



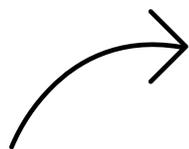
# Catalogue de prestations

L'esprit entraîné

[www.izitraining.fr](http://www.izitraining.fr)

# Découvrez l'univers IZI TRAINING

Visionner  
la vidéo



# Formations

En présentiel ou à distance

# Index

- Lâcher-prise et prise de recul
- Management et leadership
- Méditation de pleine conscience
- Le modèle DISC® et Forces Motrices
- Développer son assertivité
- Développer créativité et innovation
- Améliorer son organisation personnelle
- Mieux gérer son temps
- Manager des personnes en situation de handicap

# Lâcher-prise et prise du recul

2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Définir le lâcher-prise et apprendre à réduire les jugements
- Identifier les mécanismes et facteurs de stress
- Développer l'intelligence émotionnelle
- Découvrir les bienfaits et pratiquer la méditation et la cohérence cardiaque

# Management et leadership

2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Les fondements de la posture assertive
- Améliorer et adapter sa communication interpersonnelle
- (Re)donner du sens à ses équipes
- Mieux gérer les conflits et les feedbacks

# Méditation de pleine conscience

2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Définir les éléments constitutifs du lâcher-prise
- Identifier ses propres mécanismes et facteurs de stress
- Définir la méditation de pleine conscience
- Découvrir les bienfaits scientifiques de la méditation de pleine conscience
- Pratiquer différentes formes de méditation de pleine conscience

# Le modèle DISC<sup>®</sup> et Forces Motrices

1+ jour

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les différences de chacun des styles
- Adapter la forme de sa communication selon ses interlocuteurs
- Comprendre les facteurs de motivation
- Comprendre son profil personnel pour mieux communiquer avec les autres

Contenu additionnel (en demi-journée) :

- Mieux travailler en équipe avec le DISC<sup>®</sup>
- Mieux manager avec le DISC<sup>®</sup>
- Mieux vendre avec le DISC<sup>®</sup>

# Développer son assertivité

1 jour

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de son assertivité et de ses freins
- Améliorer les compétences en communication et en écoute active
- Reconnaître et gérer ses émotions pour améliorer ses interactions sociales

# Développer créativité et innovation

2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Le courant créatif, déconstruire ses aprioris
- Reconquérir sa créativité pour soi et ses équipes
- Stimuler l'innovation pour soi et ses équipes

# Améliorer son organisation personnelle

2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Améliorer sa gestion du temps
- Redéfinir ses priorités et aspirations
- Découvrir divers outils pour favoriser la concentration et l'organisation
- Préserver sa sérénité face à la pression grâce à l'affirmation de soi

# Mieux gérer son temps

2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Identifier le lâcher-prise et gérer le mental qui nous décentre
- Découvrir des outils simples pour canaliser son stress
- Apprendre à gérer son temps et sa concentration
- Mieux s'organiser en questionnant ses priorités

# Manager des personnes en situation de handicap

2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Sensibiliser les managers aux enjeux du handicap dans le monde du travail
- Déconstruire les idées reçues et réduire les jugements
- Apporter des outils pratiques pour manager des collaborateurs en situation de handicap
- Favoriser une communication ouverte et bienveillante
- Développer l'écoute et l'observation des managers
- Introduire des éléments de développement personnel

# Webinaires

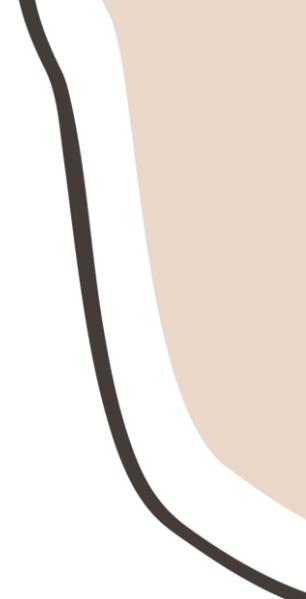
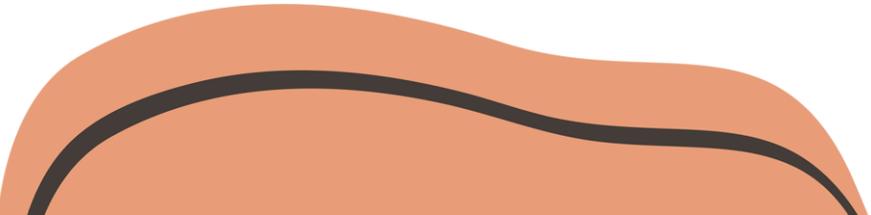
Formats de 45 minutes à 1 heure

# Thèmes

- Le lâcher-prise au travail, un incontournable
- Initiation à la cohérence cardiaque
- Initiation à la méditation de pleine conscience
- Les bases de l'assertivité pour interagir sereinement
- Les clés de la concentration et de l'attention



# Conférences et ateliers



# Thèmes

## Conférences

- ❖ Réduire le turnover en entreprise grâce au lâcher-prise

## Ateliers

- ❖ Inclusion et diversité
- ❖ Initiation à la méditation
- ❖ Libérer sa créativité

*Sur-mesure : nous cocréons l'évènement selon vos besoins et enjeux.*



# Coordonnées



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :  
Actions de formation

Pour recevoir les programmes dans le détail, contactez-moi :

Iscia Chehaïbou

06 09 60 50 65

[iscia@izitraining.fr](mailto:iscia@izitraining.fr)

[www.izitraining.fr](http://www.izitraining.fr)



IZI·TRAINING