

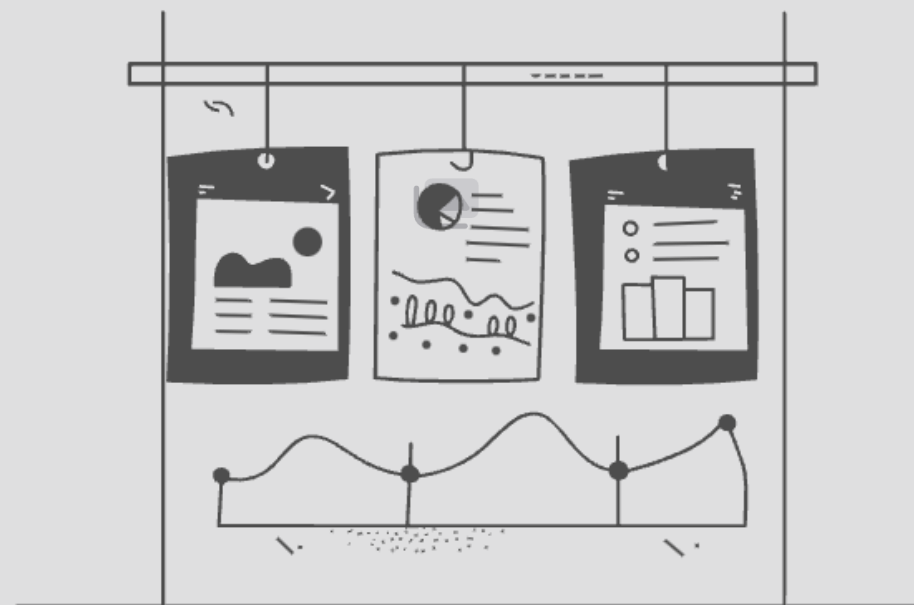
Suggestion de formations

Gestion personnelle & équilibre

- **Gérer son temps et ses priorités** en environnement chargé
- **Prévenir l'épuisement** professionnel (burnout)
- **Apprendre à dire non** avec diplomatie
- Stabiliser son **énergie** au quotidien
- **Bien vivre le changement** professionnel

Leadership & posture managériale

- **Leader-coach** : accompagner sans diriger, responsabiliser sans contrôler
- **Prendre sa juste place** : s'affirmer dans sa posture de manager **sans surjouer l'autorité, ni se suradapter**
- Leadership aligné : concilier **performance et humanité**
- Manager en **période de changement**
- Construire la confiance au sein de **son équipe**



Compétences relationnelles

- Donner et recevoir du **feedback constructif**
- Installer un **lien de confiance durable**
- **Gérer les tensions** et les non-dits dans l'équipe
- **Mieux communiquer** en transversal sans froisser
- Travailler ensemble **sans se suradapter**
- **Intégrer les émotions** comme une plus-value
- Travailler avec la **génération Z**

Confiance & transition

- Réussir **sa prise de poste ou son changement de rôle**
- **Se repositionner dans l'équipe** après une absence ou un changement
- **Renforcer l'engagement et le sens** au travail
- **Favoriser la coopération** dans des équipes hybrides / à distance