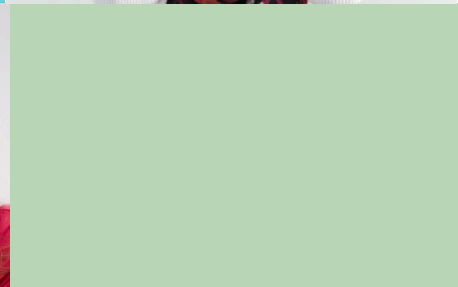




Elaborons ensemble votre accompagnement sur
mesure à la hauteur de vos ambitions
Développons les Soft Skills

PROPOSITION DE FORMATIONS

2025





SOMMAIRE

AP Coaching : Une entreprise ligérienne à taille humaine	03
--	----

Soft Skills (Savoir-Etre) <ul style="list-style-type: none">• Développer la confiance en soi• Gérer son stress et ses émotions• Favoriser la communication interpersonnelle	04
--	----

L'outil Coaching <ul style="list-style-type: none">• Le groupe de parole• Le coaching individuel• Le coaching de groupe	06
--	----



AP COACHING

UNE ENTREPRISE LIGÉRIENNE A TAILLE HUMAINE

Depuis 2018

DIRIGÉE PAR ALICE PRUD'HOMME

Professionnelle de l'accompagnement depuis 2009, ses missions sont partagées entre le coaching individuel en visio (soft skills et bilan de compétences) et les formations en entreprise (soft skills, coaching de groupe, analyse de pratiques professionnelles...).

Elle intervient sur tout le bassin Rhônealpin et est reconnue pour la personnalisation de ses interventions et son approche structurée, bienveillante et ludique.



SOFT SKILLS

SAVOIR ÊTRE PROFESSIONNEL

Un aperçu des modules à créer sur mesure

Intelligence collective
Communication
Confiance en soi

Gestion du stress
Optimisation du temps
Résolution de conflits



DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

- Diagnostiquer son niveau de confiance
- Identifier les fondements de la confiance en soi
- Développer la confiance en soi grâce à 5 outils
- Adopter la bonne posture
- Cultiver la confiance au quotidien

14H - 1890.00 €*

GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

- Diagnostiquer son rapport aux stress
- Identifier les émotions et leurs significations
- Différencier stress et émotions
- Découvrir les techniques d'un apaisement durable
- Faire de ses émotions et de son stress le moteur de sa réussite

14H - 1890.00 €*

*Remise commerciale possible en cas de prestations multiples



FAVORISER LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- Découvrir les différents modes de communication
- S'affirmer avec asservité
- Tester les outils de communication bienveillante
- Adopter des réflexes efficaces et durables

14H - 1890.00 €*

TOUS CES MODULES SONT RÉALISÉS SUR
2 JOURNÉES OU 7 ATELIERS DE 2H



L'OUTIL COACHING

EN GROUPE OU INDIVIDUEL

Une méthode pour libérer les potentiels

Résolution de situation bloquante
Écoute active & asservité
Prise de conscience

Développement des compétences
Passage à l'action
Propositions personnalisées



GROUPE DE PAROLE

- Exposition d'expériences personnelles
- Échanges entre tous les participants
- Intelligence collective
- Animation de groupe
- Apport d'outils liés aux problématiques

1H - 90.00 € par personne*

COACHING INDIVIDUEL

- Échange individuel en lieu confidentiel
- Exposition d'une problématique personnelle ou professionnelle
- Écoute active
- Propositions de pistes d'actions personnalisées applicables immédiatement

1H - 90.00 € par personne*



COACHING COLLECTIF

- Choix d'une thématique à aborder
- Temps d'échange
- Mise en situation
- Apports théoriques
- Élaboration de 3 à 4 solutions

1H - 90.00 € par personne*

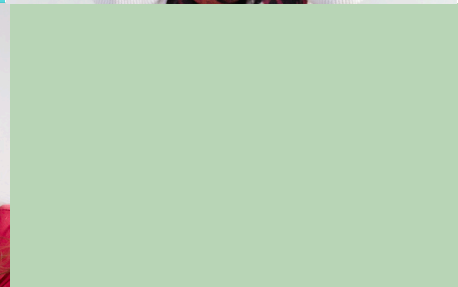
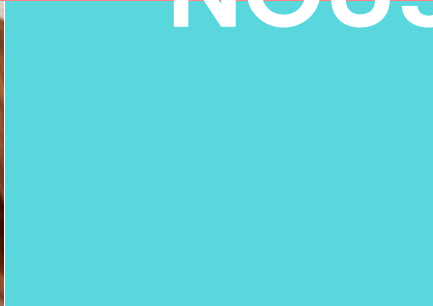
*Remise commerciale possible en cas de prestations multiples

TOUS CES MODULES SONT RÉALISÉS SOUS FORME
DE SÉANCES D'1H OU DE 7 ATELIERS DE 2H



ÉCHANGÉONS ENSEMBLE

CONTACTEZ
NOUS



Alice Prud'homme - AP Coaching
06.74.79.76.11

alice.prudhomme@outlook.fr