



SEINE
COACHING

CATALOGUE
FORMATIONS
PROFESSIONNELLES



2026

Déclaration d'activité : n°28 76 05594 76
auprès du préfet de région de Normandie

Qualiopi ➤
processus certifié


 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Actions de formation

Besoin d'une formation personnalisée ?

Les programmes proposés sont des formations qui ont fait leur preuve en termes de satisfaction et d'actualité.

Vous pouvez choisir un programme déjà établi.

Dans le cas où vous souhaitez une formation personnalisée, voici le processus de diagnostic de SEINE COACHING :

1

Rendez-vous en présentiel ou en visio avec le donneur d'ordre



Ecoute du besoin et des objectifs à atteindre par l'intermédiaire du processus d'analyse de la demande



Montage de la proposition de formation :
Ingénierie de formation
Proposition commerciale

2

Rendez-vous pour présentation de l'offre



Temps d'échange, d'explications de la proposition avec les méthodes d'apprentissage



Temps de décision du donneur d'ordre

Accord financement OPCO le cas échéant

3

Rendez-vous pour finaliser le projet de formation



Les moyens matériels – L'accès handicap
Le calendrier
La convention de stage



SEINE COACHING se charge
des convocations, des émargements,
des supports, des évaluations
et des attestations

SOMMAIRE

▪ Développer la coopération en entreprise	4
▪ Animer un groupe de travail	5
▪ Le management transversal	6
▪ Manager une équipe à distance	7
▪ Manager une équipe	9
▪ Parcours de manager	11
▪ Piloter une équipe de managers	13
▪ Gérer son temps et son organisation	15
▪ Piloter le changement	16
▪ Conduire les entretiens individuels annuels	17
▪ Performer son process de recrutement	18
▪ Manager avec le DiSC	19



Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 400 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Sortir du rapport de forces
- Réagir aux messages difficiles pour soi
- Entretenir des relations de coopération
- Développer un capital confiance

LE PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer ses relations professionnelles pour de meilleures collaborations

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Mind mapping

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

JOUR 1

Sortir du rapport de forces

Découvrir les positions de vie de l'analyse transactionnelle et identifier sa ou ses positions actuelles
 Comprendre sa stratégie : les effets sur soi et sur son entourage

Déetecter les jeux de manipulation

Connaître les 6 casse-pieds
 Connaître le fonctionnement du triangle de Karpman
 Appliquer les principes pour empêcher l'évitement, la soumission, l'attaque

JOUR 2

Entretenir des relations de coopération

Identifier ses besoins
 Savoir exprimer ses besoins en pleine conscience
 Amortir l'attaque et renvoyer l'énergie positive

Muscler la confiance en soi

Prendre conscience en ses capacités
 Appréhender la crainte avec plus de rationalité
 Cultiver la confiance à travers les réussites et les difficultés

Animer un groupe de travail

Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 400 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Acquérir les outils d'animation de groupe de travail
- Développer une posture d'animateur/animatrice
- Assurer l'atteinte de l'objectif de la réunion

LE PUBLIC :

Toute personne souhaitant animer un groupe de travail

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéos et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Mind mapping

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Un QCM à l'issue de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

Jour 1

Diagnostic des besoins des stagiaires

Définition du groupe de travail

Identifier les occasions : gestion de projet, résolution de problème...

Appréhender les méthodes participatives

Découvrir les outils d'animation pour une participation optimum (reverse brainstorming, SCORE, SWOT, GASL...)

Construire son groupe de travail

Définir son objectif d'animation

Identifier les règles de participation

Nommer des rôles (selon la méthode d'Alain Cardon)

Jour 2

La posture de l'animateur

Identifier son mode de communication

Gérer les attitudes manipulatrices

Utiliser une posture constructive : écoute, questionnement, reformulation

La mise en application

Construire un déroulé d'animation de groupe de travail

Mise en situation

Retour du groupe

Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Comprendre le fonctionnement du management transversal
- Construire son futur cadre collaboratif transversal
- Développer son leadership et son influence sans autorité hiérarchique

LE PUBLIC :

Être amené à piloter un groupe sans management direct

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Mind mapping

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Un QCM à l'issue de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

Jour 1

L'ambivalence du management transversal

Différencier management transverse aux 4 autres types de management
 Comprendre les modalités du management transversal

Mise en place de l'équipe transverse

Identifier l'objectif de la mission

Structurer son rôle de manager transverse

Constituer une équipe d'expertises, de compétences, d'expériences...

Définir les règles de fonctionnement de la future équipe

Le pilotage au quotidien

Co-gérer le pilotage des objectifs et co-prioriser

Prendre des décisions collectives

Jour 2

Savoir mobiliser sans autorité hiérarchique

Identifier son potentiel de leader

Utiliser les niveaux de motivation pour mobiliser

Assurer une autorité positive et un pouvoir « pour »

Développer sa capacité de communiquer et de générer de la confiance

Adapter sa communication

Savoir écouter, questionner, reformuler

Déetecter les comportements bloquants

Renforcer sa capacité à argumenter pour convaincre et persuader

Gérer les tensions

Manager une équipe à distance

Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

SESSION OUVERTE MINIMUM POUR 2 STAGIAIRES

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Etablir une stratégie et une organisation managériales
- Piloter l'équipe en assurant la cohésion
- Développer l'autonomie de l'équipe malgré la distance
- Déceler et gérer les tensions à distance

LE PUBLIC :

Toute personne encadrant une équipe en présentiel et distanciel

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Mind mapping

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Un QCM à l'issue de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

Jour 1

Les types et les enjeux du management à distance

Déceler les contextes : télétravail, multi-sites, nomades
 Identifier les enjeux et les effets néfastes
 Définir les besoins des collaborateurs à distance

Le cadre de travail à distance

Co-construire les valeurs et les comportements de l'équipe
 Engager la coopération et la communication
 Assurer le bon usage des outils digitaux et des modes de communication

Le pilotage et l'organisation de l'équipe

Détenir un objectif global de son équipe
 Mettre en place une stratégie managériale selon les besoins et compétences
 des collaborateurs
 Corréler l'avancée des objectifs avec des indicateurs de performance

Durée : 2 jours
Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
en entreprise CCE
de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
formation

Intervention dans tous
les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
souhaitant suivre cette formation sont
invitées à nous contacter directement, afin
d'étudier ensemble les possibilités de
suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
2 semaines avant le début de la formation
par la signature d'une convention de
formation et l'acceptation d'un devis.

SESSION OUVERTE MINIMUM POUR 2 STAGIAIRES

Jour 2

L'animation de réunions à distance
Pratiquer les différents modes d'animation
Utiliser des outils participatifs
Inclure son équipe avec la méthode d'Alain Cardon

Les compétences du manager à distance

Savoir gérer son temps pour ne pas reporter des rendez-vous à distance
Savoir organiser et optimiser ses déplacements
Donner, contrôler et suivre des objectifs
Savoir argumenter pour convaincre

La communication et l'écoute

Ecouter activement
Communiquer avec assertivité
Recadrer de manière constructive (DESC)
Savoir communiquer des feedbacks

Manager une équipe

Durée : 3 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
 c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Assoir son rôle de manager de proximité
- Adapter son management selon les besoins des collaborateurs
- Motiver ses collaborateurs
- Piloter une équipe par les objectifs avec l'aide du feedback
- Faire face aux situations critiques

LE PUBLIC :

Toute personne appelée à manager une équipe

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Outils/Solutions

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Un QCM à l'issue de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

Jour 1

Les enjeux du management et le rôle du manager

Comprendre les enjeux et l'évolution du management

Découvrir les compétences du manager d'aujourd'hui

Créer un cadre collaboratif pour une future base coopérative

L'état des lieux des missions du manager

Identifier les missions directes du manager

Minimiser les missions indirectes chronophages

Prioriser ses tâches pour une meilleure gestion du temps

Déléguer pour valoriser ou monter en compétence les collaborateurs

Jour 2

Un management adapté aux collaborateurs et aux situations

Découvrir les 4 modes de management et leurs effets sur la motivation

Etablir un tableau des compétences de son équipe

Le pilotage des objectifs

Manager par les objectifs pour développer son rôle de pilote

Planifier et appliquer des temps de feedbacks

La gestion des imprévus et des sollicitations

Gérer les imprévus dans une notion de priorisation

Gérer les sollicitations de l'équipe dans un principe d'autonomie

Durée : 3 jours
Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
en entreprise CCE
de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
formation

Intervention dans tous
les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
souhaitant suivre cette formation sont
invitées à nous contacter directement, afin
d'étudier ensemble les possibilités de
suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
2 semaines avant le début de la formation
par la signature d'une convention de
formation et l'acceptation d'un devis.

SESSION OUVERTE MINIMUM POUR 2 STAGIAIRES

SUITE DU PROGRAMME :

Jour 3

La force de la communication du manager

Développer une communication constructive pour une meilleure relation de confiance et de cohésion au sein de son équipe
Utiliser les canaux de communication adéquats
Utiliser l'écoute active pour minimiser les interprétations et les jugements

La gestion des situations difficiles

Appréhender les situations difficiles avec assertivité et CNV.
Découvrir les pièges de la manipulation S.A.L.M.E.C.
Recadrer avec le D.E.S.C.
Gérer les émotions et les besoins associés

Durée : 7 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
 c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- S'approprier la mission de manager
- Mettre en place une stratégie managériale
- Piloter les objectifs de son équipe
- Savoir communiquer en toute circonstance

LE PUBLIC :

Toute personne appelée à manager une équipe

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels et par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Outils/Solutions

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Un QCM à l'issue de chaque module du parcours
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

MODULE 1 - LE PRINCIPE DU MANAGEMENT (3 jours)

Positionner le contexte de la prise de poste

Manager une nouvelle équipe

Manager ses anciens collègues

Manager une équipe à distance

Construire, performer son rôle de manager

Appliquer les 3 types de compétences

Définir son autorité et son pouvoir

Bien appréhender les notions de crédibilité et de légitimité

Créer ou développer la coopération au sein de son équipe

Identifier le niveau de maturité de l'équipe

Mettre en place un cadre collaboratif entre collaborateurs et vous-même

Gérer son temps : s'objectiver

Distinguer les missions directes et indirectes

S'objectiver pour structurer et donner du sens à ses actions

Prioriser selon le principe d'urgence et d'importance

Co-construire une relation de confiance avec son ou sa N+1

Mettre en place des temps d'échange pour le développement de son autonomie de « jeune » manager

Savoir communiquer en interdépendance

Parcours de managers

Durée : 7 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
 c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

SUITE DU PROGRAMME :

MODULE 2 – DU MANAGEMENT ADAPTE AU PILOTAGE (2 jours)

Le fonctionnement du processus de motivation

Faire la différence entre motivation intrinsèque et extrinsèque
 Savoir actionner la motivation du collaborateur

Le management adapté

Connaître les 4 types de management
 Utiliser les différents types selon les besoins du collaborateur
 Savoir manager dans l'urgence
 Savoir déléguer pour renforcer l'autonomie et la polyvalence

Management par les objectifs S.M.A.R.T.

Détailler les objectifs spécifiques pour chaque collaborateur
 Fixer les périodes de suivi et de contrôle pour du feedback
 Savoir donner du sens aux KPI/indicateurs

La conduite de l'entretien annuel

Expliquer l'importance de l'E.I.A. dans le principe du management par objectif
 Savoir préparer l'entretien pour assurer une analyse juste
 Conduire et faire participer le collaborateur
 Savoir donner suite à l'entretien durant toute l'année

MODULE 3 – LA POSTURE DU MANAGER (2 jours)

Son mode de communication

Découvrir sa communication et ses comportements associés (DiSC*)
 Analyser ses forces et ses points de vigilances
 Exprimer les relations difficiles pour soi

Une approche de coach

S'éloigner des interprétations et de ses jugements
 Pratiquer l'écoute active

La gestion des comportements

Être en alerte face aux changements de comportement
 Détecter les différents conflits et savoir quand intervenir
 Identifier les manipulations S.A.L.M.E.C.
 Savoir recadrer et gérer un rendez-vous tripartite en médiation

Le plan d'actions post formation

Elaboration d'actions managériales à appliquer à l'issue de la formation

*test sur la plateforme Epiq

A SAVOIR :

2 mois d'intervalle entre chaque module.

Un coaching individuel soit par téléphone ou en visio entre chaque module est offert.

(3 coachings soit 3 heures par stagiaire)

Durée du parcours : 6 mois

Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE de formatrice
 en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

SESSION OUVERTE MINIMUM POUR 2 STAGIAIRES

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Renforcer sa posture managériale par des pratiques actuelles
- Mobiliser les énergies individuelles et collectives
- Animer la performance collective
- Recruter des managers de proximité par analyse des soft skills

LE PUBLIC :

Des managers encadrant une équipe de managers de proximité

LES PRÉREQUIS :

Avoir suivi une formation niveau 1 en management (questionnaire des prérequis) ou se soumettre au QCM niveau 1 avant la formation (<70% de réussite requis)

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques et mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels et par groupe
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Réflexion de groupe – atelier de co-développement

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Un QCM à l'issue de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

Jour 1

Tour de table : réflexion de groupe

Déetecter son ou ses types de management
 Comprendre ses forces et ses points de vigilance
 Exprimer les réussites et les échecs rencontrés

Les clés du Top manager

Définir son champ de responsabilité et ses actions
 Ancrer une posture de coach pour faire évoluer en toute autonomie ses
 managers et assurer une posture dynamique (Carte des performances de son équipe)
 Créer une relation de pilotage forte entre managers

Jour 2

Animer des réunions de manager en groupe de travail

Identifier les occasions : gestion de projet, résolution de problème...
 Appréhender les méthodes participatives
 Savoir déléguer le pilotage des groupes de travail

Durée : 2 jours
Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
c.alexandre@seinecoaching.fr

LE PROGRAMME (SUITE) :

Entraîner à solutionner

Découvrir les outils d'animation pour une participation optimale (reverse brainstorming, écoute active, SCORE, SWOT, GASI...)

Le recrutement

Identifier le profil attendu (hard et soft skills)

Conduire un entretien de recrutement

Intégrer un nouveau manager de proximité au sein de l'équipe

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
en entreprise CCE
de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
formation

Intervention dans tous
les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
souhaitant suivre cette formation sont
invitées à nous contacter directement, afin
d'étudier ensemble les possibilités de
suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
2 semaines avant le début de la formation
par la signature d'une convention de
formation et l'acceptation d'un devis.

SESSION OUVERTE MINIMUM POUR 2 STAGIAIRES

Si cours particuliers, nous contacter.

Durée : 1 jour
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 400 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
 c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Mettre à jour sa mission pour une meilleure compréhension de son objectif
- Détecer les chronophages personnels et environnants
- Traiter ses actions dans un ordre de priorité
- Savoir planifier en s'objectivant
- Communiquer distinctement à l'oral comme à l'écrit

LE PUBLIC :

Toute personne souhaitant performer son organisation professionnelle

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Outils/Solutions

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

Le sens de la mission

Identifier sa mission actuelle
 Associer un objectif global

Les chronophages

Détecer ses chronophages organisationnels et d'attitude
 Détecer les chronophages environnants
 Découvrir les lois du temps et mettre en place des actions correctives

Son temps de travail structurer en objectif

Définir un objectif hebdomadaire, mensuel en corrélation avec les attendus
 Savoir prioriser ses actions selon les urgences et les importances
 Renseigner son agenda et le suivre
 Préparer ses dossiers avant traitement

La gestion des sollicitations et des imprévus

Ecouter la sollicitation et prendre une décision
 Communiquer avec assertivité
 Gérer les imprévus avec la matrice des priorités
 Argumenter son urgence

Les plus de la formation

Assurer l'objectif d'une réunion dans un temps imparti
 Savoir écarter des échanges trop longs

Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
 c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Déceler les signes de blocage
- Donner du sens pour faire fédérer
- Accompagner le changement avec une méthode de séquençage
- Rendre chaque collaborateur acteur du changement

LE PUBLIC :

Chef d'équipe, manager direct et transversal, collaborateur participant à un pilotage de changement

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques et mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Mind mapping – Outils/Solutions

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

JOUR 1

Les besoins d'accompagnement

Clarifier les types de changement
 Comprendre les résistances au changement
 Identifier son rapport au changement

La préparation amont

Réunir et faire participer les services transversaux concernés à l'orchestration du changement

Définir un objectif global séquencé en objectifs spécifiques inter services
 Piloter en mode projet

L'annonce du changement

Construire ses arguments pour fédérer les équipes

JOUR 2

Le changement jalonné

Suivre le pilotage du changement : briefing, participation

Animer en groupe de travail

Savoir corriger le pilotage : accepter et apprendre des erreurs

Les situations difficiles

Déceler et gérer les personnalités difficiles

Développer une posture de médiateur/médiateuse

Communiquer par feedback

Conduire les entretiens individuels annuels

Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 400 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
 c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE de formatrice
 en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Comprendre les enjeux de l'entretien individuel annuel
- Préparer une juste évaluation
- Faire de cet entretien un temps d'échange constructif
- Piloter les objectifs post entretien

LE PUBLIC :

Toute personne appelée à conduire les entretiens individuels annuels

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Outils/Solutions

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

JOUR 1

Rappel du rôle du manager

Développer les compétences des collaborateurs
 Fixer des objectifs

Entretien annuel VS entretien professionnel

Différencier l'objectif des 2 types d'entretien
 Intégrer l'entretien individuel annuel dans un processus de management par
 objectif

Le mode opératoire de la mise en place

Accompagner le collaborateur à la préparation de son entretien
 Analyser l'année écoulée factuellement pour renforcer son évaluation

JOUR 2

L'animation de l'entretien individuel annuel

Mettre en place une relation de confiance
 Appliquer l'écoute active
 Expliquer son évaluation de manière factuelle
 Utiliser la méthode du feedback
 Dissiper les points de désaccords
 Clôturer par un objectif S.M.A.R.T.

Les points critiques

Gérer les situations difficiles : émotions, refus d'obtempérer, mauvaise foi,
 les demandes d'augmentation de salaire, arrêt de l'entretien.

Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 450 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
 c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Identifier les canaux de diffusion selon le poste à pourvoir
- Rédiger des annonces de recrutement
- Présélectionner les candidatures
- Conduire l'entretien de recrutement
- Intégrer le nouveau collaborateur

LE PUBLIC :

Tout public

LES PRÉREQUIS :

Aucun

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Brainstorming – Reverse brainstorming

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

JOUR 1

Un retour sur expérience

Identifier les besoins en recrutement
 Analyser les difficultés rencontrées

Le contexte de l'entreprise

Découvrir l'environnement de l'entreprise
 Vérifier sa marque employeur, ses valeurs
 Mettre en valeur les forces et les attraits de l'entreprise

L'annonce de recrutement

Le choix des supports de diffusion (job board, réseaux sociaux)
 Rédiger une annonce

JOUR 2

La présélection

Analyser les CV et procéder à une première sélection
 Mettre en place un court entretien téléphonique si nécessaire

L'entretien de recrutement

Structurer le déroulé de l'entretien de recrutement
 Ecouter, questionner, reformuler
 Bannir les questions discriminatoires

L'intégration

Etablir une période d'intégration (onboarding)
 Accueillir et clôturer

Durée : 2 jours
 Modalité : présentiel ou distanciel

Inter : 550 € HT/stagiaire/jour
 Intra : selon le nombre de stagiaires

Dates : contactez-nous
 Lieu : possibilité sur votre site

Tél. 06 98 55 11 44
 c.alexandre@seinecoaching.fr

VOTRE FORMATRICE



Catherine ALEXANDRE

Master 2 de coaching
 en entreprise CCE
 de formatrice en entreprise

+ de 20 ans sur le terrain

+ de 5000 heures d'animation de
 formation

Intervention dans tous
 les secteurs d'activité



Les personnes atteintes de handicap
 souhaitant suivre cette formation sont
 invitées à nous contacter directement, afin
 d'étudier ensemble les possibilités de
 suivre la formation.

Les inscriptions doivent être réalisées
 2 semaines avant le début de la formation
 par la signature d'une convention de
 formation et l'acceptation d'un devis.

**SESSION OUVERTE MINIMUM POUR
 2 STAGIAIRES**

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Adapter leur management aux besoins motivationnels des collaborateurs
- Adapter leur communication pour renforcer la relation de confiance

LE PUBLIC :

Toute personne ayant une équipe à manager

LES PRÉREQUIS :

Avoir suivi une formation de manager de base ou être en poste depuis 1 an.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Travaux dirigés et exercices pratiques individuels ou par groupe
- Vidéo et étude de cas
- Brainstorming – Reverse brainstorming – Outils/Solutions

LES MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- Les pré-requis seront évalués par questionnaire préalable
- Test DiSC sur plateforme Epiq avant la formation*
- L'auto-positionnement à l'ouverture de la formation
- Les corrections des différents exercices et travaux
- L'attestation de la formation

LES INDICATEURS DE RÉSULTAT :

- Taux de réponse des pré-requis supérieure ou égale à 60%
- Note finale au QCM supérieure ou égale à 50%
- Taux de satisfaction des stagiaires à chaud
- Taux de satisfaction du commanditaire à froid

LE PROGRAMME :

JOUR 1

Découvrir l'utilisation du DiSC dans le quotidien du manager

Découvrir son profil DiSC

Identifier son style de communication
 Identifier son style de management

Explorer ses forces et ses faiblesses pour :

Gérer les urgences
 Gérer son stress
 Prendre des décisions
 Fédérer et recadrer ses collaborateurs

JOUR 2

Mettre en application le modèle DiSC pour :

Manager son équipe et s'adapter à ses collaborateurs
 Communiquer selon les 4 profils
 Mener un entretien selon les 4 profils
 Objectiver les 4 profils
 Gérer les tensions selon les 4 profils

* Un rendez-vous téléphonique ou en vision de 30 min est prévu pour chaque stagiaire pour débriefer du test DISC fait sur la plateforme EPIQ

Les autres thèmes possibles



- La gestion de conflits : posture de médiateur
- Le formateur en entreprise
- La transmission de savoir
- Le tutorat
- La prise de parole en public



SEINE COACHING

Tél. 06 98 55 11 44

c.alexandre@seinecoaching.fr

www.seinecoaching.fr