

# Formation "Booster son Management"

**Visons bien être, performance et serenité au travail**

## Objectifs

Un.e collaborateur.rice, un manager ou un coach d'équipe doit connaître les conditions de réussite de son équipe. Une cohésion forte et une coopération solide sont des socles élémentaires.

Son rôle va être de stimuler ces socles et les interactions afin d'obtenir motivations a atteindre des objectifs communs.

## Public visé

Cette formation est adaptée à tous collaborateurs.rices, DRH, RH, Manager, chef de projet ou coach d'équipe.

## Prérequis

Avoir une expérience de travail en équipe

321pulsion

## Construisons ensemble la formation de vos collaborateurs

Notre accompagnement comporte 12 modules, que nous vous proposons à la carte, suivant vos besoins.

- Adopter le meilleur style de Management
- Gérer son temps et ses priorités
- Bien communiquer en équipe
- Améliorer ses relations au travail
- Optimiser la gestion de vos projets
- Animer et optimiser ses réunions d'équipes
- Gérer les conflits et les situations difficiles
- Maintenir le cap malgré les changements
- Risques Psycho-Sociaux et gestion des situations à risques
- Manager la performance par la bienveillance
- Améliorer sa prise de parole en public
- Réussir ses recrutements

Une attestation sera délivrée en fin de formation.

## Compétences visées

Gérer son temps et son stress · Gérer des conflits · Convaincre lors de prise de parole en public · Leadership · Confiance en soi · Capacité d'écoute · Animer une réunion · Capacité à communiquer · Capacité à accepter le changement

## Méthodes mobilisées

- Une étude de positionnement
- Des méthodes et outils créatifs et intuitifs
- Des outils pédagogiques, opérationnels et faciles d'utilisation
- Une formation possible en présentiel et/ou en distanciel.

## Moyens mobilisés

- Pédagogie inversée, créative, maïeutique, active
- Facilitation visuelle et graphique
- Intelligence collective
- Un feed-back à chaque fin de module
- Un suivi et une supervision individualisés

## Suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)
- Des questionnaires à chaque fin de module

## Modalités d'accès

**Individuel**
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

**Collectif**
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

**Distanciel**
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**

## Délais

**Individuel**
Début de formation sous 15 jours (hors jours fériés et Week-end) à réception de votre demande.

**Collectif**
Début de formation sous 3 semaines (hors jours fériés et Week-end) à réception de votre demande.

## Durée

**Individuel**
Durée adaptable selon vos besoins sur la base de 2h par module + 2h de travail personnel.

**Collectif**
2 jours par module + 7h de travail individuel

## Nous sommes tous concernés par le handicap !

**3.2.1 Pulsion** met tout en œuvre pour identifier en quoi le contexte de formation peut constituer "une barrière" pouvant faire obstacle au parcours d'une personne en situation de handicap.

Contactez-moi afin que je puisse vous proposer un accompagnement adapté à vos besoins :
naima@321pulsioncoaching.com



## Tarifs

**Individuel**
310 euros par module (soit 155€ de l'heure)

**Collectif**
5 - 9 personnes : 590 euros par module / personne (soit 35€ de l'heure)

10 - 15 personnes : 420 euros par module / personne (soit 30€ de l'heure)

321pulsion



Naïma Saket

Formatrice, Coach et Consultante depuis 8 ans, spécialisée dans la cohésion d'équipe
15 ans d'expériences en tant que dirigeante et manager.
Ancienne sportive de haut niveau

## Contact

**3.2.1 Pulsion**
32 Rue Stalingrad 38100 Grenoble

**site web** :
https://321pulsioncoaching.com/
**mail** : naima@321pulsioncoaching.com

**tel** : 06 26 52 85 31

Catalogue 2025-2026 (date de version de la brochure : 03/07/2023)

Numéro d'activité : 84380787538



# Formation "Conduire les entretiens professionnels "

**Structurer ses entretiens et adopter la bonne posture**

## Objectifs de la formation

• Préparer, structurer et conduire ses entretiens professionnels.
• Améliorer ses techniques d'écoute, de questionnement et sa posture.
• Construire des plans d'actions pertinents.

## Programme de la formation

S'entraîner à conduire les entretiens professionnels :
• S'entraîner à la pratique des différentes étapes de l'entretien : les questions clés à poser.
• Repérer les compétences acquises et potentielles du collaborateur.
• Clarifier le projet professionnel du collaborateur.
• Adopter la posture adaptée : écoute, questionnement et reformulation.

## Construisons ensemble la formation de vos managers

Dirigeants et RH pensez à accompagner vos managers dans la préparation de ces différents entretiens !
Voici les 10 entretiens a connaitre :

- **L'entretien de recrutement**
- **L'entretien d'intégration**
- **L'entretien professionnel (tous les 2 ans) ou L'entretien annuel**
- **L'entretien de reprise (suite à une longue absence)**
- **L'entretien de suivi de télétravail**
- **L'entretien de remotivation**
- **L'entretien de remotivation**
- **L'entretien spécifique (Souffrance et Travail)**
- **L'entretien de recadrage**
- **L'entretien de seconde partie de carrière**
- **L'entretien de fin de carrière**

Une attestation sera délivrée en fin de formation.

## Public visé

•Manager, cadre RH.

## Prérequis

•Aucun

## Compétences visées

Ces entretiens sont des **moments d'échanges importants** entre le manager et collaborateur, et permettent de **mettre en évidence des informations clés** (bien-être, évolution professionnelle, besoin de formation) **pour le service RH**

## Méthodes mobilisées

- Une étude de positionnement
- Des méthodes et outils créatifs et intuitifs
- Des outils pédagogiques, opérationnels et faciles d'utilisation
- Une formation possible en présentiel et/ou en distanciel.

## Moyens mobilisés

- Pédagogie inversée, créative, maïeutique, active
- Intelligence collective
- Un feed-back à chaque fin de module
- Un suivi et une supervision individualisés

## Suivi et d'évaluation

- Mise en pratique (jeux de rôles, auto-évaluation, évaluation collective)
- Travail personnel (exercices, lectures, vidéos à regarder, etc ...)
- Des questionnaires à chaque fin de module

321pulsion

## Modalités d'accès

**Individuel**
32 rue Stalingrad 38100 Grenoble

**Collectif**
Lieu à définir, par groupe de 5 à 15 personnes

**Distanciel**
Via Zoom, Teams ou Klaxoon

Modalités d'inscription, de prise en charge des formations, dates et accessibilité aux personnes handicapées disponibles sur : **https://321pulsioncoaching.com/formations/**

## Délais

**Individuel**
Début de formation sous 15 jours (hors jours fériés et Week-end) à réception de votre demande.

**Collectif**
Début de formation sous 3 semaines (hors jours fériés et Week-end) à réception de votre demande.

## Durée

**Individuel**
Durée adaptable selon vos besoins sur la base de 2h par module + 2h de travail personnel.

**Collectif**
2 jours (prévoir travail individuel)

## Nous sommes tous concernés par le handicap !

**3.2.1 Pulsion** met tout en œuvre pour identifier en quoi le contexte de formation peut constituer "une barrière" pouvant faire obstacle au parcours d'une personne en situation de handicap.

## Les points forts de la formation

- Mises en situations concrètes
- Pédagogie inversée
- Animation dynamique et concrète
- Autodiagnostics pour progresser



## Tarifs

**Individuel**
310 euros par module (soit 155€ de l'heure)

**Collectif**
2 - 3 personnes : 720 euros / personne
5 - 9 personnes : 590 euros / personne
10 - 15 personnes : 420 euros / personne

Les solutions de financement : 3.2.1Pulsion est certifié Qualiopi

321pulsion



## Naïma Saket

Formatrice, Coach et Consultante depuis 8 ans, spécialisée dans la cohésion d'équipe
15 ans d'expériences en tant que dirigeante et manager.

## Contact

**3.2.1 Pulsion**
32 Rue Stalingrad 38100 Grenoble

**site web** :
https://321pulsioncoaching.com/
**mail** : naima@321pulsioncoaching.com

**tel** : 06 26 52 85 31

Catalogue 2025-2026 (date de version de la brochure : 03/07/2023)

Numéro d'activité : 84380787538

## 3.2.1Pulsion

**Cabinet de Conseils, de Coaching et de Formations**

**Organisme de formation certifié Qualiopi**

**Formations management**
Bilan de compétences et évolution de carrière
Analyse de la pratique en Co vision
Team building
Séminaires

**Coaching**
Coaching individuel  Cadre, Drh, collborateurs
Coaching d'équipe et de projet

## Délais

**Individuel**
Début de formation sous 15 jours (hors jours fériés et Week-end) à réception de votre demande.

**Collectif**
Début de formation sous 3 semaines (hors jours fériés et Week-end) à réception de votre demande.

## Durée

**Individuel**
Durée adaptable selon vos besoins sur la base de 8h par module + 4h de travail personnel.

**Collectif**
2 jours (prévoir travail individuel)

## Nous sommes tous concernés par le handicap !

**3.2.1 Pulsion** met tout en œuvre pour identifier en quoi le contexte de formation peut constituer "une barrière" pouvant faire obstacle au parcours d'une personne en situation de handicap.

## Les points forts de la formation

•Mises en situation concrête
•Pédagogie inversée
•Autodiagnostics pour progresser



## Tarifs

**Individuel**
1240 euros par module (soit 155€ / l'heure)

**Collectif**
2 - 3 pers : 720 euros / pers
5 - 9 pers : 590 euros  / pers

10 - 15 pers : 420 euros  / pers

Les solutions de financement : 3.2.1Pulsion est certifié Qualiopi

321pulsion




Naïma Saket

Formatrice, Coach et Consultante
Certifiée Coach Maitre praticien
depuis 2014,
Spécialisée dans la cohésion d'équipe et l'accompagnement des managers


## Contact


**3.2.1 Pulsion**
32 Rue Stalingrad 38100 Grenoble

**Site web** :
https://321pulsioncoaching.com/
**mail** : naima@321pulsioncoaching.com

**tel** : 06 26 52 85 31



Catalogue 2025-2026 (date de version de la brochure : 03/07/2023)

Numéro d'activité : 84380787538