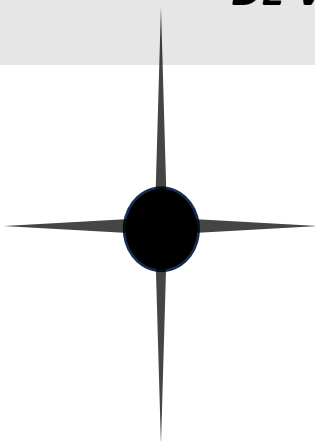
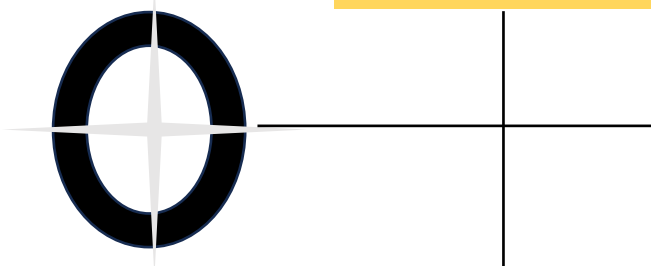


# CATALOGUE DE FORMATIONS PERF&CO COACHING & CONSULTING 2025

*L'INTELLIGENCE COLLECTIVE AU SERVICE  
DE VOTRE ENTREPRISE*



**Boostez vos compétences,  
favorisez la cohésion et atteignez  
vos objectifs professionnels**



**COHÉSION  
ÉQUIPE**

**COLLABORATION  
PERFORMANCE**

**CONTACT**

**TEL :** 06.92.20.39.54

**MAIL :** [elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)

**SITE INTERNET :** <https://perfandco.re/>

**PERF&CO**

## SOMMAIRE

---

<i>PRÉSENTATION PERF&amp;CO</i>	5
NOS VALEURS	6
QUI SOMMES-NOUS	7
NOTRE EXPERTISE :	8
<i>DÉVELOPPEMENT PERSONNEL</i>	11
PROGRAMME : PRÉVENEZ DU QUIET QUITTING	12
2 JOURS (14 heures)	12
PROGRAMME : GESTION DES ÉMOTIONS ET DES CONFLITS	13
2 JOURS (14 heures)	13
<i>EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE</i>	14
PROGRAMME : GESTION DU TEMPS ET DE SON ORGANISATION	15
2 JOURS (14 heures)	15
PROGRAMME : LEADERSHIP ET GESTION D'ÉQUIPE	16
2 JOURS (14 heures)	16
PROGRAMME : GESTION DU CHANGEMENT	17
2 JOURS (14 heures)	17
<i>STRATÉGIE D'ENTREPRISE</i>	18
PROGRAMME : MANAGER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL	19
2 JOURS (14 heures)	19
PROGRAMME : SAVOIR-ÊTRE PROFESSIONNEL ET DISCRÉTION	20
1 JOUR (7 heures)	20
<i>TEAMBUILDING</i>	21
PROGRAMME : TEAMBUILDING BIEN-ÊTRE ET COHÉSION	22
½ JOUR (4 heures)	22
PROGRAMME : TEAMBUILDING ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET COHÉSION D'ÉQUIPE	23
½ JOUR (4 heures)	23
PROGRAMME : TEAMBUILDING SUR MESURE – COHÉSION D'ÉQUIPE	24
1 JOUR (7 heures)	24

# PRÉSENTATION PERF&CO COACHING - CONSULTING

***VOTRE PARTENAIRE POUR DÉVELOPPER LE  
POTENTIEL HUMAIN ET BOOSTER LA PERFORMANCE  
COLLECTIVE, DANS UN ÉQUILIBRE ENTRE BIEN-ÊTRE  
ET EFFICACITÉ***



# PRÉSENTATION PERF&CO

---

Chez Perf&Co, nous sommes animés par une vision claire : accompagner les salariés et les équipes dans leur développement pour conjuguer performance, bien-être et collaboration en entreprise.

**Perf** symbolise la **performance**, mais aussi la **perfection** dans l'accomplissement des objectifs professionnels et personnels. **Co** incarne la cohésion, la collaboration, et les bénéfices de l'intelligence collective pour atteindre un épanouissement partagé.

Notre mission : vous aider à augmenter vos compétences, renforcer votre bien-être et améliorer votre efficacité au quotidien. Nous croyons qu'une entreprise épanouie repose sur des équipes alignées, solidaire et engagées.



## NOS VALEURS

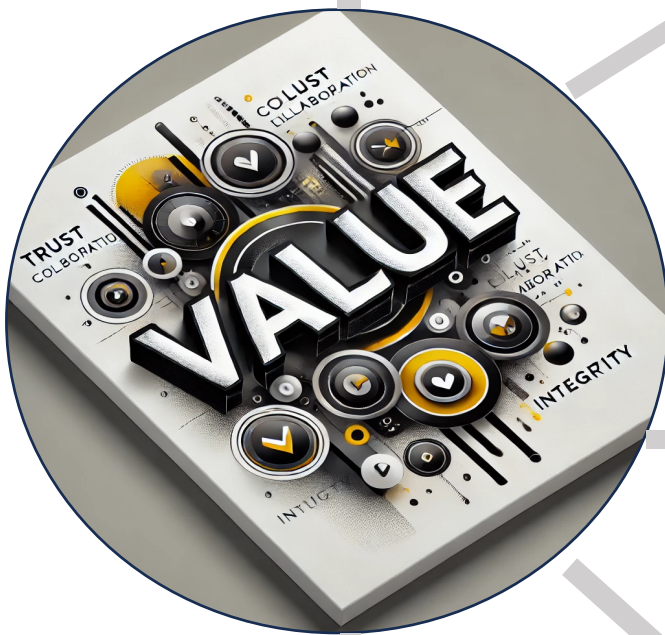
**ENGAGEMENT** : Investis à 100% dans vos projets, nous avançons ensemble vers vos objectifs.

**EXCELLENCE** : Une quête constante d'amélioration et de qualité dans tout ce que nous entreprenons.

**HUMANITÉ** : Chaque individu est unique ; nous valorisons la personne au cœur de ses défis et réussites.

**ÉCOUTE** : Comprendre avant tout pour proposer des solutions adaptées et durables.

**INNOVATION** : Encourager les idées nouvelles et les approches créatives pour bâtir des solutions sur mesure.



## QUI SOMMES-NOUS

Perf&Co : votre partenaire pour conjuguer bien-être et performance en entreprise



Avec plus de 15 ans d'expérience en tant que coach sportif diplômée, et forte d'un **Master en Management du Bien-être**, j'ai accompagné des publics variés issus de différents secteurs. Une évidence s'est imposée : **le bien-être en entreprise est une clé stratégique pour la performance durable et l'épanouissement individuel.**

Chez Perf&Co, nous croyons fermement que le bien-être ne se limite pas au confort, mais qu'il agit comme un levier puissant pour :

- Réduire la fatigue et le stress
- Stimuler la motivation et l'engagement
- Renforcer les compétences et la cohésion d'équipe.

En réponse à des problématiques telles que le burn-out ou la surcharge de travail, Perf&Co propose des solutions sur mesure, adaptées à vos besoins spécifiques, pour prévenir ces situations tout en optimisant la dynamique collective.

## NOTRE EXPERTISE :

Grâce à un parcours riche et diversifié, je mets à votre service une combinaison unique de compétences :

### Diplômes et certifications

- Master en Management du Bien-être
- Licence Staps entraînement sportif
- DEJEPS Tennis
- Certification en Cohérence Cardiaque

### Expériences complémentaires

- Bilans de compétences
- Process communication
- Formation de formateurs

## NOS COMPÉTENCES :

**Nombre de stagiaires pour 2024 : 350 stagiaires**

## Témoignages :

« Animatrice, facilitatrice très dynamique et à l'écoute des stagiaires. »

« Cette formation a été très enrichissante, la formatrice a été hyper pédagogue et a su nous maintenir à l'écoute tout au long de celle-ci. très dynamique »

« Claire.  
Patiente.  
Pédagogue.  
Intelligible.  
Souriante.  
Agréable. La personne qui nous a formés, possède toutes les qualités humaines et la compétence requise d'une bonne formatrice »

« Super formation et formatrice au top!!  
Bien que très denses et riches d'informations, les contenus étaient tout à fait compréhensible»

## **Nos programmes de formation et d'accompagnement**

*\*D'autres programmes peuvent-être proposés en fonction des besoins.*

**Découvrez les programmes pour cette nouvelle année en parcourant le catalogue !**

### **DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

**Gestion des émotions et des conflits  
Prévenez du Quiet Quitting**



### **EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE**

**Gestion du temps et de son organisation  
Leadership et gestion d'équipe  
Gestion du changement**



### **STRATÉGIE D'ENTREPRISE**

**Manager le bien-être au travail  
Savoir-être professionnel**



### **TEAMBUILDING**

**Bien-être et cohésion  
Activité physique adaptée et cohésion  
Sur-mesure**



# NOS PROGRAMMES DE FORMATION

***DÉCOUVRER NOS PROGRAMMES DE FORMATION :  
DES OUTILS SUR MESURE POUR TRANSFORMER  
VOS AMBITIONS EN SUCCÈS COLLECTIFS***





# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

---

# PROGRAMME : PREVEZ DU QUIET QUITTING

2 JOURS (14 heures)

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Identifier les facteurs du quiet quitting
- Déterminer vos forces et les mettre en pratique au quotidien
- Développer votre motivation professionnelle

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître les situations de désengagement
- Déterminer les situations favorisant la motivation
- Appliquer les outils pour augmenter le bien-être professionnel

### CONTENU DE LA FORMATION

- La démission silencieuse
- Le bien-être professionnel et la performance
- L'identification des atouts de vos équipes
- Les pratiques en entreprise
- L'engagement et le sens dans le quotidien professionnel

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ◆ Ateliers en groupe : exposé de travaux, jeu de rôles
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation remis aux participants

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Production à réaliser : utilisation des outils
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

## MODALITÉS

### PUBLIC

- Managers, RH, Superviseur, Chef d'équipe à la recherche de nouveaux outils et pratique de gestion, Professionnels des ressources humaines
- Entre 3 et 12 personnes

### PRÉ-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### LIEU

- En entreprise
- Distanciel
- Location de salle (prévoir un surcoût)

### DATES ET HORAIRES

- À définir

### ADMINISTRATIF

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

### Modalités et délais d'accès

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

### Signature de la convention

- Avant le

### Tarifs :

- Intra Entreprise : 950€ HT/TTC par jour soit 1900€ HT/TTC pour l'action
  - Inter Entreprise : 1100€ HT/TTC par personne pour l'action
- \*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

### Accessibilité aux personnes handicapées :

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

### Contact:

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
06.92.20.39.54

# PROGRAMME : GESTION DES ÉMOTIONS ET DES CONFLITS

2 JOURS (14 heures)

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Apprendre à gérer ses émotions
- Acquérir des techniques efficaces de résolution de conflits
- Négocier des accords avantageux tout en maintenant de bonnes relations

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'évolution d'un conflit, de son déclenchement à sa résolution
- Maîtriser les techniques de gestion des conflits
- Améliorer la communication verbale et non verbale en situations conflictuelles
- Trouver des solutions adéquates pour transformer une situation de conflit en une opportunité de satisfaction

### CONTENU DE LA FORMATION

- L'intelligence émotionnelle, le processus et le rôle des émotions
- Développement de l'assertivité : mieux se connaître en identifiant ses principales tendances comportementales
- Les émotions et les sensations physiques associées
- Gestion des émotions en situation de stress ou de conflit
- L'utilisation des émotions pour être plus efficace

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ◆ Ateliers en groupe : exposé de travaux, jeu de rôles
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation remis aux participants

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Production à réaliser : utilisation des outils
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

## MODALITÉS

### PUBLIC

- Managers, RH, Superviseur, Chef d'équipe à la recherche de nouveaux outils et pratique de gestion, Professionnels des ressources humaines
- Entre 3 et 12 personnes

### PRÉ-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### LIEU

- En entreprise
- Distanciel
- Location de salle (prévoir un surcoût)

### DATES ET HORAIRES

- À définir

### ADMINISTRATIF

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

### Modalités et délais d'accès

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

### Signature de la convention

- Avant le

### Tarifs :

- Intra Entreprise : 950€ HT/TTC par jour soit 1900€ HT/TTC pour l'action
- Inter Entreprise : 1100€ HT/TTC par personne pour l'action  
\*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

### Accessibilité aux personnes handicapées :

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

### Contact:

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
06.92.20.39.54





# EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

---

CONTENU PÉDAGOGIQUE

MODALITÉS

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Aider les salariés à identifier et à surmonter les obstacles pour gagner du temps au quotidien
- Améliorer les compétences de priorisation et de planification pour une meilleure gestion du temps et des priorités

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre sa façon personnelle d'appréhender le temps
- Appliquer les méthodes et outils de la gestion du temps
- Gérer ses priorités

CONTENU DE LA FORMATION

- Adaptation de votre emploi du temps en fonction de votre environnement professionnel
- Identification de votre approche personnelle de la gestion du temps
- Réévaluation de la hiérarchie de vos priorités
- Intégration vos priorités dans votre planning personnel
- Maîtrise de l'animation de réunions productives

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ◆ Ateliers en groupe : exposé de travaux, jeu de rôles
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation remis aux participants

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Production à réaliser : utilisation des outils
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

**PUBLIC**

- Managers, RH, Superviseur, Chef d'équipe à la recherche de nouveaux outils et pratique de gestion, Professionnels des ressources humaines
- Entre 3 et 12 personnes

**PRÉ-REQUIS**

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

**LIEU**

- En entreprise
- Distanciel
- Location de salle (prévoir un surcoût)

**DATES ET HORAIRES**

- À définir

**ADMINISTRATIF**

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

**Modalités et délais d'accès**

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

**Signature de la convention**

- Avant le

**Tarifs :**

- Intra Entreprise : 950€ HT/TTC par jour soit 1900€ HT/TTC pour l'action
  - Inter Entreprise : 1100€ HT/TTC par personne pour l'action
- \*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

**Accessibilité aux personnes handicapées :**

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

**Contact:**

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
 06.92.20.39.54

CONTENU PÉDAGOGIQUE

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Développer les compétences de leader pour un impact maximisé
- Techniques et outils pour mener votre équipe vers le succès
- Acquérir les compétences et les connaissances pour exercer un leadership efficace

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux du leadership et de la gestion d'équipe
- Développer des compétences en communication, motivation et en prise de décision
- Mettre en œuvre des techniques et outils

CONTENU DE LA FORMATION

- L'importance du leadership dans un contexte professionnel
- Travailler en groupe projet
- L'identification et le développement des talents au sein de l'équipe
- Les techniques de résolution de conflits et de gestion des performances
- L'établissement d'objectif
- Savoir faire un feed back +/- et valoriser l'initiative

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ◆ Ateliers en groupe : exposé de travaux, jeu de rôles
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation remis aux participants

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Production à réaliser : utilisation des outils
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

MODALITÉS

**PUBLIC**

- Managers, RH, Superviseur, Chef d'équipe à la recherche de nouveaux outils et pratique de gestion, Professionnels des ressources humaines
- Entre 3 et 12 personnes

**PRÉ-REQUIS**

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

**LIEU**

- En entreprise
- Distanciel
- Location de salle (prévoir un surcoût)

**DATES ET HORAIRES**

- À définir

**ADMINISTRATIF**

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

**Modalités et délais d'accès**

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

**Signature de la convention**

- Avant le

**Tarifs :**

- Intra Entreprise : 950€ HT/TTC par jour soit 1900€ HT/TTC pour l'action
  - Inter Entreprise : 1100€ HT/TTC par personne pour l'action
- \*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

**Accessibilité aux personnes handicapées :**

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

**Contact:**

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
 06.92.20.39.54

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

## MODALITÉS

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Développer les stratégies et techniques pour gérer les transformations organisationnelles
- S'adapter efficacement aux changements
- Communiquer pour accompagner le changement

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes du changement organisationnel et ses impacts
- Développer les compétences en communication pour impliquer et mobiliser les parties prenantes
- Maîtriser les techniques de gestion de résistance au changement

## CONTENU DE LA FORMATION

- Définition et types de changements organisationnels
- Les différentes étapes du processus de changement
- Les impacts du changement sur l'organisation et les individus
- Les outils de la communication pour accompagner le changement
- Élaboration d'un plan de changement
- Utilisation d'outils de gestion de projets
- Les méthodes de négociation et de résolution de conflits

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ◆ Ateliers en groupe : exposé de travaux, jeu de rôles
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation remis aux participants

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Production à réaliser : utilisation des outils
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

## PUBLIC

- Managers, RH, Superviseur, Chef d'équipe à la recherche de nouveaux outils et pratique de gestion, Professionnels des ressources humaines
- Entre 3 et 12 personnes

## PRÉ-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## LIEU

- En entreprise
- Distanciel
- Location de salle (prévoir un surcoût)

## DATES ET HORAIRES

- À définir

## ADMINISTRATIF

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

## Modalités et délais d'accès

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

## Signature de la convention

- Avant le

## Tarifs :

- Intra Entreprise : 950€ HT/TTC par jour soit 1900€ HT/TTC pour l'action
  - Inter Entreprise : 1100€ HT/TTC par personne pour l'action
- \*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

## Accessibilité aux personnes handicapées :

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

## Contact:

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
 06.92.20.39.54



# STRATÉGIE D'ENTREPRISE

---

CONTENU PÉDAGOGIQUE

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Appréhender l'importance du leadership des équipes encadrantes dans l'optimisation de la Qualité de Vie au Travail (QVT)
- Cultiver une approche managériale bienveillante pour développer les compétences et talents au sein de l'organisation
- Mettre en place des méthodes et des ressources visant à promouvoir l'engagement, la collaboration et l'efficacité au sein des équipes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Adopter une posture managériale bienveillante pour stimuler le développement des talents
- Mettre en œuvre des pratiques et outils favorisant l'engagement, la coopération et la performance

CONTENU DE LA FORMATION

- Le bien-être au travail : état des connaissances, importance et impact de la productivité et la satisfaction des employés
- Une Posture managériale et QVT : Stratégie, Communication, Leadership, Gestion du Stress
- Le déploiement d'une politique QVT
- Création d'un environnement de travail positif
- Évaluation et suivi du bien-être au travail

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ◆ Ateliers en groupe : exposé de travaux, jeu de rôles
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation remis aux participants

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Production à réaliser : utilisation des outils
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

MODALITÉS

**PUBLIC**

- Managers, RH, Superviseur, Chef d'équipe à la recherche de nouveaux outils et pratique de gestion, Professionnels des ressources humaines
- Entre 3 et 12 personnes

**PRÉ-REQUIS**

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

**LIEU**

- En entreprise
- Distanciel
- Location de salle (prévoir un surcoût)

**DATES ET HORAIRES**

- À définir

**ADMINISTRATIF**

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

**Modalités et délais d'accès**

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

**Signature de la convention**

- Avant le

**Tarifs :**

- Intra Entreprise : 950€ HT/TTC par jour soit 1900€ HT/TTC pour l'action
- Inter Entreprise : 1100€ HT/TTC par personne pour l'action  
\*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

**Accessibilité aux personnes handicapées :**

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

**Contact :**

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
 06.92.20.39.54



CONTENU PÉDAGOGIQUE

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Renforcer les compétences en savoirs-être des professionnels en charge de l'accueil du public
- Comprendre l'importance de la discrétion dans le rôle de l'accueil
- Développer son professionnalisme

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les enjeux d'une bonne posture
- Déterminer ses forces et qualités pour plus d'efficacité
- Utiliser « l'empathie map » pour comprendre les besoins

CONTENU DE LA FORMATION

- L'impact des savoirs-être sur l'image de l'entreprise
- Écoute active et l'empathie
- Technique de Gestion des émotions et du Stress
- Gestion des informations sensibles
- Adaptabilité avec une collaboration efficace avec les collègues et les clients

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Smartpocket
- ◆ Ateliers en groupe : exposé de travaux, jeu de rôles
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation envoyés aux participants

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Production à réaliser : utilisation des outils
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

MODALITÉS

**PUBLIC**

- Managers, RH, RSE, cadres
- Entre 3 et 12 personnes

**PRÉ-REQUIS**

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

**LIEU**

- En entreprise
- Distanciel
- Location de salle (prévoir un surcoût)

**DATES ET HORAIRES**

- À définir

**ADMINISTRATIF**

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

**Modalité et délais d'accès**

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

**Signature de la convention**

- Avant le

**Tarifs :**

- Intra Entreprise : 950€ HT/TTC par jour soit 1900€ HT/TTC pour l'action
- Inter Entreprise : 1100€ HT/TTC par personne pour l'action
- \*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

**Accessibilité aux personnes handicapées :**

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

**Contact :**

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
 06.92.20.39.54



# TEAMBUILDING

---



# PROGRAMME : TEAMBUILDING BIEN-ÊTRE ET COHÉSION

½ JOUR (4 heures)

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Renforcer l'esprit d'équipe grâce à des activités favorisant la cohésion et le bien-être
- Développer des outils pratiques pour réduire le stress au travail
- Améliorer la communication interpersonnelle au sein de l'équipe

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les sources de stress et leurs impacts sur la dynamique d'équipe
- Découvrir et pratiquer des techniques de relaxation et de cohérence cardiaque
- Expérimenter des activités collaboratives renforçant les liens entre collègues
- Promouvoir une dynamique collective orientée vers le bien-être

### CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction au bien-être en équipe
- Ateliers pratiques : gestion du stress, communication bienveillante, développement de la cohésion
- Séances de relaxation en groupe
- Jeux collaboratifs (par exemple résolution de défis)

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Alternance d'apports théoriques et pratiques
- ◆ Ateliers en groupe : jeux collaboratifs et feed back
- ◆ Documents avec les points essentiels de la formation remis aux participants

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Évaluation des acquis en continu : réalisation d'exercices pratiques
- ◆ Quizz Klaxoon
- ◆ Observation des interactions : Mesure la participation et de l'évolution des échanges au sein des groupes
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- ◆ Mesure de la satisfaction des stratégies

## MODALITÉS

### PUBLIC

- Managers, RH, Superviseur, Chef d'équipe, salariés
- Entre 4 et 20 personnes

### PRÉ-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### LIEU

- En entreprise
- Location de salle (prévoir un surcoût)

### DATES ET HORAIRES

- À définir

### ADMINISTRATIF

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

### Modalités et délais d'accès

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

### Signature de la convention

- Avant le

### Tarifs :

- Intra Entreprise : 600€ HT/TTC par ½ journée pour – de 10 participants, 850€ HT/TTC par ½ journée pour + de 10 participants
  - Inter Entreprise : 700€ HT/TTC par ½ journée pour – de 10 participants, 950€ HT/TTC par ½ journée pour + de 10 participants
- \*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

### Accessibilité aux personnes handicapées :

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

### Contact :

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
06.92.20.39.54

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe à travers des activités physiques adaptées
- Développer la communication et la collaboration entre les participants
- Favoriser le bien-être individuel et collectif

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'importance de l'entraide et de la coopération
- Identifier les forces et compétences complémentaires au sein de l'équipe
- Expérimenter des activités collaboratives renforçant les liens entre collègues
- Pratiquer une technique de relaxation pour réduire les tensions physiques

## CONTENU DE LA FORMATION

- Exercices doux pour préparer le corps et l'esprit
- Parcours en équipe avec défis
- Beach tennis : jeu en équipe pour développer l'esprit compétitif et la collaboration
- Relaxation guidée

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Approche participative : favoriser l'engagement des participants dans des activités ludiques et collaboratives
- ◆ Apprentissage par l'expérience : mise en situation réelle de coopération et de communication

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Évaluation formative : observation pendant les activités pour évaluer la participation et l'esprit d'équipe + débriefing collectif
- ◆ Évaluation finale : questionnaire de satisfaction
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation

## MODALITÉS

## PUBLIC

- Salariés d'une même équipe ou d'un même service
- Entre 6 et 20 personnes

## PRÉ-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## LIEU

- En extérieur (plage)
- En club (prévoir un surcoût)

## DATES ET HORAIRES

- À définir

## ADMINISTRATIF

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

## Modalités et délais d'accès

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

## Signature de la convention

- Avant le

## Tarifs :

- Intra Entreprise : 600€ HT/TTC par ½ journée pour – de 10 participants, 850€ HT/TTC par ½ journée pour + de 10 participants  
\*Les frais de salle ou de séminaires sont à ajouter aux frais pédagogiques présentés ci-dessus)

## Accessibilité aux personnes handicapées :

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

## Contact :

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
 06.92.20.39.54

# PROGRAMME : TEAMBUILDING SUR MESURE – COHÉSION D'ÉQUIPE

1 JOUR (7 heures)

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Renforcer la cohésion d'équipe et la communication entre collaborateurs
- Améliorer le bien-être physique et mental des participants
- Favoriser la motivation collective et l'engagement autour d'objectifs communs

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et mobiliser leurs ressources individuelles et collectives pour mieux travailler ensemble
- Développer des comportements favorisant l'écoute, la confiance et l'entraide
- Renforcer leur énergie collective grâce à des activités adaptées et ciblées

### CONTENU DE LA FORMATION

- Activité de réflexion collective pour favoriser la communication et la cohérence
- Exercices de relaxation et de gestion du stress
- Activité physique (en option), jeux sportifs ludiques adaptés
- Feedback

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

- ◆ Approche participative : favoriser l'engagement des participants dans des activités ludiques et collaboratives
- ◆ Apprentissage par l'expérience : mise en situation réelle de coopération et de communication

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Évaluation formative : observation pendant les activités pour évaluer la participation et l'esprit d'équipe + débriefing collectif
- ◆ Évaluation finale : questionnaire de satisfaction
- ◆ Attestation de formation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation

## MODALITÉS

### PUBLIC

- Salariés d'une même équipe ou d'un même service
- Entre 6 et 50 personnes

### PRÉ-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### LIEU

- En extérieur (plage)
- En club (prévoir un surcoût)

### DATES ET HORAIRES

- À définir

### ADMINISTRATIF

- Fiche de renseignement à compléter en amont
- Convention ou contrat à signer en amont de la formation
- Émargement par demi-journée

### Modalités et délais d'accès

- Processus d'inscription nous contacter par tel ou mail pour l'inscription
- Inter : selon planning inter entreprise
- Intra : selon planification réalisée entre Perf&Co et le demandeur

### Signature de la convention

- Avant le

### Tarifs :

- Intra Entreprise : Sur devis en fonction des besoins. Un formulaire en ligne est disponible pour cerner vos attentes. Accédez au formulaire ici : [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdU9ZECe7mN0z9lOIr2S\\_bFwrKZwlobSehmCqx8oML3-UAFtQ/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdU9ZECe7mN0z9lOIr2S_bFwrKZwlobSehmCqx8oML3-UAFtQ/viewform?usp=pp_url)

### Durée

Sur mesure, selon vos besoins. Demi-journée : 4H ; journée complète 7H

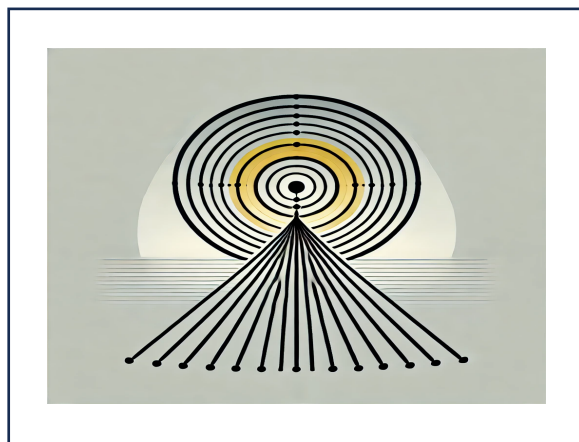
### Accessibilité aux personnes handicapées :

- En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

### Contact :

Elodie Manette  
[elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)  
[www.perfandco.re](http://www.perfandco.re)  
06.92.20.39.54

*Parce que vos ambitions méritent les meilleurs outils,  
faisons équipe pour votre succès*



*Chez Perf&Co, chaque formation est une  
opportunité de grandir ensemble. Rejoignez-nous  
pour construire un avenir professionnel performant  
et harmonieux*



Prêt à transformer vos équipes ? Contactez-nous  
dès aujourd'hui !

**Téléphone :** 06.92.20.39.54

**Mail :** [elodie.manette@perfandco.re](mailto:elodie.manette@perfandco.re)

**Site web :** [perfandco.re](http://perfandco.re)