MANAGYLE

LE TALENT ÇA S'APPREND !

2026 - 2027

CATALOGUE FORMATION



19 route de Cholet - 85290 Mortagne-sur-Sèvre

06 75 99 49 37 contact@managyle.com managyle.com

"La gestion des talents et des potentiels est encore plus importante en temps de crise.

L'entreprise, aujourd'hui, est en pleine mutation : soyons ambitieux et allons de l'avant. Osons, ensemble mettre en place des stratégies innovantes qui répondront aux nouvelles évolutions technologiques, sociales et aux contraintes économiques.
Développer une dimension locale pour un rayonnement global."

LE TALENT ÇA S'APPREND !





PASCALE MOUSSET
DIRIGEANTE

NOTRE CATALOGUE DE FORMATION

"DÉCOUVREZ ET RENFORCEZ VOS TALENTS ET CEUX DE VOS COLLABORATEURS"

Et si vous donniez un coup de boost à votre vie professionnelle et personnelle avec nos formations ?

Quels que soient vos objectifs, nos intervenants s'adaptent à vos besoins et à vos situations pour vous proposer un contenu de qualité, pertinent et accessible.

Managyle Labformation est un organisme de formation certifié Datadock et Qualiopi

numéro d'activité 52850199885 à la DRECCTE

Datadock
Organisme validé et référencé

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

MANAGYLE LABFORMATION

C'est aussi un lieu et des formateurs(trices)/intervenant(e)s prêt(e)s à animer vos prochains événements : ateliers, conférences, ciné-débats, tables rondes, séminaires, masterclass...

Plusieurs options s'offrent à vous selon vos besoins spécifiques

- ATELIERS
- CONFÉRENCES
- SÉMINAIRES
- CINÉ-DÉBATS
- TABLE RONDES
- MASTERCLASS

Contactez-nous

et co-construisons ensemble votre prochain événemment sur-mesure !



SOMMAIRE

IA - NUMÉRIQUE & RS

11 RS, outils de Community Management - Les fondamentaux

13 IA & RS : optimiser votre production de contenu et générer de l'engagement

15 L'IA au service de votre activité

MANAGEMENT AGILE

18 Manager de terrain : développer son leadership

20 Manager, communiquer et collaborer avec l'outil DISC

22 Le rôle clé du manager : la dynamique du changement

24 Manager avec l'intelligence émotionnelle : le soft skill qui fait la différence

26 Gérer les conflits et les situations difficiles

28 Manager efficacement : de l'individuel à la performance collective

COMMUNICATION & SOFT SKILLS

31 Prise de parole en public : Booster son éloquence

33 Renforcer la cohésion d'équipe avec l'outil Process Com®

35 Talents et points forts avec l'outil Action Types®

37 Comprendre et utiliser les outils de la Gestalt en contexte professionnel médico-social

39 Force de Vente et Efficacité Professionnelle

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

42 Prévenir et lutter contre le harcèlement moral et les violences sexistes et sexuelles au travail - HVSS

44 Trouver du sens au travail : l'Ikigaï comme levier de motivation et de performance

46 Équilibre et bien-être au travail : Trouver son juste rythme

LES DOMAINES DE FORMATION

Nos principaux domaines d'intervention contribuent au développement du monde de demain.
Des formations atypiques qui sauront vous correspondre.
Notre pédagogie : innovant, ludique, sur-mesure et centré sur l'apprenant.

IA - NUMÉRIQUE & RS

L'univers du numérique est devenu central dans notre vie !
Nos formations vont vous permettre de : mieux l'appréhender, l'utiliser, le maîtriser et protéger nos données ainsi que la fiabilité du système informatique d'une entreprise.
Le digital, des R.S à la cybersécurité, l'approche IT et de ses réseaux en passant par la création de vidéo n'auront plus de secret pour vous !





MANAGEMENT AGILE

Un management agile permet aux équipes de réagir vite, d'être force de proposition et de tester à son tour de nouvelles offres concurrentielles.

Les fondamentaux de l'agilité reposent sur l'amélioration continue : on teste, on modifie et on apprend de ses erreurs...

LES DOMAINES DE FORMATION

COMMUNICATION & SOFT SKILLS

La communication et les compétences comportementales sont au cœur de la réussite professionnelle et collective.

Nos formations vous permettront de mieux vous connaître, de mieux interagir et de mieux coopérer au sein de vos équipes et de votre organisation.

Apprendre à communiquer efficacement, c'est renforcer la cohésion, l'impact et la confiance. Votre communication est votre image, vos soft skills sont votre signature.





QVT (QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL)

La QVT est une démarche visant l'amélioration des conditions de travail, de la qualité de service et de la performance des organisations.

Cela traite de la prévention des risques psycho-sociaux, du télétravail et de l'encadrement.

NOTRE VALEUR AJOUTÉE

01

TOUTES NOS FORMATIONS SONT RÉALISABLES SUR-MESURE, EN INTER ET EN INTRA-ENTREPRISE.

Notre mission est de faire le lien entre nos formateurs et vos objectifs afin de trouver le meilleur compromis possible.

Systématiquement, nous vous proposons un échange préalable avant toute validation de la formation pour analyser et compléter votre demande.

« Nous sommes garants de votre satisfaction. »



02

VOUS SOUHAITEZ FAIRE UNE FORMATION ? MANAGYLE LABFORMATION S'OCCUPE DE TOUT !

- Simplification des démarches administratives
- Réalisation des dossiers de prises en charge
- Suivi des dossiers auprès des OPCO/ Pôle Emploi / FNE...

03

NOUS VOUS PROPOSONS ÉGALEMENT DES AFEST "ACTION DE FORMATION EN SITUATION DE TRAVAIL" :

Une formation appliquée au terrain, rapide et efficace, conçue spécialement pour vous afin de répondre directement à votre besoin, en vous accompagnant jusqu'à la mise en œuvre.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DES AFEST ?

Cette stratégie peut être mise en œuvre de différentes façons afin de répondre à des objectifs variés pour les salariés et l'entreprise :

Acquisition, valorisation, mise à jour des (nouvelles) compétences des salariés.
Transmission des apprentissages avec la mise en place de tuteur, formateur en interne.
Répondre à des évolutions techniques ou technologiques du matériel du logiciel.
Accompagner l'évolution métier et la montée en compétences des collaborateurs.



04

NOS INTERVENANTS

- Tous nos formateurs sont diplômés/certifiés.
- Ils bénéficient d'une expérience significative dans leur domaine d'expertise.
- Ils interviennent avec bienveillance pour stimuler et renforcer le savoir-être et savoir-faire des apprenants.
- Ils vous soutiennent tout au long de votre parcours.
  Nos formateurs incarnent l'ADN de Managyle.

LES MODALITÉS

Pour les professionnels, les entreprises, associations, indépendants ou demandeurs d'emploi.
Vous souhaitez participer à l'une de nos formations ?

INSCRIPTION & MODALITÉS D'ACCÈS

Une préinscription est nécessaire :

- Sur le site web : www.managyle.com
- Mail : contact@managyle.com
- Par téléphone : 06 75 99 49 37
- Rendez-vous physique / distanciel

Vous exprimez vos besoins et nous y répondons en adaptant votre parcours à votre niveau de départ et à vos objectifs.

Inscription jusqu'à 72h avant la formation, dans la limite des places disponibles.

NOS ÉQUIPEMENTS

Ce que Managyle propose pour vos formations :

- Des salles de formations équipées
- Des espaces de détente
- Des espaces verts
- Parking gratuit
- Hébergement
- La fibre et internet haut débit

Pour en savoir plus : nous contacter

06 75 99 49 37
contact@managyle.com

LES FINANCEMENTS

Pour trouver la meilleure solution de financement adaptée à votre situation, contactez notre Référente Talent et formation : Amélie au 06 75 99 49 37.

Et/ou choisir parmi les solutions suivantes :

- Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
- Le dispositif FNE-Formation.
- L'OPCO (opérateur de compétences) de votre entreprise jusqu'à 100% de prise en charge des frais pédagogiques de la formation dans le cadre des actions collectives ou des tarifs négociés avec les actions « clé en main »
- Pôle Emploi sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller.

NOTRE PROCESSUS DE MISE EN PLACE D'UNE FORMATION :

- Nous vous envoyons un devis
- Une fois le devis validé, nous vous proposons des dates de réalisation en fonction de vos souhaits
- Nous vous envoyons la convention de formation, que vous nous retournez signée
- La formation se déroule (dans votre entreprise ou à l'extérieur, selon l'option choisie)
- La facture vous est expédiée avec les documents administratifs (émargement, attestations de fin de formation, certificats de réalisation). Vous réglez dans les 30 jours

ACCESSIBILITÉ PMR

- Les personnes en situation de handicap sont les bienvenues ! Elles devront se manifester en amont de la formation, pour permettre au formateur d'aménager l'accueil de la personne et le lieu dans des conditions adaptées. Nos locaux et salles de formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking pour Personnes à Mobilité Réduite (PMR).

- Chaque situation étant unique, nous vous proposons un échange téléphonique avec notre référente handicap Amélie BRIENS : 06.75.99.49.37

- Nous pourrons ainsi, identifier les possibilités pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

- Pour toute information complémentaire, nous vous conseillons la structure suivante : www.agefiph.fr



IA - NUMÉRIQUE & RS

SÉCURITÉ DES SYSTÈMES D'INFORMATION

La transformation numérique est un incontournable depuis ces dernières années. Le développement des services numériques est vital pour pérenniser son activité.

La digitalisation des outils et supports conduit à l'informatisation croissante des processus clé de l'entreprise : Ressources Humaines, R&D, finance, marketing, relations clients et fournisseurs, ventes, opérations… Cela rend les entreprises d'autant plus vulnérables aux menaces et aux attaques de leur système d'information.

Aujourd'hui, la cybersécurité est devenue un enjeu majeur pour les entreprises afin d'assurer la continuité de leur activité et dans certains cas, leur survie.



RÉSEAUX SOCIAUX

OUTILS DE COMMUNITY MANAGEMENT

Maîtrisez les outils de Community Management pour animer votre communauté et booster votre visibilité digitale.

PUBLIC

Pour qui ?
Salariés, entrepreneurs, indépendants, institutionnels, associations et demandeurs d'emplois.

Combien ?
12 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

- Ordinateur, tablette, smartphone
- Contenus (photos, textes, sons, vidéo...)

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

POURQUOI LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

La maîtrise des réseaux sociaux permet d'animer et de fédérer une communauté, tout en mettant en place une stratégie de communication digitale adaptée grâce aux bons outils.

Cette maîtrise vous permettra de partager toutes les informations importantes et nécessaires pour la visibilité, le développement de votre marque employeur et/ou de votre structure.

OBJECTIFS

- Maîtriser l'utilisation basique d'un outil de community management
- Mettre en place les bonnes pratiques pour viser la performance

PROGRAMME

- Prise en main des fonctionnalités de base
- Créer un compte administrateur, éditeur, et connexion des comptes de réseaux sociaux
- Développer l'interface de suivi des flux
- Découvrir les fonctionnalités : Programmation & Planning
- Découvrir les reportings statistiques possibles et leurs limites
- Programmer la semaine-type de publication sur les réseaux sociaux
- Organiser la banque de modèles de visuels et leur déclinaison éditoriale
- Organiser le process de programmation et validation
- Répartir le temps de community management dans votre quotidien

NEW

IA & RS

OPTIMISER VOTRE PRODUCTION DE CONTENU ET GÉNÉRER DE L'ENGAGEMENT

Exploitez l'intelligence artificielle au service de vos réseaux sociaux pour optimiser votre production de contenu et générer de l'engagement.

PUBLIC

Pour qui ?
Salariés, indépendants, responsables et managers souhaitant améliorer l'usage des outils digitaux.

Combien ?
12 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

- Ordinateur, tablette, smartphone
- Contenus (photos, textes, sons, vidéo...)

DURÉE

2 jours / 14h

TARIFS

Inter : 1580 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

ET SI L'IA DEVENAIT VOTRE ALLIÉE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Cette maîtrise vous permettra de gagner du temps sur la production tout en renforçant l'impact de vos publications, au service de la visibilité et du développement de votre marque employeur et/ou de votre structure.

OBJECTIFS

- Confirmer ses notions d'identité numérique et e-réputation
- Confirmer ses objectifs de communication
- Confirmer sa maîtrise de Instagram, Facebook et LinkedIn (Youtube, Tik Tok...) selon options choisies
- Confirmer sa stratégie éditoriale (veille, dialogue et promotion : infos, actus, conseils...)
- S'initier à l'animation de communautés
- S'initier à des outils de community management
- S'initier au storytelling et aux méthodes d'Inbound marketing
- Identifier des fonctionnalités d'intelligence artificielle utiles pour la création de contenu (Canva)

PROGRAMME

- Animer une communauté
- Mise en place pour un exemple concret pour votre structure

NEW

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

AU SERVICE DE VOTRE ACTIVITÉ

Intégrez l'intelligence artificielle au service de votre activité et créez votre propre assistant intelligent, adapté à votre métier pour gagner en efficacité et en performance au quotidien.

PUBLIC

Pour qui ?
Salariés, indépendants, dirigeant de TPE/PME, manager et responsable d'équipe.

Combien ?
12 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

- Ordinateur, tablette, smartphone
- Contenus (photos, textes, sons, vidéo...)

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

L'IA UN ATOUT POUR VOTRE QUOTIDIEN !

Cette formation répond à un besoin concret : permettre aux dirigeants, managers et collaborateurs de comprendre l'IA, de la prendre en main de façon pratique et sécurisée, et de créer un assistant IA directement utile à leur activité.

Elle s'inscrit dans une démarche responsable intégrant systématiquement les enjeux de conformité RGPD, de sécurité des données, de souveraineté numérique et d'impact environnemental.

OBJECTIFS

- Comprendre les fondamentaux de l'IA générative
- Rédiger des prompts efficaces et structurés
- Créer un assistant IA fonctionnel pour son activité
- Identifier les enjeux RGPD et éthiques de l'IA
- Évaluer et choisir les bons outils IA

PROGRAMME

- Prise en main des fonctionnalités de base et du cadre responsable (RGPD, souveraineté numérique).
- Maîtriser le prompting : Techniques de rédaction, principes de structuration et itération.
- Créer votre assistant IA

MANAGEMENT AGILE

La capacité d'adaptation est essentielle pour améliorer rapidement des processus, expérimenter de nouvelles pratiques et contrer une initiative concurrente.

C'est en innovant que l'on peut être différent sur un marché. Pour y parvenir, il est essentiel de pouvoir garder une certaine souplesse et être en mesure de s'adapter face à toutes les situations.

Le management agile peut transformer en profondeur les méthodes de travail pour davantage de sens, de cohésion d'équipe, de productivité et d'efficacité.

Le management agile permet d'accélérer les potentiels et de révéler les talents !



MANAGER DE TERRAIN

DÉVELOPPER SON LEADERSHIP

Acquérez les outils indispensables pour organiser le travail de votre équipe et asseoir votre posture de responsable de proximité.

PUBLIC

Pour qui ?
Manager et tout poste à fonction d'encadrement (Salariés, entrepreneurs, institutionnels, associations).

Combien ?
8 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

DEVENIR UN MANAGER DE TERRAIN ?

La vie d'une équipe évolue constamment en fonction de son environnement, du contexte économique, de la concurrence, des personnes qui la composent ou du style de management.

Dans un monde en évolution, il devient indispensable de mieux appréhender les mécanismes de fonctionnement du groupe afin de mettre en place une stratégie la plus efficace pour assurer la réussite du projet et l'adhésion des équipes dans une ambiance positive.

Cette formation permettra aux participants d'apprendre à développer leurs capacités, connaissances et compétences en tant que manager.

OBJECTIFS

- Identifier leurs valeurs personnelles et comprendre leur impact sur leur posture managériale
- Développer un leadership authentique et aligné avec leurs convictions
- Mobiliser leurs forces pour mieux motiver et fédérer leurs équipes
- Mettre en place des actions concrètes pour un management plus éthique et engageant

PROGRAMME

- Comprendre son style de leadership
- Identifier ses valeurs et créer une cohérence avec sa posture managériale
- Développer un leadership inspirant et fédérateur
- Mise en situation
- Élaborer un plan d'action concret

MANAGER, COMMUNIQUER ET COLLABORER AVEC L'OUTIL DISC

Décodez les comportements de vos collaborateurs grâce à l'outil DISC*, afin d'adapter votre communication et de fluidifier vos relations quotidiennes.

PUBLIC

Pour qui ?
Salariés, entrepreneurs, indépendants, institutionnels, associations et demandeurs d'emplois.

Combien ?
12 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour / 7h

avec possibilité d'étendre cette formation sur 2 jours selon vos besoins

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

POURQUOI MANAGER AVEC L'OUTIL DISC ?

*Outil DISC
Il est très utilisé dans le milieu relationnel afin d'améliorer la productivité, la communication et le travail en équipe : l'outil DISC (acronyme de Dominant, Influent, Stable, Consciencieux) permet de comprendre et de mieux connaître les autres.

Il est destiné aux individus comme aux équipes, il apprend à s'adapter aux besoins de ses interlocuteurs avec une communication efficace.
Le DISC est une grille de lecture des comportements humains. Il ne doit pas être vu comme un test d'aptitude, un test de personnalité, ou une évaluation des valeurs d'un individu.

OBJECTIFS

- Professionnaliser et valoriser la fonction managériale
- Assurer le relais de la stratégie vers les opérationnels
- Former ses ressources afin qu'elles s'adaptent mieux aux changements
- Développer les compétences et l'expertise de ses collaborateurs.

PROGRAMME

- Adapter son management à ses collaborateurs et aux situations
- Fondamentaux du management au quotidien
  - Gestion du temps, organiser ses activités
  - Conduite de réunion
  - Entretien professionnel
- La Posture et le positionnement du Manager : culture managériale
  - Connaissance de soi (DISC*)
  - Connaissance de l'autre (DISC*)
  - Connaissance de son environnement
- Réussir la dynamique collective d'une équipe : mise en œuvre d'un plan d'action
- Suivi du plan d'action => Inter Sessions collectives
  - Retour et analyse d'expérience
  - Réflexivité
  - Mise en place de bonnes pratiques

LE RÔLE CLÉ DU MANAGER

LA DYNAMIQUE DU CHANGEMENT

NEW

Il est indispensable de mieux appréhender les mécanismes en jeux dans un contexte de changement afin de mettre en place la stratégie la plus efficace au sein d'une équipe ou d'un projet.

PUBLIC

Pour qui ?
Manager et tout poste à fonction d'encadrement (Salariés, entrepreneurs, institutionnels, associations)

Combien ?
12 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

VOUS ACCOMPAGNER AU CHANGEMENT !

Le changement est souvent vécu comme un ensemble de contraintes et de difficultés.
Or, le processus du changement peut être porteur d'évolutions positives, de performances tant individuelles que collectives.

Cette formation vous permettra :

- De diffuser la dynamique du changement dans votre équipe et dans votre projet
- D'intégrer la transformation comme une opportunité dans votre organisation
- D'instaurer une culture positive du changement dans votre équipe.

OBJECTIFS

- Comprendre le changement, analyser le contexte et les enjeux du changement.
- Analyser les comportements face au changement et accompagner les personnes dans le processus.
- Exercer son rôle de manager et adopter une posture dans les situations de changement et de transformation.
- Utiliser les leviers pertinents pour aider son équipe à passer le changement plus facilement.
- Mesurer l'efficacité et ancrer les nouvelles pratiques.

PROGRAMME

- Le changement
- Les résistances au changement
- Diagnostiquer les réactions de son équipe
- Le rôle et la posture du manager
- Accompagner individuellement (ADKAR) et collectivement (Discours relais)
- Mesurer l'efficacité

MANAGER AVEC L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

LE SOFT SKILL QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Placez l'intelligence émotionnelle au cœur de votre posture managériale pour transformer votre relation aux équipes.

PUBLIC

Pour qui ?
Manager et tout poste à fonction d'encadrement (Salariés, entrepreneurs, institutionnels, associations)

Combien ?
8 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

COMMENT MANAGER AVEC PLUS DE JUSTESSE GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?

Cette maîtrise vous permettra de renforcer la qualité de vos relations professionnelles et l'engagement de vos équipes, au service de la cohésion et du développement de votre structure.

OBJECTIFS

- Prendre en compte les émotions individuelles et collectives
- Comprendre et identifier ses émotions
- Comprendre l'intelligence émotionnelle et sortir des idées reçues
- Développer son intelligence émotionnelle
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel dans les situations managériales délicates
- Évaluer son intelligence émotionnelle

PROGRAMME

- Comprendre l'intelligence émotionnelle et sortir des idées reçues :
  De rester calme en permanence
  D'absorber les difficultés de l'équipe
  D'utiliser des stratégies émotionnelles : utiles mais insuffisantes.
- Développer son intelligence émotionnelle
  Réguler sans réprimer : passer de la réaction à la réponse grâce à la réévaluation cognitive pour choisir consciemment sa réponse.
  Empathie, écoute et limites pour ne pas devenir le manager « sauveur »
  Processus en 3 étapes
- Évaluer son intelligence émotionnelle

GÉRER LES CONFLITS ET LES SITUATIONS DIFFICILES

Acquérez des outils pour désamorcer les tensions, conflits et rétablir une communication positive.

PUBLIC

Pour qui ?
Tout professionnel en contact direct ou téléphonique avec le public ou la clientèle.

Combien ?
8 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

TRANSFORMER UN DÉSACCORD EN DIALOGUE CONSTRUCTIF, POSSIBLE ?

La gestion des conflits permet d'identifier les sources de tension, d'adopter la bonne posture face aux situations difficiles, tout en préservant la qualité des relations grâce aux outils et techniques adaptés.

OBJECTIFS

- Faire face à l'agressivité et aux incivilités clients/usagers
- Mieux se connaître face à l'agressivité des clients/usagers
- Acquérir les outils de communication appropriés
- Récupérer sa sérénité après une incivilité, un client/usager difficile
- Prévenir et anticiper les risques de conflits

PROGRAMME

- Mieux comprendre l'agressivité dans les relations avec les clients/usagers
- Faire face à une situation d'incivilité : gérer l'agressivité du client/de l'usager en utilisant la CNV (Communication Non Violente)
- Conserver et retrouver son calme lors d'une situation client difficile et apaiser la relation client : en utilisant la CNV
- Prévenir les risques d'incivilité clients/usagers, mieux les anticiper et conserver une présence positive au quotidien

MANAGER EFFICACEMENT

DE L'INDIVIDUEL À LA PERFORMANCE COLLECTIVE

NEW

Faites grandir chaque collaborateur tout en fédérant la dynamique collective de votre équipe.

PUBLIC

Pour qui ?
Manager et tout poste à fonction d'encadrement (Salariés, entrepreneurs, institutionnels, associations).

Combien ?
8 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

ET SI L'EFFICACITÉ MANAGÉRIALE SE JOUAIT ENTRE L'INDIVIDUEL ET LE COLLECTIF ?

Entre écoute individuelle et vision d'ensemble, le manager efficace sait mobiliser les bons leviers pour faire progresser chacun et l'équipe tout entière.

OBJECTIFS

- Identifier ce qu'ils aiment, leurs forces et leur style de fonctionnement
- Comprendre les différences entre les membres de l'équipe et en faire une richesse
- Adapter leur communication et leur posture pour améliorer la collaboration
- Mettre en place un plan d'action pour favoriser un climat de confiance et d'entraide au sein du groupe

PROGRAMME

- Identifier ce qui vous fait vibrer
- Faire un point sur vos forces et qualités
- Comprendre votre mode de fonctionnement et vos valeurs
- Identifier votre source de motivation
- Améliorer votre communication
- Construire une dynamique d'équipe alignée et efficace

COMMUNICATION & SOFT SKILLS

Les soft skills sont des compétences comportementales essentielles dans le monde professionnel : esprit d'équipe, créativité, posture managériale, gestion du stress, agilité… Elles influencent directement votre manière de communiquer et l'impact que vous avez sur les autres.

Car la communication, orale ou écrite, est l'expression même de votre savoir-être. Elle reflète votre image et incarne la culture de votre entreprise. Associée aux soft skills, elle devient un levier puissant d'efficacité relationnelle.

En maîtrisant ces compétences humaines, vous créez des synergies, renforcez la collaboration et développez la performance collective : faire en sorte que 1 + 1 = 3 !

MANAGYLE VOUS PROPOSE DES FORMATIONS POUR ENRICHIR CE DUO INDISPENSABLE ET RÉVÉLER VOS TALENTS !



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC : BOOSTER SON ÉLOQUENCE

Et si vous amélioriez votre prise de parole en public grâce à des méthodes issues des pratiques artistiques ?
“Si la parole est d’argent, la communication non verbale est dores et déjà un propos.”

PUBLIC

Pour qui ?
Salariés, entrepreneurs, indépendants, institutionnels, associations et demandeurs d'emplois.

Combien ?
12 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

Aucune

DURÉE

1 jour / 7h (sans concours d'Eloquence)
2 jours / 14h (avec concours d'Eloquence)

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins
Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

COMMENT BOOSTER SON ÉLOQUENCE ?

Trouver un juste milieu entre utiliser la parole et la laisser, savoir la rythmer pour la rendre plus efficace n'est pas inné. Face client, en réunion, en campagne de promotion, sur les réseaux sociaux, la parole est omniprésente et dans une surcharge d'informations et de contenus, capter l'attention des les premières secondes est un exercice essentiel.

OBJECTIFS

À travers des apports théoriques et des exercices pratiques, cette formation vous permettra de :

- Travailler la portée de votre voix
- Adapter votre posture à votre auditoire
- Structurer votre prise parole

PROGRAMME

- Intégrer le langage corporel
- Optimiser l'interprétation par le rythme et la dynamique
- Identifier ses propres aptitudes
- Décrypter les techniques oratoires
- Organiser ses arguments
- Optimiser sa place dans le collectif

RENFORCER LA COHÉSION AVEC L'OUTIL PROCESS COM®

La compréhension des personnalités donne des clés pour développer une communication adaptée, réagir de manière appropriée aux sollicitations de son entourage, construire des relations constructives et efficaces.

PUBLIC

Pour qui ?
Le manager et son équipe

Combien ?
12 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

2 ou 3 jours (14h ou 21h)
possibilité de mettre en place des jours non consécutifs

TARIFS

Inter : 1580 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

POURQUOI UTILISER L'OUTIL PROCESS COM® ?

Cette formation à la Process Com® offre des outils concrets pour mieux se comprendre, adapter sa communication et établir des relations professionnelles efficaces avec des personnalités variées.

OBJECTIFS

- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour communiquer de la manière la plus efficiente possible
- Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs pour renforcer l'efficacité de la relation.
- Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer une communication efficace dans les situations tendues.
- Comprendre les basiques du modèle et pouvoir repartir avec une stratégie pour vos problèmes de communication du quotidien

PROGRAMME

- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres grâce à la Process Com®
- Identifier son profil de personnalité
- Adapter sa communication à son interlocuteur en fonction de son profil de personnalité pour être plus efficace et performant
- Définir une stratégie de communication efficace avec son entourage professionnel
- Détecter et sortir de la mécommunication en situation de stress

TALENTS ET POINTS FORTS AVEC L'OUTIL ACTION TYPES®

Action Types® est une approche qui permet d'étudier ses variations dans le temps en fonction du contexte et de ses propres préférences motrices et cérébrales.

PUBLIC

Pour qui ?
Salariés, entrepreneurs, indépendants, institutionnels, associations et demandeurs d'emplois.

Combien ?
12 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

Aucune

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

METTRE SON CAPITAL HUMAIN EN COHÉRENCE AVEC SES ACTIONS !

Action Types® permet d'optimiser son management et son comportement par une meilleure connaissance de soi pour ainsi, renforcer la cohésion d'équipe.

OBJECTIFS

- Décrire le fonctionnement du cerveau et les liens entre cerveau et mouvements
- Identifier ses préférences physiques et cérébrales et celles des autres
- Définir le mode de fonctionnement adapté face aux différents profils Action Types®

PROGRAMME

- Comprendre que le potentiel réel d'amélioration de la performance des individus réside dans le développement de leurs points forts et non dans le travail sur leurs axes de progrès
- Identifier ses points forts et ceux des autres
- Mettre en place un management par les points forts sur la motivation, la progression des compétences et les bonnes performances finales

NEW

COMPRENDRE ET UTILISER LES OUTILS DE LA GESTALT

EN CONTEXTE PROFESSIONNEL MÉDICO-SOCIAL

Explorez les outils de la Gestalt pour développer une meilleure conscience de vous-même et de vos interactions professionnelles.

PUBLIC

Pour qui ?
Professionnel du secteur social et médico-social

Combien ?
10 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

Aucune

DURÉE

4 demi-journée / 14h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

ET SI LA GESTALT DEVENAIT UN VÉRITABLE OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL ?

La Gestalt permet de mieux comprendre ses propres réactions et celles des autres dans le cadre professionnel, tout en développant une posture plus juste et plus présente face aux situations du quotidien grâce à des outils concrets.

OBJECTIFS

- Comprendre et expliquer les 4 fondements de la Gestalt- (ici et maintenant, cycle du contact, self, zones d'influence)
- Utiliser les outils ici et maintenant et cycle du contact pour analyser et recentrer 2 interactions professionnelles, en identifiant les émotions en jeu et les phases du cycle.
- Décomposer une situation professionnelle complexe en appliquant les concepts de la Gestalt
- Sélectionner les outils Gestalt les plus adaptés pour résoudre une problématique professionnelle donnée

PROGRAMME

- Découverte des fondements de la Gestalt
- Application des outils "Ici et maintenant" et "Cycle du contact"
- Approfondissement des concepts "Self" et "Zones d'influence"
- Intégration et plan d'action

FORCE DE VENTE ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

NEW

Améliorer la relation client et la coopération d'équipe au service de la performance

PUBLIC

Pour qui ?
Salarié(e)s du magasin, tous services (rayons, caisses, drive, réserve),
Aucun prérequis.

Combien ?
10 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

Aucune

DURÉE

10 séances mensuelles de 2h / 20h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins
Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

ET SI LA RELATION CLIENT DEVENAIT VOTRE MEILLEUR LEVIER DE PERFORMANCE ?

OBJECTIFS

- Distinguer les faits, les opinions, les ressentis et les interprétations : Décrire de façon factuelle une situation professionnelle vécue
- Analyser des situations de travail sous plusieurs angles : client, collègue, organisation, contraintes du magasin
- Identifier ses forces et axes de progrès : les ressources et les leviers pour agir en équipe
- Gérer les conflits : Adapter sa communication avec un client ou un collègue
- Adapter ses pratiques aux contextes et enjeux professionnels : Formuler et mettre en œuvre un plan d'action de bonnes pratiques
- Développer une posture réflexive durable : Contribuer à une analyse collective en adoptant une posture d'écoute, de questionnement et de non-jugement

PROGRAMME

- Lancement : cadre, règles du groupe, attentes et premières situations
- Décrire une situation : faits, ressentis, interprétations
- La relation client au quotidien
- Les situations tendues avec un client (réclamation, incivilité)
- Travailler ensemble entre rayons et services
- Bilan intermédiaire collectif et situations libres
- Communication dans l'équipe et avec la hiérarchie
- Charge de travail, imprévus et priorités
- Accueil et transmission aux nouveaux collègues
- Enseignements, plan d'action individuel, évaluation

QVT

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Se lancer dans une démarche Qualité de vie au travail (QVT) permet d'améliorer la qualité du service ou des produits et d'impliquer son personnel. Une démarche gagnante pour tout le monde.

Engager une action sur la QVT intéresse autant les salariés que les responsables d'entreprise, car cela peut améliorer l'engagement dans le travail et dans l'entreprise.

L'implication des salariés est à la source de gains de performance et d'innovation. Or, cette implication est dépendante du contenu des tâches à réaliser, des opportunités de développement professionnel, de la qualité du management, de la satisfaction des clients ainsi que du bon fonctionnement de l'entreprise en général. Sans oublier la possibilité pour les salariés de s'exprimer et d'agir sur le contenu de leur travail.



PRÉVENIR ET LUTTER CONTRE LE HARCÈLEMENT MORAL ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES AU TRAVAIL - HVSS

Apprenez à identifier précisément les situations à risque pour protéger vos collaborateurs et instaurer un processus de prévention durable au sein de votre organisation.

PUBLIC

Pour qui ?
Managers d'équipe, cadres dirigeants, responsables RH, en entreprise, collectivité ou association, élus CSE.

Combien ?
8 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

Aucune

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

POURQUOI S'INFORMER ET SE FORMER ?

Le harcèlement moral au travail est un fléau de plus en plus médiatisé qui a un réel impact sur la santé des victimes, mais également sur le collectif de travail.

Cette formation vous permettra d'éclaircir les notions de harcèlement moral et sexuel afin de repérer les situations à risque dans votre entreprise et de mettre en œuvre un processus de prévention adapté.

OBJECTIFS

- Connaître le cadre juridique des différents types de harcèlement et les VSS
- Identifier les situations de harcèlement au travail
- Réagir face à ces situations
- Mettre en place des actions concrètes pour prévenir les différents types de harcèlement et les VSS

PROGRAMME

- Un point sur le cadre juridique en matière de harcèlement au travail
- Agir concrètement face à une situation de harcèlement au travail
- Mettre en place des mesures de prévention dans le lieu de travail

TROUVER DU SENS AU TRAVAIL : L'IKIGAÏ COMME LEVIER DE MOTIVATION ET DE PERFORMANCE

Accompagnez vos équipes dans la découverte de leurs leviers de motivation profonde pour aligner leurs talents avec les objectifs de performance de l'entreprise.

PUBLIC

Pour qui ?
salariés, indépendants, associations, collectivités.

Combien ?
10 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

Aucune

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

POURQUOI REDONNER DU SENS À VOTRE QUOTIDIEN ?

Le manque de sens est aujourd'hui l'un des premiers facteurs de désengagement et de stress au travail. Cette formation utilise la méthode japonaise de l'Ikigaï — l'équilibre entre ce que vous aimez, vos talents et les besoins de votre entreprise — pour transformer votre vision du poste. En alignant vos valeurs personnelles avec vos missions professionnelles, vous retrouvez un vrai coup de boost et de la motivation au quotidien !

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Identifier leur levier de motivation intrinsèque
- Mettre en valeur leurs compétences
- Identifier leurs valeurs et convictions
- Comprendre ce pour quoi ils peuvent être payés
- Mettre en place un plan d'action

PROGRAMME

- Présentation de l'Ikigaï
- Identifier ce que vous aimez faire
- Faire le point sur vos compétences et soft skills
- Identifier vos valeurs et vos attentes du monde du travail
- Comprendre ce que vous devez retrouver dans votre travail
- Elaborer un plan d'action avec des pistes concrètes

ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : TROUVER SON JUSTE RYTHME

Offrez à vos collaborateurs les outils nécessaires pour optimiser leur énergie et leur gestion des priorités, garantissant ainsi un épanouissement professionnel et une efficacité durable.

PUBLIC

Pour qui ?
Managers d'équipe, cadres dirigeants, responsables RH, en entreprise, collectivité ou association, élus CSE.

Combien ?
10 participants max par session.

PRÉREQUIS

Aucun

INFOS NÉCESSAIRES

Aucune

DURÉE

1 jour / 7h

TARIFS

Inter : 790 € /pers
Financement possible par votre OPCO / FNE / Pôle Emploi (voir avec votre RH)

Intra / Sur mesure : Tarif sur devis

GESTION ADMINISTRATIVE

L'équipe Managyle vous accompagne dans les démarches administratives et la solution de financement de votre dossier formation.

Nous contacter : 06 75 99 49 37

ACCÈS PMR

Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Parking Personne à Mobilité Réduite (PMR).



INTRA - Formation réalisable sur-mesure, adaptée à vos besoins

Contactez nous au 06 75 99 49 37 ou contact@managyle.com

COMMENT PRÉSERVER VOTRE ÉNERGIE ?

Dans un environnement professionnel de plus en plus exigeant, savoir gérer son rythme est devenu indispensable pour tenir la distance. Cette formation vous offre une vraie pause pour faire le point sur vos besoins et apprendre à mieux concilier votre travail avec votre vie personnelle. Grâce à des outils simples et concrets, vous saurez enfin comment prioriser vos tâches et garder votre énergie pour rester efficace, sans vous épuiser.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUE

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Identifier ce qu'ils aiment et leurs sources de motivation
- Comprendre leurs besoins pour un équilibre de vie durable
- Expérimenter des outils pour mieux gérer leur énergie, leurs priorités et leur temps
- Mettre en place un plan d'action concret pour ajuster leur rythme

PROGRAMME

- Comprendre l'importance d'avoir un équilibre de vie
- Identifier ce qui vous fait vibrer
- Faire un point sur vos forces et qualités
- Comprendre votre mode de fonctionnement et vos valeurs
- Trouver votre rythme idéal et optimiser votre énergie
- Optimiser votre temps et vos priorités
- Construire un plan d'action engageant



PRÊT À RÉVÉLER VOS TALENTS ?

DISCUTONS DE VOTRE PROJET DE FORMATION !

06 75 99 49 37

contact@managyle.com

managyle.com

19 route de Cholet -
85290 Mortagne-sur-Sèvre