

Cultivez le bien-être,
réveillez les potentiels

Notre offre
2025



*Conseils, accompagnements, formations
à destination des entreprises et des particuliers*

Santé, Communication, Management, Relations humaines

Perf  rm & Bien

Contact : 06 49 22 89 74
stephanie@performetbien.fr

Membre du réseau

IMPULSION CONSULTING
DEVELOPPEURS DE PERFORMANCE MANAGERIALE



Sommaire

A propos de Perform&Bien	page 04
Notre offre	page 05
Les Form'actions	page 09
Perform&Bien (santé / bien être)	page 11
Essentiel	page 19
Spécifique	page 21
Ludique	page 24
Pratique	page 25

Retrouvez notre catalogue complet sur notre site internet :
www.performetbien.fr





Perform&Bien

Perform&bien accompagne le management, les relations, le bien-être et la santé au travail au sein de votre entreprise, à tout niveau : dirigeants, managers, équipes, organisations.

Notre expérience de l'accompagnement est basée sur 3 expertises :

Les relations humaines : permettre à chacun de développer ses compétences, surmonter des défis et atteindre des objectifs en s'appuyant sur des interactions bienveillantes, authentiques et empathiques. Ce développement repose sur l'écoute active, la confiance, le respect mutuel afin de permettre une évolution constructive et durable.

Relations
humaines

Santé
Bien-être

La posture managériale : les managers à travers une attitude de leadership équilibrée favorisent la performance collective tout en respectant les individus, en encourageant la prise de responsabilités, la clarté des objectifs et la qualité des relations.

Postures
managériales

La santé et le bien-être de chacun : soutenir chaque individu dans l'amélioration de leur équilibre physique, mental et émotionnel. Nos pratiques et nos stratégies renforcent la résilience, réduisent le stress et favorisent une performance durable, tout en veillant au bien-être global tant sur le plan personnel que professionnel

Notre force : équilibre entre exigence et bienveillance

Nous contacter :
Stephanie Olivier
06 49 22 89 74
stephanie@performetbien.fr

Notre offre

Individuel / Equipe

Présentiel / Visio

Contractualisé

Aide au recrutement

Accompagnement à l'intégration et/ou à la prise de fonction

Coaching

Recrutement

Conseil

Formation

Accompagnement

Bilan de performance managériale et relationnelle

Assistance managériale

Possibilité de programme d'accompagnement complet 100% sur mesure

Transfert de compétences

Opérationnel

Contenu adapté aux attentes

100% Exillant

Notre offre **CONSEIL**



Pour qui ?

Nos apports

Bénéfices attendus

Accompagnement

Dirigeant
Manager
Collaborateur

Un accompagnement individuel sur des besoins personnels
Ateliers de travail sur des situations directement au poste de travail

Performances améliorées

Assistance managériale

Dirigeant
Manager

Ligne d'assistance téléphonique en cas de problème relationnel
Des solutions concrètes et adaptées par des experts en gestion humaine
Un appui réactif et personnalisé

Des managers plus sereins
Des équipes performantes

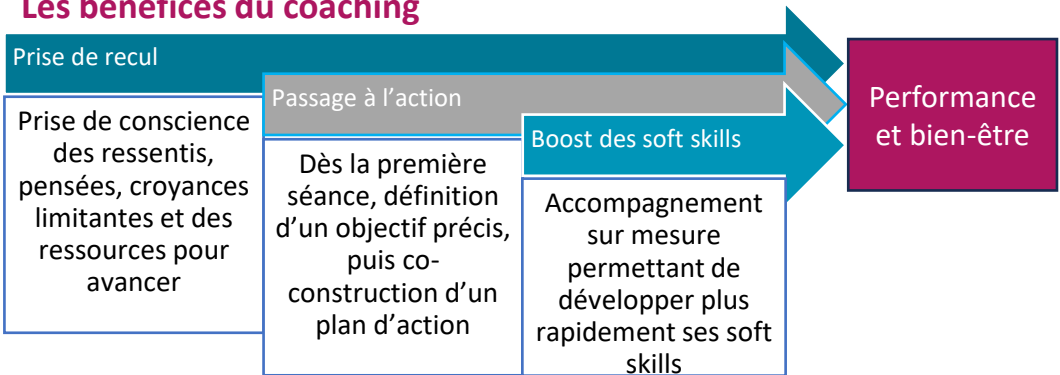
Bilan de performance managériale et relationnelle

Individuelle	Tout public	Indice de performance relationnelle (assertivité et empathie)
	Managers	Indice de performance managériale sur 10 comportements clés du manager
	Commerciaux	Indice de performance commerciale vente et négociation
Collective	Equipes	Indice de performance collaborative : positionnement de l'équipe
	Managers	Indice de performance coopérative : croisement du niveau d'assertivité collectif
Dimension	Managers	Indice de performance adaptative : niveau d'adaptation du mode de management face à l'équipe
	Managers	Indice de performance intégrative : niveau d'exigence et de bienveillance sur plusieurs dimensions

Notre offre COACHING

Le coach en entreprise propose un **accompagnement personnalisé** permettant à la personne de trouver ses propres ressources et développer ses soft skills pour atteindre ses objectifs. La pratique est orientée résultat. Le coaching intervient pour répondre aux enjeux actuels de bien-être, de transformation et de performance en entreprise.

Les bénéfices du coaching



Les différents types de coaching en entreprise

	Coaching de situation	Coaching de transformation
Visée du coaching	Prévention	Curative
Nombre de séance	3 à 4	8 à 10
Durée	1 à 2 mois	6 mois et plus
Résultats visibles	Sous quelques semaines	Après quelques mois

Les principales thématiques de coaching en entreprise

- Amélioration de la performance
- Amélioration de la diversité et de l'inclusion
- Montée en compétences
- Amélioration de la qualité de vie au travail

Notre offre RECRUTEMENT

Nos ambitions

- Vous aider à identifier les comportements invisibles
- Evaluer en digital sans déplacement du candidat dans des délais courts
- Accompagner le candidat recruté dans sa prise de fonction

Notre solution sur mesure

C'est quoi

- Service dédié aux dirigeants et aux DRH apportant une aide sur la partie comportementale des candidats

Quels avantages ?

- Gain de temps
- Sécurisé et renforcer le processus de sélection des candidats
- Pérenniser l'embauche

Quels moyens ?

- Des évaluations individuelles portant sur les comportements indispensables à la fonction
- Des simulations de situations professionnelles propres à votre entreprise

3 NIVEAUX DE PRESTATIONS AU CHOIX	Offre éco	Offre confort	Offre sérénité
Evaluation comportementale	X	X	X
Restitution des résultats avec debriefing et préconisations	X	X	X
Entretien individuel en distanciel		X	X
Aide à la préparation de la suite du recrutement		X	X
Conduite de simulation de cas pratiques			X
Bilan complet avec aide à la décision finale			X
Prix par candidat	290 €	490 €	Sur devis

Notre offre peut se poursuivre par de l'accompagnement à la prise de fonction et/ ou l'intégration

Notre offre FORMATION

Notre offre de formation est axée sur 2 grand domaines : **la santé et la posture managériale à travers les relations humaines.**

Chaque prestation favorise le **transfert immédiat de compétences.**

Nos différentes formules de transfert de compétences

Niveau 3 : Pack impulsion

- Pack transformation + élaboration d'une charte managériale collective

Niveau 2 : pack transformation

Pack évolution + élaboration et présentation d'un plan d'action individuel

Niveau 1 : Pack évolution

- Form'action + évaluation de compétences + apprentissage vidéo + ressources en ligne

Form'Action

- Accès aux techniques exclusives + Triple garantie

2 options complémentaires

Ateliers de spécialisation collectifs
½ journée

Coach-Training individuel
Séances de 2h00

Nos techniques exclusives

Objectifs	Méthode déposée©
Fixation d'objectif	FMR
Résonance managériale	ICARE
Expression des insatisfactions	PICTO
Reconnaissance	RIRES
Gestion du trac	RX5
Motivation d'équipe	RECRE
Aide à la prise des fonction	APTES
Adaptation aux autres	GC
Rappel de consignes	RAP
Prise de fonction managériale	JVABC
Gestion de l'agressivité	PACTE
Refus face à une demande	RADAR
Gestion de conflits	PAIRE
Gestion des réclamations	CALME
Lancement de réunion-entretien	COMA
7 risques managériaux	RESISTE
Négociation	3 D
Vente	3 C



Modalités des Form'Actions

Pour QUI : Tout public

Personnes en situation de handicap : nous contacter pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Tarifs, à titre indicatifs

Intra-entreprise : 1200 à 1700€ / jour

Inter-entreprise : 360€ / jour

Comment participer :

INTRA-ENTREPRISE : Maximum : 12 participants

Délai 1 mois avant le début de la prestation afin de définir ensemble : dates, inscription des participants et définition des objectifs personnalisés. Formations et ateliers sont réalisés dans les locaux de l'entreprise.

INTER-ENTREPRISE : Minimum : 4 participants => Maximum : 12 participants

Selon calendrier disponible sur demande et **sous réserve d'inscription 2 semaines** avant la date de début de formation. Les formations ou ateliers sont réalisés dans les locaux du prestataire.

NB : possibilité d'adapter les formations en distanciel (uniquement en intra-entreprise): nous contacter

Méthodes mobilisées :

- Présentations
- Exercices
- Ateliers de mise en situation
- Partage d'expérience

Contrôle et suivi :

- Feuille de présence
- Attestation de fin de stage

Modalités d'évaluation :

- Quiz en fin de cycle
- Mise en situation

Les + de nos Form'Actions

3

GARANTIES

**IMPULSION
REUSSITE**

Acquisition : Pratiques et techniques transmises

Satisfaction : Animation – Pédagogie 6 Supports

Action : Assistance dans la mise en œuvre

• **100% approuvées exillance**, c'est-à-dire basées sur l'équilibre de l'exigence et de la bienveillance.

• **Une plateforme digitale de blended-learning** : plusieurs outils d'évaluation dont le simulateur de management TOP'M 100

• Possibilité d'un contenu pédagogique **100% sur mesure adapté à vos attentes.**

PERFORM&BIEN

Cette gamme s'adresse aux entreprises souhaitant développer une vision globale et approfondie des fondamentaux de la santé et du bien être au travail. En instaurant un environnement de travail sain, favorisant l'équilibre personnel et professionnel, et prévenant les risques psychosociaux, cette gamme soutient la performance durable et renforce l'engagement des collaborateurs.

Sauveteur Secouriste du Travail

Durée
2j

- Intervenir face à une situation d'accident de travail et porter les premiers secours à toute victime d'un accident ou d'un malaise
- Contribuer à la prévention des risques professionnels en étant acteur de la prévention dans son entreprise

Pour ces deux formations, 4 participants minimum, 10 maximum

- Actualiser les compétences de sauveteur secouriste du travail afin de porter les premiers secours à toute victime d'un accident du travail ou d'un malaise et contribuer à la prévention des risques professionnels de l'entreprise
- Pré-requis : être Sauveteur Secouriste du Travail

Maintien et actualisation des connaissances en SST

Durée
1j

Soutenir le retour au travail d'un collaborateur après une maladie ou un accident

Durée
1j

- Identifier les défis rencontrés par les collaborateurs après une absence prolongée afin de faciliter leur retour au travail
- Améliorer la communication et la coordination entre managers, RH et collaborateurs
- Prévenir les risques de rechute ou d'épuisement

- Comprendre les principales maladies professionnelles et leurs causes
- Connaître les mesures de prévention et les bonnes pratiques pour réduire les risques
- Sensibiliser les employés à l'importance de la santé au travail
- Apprendre à identifier et signaler les symptômes des maladies professionnelles

Prévenir les maladies professionnelles

Durée
3j

Prévenir et soulager les douleurs liées au travail

Durée
2j

- Identifier les différents types de douleurs au travail, leurs causes et leurs conséquences
- Connaître les différents acteurs pouvant intervenir dans la prévention des douleurs
- Réduire les douleurs musculo-squelettiques et les tensions physiques des participants
- Améliorer les postures au travail
- Intégrer des pauses et exercices dans la routine de travail



Nos Form'Actions Perform&Bien

Gérer son stress

durée
2j

- Identifier les facteurs de stress et ses différents symptômes
- Connaître la physiologie du stress
- Connaître les leviers permettant de prévenir le stress (professionnel et personnel)
- Apprendre et utiliser quelques techniques de relaxation

- Améliorer la gestion du temps et des priorités
- Diminuer le stress et la charge mentale des participants
- Intégrer des pratiques de déconnexion pour éviter l'épuisement

Gérer sa charge de travail ou comment équilibrer vie professionnelle - vie personnelle

durée
2j

Prévention du stress et du burn out en milieu professionnel

durée
2j

- Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out ainsi que leurs impacts sur la santé et la performance
- Connaître les facteurs de stress et leurs origines
- Apprendre des techniques de gestion du stress
- Former les managers à identifier et gérer les situations à risque au sein de leurs équipes
- Mettre en place des actions concrètes pour gérer son stress et prévenir le burn-out

Réussir et s'épanouir en période de changements

Durée
2j

- S'adapter efficacement aux évolutions professionnelles et personnelles
- Connaître et utiliser des outils de gestion du stress, de l'incertitude en période de transition
- Identifier et surmonter les résistances au changement afin de les transformer en levier de développement

- Comprendre les mécanismes biologiques et psychologiques de l'addiction
- Savoir repérer les signes d'addiction et intervenir de manière appropriée
- Maîtriser les outils de prévention des addictions en milieu professionnel
- Développer des politiques internes pour accompagner et soutenir les employés en difficulté
- Assurer la conformité légale des actions menées en matière de gestion des addictions

Les addictions en entreprise

Durée
2j

Travailler avec une personnalité toxique

Durée
2j

- Comprendre les mécanismes et les manifestations des comportements toxiques en entreprise
- Acquérir des compétences en communication pour gérer les personnalités difficiles
- Protéger son bien-être et celui de ses équipes face aux comportements perturbateurs
- Développer des stratégies managériales pour limiter l'impact des personnalités toxiques



Nos Form'Actions Perform&Bien

Alimentation et activité physique adaptées aux contraintes de mon travail

durée
2j

- Identifier les spécificités et les contraintes physique de son activité
- Apprendre à adapter son alimentation à ses besoins énergétiques et ses horaires de travail
- Intégrer l'activité physique dans sa journée de travail malgré des horaires contraignants
- Mettre en place un plan personnalisé

- Comprendre les mécanismes biologiques mis en jeu lors l'on travaille en horaires atypiques et les conséquences sur la santé et le bien-être
- Connaître les solutions qui permettent de limiter ces conséquences
- Être capable de choisir des mesures qui conviennent à ma situation personnelle

Préserver sa santé en travaillant en horaires atypiques

durée
1j

Mettre en place une démarche santé en entreprise

durée
4j

- Connaître les enjeux de la santé au travail et les partenaires de l'entreprise dans une démarche santé
- Evaluer l'état de santé et de bien-être des employés afin de définir des priorités
- Construire une stratégie santé adapté aux besoins de son entreprise
- Inciter les collaborateurs à adopter des habitudes de vie saines dans le cadre professionnel
- Mettre en place des outils pour réduire le stress et prévenir les risques psychosociaux
- Mesurer l'impact des actions mises en place



Nos Form'Actions Perform&Bien

Faire de la santé au travail un levier d'amélioration du climat social dans l'entreprise

Durée
2j

- Comprendre les enjeux de la santé au travail
- Identifier les liens entre santé et climat social
- Intégrer la santé au travail dans une démarche globale de bien-être et de performance
- Mettre en place des actions concrètes pour améliorer la santé au travail et le climat social

- Comprendre les principaux facteurs qui influencent le coût de la santé au travail
- Identifier les leviers d'action pour réduire les coûts sans compromettre la sécurité et le bien-être des employés
- Mettre en place des actions préventives efficace pour diminuer l'absentéisme, les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Optimiser la gestion des ressources liées à la santé au travail

Réduire le coût de la santé au travail

Durée
2j

Préparer son message de rentrée

Durée
1j

- Identifier les éléments clés d'un message de rentrée
- Identifier les personnes ressources pour obtenir les éléments pertinents
- Rédiger un message de rentrée correspondant à la situation de l'entreprise et adapté à l'équipe encadrée.



Nos Form'Actions Essentiel

ESSENTIEL

Cette gamme est destinée aux nouveaux managers ou aux managers en poste désireux d'avoir une vision synthétique des fondamentaux du management d'équipe avec l'envie de visiter ou revisiter l'essentiel des techniques d'un encadrement efficace

L'essentiel du management

Durée
3j

- Acquérir les notions essentielles d'un management efficace
- Réussir à adopter un comportement de cadre dès sa prise de fonction
- Développer des techniques de communication managériale pertinentes
- Savoir s'affirmer, mobiliser et animer son équipe

- Acquérir ou redécouvrir les notions d'un management efficace
- Développer les comportements et les techniques absolument incontournables pour réussir à bien manager au quotidien
- Se préparer réellement et concrètement à l'appui d'un plan d'action personnel

Parcours managérial optimum

Durée
8j

Au cœur du management par l'image

Durée
2j

- Réussir sa prise de fonction
- Acquérir les notions essentielles d'un management efficace
- Développer des techniques de communication pertinentes
- Savoir s'affirmer et faire preuve de leadership face à l'équipe
- Conduire efficacement un entretien de reconnaissance



Nos Form'Actions Essentiel

Manager sans lien hiérarchique

Durée
2j

- Être capable d'identifier les différents managements
- Savoir faire preuve de leadership face à une équipe qui n'est pas la sienne
- Réussir à communiquer efficacement
- Savoir s'adapter rapidement
- Être à même d'exprimer ses insatisfactions face à de nouveaux interlocuteurs

- Acquérir les notions essentielles d'un management efficace
- Réussir à décider efficacement, s'habituer à déléguer
- Développer des techniques de communication managériale pertinentes
- Savoir s'affirmer, mobiliser et animer son équipe

Manager en tant que dirigeant

Durée
2j

Prendre son costume de manager

Durée
2j

- Savoir préparer sa prise de fonction dès sa nomination
- Réussir sa prise de poste le jour J
- Franchir le cap avec autant de douceur que de fermeté
- Savoir manager ses anciens collègues
- Organiser l'animation de sa nouvelle équipe
- Prendre sa place de leader

- Réussir à maintenir le même niveau d'efficacité managériale en distanciel qu'en présentiel
- Savoir s'adapter aux préférences des différentes générations sans pour autant minorer son niveau d'exigence

Adapter son management aux modes de travail hybrides et aux différences générationnelles

Durée
2j



Nos Form'Actions Spécifique

SPECIFIQUE

Cette gamme permet de proposer des formations de spécialisation sur une thématique spécifique. Celles-ci peuvent venir compléter une formation de la gamme « essentiel » ou permettre de créer un parcours sur mesure en associant certaines d'entre-elles.

Animer et motiver son équipe



- Connaître les leviers de motivation de ses collaborateurs
- Réussir à mettre en œuvre un système d'animation managériale pertinent
- Savoir animer une réunion motivante
- Maîtriser la conduite d'entretiens individuels porteurs de sens et de progrès

- Savoir déjouer les principaux pièges de la communication
- Réussir à maîtriser les techniques de communications efficaces
- Déceler les signes non verbaux chez ses interlocuteurs
- Parvenir à contrôler subtilement ses réactions face aux autres

Bien communiquer avec les mots et les gestes



Conduire efficacement les entretiens professionnels



- Profiter d'un contexte obligatoire pour créer des opportunités
- Savoir se préparer et savoir inviter son salarié à le faire
- Conduire un entretien structuré
- Développer un questionnement et une écoute efficace
- Réussir à formaliser un compte-rendu fidèle à la réalité



Nos Form'Actions Spécifique

Impulser et manager le changement



- Comprendre pourquoi changer est difficile
- Connaître les grandes étapes du processus de changement
- Réussir à manager chacun de ses collaborateurs avec efficacité lors de cette transition
- Adopter des techniques et des comportements opérationnels pertinents

- Savoir apprivoiser son trac
- Mettre son corps au service de son langage
- Elaborer un message synthétique
- Prononcer ses discours et ses allocutions avec aisance
- S'approprier les principes de l'improvisation
- Optimiser sa conduite de réunion

Prendre la parole en public



Préparer, conduire et animer une réunion



- Acquérir les notions essentielles d'une animation performante
- Réussir à lancer, dérouler et conclure ses interventions
- Savoir bien préparer en amont
- Développer des techniques de communication pertinentes
- Savoir gérer les comportements et réactions du groupe

- Être capable d'identifier ses préférences comportementales
- Savoir distinguer celle des autres
- Réussir à adapter ses modalités de communication, de management et d'assertivité
- Réussir ses recrutements
- Être à même d'optimiser la constitution des groupes projets

Optimiser sa relation aux autres avec la géométrie comportementale





Nos Form'Actions Spécifique

Réussir à gérer les situations difficiles et les conflits



- Connaître les principaux types de conflits et leurs origines
- Être en mesure de développer un management préventif
- Adopter une communication managériale efficace
- Savoir choisir une stratégie pour sortir de la confrontation par le haut
- Réussir à faire preuve de courage

- Connaître les principes essentiels d'un comportement assertif
- Réussir à développer un leadership naturel
- Savoir adopter un style ferme sur le fond mais doux sur la forme
- Oser recadre ses collaborateurs
- Réussir à dire ce qui est nécessaire à sa hiérarchie

S'affirmer face à ses collaborateurs et à sa hiérarchie



Gérer son temps et son organisation de manager



- Acquérir les notions essentielles d'une organisation efficace
- Réussir à gérer ses priorités, différencier l'urgence de l'importance
- Savoir trier, classer, planifier, déléguer et anticiper
- Mieux communiquer, mieux manager
- Organiser ses tâches, ses rendez-vous et la lecture de ses mails



Nos Form'Actions Ludique

LUDIQUE

C'est la gamme de l'apprentissage par le jeu. Elle privilégie une forme d'animation ludique sans pour autant négliger le fond. Elle est particulièrement bien adaptée aux structures désireuses de construire ou reconstruire un esprit d'équipe.

Le voyage du management

Durée
2j

- Acquérir les notions essentielles d'un management efficace
- Réussir à adopter un comportement de cadre dès sa prise de fonction
- Développer des techniques de communication managériale pertinentes
- Savoir s'affirmer, mobiliser et animer son équipe

- Appréhender les 10 comportements fondamentaux du manager
- Savoir identifier la valeur ajoutée de ses comportements vertueux
- Analyser le risque de ne pas les adopter
- Réussir à se les approprier pour les mettre en œuvre le plus souvent possible

Full comportemental

Durée
2j

Les avocats du management

Durée
2j

- Savoir prendre des décisions managériales opportunes
- Réussir à adopter son mode de management
- Savoir s'affirmer et conduire le changement
- Réussir à motiver son équipe
- Réussir ses prises de parole



Nos Form'Actions Pratique

PRATIQUE

C'est la gamme absolue de l'opérationnalité. Elle est avant tout basée sur la pratique du management au quotidien. Elle peut venir compléter et conclure un parcours de formation ou même se substituer à des formats plus classiques.

Atelier de management opérationnel



- S'entraîner à la pratique du management sur des cas concrets
- Défini en direct et individuellement avec chaque participant au cours de la première heure
- Exemple : comment réagir face à un membre de l'équipe qui critique facilement ses collègues ?, Que demander à un collaborateur en échec permanent ?, Quoi dire à un collègue manquant ouvertement de politesse?

- Animation d'équipe :

Comment manager deux collaborateurs très différents ? Comment définir un objectif personnel pertinent ? Comment éviter le piège du copinage...

- Communication :

Comment préserver la motivation de son équipe ? Comment sortir de son cadre de référence afin d'éviter les a priori ? Comment gérer un retardataire, un bavard ou un perturbateur en réunion ? ...

- Leadership et affirmation de soi :


Quoi faire en cas de désaccord avec une décision prise par le N+1 ? Comment gérer un conflit entre deux collaborateurs sans avoir vu ce qui s'était passé ? Comment traiter un problème d'odeur corporelle chez un collaborateur ? ...

- Organisation et efficacité personnelle :

Comment ne pas subir la loi d'un agenda saturé ? Comment aborder un problème à résoudre ? Comment prendre la bonne décision lors d'hésitations entre plusieurs options ? Comment désencombrer durablement son espace de travail physique et virtuel ?...

Les trucs et astuces de l'encadrant :

Liberté de choix
parmi la carte
6 choix possibles
sur la journée
4 thématiques





Ateliers flash

Nos ateliers flash sont des ateliers **opérationnels** permettant de traiter de situations compliquées

Liberté de choix des thématiques

Groupe de 6 à 8 personnes

Format de 3 heures

Déroulé d'un atelier flash

Recueil des situations en lien avec la thématique



Réflexion commune autour de la manière d'aborder le sujet



Apport technique + mise en œuvre avec entraînement

Exemples de thématique

Réussir à fixer des objectifs comportementaux

Réussir à dire des choses qui ne font pas plaisir

Réussir à réagir de manière adaptée à l'agressivité d'un interlocuteur mécontent

Réussir à prendre la bonne décision d'action dans une situation insatisfaisante

Réussir à réveiller la conscience professionnelle de son équipe

Réussir à ...

Tarif indicatif : 800 € les 3 heures

La boussole exillance et ses effets vertueux

ÊTRE EXEMPLAIRE

- S'appliquer à soi-même ce que l'on demande aux autres

PRENDRE SOIN DE SOI

- Exprimer ses émotions et gérer son stress

EXIGENCE
vis-à-vis
de soi-même

bienveILLANCE
vis-à-vis
de soi-même

FORMULER DES DEMANDES

- Exprimer ses attentes et ses besoins

VOULOIR LE BIEN DES AUTRES

- Être positif et compréhensif

EXIGENCE
vis-à-vis
des autres

bienveILLANCE
vis-à-vis
des autres

La boussole EXILLANCE®

2 programmes exillants

Le management Exillant

Réussir à développer un management équilibré d'exigence et de bienveillance auprès de ses équipes

2 x 2 j

Les relations Exillantes

Réussir à des comportements équilibrés d'exigence et de bienveillance envers ses collègues, sa hiérarchie, ses contacts externes et soi-même

2 j

Reposant sur 7 clés

Clé 1 : Comprendre les vertus de l'exigence by EXILLANCE

Clé 2 : Comprendre les vertus de la bienveillance by EXILLANCE

Clé 3 : Apprécier la notion d'équilibre managériale

Clé 4 : La bienveillance vis-à-vis de soi-même : savoir prendre soin de soi, maintenir son niveau de forme physique et mental

Clé 5 : L'exigence vis-à-vis de soi-même : savoir s'appliquer à soi-même ce que l'on attend des autres

Clé 6 : L'exigence vis-à-vis des autres : savoir exprimer ses besoins avec assertivité face aux collègues et à la hiérarchie

Clé 7 : La bienveillance vis-à-vis des autres : savoir prendre soin des autres, développer son empathie, son positivisme et son intelligence émotionnelle

Mes besoins

Vos besoins d'accompagnement

Coaching :
.....

Consulting :
.....

Bilans de performance :
.....

Ateliers :
.....

Form'Actions :
.....

.....

.....

Programme complet :
.....

Pour qui ?

Dirigeants Nombre :

Managers Nombre :

Collaborateurs Nombre :

Délai de réalisation

Date de début d'accompagnement souhaitée :

Date de fin d'accompagnement souhaitée :

Modalités

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Distanciel

Remplissez moi en ligne



A votre écoute

Pour partager et
bien comprendre
vos projets

Pour vous conseiller
sur la formule la
mieux adaptée

Pour vous
accompagner dans
la mise en œuvre

Nous contacter



Stéphanie Olivier

06 49 22 89 74

stephanie@performetbien.fr

www.performetbien.fr

4 rue du capitaine Lemonnyer

50290 BREHAL

Notre raison d'être

Changer la vie en mieux du plus grand nombre en défendant, promouvant et transmettant des pratiques comportementales vertueuses, tout en intégrant des stratégies santé visant à maintenir un équilibre durable entre performance et bien-être.