

Animées en tandem (toujours 2 intervenants), nos formations, individuelles ou collectives, aident à trouver son équilibre personnel, à adopter ainsi le comportement approprié à chaque situation. (Le mieux-être permet d'être plus efficient).

A l'aide d'outils efficaces, nous travaillons avec vous, à une prise de conscience de soi, pour un meilleur positionnement, en vue de favoriser la cohésion d'équipe, et une communication de qualité.

Nous privilégions toujours la prise en compte de la dimension humaine et des facteurs de stress

Cohésion d'équipe

Communication relationnelle

Animation de réunion

Gestion de conflits

Gestion du stress

Manager une équipe...etc...

Remise à chacun des stagiaires d'un support de cours pour compléter et pérenniser les acquis.



Les « Agitateurs »

Yves BREST

35 ans d'expérience en

Entreprises. Manager d'équipes commerciales et pluri-disciplinaires dans des grands groupes (Mannesman, IBM,...), et PME. Créateur et gérant d'entreprises. Professeur de yoga en parallèle depuis 25 ans, apporte la richesse d'un long cheminement dans l'étude du yoga, philosophie de la vie.



Sandrine VOLLE,

de formation psychologue et d'ingénierie pédagogique, suivi d'une dizaine d'années dans les ressources humaines en entreprises. Anime régulièrement des sessions de formation dans le domaine des ressources humaines (Demos, Orsys,...)



Jean-Claude CHÊNE,

ingénieur en informatique industrielle. Certifié formateur, maître praticien PNL et coach. Anime des formations au management, à la communication relationnelle. Exerce l'activité de coaching individuel et d'équipe.

CO-Formations

La solution formation

110 rue de la Liberté
38180 Seyssins

Tel : 06 21 22 90 68

Mail : co.formation@free.fr



CO-Formations

Construit par VOUS avec NOUS :

Créez avec nous la dynamique de nouveaux savoir-être.
Nos formations sont animées par 2 formateurs

Développement de la personne

HOMME, nous sommes multiple, et dans notre complexité individuelle, nous devons réussir à trouver notre équilibre.

Notre quotidien, de plus en plus fait de doutes, de changements, de violence, nous conduit souvent vers des comportements d'agressivité, de stress, de mal-être.

Agir sur notre environnement extérieur est possible, mais la recherche intérieure d'une certaine harmonie, nous est indispensable pour rester nous-mêmes et communiquer mieux avec notre entourage.

Peu à peu chacun obtient un changement et devient maître de ses comportements.



Notre pédagogie

Une formation à 2 voix, pour une interaction et un enrichissement des apports.

Une pédagogie en alchimie, alimentée par la richesse de deux parcours différents qui combinent les connaissances de l'entreprise, des Ressources Humaines, du travail sur soi, et d'une communication équilibrée.



Une formation « cousue main », où dans la phase d'ingénierie pédagogique, nous pratiquons ensemble l'analyse approfondie de votre problématique, puis choisissons ensemble les sous-ensembles et/ou modules qui s'assembleront dans le « scénario » final.

Des enseignements immédiatement applicables au quotidien grâce à des outils et des conseils individualisés.

Remise d'un support de cours pour compléter et pérenniser les acquis.