion
Calques de contenu
Calques d'écrêtage
Set

4/OUTILS

Outils vectoriels
Outils plume
Création d'un masque de détourage
Calques vectoriels
Création de formes vectorielles personnalisées
Formes vectorielles combinées aux masques de fusion

5/LE TEXTE

Modes d'édition de texte
Déformations de texte
Palette historique
Gestion des annulations, des instantanés…
Les filtres
Utilisation ciblée de filtres d'amélioration
Formats d'enregistrement
Formats PSD, TIFF, EPS, JPEG…

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

INSTALLATION ET PRISE EN MAIN DE WORDPRESS 1/2

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Chargés de communication, chargés de marketing

PRÉREQUIS
- Aucun

MÉTHODES
- Démonstrations, travaux pratiques

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Ordinateurs portables et logiciels appropriés,
- Paper Board ou tableau blanc

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Par une alternance d'exposés et de travaux pratiques

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

INTERVENANT
- Consultant Marketing Digital

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :

- Créer le blog
- Connaître les principes d'hébergement de domaine
- Ecrire et publier les articles.
- Optimiser les contenus de Wordpress

CONTENU DE LA FORMATION

1/ Prise en main
- Hébergeur et nom de domaine
- Mise en place d'un serveur local
- Tour d'horizon de WordPress
- Découverte du tableau de bord
- Fonctionnalités de base
- Installation de Wordpress
- Configuration de Wordpress
- L'éditeur de Wordpress
- Ecrire et publier pages et articles
- Gérer les articles avec les catégories
- Les étiquettes
- Questions du stagiaire

2/ Gestion des contenus de Wordpress
- Optimisation des images pour le web
- Ajouter les médias (images, son, vidéos)
- Formats pour les médias
- Création d'une galerie photos
- Utiliser toutes fonctionnalités de l'éditeur
- Liens internes et externes
- Liens vers les documents
- Le menu personnalisé
- Gestion des utilisateurs et des droits
- Paramétrage et gestions des commentaires

3/ Personnalisation de Wordpress
- Installation et gestion des extensions
- Le formulaire de contact
- Les diaporamas
- Mise en place de thème Wordpress
- Options du thème Wordpress
- Faire un thème enfant
- La sécurité Wordpress
- Sauvegarder Wordpress

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

INSTALLATION ET PRISE EN MAIN DE WORDPRESS 2/2

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43 , formation@audeofrance.fr

ACCÈS HANDICAPÉS

- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 30-35 H
Nombre maximum de participants : 8

TARIF

En Inter ou à distance* :
2000 € HT
En Intra : Nous contacter

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

CONTENU DE LA FORMATION

4/ Plus loin dans la personnalisation:

- Découverte de d'Elémontor
- Template prêt à personnaliser
- Paramétrage avec le thème

4/OUTILS

- Outils vectoriels
- Outils plume
- Création d'un masque de détourage
- Calques vectoriels
- Création de formes vectorielles personnalisées
- Formes vectorielles combinées aux masques de fusion

5/LE TEXTE

- Modes d'édition de texte
- Déformations de texte
- Palette historique
- Gestion des annulations, des instantanés…
- Les filtres
- Utilisation ciblée de filtres d'amélioration
- Formats d'enregistrement
- Formats PSD, TIFF, EPS, JPEG…

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

MAITRISER LE PACK OFFICE 1/3

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public

PRÉREQUIS

- Être à l'aise avec l'ordinateur et la navigation sur Internet

MÉTHODES

- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience

SUPPORTS / MATÉRIEL

- Connexion internet
- vidéo projecteur
- Paper Board ou tableau blanc.
- Support de cours officiel sera remis à chaque participant en début de session.

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les fondamentaux du pack office

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1/ Word

- Créer une page de garde
- Insérer des sauts de page et de section
- Construire un bloc personnalisé en utilisant l'outil Quick Part
- Maîtriser l'insertion personnalisée d'en-tête et de pied-de-page
- Utiliser les insertions automatiques : numérotation, date
- Utiliser le mode plan
- Générer et mettre à jour la table des matières et des index
- Utiliser les liens et les signets
- Automatiser la saisie grâce aux modèles
- Les styles, les propriétés de la police de caractères et du paragraphe etc
- Les outils de recherche et de remplacement
- La révision
- Les insertions automatiques, symboles, images, sons, objets, documents etc
- Puces et numéros
- Les tableaux, bordure et trame
- Fusion de documents et correction automatique.
- Publipostage.
- Création de fichiers de donnée
- Création de documents types : lettres, enveloppes ou étiquettes
- Utilisation des champs de fusion
- Créer une règle
- Les requêtes
- Fusion des documents

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

MODALITÉ D 'ÉVALUATION

- Test – Quiz
- Par des cas pratiques regroupant les points de formations étudiés
- Une Attestation de fin de stage sera remise au stagiaire

INTERVENANT

- Formateur expert en Marketing digital - Community Manager

CONTENU DE LA FORMATION

Module 2/ Excel

- Réaliser des calculs arithmétiques
- Maîtriser les calculs conditionnels simples
- Elaborer et personnaliser un graphique
- Etudier les différents types de graphique
- Trier, filtrer, extraire, consolider des données
- Insérer une liste de choix
- AP Concevoir et modifier des graphiques
- Ajouter, supprimer, renommer et déplacer des feuilles
- Les groupes de travail
- Tri de données
- Modification d'une base de données
- Recherche dans une base de données
- La protection des cellules
- Automatisation des tâches répétitives
- Mettre en place des liens hypertextes sur la feuille de calcul
- Réalisation de macro-commandes simples
- Création de tableaux croisés dynamiques
- Mise en forme de tableaux
- Validations et liste déroulante
- Convertir
- Afficher les données en %
- Grouper par tranche
- Grouper par dates, moi, trimestre, années
- Eléments calculés/ champs calculés

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

QUALIFICATION

- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS

- Nos locaux sont accessibles aux PMR
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

Durée : 60 H
Nombre maximum de participants : 8

TARIF

En Inter ou à distance* : 2200 €HT
En Intra : Nous contacter

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

CONTENU DE LA FORMATION

Module 3 - Power point

Optimiser l'utilisation des modèles et thèmes

- Créer des masques de diapositives
- Utiliser les masques de documents et des pages de commentaires
- Insérer et modifier des images, des clips vidéos et sonores
- Réaliser des schémas de type organigramme, diagramme
- Insérer un graphique ou l'importer d'Excel (lier)
- Concevoir une présentation interactive (boutons)
- Animer votre présentation
- Savoir gérer des documents longs sous Word
- Animer vos diaporamas Powerpoint
- Thème
- Application d'un thème
- Enregistrement d'un thème actif
- La recherche d'un thème conçu
- Les variantes du thème
- La mise en forme des arrières plans
- La taille des diapositives
- Les masques
- Les masques des diapositives
- Création d'un masque simple
- Création de plusieurs masques
- Insertion des espaces réservés
- Insertion des pieds de pages
- Création d'une transition et ses options d'effet
- Le passage d'une diapositive

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

COMMUNITY MANAGEMENT 1/2

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ

- Community manager en prise de fonction
- Community manager occasionnel
- Responsable marketing et communication digitale

PRÉREQUIS

- Notion en marketing digitale et bonne connaissance de l'environnement Web

MÉTHODES

- Apports théoriques
- Exercices pratiques de réflexions

SUPPORTS / MATÉRIEL

- Connexion internet,
- Vidéo projecteur
- Paper Board

MODALITÉ D 'ÉVALUATION

- Mise en application pratique
- Créer et animer un compte personnel ou professionnel sur un de ces médias sociaux : Instagram, LinkedIn, Snapchat

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :

- Réaliser une stratégie social média, créer et animer des espaces médias sociaux (communautés en ligne)
- Savoir créer des contenus pour le web (vidéo, photo, texte …
- Mesurer la performance de ses actions, savoir mettre en place une veille

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1- Comprendre les médias sociaux

- Sociologie et comportement du consommateur
- Mesure de l'impact marketing
- Connaissance des indicateurs clés

2- Utiliser les réseaux sociaux

- Principes fondamentaux
- Utiliser le multimédia pour enrichir son contenu
- Les services de Facebook
- Présence sur les réseaux sociaux
- Création d'une application sur Facebook
- Socialiser un site web ou une application mobile
- Tumblr en tant qu'entreprise
- Business Cases
- Twitter

Jour 2 - 3- Promouvoir sa présence social media

- Relations presse digitale
- Identification des risques liés à son identité numérique
- Les blogs
- Création / Animation de Sites, Blogs
- Html / Css
- Bootstrap
- Cahier des charges
- CMS WordPress
- Storytelling

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

QUALIFICATION

- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS

- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

INTERVENANT

- Formateur expert en Marketing digital –
- Community Manager

Durée : 21 H
Nombre maximum de participants : 8

TARIF

En Inter ou à distance* :
2200€ HT
En Intra : Nous contacter

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 3 – E-Réputation

- Surveiller son e-réputation
- Détecter et gérer le buzz positif et négatif : les outils clés du Community management
- Suivre et optimiser l'activité
- Webmarketing
- Recherches et veille sur internet
- Stratégies des médias communautaires
- Animation de communauté
- Statistiques et mesures d'audience
- Pratique du Community management

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

INITIATION AU MARKETING DIGITAL (NIVEAU DEBUTANT)

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ
- Tout responsable désirant avoir des notions en marketing digital.

PRÉREQUIS
- Notion en marketing digitale et connaissance de l'environnement Web

MÉTHODES
- Apports théoriques
- Exercices pratiques, de réflexions

SUPPORTS / MATÉRIEL
- Connexion internet
- Vidéo projecteur
- Paper Board

MODALITÉ D 'ÉVALUATION
- Mise en application pratique
- Créer et animer un compte personnel ou professionnel sur un de ces médias sociaux

QUALIFICATION
- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS
- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

INTERVENANT
- Formateur expert en Marketing digital
- Community Manager

Durée : 7H

Nombre maximum de participants : 8

TARIF
En Inter ou à distance* :
1200€ HT
En Intra : Nous contacter

OBJECTIFS
A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :
- Connaître les acteurs du net
- Connaître des contenus de marketing et de marketing digital
- Mesurer les opportunités et les contraintes du marketing digital
- Comprendre les contraintes réglementaires

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1- Comprendre concepts de base
- Le contenue de marque au cœur de la stratégie des entreprises,
- Le site WEB: création et gestion efficace
- La visibilité sur les moteurs de recherche
- Tendances actuelles

2- Référencements naturel (SEO)
- SEO on-site
- SEO off-site

3- La publicité sur internet
- La publicité sur les moteurs de recherche (SEA)
- La publicité display
- Autres types de formats publicitaires (vidéo, app, etc.)

4- Les médias sociaux (SMA)
- Définitions
- Un rôle grandissant dans la société
- Concepts importants
- Quelques tendances actuelles
- Les contraintes
- Social Media Optimization (SMO)
- La publicité sur les réseaux sociaux (SMA)
- Trente bonnes pratiques

5- L'emailing
- Comprendre l'emailing
- Faire grandir sa base de données
- Bonnes pratiques pour l'envoi d'emails

6- La data et les outils d'Analytics
- Les KPIs
- Le tracking
- Google Analytics

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

INITIATION AU MARKETING DIGITAL (NIVEAU INTERMEDIARE) 1/3

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout responsable désirant avoir des notions en marketing digital.

PRÉREQUIS

- Notion en marketing digitale et connaissance de l'environnement Web

MÉTHODES

- Apports théoriques
- Exercices pratiques, de réflexions

SUPPORTS / MATÉRIEL

- Connexion internet,
- Vidéo projecteur
- Paper Board

MODALITÉ D 'ÉVALUATION

- Mise en application pratique
- Créer et animer un compte personnel ou professionnel sur un de ces médias sociaux : Instagram, LinkedIn, Snapchat

OBJECTIFS

A l'issu de cette formation le stagiaire sera capable de :

- D'identifier les différents leviers du marketing digital
- Savoir créer des contenus pour le web (vidéo, photo, texte
- Mesurer la performance de ses actions, savoir mettre en place une veille

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 - 1- Comprendre concepts de base

- Diversité des leviers du marketing digital
- Inbound et OutBound marketing
- Importance du contenu de marque
- Tendances actuelles

2- Référencements naturel (SEO)

- Fonctionnement d'un moteur de recherche
- SEO on-site
- Le contenu
- Lisibilité du code
- Domaine et Hébergement
- Structure du site
- Adaptation au mobile
- Exemples de pages optimisées
- Éléments pénalisants

Jour 2 – SEO

- SEO off-site
- La notion de PageRank
- Comment obtenir des liens ?
- Les bonnes pratiques
- Différents types de liens
- Autres éléments off-site
- Stratégie de backlinking

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

. PUBLIC CONCERNÉ

- Tout responsable désirant avoir des notions en marketing digital

PRÉREQUIS

- Notion en marketing digitale et connaissance de l'environnement Web,

MÉTHODES

- Apports théoriques
- Exercices pratiques de réflexions

SUPPORTS / MATÉRIEL

- Connexion internet
- Vidéo projecteur
- Paper Board

MODALITÉ D 'ÉVALUATION

- Mise en application pratique
- Créer et animer un compte personnel ou professionnel sur un de ces médias sociaux : Instagram, LinkedIn, Snapchat

3 La publicité dans les moteurs de recherche (SEA)

- Le marché du SEA
- Les termes importants
- SEA et autres formats publicitaires
- Avantages et contraintes
- Concepts importants
- Vers quoi mènent les annonces ?
- Comment sont affichées les annonces ?
- Comment fonctionne le système d'enchères
  Que faire avant de démarrer une campagne
- Google Ads
- Structure d'un compte Google Ads
- Choisir les bons mots clés
- Bonnes pratiques Le Quality Score
- Les données à surveiller

- 4.Médias sociaux et réseaux sociaux (SMO & SMA)
- La communication sociale
- Concepts importants
- Tendances actuelles et influence marketing
- Les contraintes
- Techniques de Social Media Optimization (SMO)
- Questions à se poser avant de démarrer sur les réseaux sociaux
- Bases du Community Management
- Trente bonnes pratiques
- Les outils du Community Manage
- La publicité sur les réseaux sociaux (SMA)
- Concepts de base
- Marché du SMA
- Définitions
- Opportunités et contraintes du SMA
- Caractéristiques : Quality Score, ciblage, mémorisation publicitaire
- Les formats publicitaires
- Inspiration et bonnes pratiques
- KPIs à surveiller
- Démonstration des différents outils publicitaires

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

INITIATION AU MARKETING DIGITAL (NIVEAU INTERMEDIARE) 3/3

Contactez-nous: conseiller formation 01 55 60 02 43, formation@audeofrance.fr

QUALIFICATION

- Evaluation de la satisfaction en ligne
- Délivrance d'attestation de formation à la fin de la session

ACCÈS HANDICAPÉS

- Nos locaux sont accessibles aux PMR.
- Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap

INTERVENANT

- Formateur expert en Marketing digital - Community Manager

Durée : 21 H
Nombre maximum de participants : 8

TARIF

En Inter ou à distance* : 2200€ HT
En Intra : Nous contacter

Mesures d'hygiène et distanciation physique obligatoires.

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 3 Data et analytics

- Les KPIs
- Eléments techniques
- Les tags
- Les cookies
- Les outils de Web Analytics
- Démonstration de Google Analytics
- Intérêts de Google Tag Manager
- Intérêts de Google Data Studio
- Techniques avancées (segments, filtres, remarketing, etc.)

**Le lien de connexion à la formation à distance vous sera envoyé quelques jours avant le début de la formation*

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

➲ 1. OBJET ET CHAMP CONTRACTUEL

1) Les présentes conditions générales de vente (CGV) ont pour objet de fixer les conditions dans lesquelles l'entreprise **AUDEO France Formation** s'engage à vendre une prestation de formation dans le cadre de la formation professionnelle continue.
2) Elles s'appliquent quelles que soient les clauses qui figurent dans les documents du client et notamment dans ses conditions générales d'achat.
3) Pour certaines formations, des conditions particulières de vente précisent ou complètent les présentes CGV. Les conditions particulières de vente peuvent figurer à la suite des présentes CGV ou sur le devis ou le bon de commande ou être transmises au client en accompagnement de l'un de ces documents. En cas de contradiction entre les conditions particulières de vente et les présentes CGV, les dispositions des conditions particulières de vente priment.
4) Dans le cas où l'une quelconque des dispositions des présentes CGV serait déclarée nulle ou non écrite, les autres dispositions resteront intégralement en vigueur et seront interprétées de façon à respecter l'intention originelle des parties.
5) L'entreprise **AUDEO France Formation** peut modifier à tout moment les présentes CGV. Les CGV applicables sont celles qui ont été remises au client et acceptées par ce dernier.

➲ 2. DEFINITIONS

- Formation interentreprises : formation dont le contenu est décrit dans un catalogue, réalisée dans nos locaux ou ceux de nos partenaires ;
- Formations diplômantes (reconversion professionnelle pour adultes) : parcours de formation diplômante associant ou non des stages ;
- Formation intra-entreprise : formation réalisée sur mesure pour le compte d'un client sur le site du client ou dans d'autres locaux :

- Client : personne morale ou physique qui achète la prestation ;
- Stagiaire : personne physique qui bénéficie de la formation.

➲ 3. INSCRIPTION

L'inscription de formation interentreprises suppose que le client accepte le contenu du stage et les prérequis, dont il s'engage à avoir pris connaissance. L'inscription de formation intra-entreprise suppose que le client accepte le contenu de stage décrit dans la proposition de collaboration (pédagogique et financière) dont le client possède un exemplaire.
Audeo France Formation se réserve le droit de modifier le programme de ses formations, notamment en fonction de l'évolution des technologies et des logiciels.

➲ 4. PRESTATIONS DE SERVICES

A défaut de convention exprès, **Audeo France Formation** n'est pas tenu d'effectuer l'installation des produits dans le cas d'une formation sur site. En cas de demande de la part du client, ces prestations lui seront facturées au tarif journalier de formation en vigueur à la date de la commande.

➲ 5. RESPONSABILITÉ

1) Toute inscription à une formation implique le respect par le stagiaire du règlement intérieur applicable aux locaux concernés, lequel est porté à sa connaissance.
2) L'entreprise **Audeo France Formation** ne peut être tenue responsable d'aucun dommage ou perte d'objets et effets personnels apportés par les stagiaires.
3) Il appartient au client/stagiaire de vérifier que son assurance personnelle et/ou professionnelle le couvre lors de sa formation.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

➲ 6. EMPLOI DU TEMPS

Horaires

Les stages respectent les horaires suivants :
Premier jour : 9h30 – 17h30. Jours suivants : 9H00 – 17H00
Les horaires sont susceptibles de modification en accord avec le formateur.

➲ 8. PRIX - MODALITES DE FACTURATION ET DE PAIEMENT

1 Les prix sont indiqués sur le bon de commande et/ou la convention et/ou le contrat de formation. Ils sont nets de taxes, l'entreprise Audeo France Formation n'étant pas assujettie à la TVA par application de l'article 261 al 4-4 du Code général des impôts.

2) Les modalités de facturation et de paiement sont précisées sur le bon de commande et/ou la convention et/ou le contrat de formation.

➲ 9. PRISE EN CHARGE PAR UN ORGANISME TIERS

Lorsque la formation est prise en charge par un organisme tiers (OPCO…), il appartient au client/stagiaire :

1) De faire la demande de prise en charge avant le début de la formation et de s'assurer de la bonne fin de cette demande et du paiement par l'organisme qu'il a désigné ;
2) D'indiquer explicitement sur le bon de commande et/ou la convention et/ou le contrat de formation quel sera l'organisme tiers à facturer, en indiquant précisément son nom et son adresse.
3) Si le dossier de prise en charge de l'organisme tiers ne parvient pas à l'entreprise **Audeo France Formation** avant le premier jour de la formation, les frais de formation sont intégralement facturés au client. En cas de prise en charge partielle par un organisme tiers, le reliquat est facturé au client.
4) Dans le cas où l'organisme tiers n'accepte pas de payer la charge qui aurait été la sienne à la suite d'absences, un abandon ou pour quelque raison que ce soit, le client est redevable de l'intégralité du prix de la formation, qui lui est donc facturé.

➲ 10. PENALITES DE RETARD ET SANCTIONS EN CAS DE DEFAUT DE PAIEMENT

Toute somme non payée à l'échéance donne lieu au paiement par le client de pénalités de retard calculé au taux BCE majoré de 10 points. Ces pénalités sont exigibles de plein droit sans qu'aucun rappel ne soit nécessaire le jour suivant la date de paiement prévue.

1) Une indemnité forfaitaire de 40 euros est due pour frais de recouvrement en cas de retard de paiement, sauf s'il s'agit de particuliers.
2) En cas de non-paiement intégral d'une facture venue à échéance, après mise en demeure restée sans effet dans les 5 jours calendaires, l'entreprise **Audeo France Formation** se réserve la faculté de suspendre toute formation en cours et /ou à venir.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

➲ 11. REGLEMENT

Le règlement des factures peut s'effectuer par chèque ou par virement bancaire selon les instructions de paiement figurant sur la facture.
Les factures sont payables à réception, net et sans escompte sauf autre échéance indiquée sur la facture.
Tout retard de paiement par rapport à cette échéance entraînera de plein droit :

- Des frais financiers de 1,5% par mois au prorata temporis,
- L'application d'une clause pénale égale à 20% du prix de vente hors taxes,
- L'exigibilité immédiate des factures non échues.

Audeo France Formation se réserve le droit de suspendre ou d'annuler les prestations en cours, sans pouvoir donner lieu à dommages et intérêts pour le client. Tous droits et taxes applicables sont facturés en sus, conformément aux lois et règlements en vigueur.

➲ 12. CONVOCATION ET ATTESTATION DE PRESENCE

1) Une lettre de convocation indiquant le lieu exact et les horaires de la formation est adressée au client. L'entreprise **AUDEO France Formation** ne peut être tenue responsable de la non-réception de celle-ci par les destinataires, notamment en cas d'absence du stagiaire à la formation.
2) Une attestation de présence, établie en conformité avec les feuilles d'émargement, est adressée au client et/ou au stagiaire après chaque formation.

➲ 13. ANNULATION – REPORT – CESSATION ANTICIPÉE- ABSENCES

Toute annulation doit faire l'objet d'une demande écrite (courriel ou courrier).

1) <u>Par le client personne morale</u>

- Lorsque la demande d'annulation est reçue par l'entreprise **AUDEO France Formation** entre 30 et 15 jours calendaires avant le début de la formation, l'entreprise **AUDEO France Formation** retient l'acompte (ou le facture s'il n'a pas été payé).
- Dans le cas où la demande est reçue entre 15 et 1 jours calendaires avant le début de la formation, l'entreprise **AUDEO France Formation** retient l'acompte (ou le facture s'il n'a pas été payé) et facture 50 % du prix total de la formation à titre d'indemnisation, déduction faite le cas échéant des sommes déjà facturées et/ou payées.
- Toute annulation à la date du début de la formation ou non présentation du stagiaire entraîne la facturation du prix total de la formation à titre d'indemnisation, déduction faite le cas échéant des sommes déjà facturées et/ou payées.
- Une fois la formation commencée, toute annulation ou interruption entraîne la facturation du prix total de la formation, déduction faite le cas échéant des sommes déjà facturées et/ou payées.
- Les sommes dues par le client à titre d'indemnisation sont mentionnées comme telles sur la facture. Elles ne peuvent en aucun cas être imputées sur le montant de la participation au développement de la formation professionnelle.

1) <u>Par le client personne physique</u>

- Lorsque la demande d'annulation est reçue par l'entreprise **AUDEO France Formation** après l'expiration du délai de rétractation et avant le début de la formation, l'entreprise **AUDEO France Formation** retient l'acompte (ou le facture s'il n'a pas été perçu), s'il y a lieu, sauf cas de force majeure. Une fois la formation commencée, lorsque, par suite de cas de force majeure dûment reconnu

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

- (événement imprévisible, insurmontable et étranger à la personne), le client personne physique est dans l'impossibilité de poursuivre la formation, le contrat est résilié de plein droit et les prestations de formation effectivement dispensées sont facturées au *prorata temporis* de leur valeur prévue au contrat, déduction faite le cas échéant des sommes déjà facturées et/ou payées. En l'absence de force majeure, une fois la formation commencée, toute annulation, abandon ou interruption entraîne la facturation du prix total de la formation, déduction faite le cas échéant des sommes déjà facturées et/ou payées.
- Les sommes dues par le client à titre d'indemnisation sont mentionnées comme telles sur la facture.

2. Dispositions particulières aux formations linguistiques

Par dérogation aux présentes conditions générales de vente, toute annulation d'un cours linguistique programmé doit être enregistrée au moins 2 jours ouvrés à l'avance. Toutes les heures prévues dans la convention sont facturées. Les OPCO ne remboursent que les heures effectuées.

2. Par l'entreprise AUDEO France Formation

L'entreprise **AUDEO France Formation** se réserve le droit d'annuler ou de reporter une session de formation si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

- En cas d'annulation par l'entreprise **AUDEO France Formation**, les sommes versées sont remboursées au client. - En cas de report, l'entreprise **AUDEO France Formation** propose de nouvelles dates : si le client les accepte, les sommes déjà versées sont imputées sur le prix de la nouvelle session de stage ; si le client les refuse, ces sommes lui sont remboursées.
- En cas de cessation anticipée de la formation par l'établissement pour un motif indépendant de sa volonté, le contrat est résilié de plein droit et les prestations de formation effectivement dispensées sont facturées au prorata temporis de leur valeur prévue au contrat, déduction faite le cas échéant des sommes déjà facturées et/ou payées.
- Dans tous les cas, l'annulation ou le report du stage de formation ne peut donner lieu au versement de dommages et intérêts à quelque titre que ce soit.

14. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

L'entreprise **AUDEO France Formation** est seule titulaire des droits de propriété intellectuelle sur l'ensemble des formations qu'elle propose à ses clients. Tous les contenus et supports pédagogiques, quelle qu'en soit la forme (papier, numérique, ...), utilisés dans le cadre des formations, appartiennent à titre exclusif à l'entreprise **AUDEO France Formation**. Toute utilisation, représentation, reproduction intégrale ou partielle, traduction, transformation et, plus généralement, toute exploitation non expressément autorisée par l'entreprise **AUDEO France Formation** est illicite et pourra donner à des poursuites civiles et/ou pénales sur le fondement du code de la propriété intellectuelle.

15. CONFIDENTIALITÉ

L'entreprise **AUDEO France Formation**, le client et le stagiaire s'engagent réciproquement à garder confidentiels les informations et documents, quelles que soient leur forme et leur nature (économiques, techniques, commerciaux, ...), auxquels ils pourraient avoir eu accès dans le cadre de l'exécution de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à la conclusion du contrat.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

16. INFORMATIQUE ET LIBERTES

Des données à caractère personnel sont collectées afin de pouvoir répondre à la demande du client et du stagiaire et de les tenir informés des offres de service de l'entreprise **AUDEO France Formation** aucune information personnelle n'est cédée à des tiers.
Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 et son adaptation dans la loi 2018-493 RGPD du 20 juin 2018 relative à la protection des données, le client et le stagiaire disposent d'un droit d'accès qu'ils peuvent exercer auprès du correspondant à la protection des données à caractère personnel. Ils disposent également d'un droit de modification, de rectification et de suppression des données à caractère personnel les concernant qu'ils peuvent exercer auprès du service en charge de la formation ou, en cas de difficulté, auprès de L'ENTREPRISE de **AUDEO France Formation** à l'adresse courriel formation@audeofrance.fr.

17. DROIT APPLICABLE-TRIBUNAUX COMPÉTENTS

Toutes les contestations relatives aux ventes de biens et services conclus par L'ENTREPRISE de **AUDEO France Formation** ainsi qu'à l'application ou à l'interprétation des présentes conditions générales de vente sont régies par la loi française. Tout litige relatif aux contrats ou conventions de formation fera l'objet au préalable d'une concertation afin de trouver une solution amiable, à défaut la partie la plus diligente saisira le tribunal compétent.

18. RELATION CLIENTS

Pour toute information, question ou réclamation, le client peut s'adresser au 01 55 60 02 43 du lundi au vendredi, de 8 h à 12h et de 13h30 à 17h30 ou transmettre un courriel à formation@audeofrance.fr.

Copyright © 2021 - Audeo France Formation

AUDEO FRANCE
FORMATION

INSCRIPTION A UNE FORMATION

STAGE

Intitulé: ……..
Date(s) choisies : ……

PARTICIPANT

❑ Mme
❑ M.
NOM…… Prénom……...
Fonction …… E-mail ……....

Coordonnées de l'établissement du participant
……...……...……
……...……...……

N° Siret de l'établissement du participant

Téléphone……...……

RESPONSABLE DE L'INSCRIPTION

❑ Mme
❑ M.
NOM…… Prénom……...
Fonction …… E-mail ……....

Coordonnées
……...……...……
……...……...……

Téléphone……...……

FACTURATION

Etablissement à facturer (si différent du participant)
……...……...……
……...……...……
……...……...……

Par courrier
67, Av André Morizet
92100 Boulogne
Billancourt

Par téléphone
01.55.60.01.02
Par Email :
formation@audeofrance.fr

Organisme de formation :
AUDEO FRANCE FORMATION

67, Avenue André Morizet
92100 Boulogne Billancourt

01.55.60.01.02
formation@audeofrance.fr

www.audeofrance.fr