

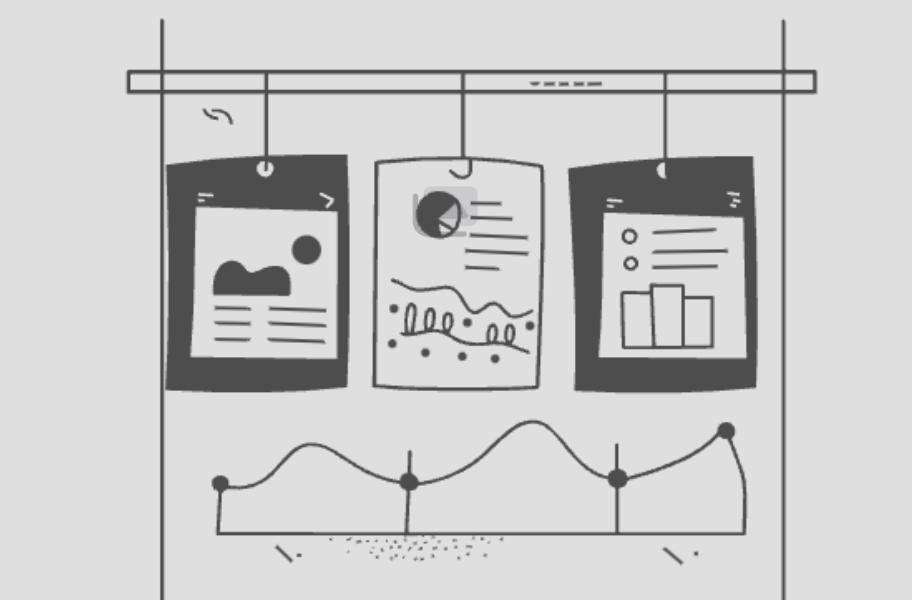
Suggestion de formations

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