



Catalogue de prestations

L'esprit entraîné

www.izitraining.fr

Découvrez l'univers IZI TRAINING


↳
Visionner
la vidéo



Sommaire du catalogue

- [Formations](#)
- [Webinaires](#)
- [Conférences et ateliers](#)
- [Contact](#)



 **Thibault Cholez**
25/02/2026 



Une formation inspirante et très enrichissante. Iscia transmet avec énergie, passion et authenticité, ce qui...

[Lire la suite](#)

 **dominique voirin**
18/02/2026 



trop top...cette formation sur les clés de la concentration et de l'attention. Iscia s'investie énormément dans ses...

[Lire la suite](#)





processus certifié

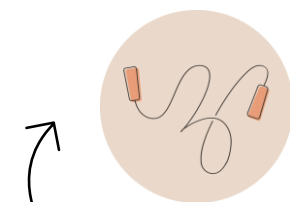
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

Actions de formation

Formations

En présentiel ou à distance



Accès web

Index

- Lâcher-prise et gestion du stress
- Méditation de pleine conscience
- Développer son assertivité
- Les bases de la concentration et de l'attention
- Le modèle DISC® et Forces Motrices
- Développer sa créativité et l'innovation
- Management et leadership
- Améliorer son organisation personnelle
- Mieux gérer son temps et ses objectifs
- Manager des personnes en situation de handicap

Lâcher-prise et gestion du stress

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 de la méditation et la cohérence cardiaque

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

Développer son assertivité

1 ou 2
jours

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

Les bases de la concentration et de l'attention

1 jour

Objectifs pédagogiques :

- Méthodes pour gérer sa concentration et son énergie.
- Limiter les interruptions et temporiser les imprévus.
- Gérer ses priorités sans perdre le fil.

Le modèle DISC® 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®
- Mieux manager avec le DISC®
- Mieux vendre avec le DISC®

Développer sa créativité et l'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

Management et leadership

3 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

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 et ses objectifs

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

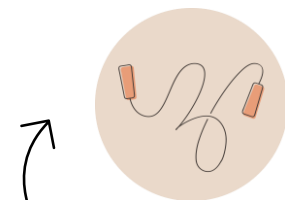
2 jours

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



Accès web

Thèmes

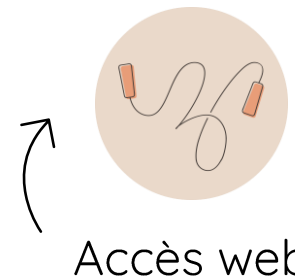
- Le lâcher-prise au travail, un incontournable
- Initiation à la cohérence cardiaque
- Initiation à la méditation de pleine conscience
- Les bases de l'assertivité pour interagir sereinement
- Les clés de la concentration et de l'attention

Sur-mesure : je prépare le contenu du webinar selon vos envies et besoins.



Conférences et ateliers

Durée à déterminer



Thèmes

Conférences

- Réduire le turnover en entreprise grâce au lâcher-prise

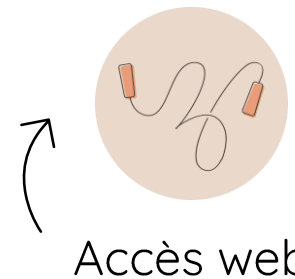
Ateliers

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

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



Me contacter



Référente handicap



Vous êtes intéressé·e et vous pensez être en situation de handicap ou une personne de votre équipe ?

Veillez me contacter dès que possible pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner, vous former ou vous orienter.

Coordonnées

Pour recevoir les programmes dans le détail ou toute autre information, contactez-moi :

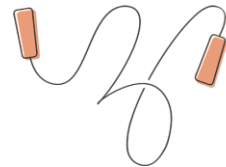
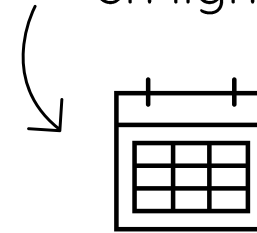
Iscia Chehaïbou

06 09 60 50 65

contact@izitraining.fr

www.izitraining.fr

Prendre rdv
en ligne



IZI·TRAINING