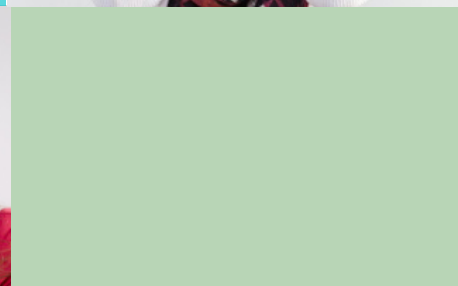




Elaborons ensemble vos formations  
et coaching à la hauteur de vos ambitions  
**Développons les Soft Skills de vos Managers**

# CATALOGUE DE FORMATIONS

2025



AP Coaching – [06.74.79.76.11](tel:0674797611)  
[apcoachingformations@gmail.com](mailto:apcoachingformations@gmail.com)  
42110 Poncins (Loire)

**Qualiopi**   
processus certifié



# SOMMAIRE

## **AP COACHING**

Une entreprise à taille humaine	<u>05</u>
Un savoir faire adapté à vos besoins	06

---

## **FORMATIONS SOFT SKILLS**

### **Communication interpersonnelle et professionnelle**

Maîtriser les bases de la communication	08
Utiliser l'art de la réunion efficace	09

### **Management et leadership**

Savoir déléguer pour mieux manager	10
Management à distance : les clefs	11
Manager les générations X, Y et Z	12
Entretiens annuels : levier d'engagement	13
Révéler les talents de votre équipe	<u>14</u>
Développer son leadership	15



## **Travail d'équipe et collaboration**

Renforcer la cohésion d'équipe	16
Développer sa posture de référent handicap	<u>17</u>

## **Efficacité professionnelle**

Optimiser son temps et son organisation	18
---	----

## **Méthodologie et références**

Une approche pédagogique 360°	<u>19</u>
Témoignages	20
Nos sur mesure	21

---

## **FORMATIONS HARD SKILLS**

### **Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE)**

RSE : Démystifier la norme ISO 26000	<u>23</u>
Lancer une démarche RSE à partir de l'existant	24
Elaborer et structurer sa stratégie RSE	25

### **Innovation et transformation numérique**

Intégrer l'IA dans son quotidien de dirigeant	<u>26</u>
---	-----------



## L'OUTIL COACHING

### Méthodologie

Présentation de l'outil 28

### Equilibre et bien-être du dirigeant

Réconcilier vie pro et vie perso 30

Prévenir le burn out avant l'accident 31

Sortir de la solitude du dirigeant 32

### Prise de fonction et posture de dirigeant

Réussir sa prise de poste 33

Perfectionner la délégation 34

Trouver sa vision et stratégie 35

Personnalisation son organisation 36

Acquérir ses outils d'aide à la décision 37

### Références

Témoignages 38

Références 40



# AP COACHING

## UNE ENTREPRISE A TAILLE HUMAINE

Depuis 2018

### DIRIGÉE PAR ALICE PRUD'HOMME

AP Coaching accompagne **dirigeants et cadres dans leurs transitions, leurs prises de décision et leur développement personnel et stratégique.** Nous croyons en un **leadership aligné**, à la fois exigeant et profondément humain.

**Notre approche** mêle coaching, formation et outils concrets, avec un **objectif clair** : faire gagner du temps, de la clarté et de la justesse dans les actions des décideurs.

**Notre force** : une écoute fine, une réelle compréhension des enjeux terrain, et des accompagnements sur mesure, orientés solutions, pensés pour les rythmes intenses des dirigeants.

**Pragmatique, engagée et bienveillante**, notre entreprise est un partenaire de confiance pour celles et ceux qui veulent allier performance et équilibre, avec des solutions 100 % adaptées aux réalités du terrain.





# FORMATIONS SOFT SKILLS

## EFFICACITÉ ET PERFORMANCE

**Développer les savoirs être professionnels de vos collaborateurs**

Intelligence collective  
Communication  
Leadership

Cohésion  
Optimisation du temps  
Résolution de conflits



# RÉVÉLER LES TALENTS DE VOTRE ÉQUIPE

Manager par les forces (posture panier-coach) pour accompagner durablement la montée en compétences et en autonomie.



## Public

Managers, cadres, dirigeants, chefs d'équipe



## Prérequis

Aucun prérequis



## Modalités pratiques

Lieu : Inter entreprise\*

Prix : \*\*\*

Durée : 14h - présentiel

\*Intra/sur mesure - sur devis



## PROGRAMME

### JOUR 1

#### Comprendre le potentiel et créer les conditions de son développement

- Distinguer performance, compétences et potentiel
- Identifier les moteurs de motivation durable
- Décrypter les trois leviers majeurs
- Réaliser un diagnostic des talents de l'équipe

### JOUR 2

#### Agir en manager développeur de talents

- Passer d'un rôle d'expert à un rôle de coach
- Construire des parcours de progression individualisés
- Ancrer dans la durée - détecter les signaux faibles
- Adopter des réflexes managériaux quotidiens

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les leviers de motivation et de développement par profil.
- Adopter une posture de manager-coach.
- Mettre en œuvre des pratiques concrètes et pérennes.
- Créer un environnement propice à l'apprentissage, à la reconnaissance et à l'évolution.

## Moyens pédagogiques

- Méthodes actives : Études de cas, jeux de rôle, mises en situation, discussions en groupe
- Tests de profil, échanges collaboratifs
- Supports visuels : Diaporamas, vidéos...
- Explicitation par le groupe de situations professionnelles réelles
- Coaching personnalisé : retour, conseils et pistes d'actions personnalisées
- Fiche récapitulative

## Modalités d'évaluation

Auto-évaluation

Retours sur mises en situation

Plan de développement individuel.



# DÉVELOPPER SA POSTURE D'AMBASSADEUR HANDICAP

Communiquer et promouvoir le sujet du handicap au sein de sa structure ou de son réseau.



## Public

Réfèrent handicap / ambassadeur handicap de l'entreprise



## Prérequis

Aucun prérequis



## Modalités pratiques

Lieu : Inter entreprise\*

Prix: \*\*\* euros HT

Durée : 14h - présentiel

\*Intra/sur mesure - sur devis



## PROGRAMME

### JOUR 1

#### Clarifier son rôle & poser les bases

- Auto-diagnostic et état des lieux de son environnement / service
- Déconstruction des représentations liées au handicap
- Découvrir la force de conviction et ses mécanismes
- Faire émerger le sens profond de la fonction

### JOUR 2

#### Communiquer avec impact

- Clés de la communication claire, digitale et émotionnelle
- Introduction au storytelling et mise en pratique
- Adapter son message aux différents publics
- Création d'un outil de communication post-formation

## Objectifs pédagogiques

- Communiquer efficacement pour valoriser l'expertise ou les bonnes pratiques dans le domaine du handicap
- Déconstruire une représentation pour convaincre
- Sensibiliser les agents au sein d'une structure en s'appuyant notamment sur un support interactif (forum, réseau social, etc...)

## Moyens pédagogiques

- Apports pédagogiques
- Etudes de cas
- Echanges d'expériences
- Mises en situation.

## Modalités d'évaluation

- Auto-diagnostic initial et bilan en fin de formation
- Observation des mises en pratique en atelier
- Création d'un outil ou support de communication adapté à son contexte
- Évaluation des acquis via quiz, feedback





# UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE 360°

La méthode repose sur une pédagogie ludique, interactive et adaptée aux réalités du terrain. Chaque formation est conçue pour favoriser l'engagement des participants en combinant expérimentation, diversité des supports et adaptation en temps réel.

## Références théoriques

Supports récapitulatifs et boîte à outils  
Synthèse des concepts-clés

## Ludique

### Apprendre en prenant du plaisir

Supports dynamiques (cartes, post-it, jeux) et activités collaboratives (challenges, détournements ludiques) pour rendre l'apprentissage stimulant et participatif

## Personnalisée

### Approche multisensorielle et adaptable

Utilisation d'outils visuels, auditifs et kinesthésiques, ajustés en temps réel selon les échanges et besoins du groupe.

## Stratégique et bienveillante

Introduction soignée pour engager, dynamique de groupe, écoute active et flexibilité, avec un focus sur l'ancrage des apprentissages post-formation.

## Gestion des personnalités

Identification des profils, mobilisation des leviers motivationnels individuels spécifiques, et valorisation des forces individuelles pour favoriser la coopération.

## Orientée résultats et actions

Résolution de cas pratiques  
Plan d'action personnalisé  
Pistes individualisées  
Intelligence collective

## Expérientielle

30% théorie 70% pratique  
Ancrage dans les réalités professionnelles des participants

## S'ADAPTER À CHAQUE PROFIL

Bien plus que des méthodes & savoir faire, des savoirs être et une posture



# HARD SKILLS

## IA ET RSE AU CENTRE

### **Des formations aux enjeux stratégiques**

Audit  
Matrice de matérialité  
ISO 26000

Intelligence artificielle  
Co construction  
Amorce au changement



# RSE : DÉMYSTIFIER LA NORME ISO 26000

Découvrir de manière simple et ludique la norme non obligatoire de référence pour structurer votre future démarche.



## Public

Managers, cadres, dirigeants, chefs d'équipe



## Prérequis

Aucun prérequis



## Modalités pratiques

Lieu : Inter entreprise\*

Prix : \*\*\* euros HT

Durée : 7h - présentiel

\*Intra/sur mesure - sur devis



## PROGRAMME

### MATIN

#### Découvrir et comprendre la norme ISO 26000

- Introduction à la RSE et aux référentiels existants
- ISO 26000 : origines, structure, principes de base
- Focus sur les 7 questions centrales
- Cartographie des enjeux RSE de l'entreprise
- Etude des moyens nécessaires et alloués

### APRÈS MIDI

#### Faire de ce référentiel son support de travail

- Analyse des obligations RSE (BDESE, DPEF, CSRD)
- Réalisation d'un auto-diagnostic simplifié ISO 26000
- Priorisation des actions clés possibles
- Personnalisation du plan d'action
- Approche des dérives de la RSE

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre la structure, les principes et la logique de la norme ISO 26000
- Identifier les enjeux et leviers pour l'entreprise
- Évaluer la maturité RSE de son organisation en lien avec les 7 questions centrales de la norme

## Moyens pédagogiques

- Apports théoriques simplifiés
- Cas pratiques d'application
- Auto-diagnostic ISO 26000 (outil fourni)
- Échanges entre pairs
- Jeu immersif

## Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Quiz rapide de validation des acquis
- Fiche d'auto-diagnostic RSE entreprise à compléter
- Évaluation de la satisfaction en fin de session





# L'OUTIL COACHING

## ORIENTÉ SOLUTIONS

### **A la croisée du consultant coach**

Résolution de situation bloquante  
Écoute active & asservité  
Prise de conscience

Développement des compétences  
Passage à l'action  
Propositions personnalisées





# TOUR D'HORIZON

Zoom sur un de nos outils phare : le coaching. Complémentaire aux formations ou complètement indépendant, il offre un espace personnalisé, de recul et de résolution ciblée des enjeux.

**Résultats** : des avancées concrètes, visibles rapidement, et durables dans le temps.

## CE COACHING, C'EST QUOI ?

Un accompagnement individuel, pragmatique et confidentiel. Il offre :

- Un espace sécurisé pour **prendre du recul et clarifier ses enjeux**
- Un travail **ancré dans le concret**, au service de l'action
- **Des résultats** visibles, rapides et durables
- **Une boîte à outils sur mesure** pour gagner en impact et en justesse

## POUR QUI ?

Pour les dirigeants et managers :

- Engagés, ouverts et **prêts à passer à l'action**
- **Curieux, optimistes**, capables de se remettre en question
- En quête de solutions concrètes
- Animés par l'envie d'oser, de progresser et d'agir avec justesse
- **Ambitieux et décidés**

## COMPRENDRE LE COACHING

Cadre, objectifs et plus values



## CONFIDENTIALITÉ

Tous les échanges sont strictement confidentiels. La confiance, la sécurité et **le respect de la déontologie** sont au cœur de chaque accompagnement.



## PERSONNALISATION

**Chaque accompagnement est entièrement adapté aux enjeux du dirigeant.** Les séances proposées sont indicatives : exercices, outils, mises en situation et temps de réflexion sont choisis en fonction de votre réalité terrain, pendant et entre les sessions. Un plan d'action concret et évolutif est construit au fil du parcours.



## FORCE ET DOUCEUR

**LA force** de l'accompagnement, des outils, des actions, de la méthodologie et des résultats

**La douceur** d'un rythme adapté, d'un accueil inconditionnel et d'un respect du moment.

**Résultats** : Un coaching qui agit en profondeur, durablement, sans brusquer



# RÉCONCILIER VIE PRO & VIE PERSO

Apprenez à gérer la charge mentale et retrouver un équilibre durable entre votre vie de dirigeant et votre vie personnelle.



## Objectif 1

Redéfinir ses priorités personnelles et professionnelles



## Objectif 2

Restaurer du temps de qualité



## Objectif 3

Alléger la charge mentale et émotionnelle quotidienne



*"Avant, je vivais pour le boulot. Aujourd'hui, je vis pleinement, sans culpabilité"*

## BÉNÉFICES

### Avant

Difficulté à décrocher le soir ou le week-end

Présence physique sans disponibilité mentale

Culpabilité vis-à-vis de la famille ou des équipes



### Après

Capacité à poser des limites claires

Reprise du contrôle sur son agenda et son énergie

Apaisement des tensions internes, sérénité retrouvée

\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*\*

## DÉROULÉ

*A découvrir en téléchargeant le catalogue*



# UNE CONFIANCE MUTUELLE



castorama

CHANCE

DANONE



boulangier



Humanbooster  
TRANSFORMEZ VOS CODES

Rosenn's

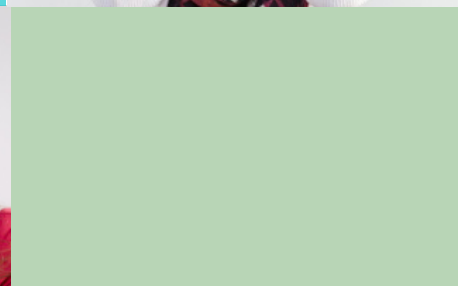






# ÉCHANGÉONS ENSEMBLE

CONTACTEZ  
NOUS



AP Coaching – [06.74.79.76.11](tel:0674797611)  
[apcoachingformations@gmail.com](mailto:apcoachingformations@gmail.com)  
42110 Poncins (Loire)

**Qualiopi**   
processus certifié