



ALESYA

CONSEIL



ALESYA Conseil

CCI AVEYRON



Cité de l'Entreprise et de la Formation
5 rue de Bruxelles - Bourran
12033 RODEZ Cedex 9



06.71.28.69.64



contact@alesyaconseil.fr



www.alesyaconseil.fr

CATALOGUE DE FORMATIONS

DISPENSÉES PARTOUT EN FRANCE

Modalités :

- intra-entreprise
- inter-entreprise
- présentiel / distanciel / blended learning





ALESYA
CONSEIL

Bienvenue

Chez ALESYA Conseil, nous plaçons l'humain, l'exigence professionnelle et la bienveillance au cœur de chaque accompagnement.

Notre expertise s'appuie sur plusieurs années d'intervention en ressources humaines et en management, auprès d'entreprises de toutes tailles et de tous secteurs.

Chaque demande fait l'objet d'une analyse personnalisée, afin de garantir une réponse pédagogique réellement adaptée à votre contexte. Toutes les formations de ce catalogue peuvent être ajustées à vos besoins spécifiques, ou entièrement conçues sur mesure si aucune formation existante ne correspond à votre situation.

Nos experts-formateurs, tous issus du terrain, conçoivent des contenus structurés, concrets et directement actionnables.

Nos valeurs : professionnalisme, éthique et transparence.

Notre promesse : des formations réellement utiles, opérationnelles et immédiatement applicables, avec un engagement fort sur la qualité, la pédagogie et l'impact concret sur le terrain.

ALESYA Conseil vous propose des parcours de formation fiables, personnalisables et efficaces, garantissant la montée en compétences de vos équipes, dans le respect des exigences du Référentiel National Qualité (RNQ).

Contactez-nous



Chez ALESYA Conseil, chaque formation est organisée pour répondre aux besoins des participants et des entreprises, avec des modalités pédagogiques adaptables selon le contexte, les objectifs et les besoins identifiés en amont.

1. Modalités d'accès & délais d'inscription

L'inscription s'effectue après réception de la demande auprès d'ALESYA Conseil. Un échange préalable permet d'identifier le besoin, les objectifs et les éventuelles adaptations nécessaires ; l'inscription devient définitive après validation des modalités de réalisation et des formalités contractuelles. Les demandes sont traitées dans les meilleurs délais : l'accès à la formation dépend des places disponibles, des délais de contractualisation et, le cas échéant, des modalités de financement. Pour les formations intra-entreprise, les dates sont fixées conjointement avec l'entreprise cliente.

2. Analyse des besoins & positionnement

Avant chaque formation, ALESYA Conseil recueille les besoins et attentes afin de vérifier l'adéquation entre la formation, les objectifs professionnels et le profil des participants. Un positionnement préalable permet d'identifier le niveau initial et d'adapter, si nécessaire, les exemples, cas pratiques et modalités pédagogiques, dans le respect des objectifs du programme.

3. Formations en présentiel & à distance

Les modalités disponibles sont précisées sur chaque fiche de formation. En présentiel, les conditions permettent la réalisation des activités prévues et l'accueil des participants. À distance, les participants doivent disposer d'un ordinateur ou d'une tablette, d'une connexion Internet stable et d'un équipement audio ; les informations de connexion sont communiquées avant le démarrage, et les ressources ainsi que le suivi sont mis à disposition via la plateforme Teachizy.

4. Suivi de l'assiduité

La participation est suivie pendant toute la durée de la formation : feuilles d'émargement en présentiel, outils de connexion et de traçabilité à distance. Les éléments attestant de la réalisation de l'action sont conservés par ALESYA Conseil conformément aux exigences applicables.

5. Accessibilité & handicap

Nos formations sont accessibles à tous. ALESYA Conseil s'engage à favoriser l'accès de ses formations aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande d'adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle, nous vous invitons à contacter notre référente handicap avant votre inscription, afin d'étudier votre situation, vos besoins et les aménagements pouvant être mis en place. Lorsque les besoins identifiés nécessitent des dispositions particulières ne pouvant être directement mises en œuvre par ALESYA Conseil, une recherche de solutions adaptées pourra être réalisée avec les acteurs ou partenaires compétents.

Référente handicap : Aleksandra ROQUES - a.roques@alesyaconseil.fr - 06.71.28.69.64

6. Financement

Nos formations sont financées directement par l'entreprise (autofinancement). Un devis précisant les modalités de règlement est transmis avant toute contractualisation.

7. Nature de nos formations

Nos formations relèvent de la formation professionnelle continue et s'inscrivent dans le cadre du plan de développement des compétences des entreprises. Elles ne sont ni certifiantes ni qualifiantes et ne délivrent aucun titre, diplôme ou certification reconnu par l'État ou inscrit au RNCP ou au RS.

01. DROIT DU TRAVAIL POUR NON-JURISTES

Maîtrisez les fondamentaux du droit du travail pour sécuriser vos pratiques RH au quotidien.
Une formation concrète et opérationnelle, pensée pour les dirigeants et managers.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les types de contrats
- Gérer le temps de travail
- Encadrer les absences
- Sécuriser les ruptures
- Exercer le pouvoir disciplinaire
- Identifier les risques

Programme

- Les sources et fondements du droit du travail (2h00)
- Le recrutement et les types de contrats (3h00)
- Temps de travail, congés et absences (3h00)
- Pouvoir disciplinaire et gestion des conflits (3h00)
- La rupture du contrat de travail (3h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit votre niveau de connaissance du droit du travail. Elle est conçue pour être compréhensible et directement applicable, même sans formation juridique. Le langage est volontairement simplifié, avec des exemples concrets tirés du quotidien des entreprises.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques basés sur des situations réelles. Échanges et questions/réponses tout au long de la journée. Livret de formation remis à chaque participant pour garder une référence opérationnelle après la formation.

Évaluation & attestation

Les acquis sont évalués tout au long de la formation au moyen de questions, d'exercices et de cas pratiques en lien avec les situations abordées. Un quiz d'évaluation final permet de mesurer l'acquisition des connaissances et l'atteinte des objectifs pédagogiques. Une attestation de formation est remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

02. RECRUTEMENT & MARQUE EMPLOYEUR

Attirez les bons candidats, structurez vos processus de recrutement et construisez une image employeur qui fait la différence. Une formation complète pour recruter mieux, plus vite et durablement.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Définir le besoin de recrutement
- Rédiger des annonces attractives
- Structurer les entretiens
- Sécuriser juridiquement le recrutement
- Construire sa marque employeur
- Réussir l'intégration (onboarding)

Programme

- Analyser le besoin et définir le profil (2h00)
- Rédiger et diffuser des annonces efficaces (2h00)
- Sélectionner les candidatures et conduire les entretiens (3h00)
- Sécuriser la décision et les aspects juridiques (2h00)
- Construire et valoriser sa marque employeur (3h00)
- Réussir l'intégration de la nouvelle recrue (2h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, que vous ayez déjà recruté ou non. Elle est conçue pour être immédiatement applicable, avec des outils concrets directement utilisables à l'issue des deux journées.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de mises en situation réelles. Simulation d'entretien, rédaction d'annonce en direct, construction de votre propre marque employeur. Livret de formation et outils pratiques remis à chaque participant.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de chaque journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue des deux journées.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

03. GESTION DES ABSENCES ET DU TURNOVER

Maîtrisez les outils et les obligations pour gérer efficacement les absences, réduire le turnover et fidéliser vos collaborateurs. Une formation opérationnelle pour agir concrètement dès le lendemain.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Identifier les types d'absences
- Gérer les absences au quotidien
- Conduire les entretiens de retour
- Mesurer et analyser le turnover
- Agir sur les causes du turnover
- Fidéliser ses collaborateurs

Programme

- Comprendre et qualifier les absences (1h00)
- Gérer l'absentéisme problématique (1h30)
- L'entretien de retour : méthode et posture (1h30)
- Comprendre et mesurer le turnover (1h00)
- Fidéliser et réduire le turnover durablement (2h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit votre niveau de connaissance en RH. Elle est conçue pour être directement applicable, avec des outils pratiques directement utilisables à l'issue de la journée.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques basés sur des situations réelles. Simulation d'entretien de retour, construction de tableaux de bord, plan d'action fidélisation. Livret de formation et outils de suivi remis à chaque participant.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

04. ONBOARDING & INTÉGRATION DES COLLABORATEURS

Structurez l'accueil de vos nouvelles recrues pour maximiser leur engagement dès le premier jour. Une formation opérationnelle pour construire un parcours d'intégration qui réduit le turnover et accélère la montée en compétences.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de l'onboarding
- Préparer l'arrivée avant le 1er jour
- Structurer les premières semaines
- Créer des outils d'intégration efficaces
- Impliquer les managers et l'équipe
- Évaluer et ajuster le parcours

Programme

- Les enjeux de l'onboarding pour votre entreprise (45 min)
- Préparer l'arrivée : le pré-onboarding (1h00)
- Le parcours d'intégration : J1 à J90 (2h00)
- Créer vos outils d'intégration (2h00)
- Évaluer l'intégration et fidéliser durablement (1h15)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, que vous ayez déjà mis en place un onboarding ou non. Elle est conçue pour être immédiatement applicable — vous repartez avec vos propres outils créés pendant la journée.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'ateliers de création en direct. Chaque participant construit son propre parcours d'intégration, son livret d'accueil et ses outils de suivi pendant la formation. Livret de formation et templates remis à chaque participant.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

05. GEPP (Gestion des Emplois et Parcours Professionnels)

Anticipez les évolutions de vos métiers, structurez le développement des compétences et construisez des parcours professionnels motivants. Une formation stratégique et opérationnelle pour piloter vos ressources humaines avec vision.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la GEPP
- Cartographier les emplois et compétences
- Anticiper les évolutions des métiers
- Conduire les entretiens professionnels
- Construire des plans de développement
- Piloter la GEPP dans la durée

Programme

- Fondamentaux et enjeux de la GEPP (2h00)
- Cartographie des emplois et référentiel de compétences (2h30)
- Anticiper les évolutions et identifier les besoins futurs (2h00)
- Conduire des entretiens professionnels efficaces (3h00)
- Construire des plans de développement individuels (2h30)
- Piloter et pérenniser la démarche GEPP (2h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, que vous soyez familier ou non avec la GEPP. Elle est conçue pour être progressive et directement applicable — vous repartez avec vos propres outils construits pendant les deux journées.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'ateliers de construction et de mises en situation. Simulation d'entretien professionnel, cartographie des emplois, construction de PDI. Livret de formation, templates et outils pratiques remis à chaque participant.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de chaque journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue des deux journées.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

01. PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Identifiez, évaluez et prévenez les risques psychosociaux dans votre entreprise. Une formation complète pour comprendre les mécanismes des RPS, respecter vos obligations légales et construire une démarche de prévention durable.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les RPS et leur cadre légal
- Identifier les facteurs de risque
- Détecter les signaux faibles
- Évaluer les risques dans son entreprise
- Construire un plan de prévention
- Gérer une situation de crise RPS

Programme

- Comprendre les RPS : définitions et cadre légal (2h00)
- Identifier les facteurs de risque et les signaux faibles (2h30)
- Évaluer les RPS dans son entreprise (2h30)
- La prévention primaire : agir sur les causes (2h00)
- Prévention secondaire et tertiaire (2h00)
- Construire et piloter son plan de prévention RPS (3h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit votre niveau de connaissance des RPS. Elle est conçue pour être progressive, concrète et directement applicable dès le retour en entreprise.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'études de cas réels et d'ateliers pratiques. Chaque participant repart avec un diagnostic ébauché et un plan de prévention personnalisé. Livret de formation et outils de diagnostic inclus.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de chaque journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue des deux journées.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

02. GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Comprendre les mécanismes du stress, identifier ses propres facteurs déclencheurs et acquérir des outils concrets pour mieux gérer la pression au quotidien, à titre individuel et collectif.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Agir sur les causes organisationnelles
- Acquérir des outils de gestion du stress
- Développer sa résilience
- Soutenir son équipe face au stress

Programme

- Comprendre le stress : mécanismes et impacts (1h15)
- Identifier ses facteurs et signaux de stress (1h15)
- Agir sur les causes : organisation et environnement (1h30)
- Les outils de gestion du stress au quotidien (2h00)
- Résilience et soutien de son équipe (1h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit votre niveau de stress ou votre connaissance du sujet. Elle est conçue pour être pratique et immédiatement applicable — chaque participant repart avec sa boîte à outils personnalisée.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et d'autodiagnostic. Mise en application des outils en séance. Chaque participant repart avec un plan d'action personnel et une boîte à outils complète.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

03. HARCÈLEMENT MORAL ET SEXUEL

Prévention et obligations légales : Comprendre, identifier et prévenir le harcèlement moral et sexuel au travail. Maîtriser vos obligations légales, mettre en place des procédures efficaces et protéger vos collaborateurs et votre entreprise.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les définitions légales
- Connaître le cadre légal et les sanctions
- Identifier les situations à risque
- Mettre en place une prévention efficace
- Traiter un signalement correctement
- Adopter la bonne posture managériale

Programme

- Définitions légales et cadre juridique (1h30)
- Obligations légales de l'employeur (1h15)
- Identifier et prévenir les situations à risque (1h30)
- Traiter un signalement : procédure et posture (2h00)
- Mettre en place sa politique de prévention (45 min)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous les niveaux. Elle est conçue pour être à la fois rigoureuse sur le plan juridique et concrète dans les situations du quotidien — sans jargon inutile.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports juridiques, d'études de cas réels et de mises en situation. Simulation de traitement d'un signalement. Guide pratique et checklist de mise en conformité remis à chaque participant.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

04. QUALITÉ DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL (QVCT)

Diagnostiquez les conditions de travail dans votre entreprise, identifiez les leviers d'amélioration et construisez un plan d'action QVCT concret et durable. Une formation stratégique pour améliorer bien-être et performance.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la QVCT
- Réaliser un diagnostic QVCT
- Identifier les leviers d'amélioration
- Construire un plan d'action QVCT
- Impliquer les collaborateurs
- Mesurer et piloter dans la durée

Programme

- Comprendre la QVCT : enjeux et cadre légal (2h00)
- Réaliser le diagnostic QVCT de son entreprise (3h00)
- Les leviers d'amélioration de la QVCT (2h00)
- Construire son plan d'action QVCT (2h30)
- Impliquer les collaborateurs dans la démarche (2h00)
- Piloter et mesurer la QVCT dans le temps (2h30)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous. Elle est conçue pour être à la fois stratégique et opérationnelle — chaque participant repart avec un diagnostic ébauché, un plan d'action et un tableau de bord prêts à déployer.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'études de cas et d'ateliers de construction. Chaque participant travaille sur sa propre entreprise tout au long des deux journées. Livret, outils de diagnostic et de pilotage inclus.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de chaque journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue des deux journées.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

05. PRÉVENTION DU BURN-OUT ET DÉTECTION DES SIGNAUX FAIBLES

Reconnaître les signes précurseurs d'épuisement professionnel, comprendre les mécanismes du burn-out et agir avant la crise. Une formation concrète pour protéger vos collaborateurs et sécuriser votre entreprise.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le burn-out
- Identifier les facteurs de risque
- Détecter les signaux faibles
- Intervenir de façon adaptée
- Prévenir collectivement
- Accompagner le retour au travail

Programme

- Comprendre le burn-out : mécanismes et réalités (1h15)
- Identifier les facteurs de risque organisationnels (1h15)
- Détecter les signaux faibles (2h00)
- Intervenir et orienter sans dépasser son rôle (1h30)
- Prévenir et accompagner le retour (1h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit votre niveau de connaissance du sujet. Elle est conçue pour être concrète et immédiatement applicable - chaque participant repart avec une grille de détection et un plan d'action personnel.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'études de cas et de mises en situation. Simulation d'entretien avec un collaborateur en difficulté. Grille de détection des signaux faibles et plan d'action remis à chaque participant.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

01. MANAGER DE PROXIMITÉ / PRIMO-MANAGER

Acquérir les fondamentaux du management opérationnel pour passer du rôle d'expert à celui de manager. Posture, communication, délégation, motivation et gestion des situations difficiles, tout ce qu'il faut maîtriser pour encadrer efficacement une équipe.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre son rôle de manager
- Adopter la bonne posture managériale
- Communiquer efficacement
- Déléguer et responsabiliser
- Motiver et fidéliser son équipe
- Gérer les situations difficiles

Programme

- Le rôle et les missions du manager de proximité (2h00)
- La posture et les styles de management (2h00)
- Communication managériale et feedback (2h30)
- Déléguer et responsabiliser (2h00)
- Motiver et maintenir l'engagement (2h00)
- Gérer les situations difficiles (3h30)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous les niveaux d'expérience managériale. Elle est conçue pour apporter des outils concrets et immédiatement applicables, que vous soyez manager depuis 3 mois ou 3 ans.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'autodiagnostic, de mises en situation et de jeux de rôle. Chaque participant travaille sur ses propres situations managériales. Livret de formation et boîte à outils manager remis à chaque participant.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de chaque journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue des deux journées.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

02. MANAGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Comprendre les différences générationnelles, lever les préjugés et développer un style de management adapté à chaque profil pour créer des équipes mixtes performantes, cohésives et complémentaires.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les générations au travail
- Déconstruire les préjugés
- Adapter son management à chaque profil
- Favoriser la coopération intergénérationnelle
- Attirer et fidéliser les jeunes talents
- Valoriser l'expérience des seniors

Programme

- Les générations au travail : qui sont-elles vraiment ? (1h30)
- Déconstruire les préjugés générationnels (1h15)
- Adapter son management à chaque génération (2h00)
- Favoriser la coopération et la transmission (1h30)
- Construire une équipe intergénérationnelle performante (45 min)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous. Elle est idéalement suivie en groupe mixte (plusieurs générations représentées) pour maximiser les échanges et la richesse des mises en situation.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices de prise de conscience, d'ateliers pratiques et de mises en situation. Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé et un guide pratique du management intergénérationnel.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

03. FEEDBACK ET ENTRETIENS MANAGÉRIAUX

Maîtrisez l'art du feedback constructif et conduisez des entretiens managériaux à forte valeur ajoutée. Une formation concrète pour transformer chaque échange en levier de performance et de motivation.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les types de feedback
- Structurer un feedback efficace
- Conduire un one-to-one
- Maîtriser le recadrage
- Conduire l'entretien annuel
- Développer une culture du feedback

Programme

- Les fondamentaux du feedback (1h30)
- Méthodes et outils pour un feedback structuré (2h00)
- Les entretiens managériaux clés (2h00)
- Mise en situation et ancrage (1h30)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous les managers, qu'ils soient expérimentés ou nouvellement nommés. Elle s'adapte au niveau et au contexte de chaque participant grâce à des mises en situation personnalisées.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, de jeux de rôle et d'exercices en binôme. Les situations travaillées sont tirées du quotidien des participants pour garantir un transfert immédiat en situation réelle.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

04. MANAGEMENT HYBRIDE ET TÉLÉTRAVAIL

Adaptez votre management à un contexte hybride : maintenez la cohésion d'équipe à distance, organisez le télétravail et pilotez la performance sans présence physique permanente.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le travail hybride
- Adapter sa posture managériale
- Maintenir la cohésion d'équipe
- Organiser le télétravail
- Prévenir l'isolement
- Piloter la performance à distance

Programme

- Le cadre du travail hybride (1h30)
- Adapter sa posture et organiser le télétravail (2h00)
- Maintenir la cohésion et prévenir l'isolement (2h00)
- Piloter la performance et ancrer les acquis (1h30)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous les managers, qu'ils débutent en hybride ou qu'ils souhaitent structurer des pratiques déjà existantes. Les apports sont directement applicables dès le retour en poste.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de mises en situation. Chaque participant repart avec sa propre charte d'équipe hybride et un plan d'action personnalisé.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

05. GESTION DES CONFLITS EN ÉQUIPE

Identifiez les sources de conflits, comprenez leur dynamique et acquérez des méthodes concrètes pour désamorcer les tensions et les transformer en leviers de progrès collectif.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du conflit
- Analyser sa propre réaction
- Désamorcer les tensions
- Conduire une médiation
- Transformer le conflit en progrès
- Prévenir les conflits futurs

Programme

- Comprendre les conflits et leur dynamique (2h00)
- Sa propre posture face au conflit (3h00)
- Techniques de désamorçage et d'intervention (3h00)
- Conduire une médiation interne (3h00)
- Prévention et ancrage des acquis (3h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit le niveau d'expérience en gestion de conflits. Elle s'adapte aux situations réelles vécues par les participants grâce à des mises en situation personnalisées.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques basés sur des situations réelles. Échanges et questions/réponses tout au long de la journée. Livret de formation remis à chaque participant pour garder une référence opérationnelle après la formation.

Évaluation & attestation

Les acquis sont évalués tout au long de la formation au moyen de questions, d'exercices et de cas pratiques en lien avec les situations abordées. Un quiz d'évaluation final permet de mesurer l'acquisition des connaissances et l'atteinte des objectifs pédagogiques. Une attestation de formation est remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

01. COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

Découvrez et pratiquez les 4 étapes de la CNV pour améliorer la qualité de vos échanges professionnels, réduire les incompréhensions et favoriser une communication respectueuse et efficace.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondements de la CNV
- Observer sans juger
- Exprimer ses sentiments
- Formuler ses besoins
- Faire des demandes claires
- Pratiquer l'écoute empathique

Programme

- Introduction à la CNV — origines et principes (2h00)
- Les 4 composantes du processus CNV (3h00)
- L'écoute empathique (3h00)
- CNV appliquée aux situations difficiles (3h00)
- Ancrage et plan d'action personnel (3h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit le niveau de connaissance de la CNV. Elle s'appuie sur des situations concrètes vécues par les participants pour garantir un apprentissage ancré dans la réalité.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices en binôme, de jeux de rôle et de mises en situation progressives. Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé et des outils directement applicables.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de formation. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue des deux journées.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

02. PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Gagnez en aisance et en impact lors de vos prises de parole professionnelles : gérez le trac, structurez votre discours, captez l'attention et convainquez avec authenticité.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et gérer le trac
- Structurer son discours
- Maîtriser sa voix et son corps
- Capter et maintenir l'attention
- Adapter son discours à l'auditoire
- Gérer les questions et l'imprévu

Programme

- Comprendre ses freins et gérer le trac (2h00)
- Structurer et préparer son discours (3h00)
- La voix, le corps et le regard (3h00)
- Capter l'attention et convaincre (3h00)
- Gérer les questions, l'imprévu et ancrage (3h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous les niveaux, des grands timides aux orateurs déjà expérimentés souhaitant perfectionner leur style. Le groupe restreint favorise une progression rapide et bienveillante.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques progressifs et d'entraînements filmés avec feedback individualisé. Chaque participant prend la parole à de nombreuses reprises dans un cadre bienveillant.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de formation. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue des deux journées.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT

03. COMMUNICATION ASSERTIVE

Apprenez à vous affirmer avec respect et clarté, à poser des limites, à dire non sans culpabilité et à exprimer vos besoins de façon directe et constructive dans toutes les situations professionnelles.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'assertivité
- S'affirmer sans agressivité
- Dire non avec bienveillance
- Poser des limites claires
- Gérer les critiques et les manipulations
- Renforcer sa confiance en soi

Programme

- Les 4 styles de communication et l'assertivité (1h30)
- S'affirmer, exprimer ses besoins et dire non (2h00)
- Gérer les critiques, pressions et manipulations (2h00)
- Renforcer sa confiance et ancrer les acquis (1h30)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit le niveau de confiance en soi ou d'expérience en communication. Elle s'adapte aux situations réelles vécues par chaque participant.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'auto-diagnostics, de jeux de rôle et de mises en situation progressives dans un cadre bienveillant. Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT

04. CONDUITE DE RÉUNIONS EFFICACES

Préparez, animez et concluez des réunions productives : structurez l'ordre du jour, gérez les participants, maintenez le cap et transformez chaque réunion en levier de décision et d'action.

Durée : 1 journée · 7h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
-------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Choisir le bon format de réunion
- Préparer une réunion efficacement
- Animer avec autorité et bienveillance
- Gérer les participants difficiles
- Prendre des décisions en groupe
- Assurer le suivi post-réunion

Programme

- Diagnostic et préparation de la réunion (1h30)
- Animer et cadrer la réunion (2h00)
- Gérer les participants et prendre des décisions (2h00)
- Clôturer et assurer le suivi (1h30)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, qu'il s'agisse d'animateurs débutants ou expérimentés souhaitant structurer leurs pratiques. Elle s'appuie sur les situations réelles vécues par les participants.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de simulations complètes de réunions avec feedback individualisé. Chaque participant repart avec des outils directement applicables dès le lendemain.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de journée. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue de la session.

Tarifs

Distanciel : 350€ par personne · HT

Intra-entreprise : 1 500€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 400€ par participant · HT



ALESYA
CONSEIL

Merci

Vous avez parcouru notre catalogue de formations. Nous espérons qu'il vous a permis d'identifier les compétences à développer au sein de votre équipe.

Nous vous le rappelons : toutes nos formations peuvent être ajustées à vos besoins spécifiques, ou entièrement conçues sur mesure si aucune formation existante ne correspond à votre situation.

Notre équipe reste à votre disposition pour échanger sur votre projet, construire ensemble le parcours le plus adapté, et vous accompagner à chaque étape de la montée en compétences de vos collaborateurs.

Parlons de votre projet.

A bientôt

