

L'ÊTRE  
au cœur de votre  
PERFORMANCE



# Formations

---

Catalogue



# SOMMAIRE

---

-  PRESENTATION p.3 à 4
-  FORMATIONS p.5 à 6
-  ATELIERS p.7
-  MODALITES ET INFORMATIONS p.8 à 9





**Audrey GHILARDINI, Fondatrice**  
**Coach professionnel Certifiée**  
**Facilitatrice en intelligence collective**  
**Formatrice**

20 ans d'accompagnement en BtoC  
10 ans Dirigeante/Manager franchisée indépendante

- Adhérente au code de déontologie d'une fédération professionnelle du coaching  
[www.emccfrance.org/deontologie-coach-mentors/](http://www.emccfrance.org/deontologie-coach-mentors/)



- Supervision Individuelle et Formation régulière dans le cadre de l'amélioration continue des pratiques

**AGILITE**



**SIMPLICITE**



**COHESION**





# L'esprit Rayonnance

---

Les formations et ateliers sont délivrés pour vous permettre d'améliorer la qualité de vie au travail de manière individuelle et collective afin d'assurer une performance durable de l'entreprise.

## Notre Conviction

Chaque Etre humain a le potentiel de modifier ses comportements pour un épanouissement professionnel impactant et un meilleur équilibre de vie.

## Notre Mission

Faciliter la relation à soi et à l'autre grâce aux techniques d'intelligence collective pour retrouver du plaisir et une meilleure qualité de vie au travail.





## Les bases du management-2 jours

**Pour une posture adaptée au développement de l'autonomie de son équipe**

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les missions du manager
- Se positionner en tant que manager
- Communiquer avec son équipe
- Savoir accompagner son équipe vers l'autonomie et la responsabilité

## Gestion des clients difficiles- 1 jour

**Pour garder une écoute attentive et répondre de manière ajustée malgré la difficulté d'une situation.**

### Objectifs pédagogiques

- Accepter l'inconfort d'une relation difficile
- Savoir maîtriser ses émotions
- Comprendre le fonctionnement des relations toxiques
- Maîtriser des techniques de communication spécifiques

## Gestion des conflits et des émotions-1 jour

**Pour éviter que les émotions n'entraînent des situations conflictuelles**

### Objectifs pédagogiques

- Réagir de manière ajustée aux conflits
- Savoir reconnaître et gérer ses émotions
- Développer des techniques de communication assertive

## Etablir une vision d'entreprise partagée-2 jours

**Pour une entreprise performante, nous ne pouvons faire l'économie d'une vision partagée.**

### Objectifs pédagogiques

- Reconnaître le lien entre la vision d'entreprise et la cohésion d'équipe
- Apprendre à formuler une mission d'entreprise claire et inspirante
- Collaborer efficacement pour élaborer une vision d'entreprise alignée
- Comprendre comment intégrer la vision dans les processus et les décisions de l'entreprise

## Confiance en soi-Niveau 1-1 jour

**Pour retrouver une meilleure confiance et estime de soi et vous permettre d'accroître votre performance professionnelle et personnelle**

### Objectifs pédagogiques

- Reconnaître ses valeurs
- Mieux se connaître
- Définir sa vision personnelle et professionnelle

## Confiance en soi-Niveau 2-1 jour

**Pour être en capacité de communiquer avec assertivité. Pour retrouver une posture adaptée à ce qui vous est juste. Les outils acquis permettent d'ancrer des comportements immédiatement vers un véritable changement.**

### Objectifs pédagogiques

- Développer une communication assertive
- Savoir détecter et exprimer des émotions
- Oser dépasser ses peurs et relever des défis

## Confiance en soi réservé aux femmes-3,5 jours

**Pour vous assumer pleinement et vous reconnecter à vos besoins et vos envies avec confiance pour enfin OSER devenir et rayonner votre plein potentiel.**

### Objectifs pédagogiques

- Être confortable et en confiance face à des situations inconfortables
- Développer une communication assertive
- Savoir détecter et exprimer des émotions
- Construire sa vision personnelle et professionnelle
- Oser dépasser ses peurs et relever des défis

*“La confiance en soi est le premier secret du succès”*  
Ralph Waldo Emerson

## DEFINIR LA VISION DE SON ENTREPRISE

**Parce que sans direction nous nous perdons, je t'aide à poser des mots sur ta vision pour avancer pas à pas vers la réussite.**

**Objectifs :**

- Elaborer ta vision à long terme
- Définir les valeurs de ton entreprise
- Poser ta mission

## PIMP LES ACTIONS DE L'ANNEE

**Un objectif, des actions, des tâches, je t'accompagne à prendre du recul sur ton travail pour prioriser les avancées.**

**Objectifs :**

- Identifier ton ou tes objectifs de l'année à venir
- Prioriser les actions pour atteindre l'objectif
- Partage et engagement de passage à l'action entre pairs

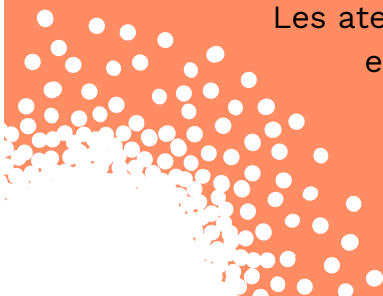
## EQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO

**Tu te sens submergé.e par toutes les tâches quotidiennes, je te permet de faire le point sur tes besoins pour retrouver ton juste équilibre et remettre du plaisir dans ton travail.**

**Objectifs :**

- Comprendre ce qu'est l'équilibre vie pro/vie perso
- Apprendre les stratégies pour l'améliorer
- Planifier des actions bienveillantes et ajustées

Les ateliers durent 3 heures et sont adaptés aux entrepreneurs ou en intra entreprise.





# MODALITES ET INFORMATIONS

---

Nous avons à cœur de dispenser des formations et des ateliers de qualité basés sur l'apprentissage par l'expérience grâce à différents temps:

- Pratique d'outils d'intelligence collective pour la montée en conscience
- Apport pédagogiques
- Mise en situation avec exercices pratiques basés sur des situations réelles amenées par les participants
- Partages et feedback

## Public

- Inter-Entreprise, nous contacter pour les dates.
- Intra-Entreprise, les programmes peuvent aussi être conçus sur mesure et les dates planifiées selon vos besoins.
- Managers, Dirigeants, Solopreneurs

## Lieux

Les formations se déroulent en présentiel dans les locaux d'étincelle coworking à Toulouse ou dans un lieu souhaité et géré par le commanditaire.

## Tarifs

En intra-entreprise, nos programmes de formation sont conçus sur mesure au plus proche de vos besoins. De fait, nos tarifs dépendent de votre contexte. Merci de nous consulter.

En Inter-Entreprise, nous avons une grille tarifaire en fonction du nombre de participants ainsi que du statut. Merci de nous consulter

Pour rappel, nos formations sont finançables par vos OPCO

**Intéressés par une formation ou un atelier ?  
Prenons rendez-vous et calons une date.**

Rayonnance étant un cabinet spécialisé en accompagnement de l'humain dans l'amélioration de la qualité de vie au travail, nous proposons également des coaching individuels et collectifs:

- Coaching individuel de dirigeants et managers
- Coaching collectif de managers (Intra ou inter entreprise)
- Coaching collectif d'entrepreneurs

**Exprimez vos besoins, nous vous proposons LA solution pour devenir rayonnant.e !**

L'ETRE  
au coeur de votre  
PERFORMANCE



### **Audrey GHILARDINI, Dirigeante**

Coach professionnel certifiée

Formatrice/Facilitatrice en intelligence collective

06.04.59.85.94

audrey.ghilardini@gmail.com

www.rayonnancecoaching.fr

SCAN ME

