

Offre FormaPro

PARTICULIERS
ENTREPRISES

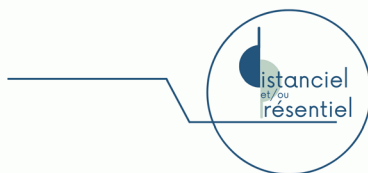


06 73 23 51 02 - 04 92 25 31 31   

info@seltzercompetences.fr - www.seltzercompetences.fr

118 route de Grenoble - 05107 BRIANÇON

Fondation Edith Seltzer



**Quelques heures, 2 journées, 3 semaines ...
un accompagnement pratico-pratique dans
votre quotidien de travail**

Montage financier et administratif de vos projets

Approche pro-active

En présentiel, à distance, en format mixte

En intra, en inter

Vos parcours clé en main ou sur mesure

CONSEIL p. 4

FORMATION p. 14



Conseil

**En évolution professionnelle
En gestion d'entreprise**

- Optimiser les pratiques professionnelles au quotidien p. 4
- Diagnostic opérationnel p. 5
- Plan de développement des compétences p. 6
- Coaching relationnel, coaching professionnel p. 7
- Gestion du stress p. 8
- Séjours Team Building p. 9
- Coup de pouce Exams' p. 10
- Votre projet professionnel / Bilan de compétences p. 11
- Soft skills - Vos compétences transversales : un atout p. 12

www.seltzercompetences.fr

Nos valeurs
Nos intervenants
Nos autres offres

Optimiser les pratiques professionnelles au quotidien

Analyse et supervision de vos pratiques professionnelles
Co-construction de nouveaux outils et fonctionnements

Objectifs

Formuler des problématiques rencontrées au quotidien

Élaborer des propositions d'objectifs opérationnels

Mieux comprendre et analyser les réactions des professionnels

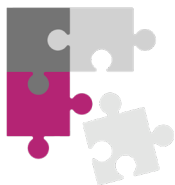
Expérimenter des outils pratico-pratiques afin de renforcer et faciliter le positionnement professionnel

Aborder différemment l'optimisation des pratiques professionnelles

Susciter et ancrer des postures actives, orientées vers la résolution de problèmes

Échanger à partir des questionnements du groupe et des pratiques professionnelles au quotidien

Par exemple ...



Relations clientèle

Gestion de conflits

Gestion du stress

Gestion de l'agressivité

Relations interpersonnelles en équipe

"Situations problème" : outils de modification

Étude de cas et expérimentations (jeux de rôle)

En présentiel

Une journée (7 h) ou 2 demi-journées (2 x 3.5 h)

1 450 € TTC pour un groupe de 4 à 10 personnes - Financements OPCO

Questionnement, dysfonctionnement ?
Que diriez-vous d'un accompagnement personnalisé ?

Vos problématiques

Gestion d'équipe

Projet de service

"Urgences" managériales

Stratégie globale de communication

Relation client

Accompagnement du changement

Un diagnostic orienté vers la résolution de problèmes ou la mise en route de projets

Un accompagnement personnalisé, flexible et opérationnel

La mise en oeuvre, le suivi et l'évaluation

Par exemple ...

Planification, recrutement

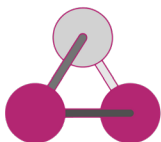
Travail en équipes pluri-professionnelles

Communication interne

Efficacité professionnelle

Gestion des conflits

Cohésion d'équipe



En présentiel, à distance, au téléphone

Durée à la carte - Profitez de notre Forfait Compétences, selon vos besoins et vos disponibilités

Forfait 3 heures : 290 € TTC / Forfait 6 heures : 540 € TTC / Tarifs dégressifs pour des sessions en groupe

Plan de Développement des Compétences

Nous vous aidons à construire celui de votre entreprise

La formation, une opportunité

Pour les professionnels
Pour les structures
Pour les équipes
Pour les clients
Pour l'accompagnement au changement
Pour la montée en compétences

Un accompagnement sur mesure, basé sur notre expertise et adapté à votre structure

Le diagnostic et la mise en oeuvre

Le suivi

L'évaluation

Par exemple ...

Les parcours, les actions

Les formats : présentiel, mixte, à distance, en situation de travail

Les modalités : en temps de travail, hors temps de travail

Actions obligatoires

CPF - Compte Personnel de Formation



En présentiel, à distance, au téléphone

Durée à la carte - Profitez de notre Forfait Compétences, selon vos besoins et vos disponibilités

Forfait 3 heures : 290 € TTC / Forfait 6 heures : 540 € TTC / Tarifs dégressifs pour des sessions en groupe

Coaching relationnel Coaching professionnel

Pour améliorer votre quotidien professionnel

Vous souhaitez

Améliorer votre quotidien professionnel

Vivre des relations plus apaisées

Mieux comprendre et gérer vos émotions, parfois celles des autres

Gagner en aisance relationnelle

Un accompagnement individualisé et sur mesure, par des coachs certifiés

Des outils concrets et pratiques

Un espace de parole et d'écoute, sans jugement, en toute confidentialité

Par exemple ...

Mieux écouter et communiquer

Gérer plus facilement les conflits

Prendre conscience de son positionnement

Mieux travailler en équipe

Connaître ses besoins et limites, mieux les affirmer



En présentiel, à distance, au téléphone

Durée à la carte - Profitez de notre Forfait Compétences, selon vos besoins et vos disponibilités

Forfait 3 heures : 290 € TTC / Forfait 6 heures : 540 € TTC / Tarifs dégressifs pour des sessions en groupe

A construire sur mesure

Vous souhaitez

Comprendre le stress

En reconnaître les signes

Trouver des outils pour élaborer une meilleure stratégie "anti-stress"

Découvrir vos propres réactions et dispositions face au stress

De la formation et/ou des ateliers

Suivi individualisé ou en petits groupes

Différentes techniques (mindfulness, do-in ...)

Parcours complet ou ateliers au choix

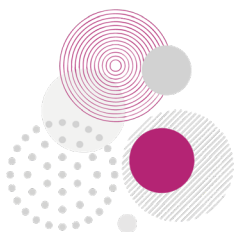
Par exemple ...

Mindfulness : présence, attention et conscience vigilante

Do-in : posture, mouvements, relaxation, respiration

Vasalva, Jacobson

Des approches complémentaires pour une gestion concrète du stress au quotidien



Formation : 14 heures, présentiel, 520 € TTC en inter, groupe de 4 pers. minimum - Prise en charge OPCO
Ateliers coaching : 3 heures - Profitez de notre Forfait Compétences, selon vos besoins et vos disponibilités
Forfait 3 heures : 290 € TTC / Forfait 6 heures : 540 € TTC / Tarifs dégressifs pour des sessions en groupe

Séjours Team Building En montagne, en toute saison

A la carte et selon vos besoins

Vous souhaitez

Renforcer la cohésion d'équipe

Accompagner vos collaborateurs dans la gestion du quotidien professionnel

Entreprendre des démarches positives : changement ...

Maximiser les ressources de chacun : confiance en soi, positionnement au sein du groupe ...

Hiver : ski alpin, biathlon, ski de randonnée, ski de fond, surf, raquettes, ski-joering, chiens de traîneau, luge, parapente, motoneige, photographie, yoga

Eté : randonnée, parapente, montgolfière, VTT, canyoning, rafting, paintball, lasergame, accrobranche, karting, tyrolienne, marche nordique, photographie, yoga

Par exemple ...

Cohésion d'équipe

Adaptation au changement

Insolite

Sports extrêmes

Confort, détente

Multi-activités



Tarifs : en fonction des formules et des durées choisies - Activités adaptées au groupe
Activités, matériel, déplacements, repas et hébergement compris
Contactez-nous pour construire ensemble un parcours clé en main ou sur mesure

Pour tout examen ou concours

Vous souhaitez

Préparer une soutenance orale

Rédiger un dossier, mémoire, rapport de stage

Mieux gérer votre stress

Améliorer votre prise de parole en public

Vous démarquer

Accompagnement individualisé et sur mesure

Outils concrets et pratiques

Ateliers ludiques pour renforcer la confiance

Conseils et astuces pour maximiser vos propres ressources

Par exemple ...

Structurer votre prise de parole

Gérer vos émotions

Créer des supports de présentation attractifs et efficaces

Travailler spontanéité, réactivité, créativité

Apprendre à apprendre cela s'apprend !

Anticipez et optez pour un suivi individualisé toute l'année



En présentiel, à distance, au téléphone

Durée à la carte - Profitez de notre Forfait Compétences, selon vos besoins et vos disponibilités

Forfait 3 heures : 290 € TTC / Forfait 6 heures : 540 € TTC / Tarifs dégressifs pour des sessions en groupe

Votre projet professionnel Bilan de compétences

Et si vous pensiez compétences ?

Vous souhaitez

Identifier ou développer vos compétences

Changer de poste, vous adapter à un nouveau poste

Monter en compétences

Adopter "l'approche compétences"

Accompagnement à l'émergence de votre projet professionnel

Partage de notre expérience et de notre expertise

Outils concrets pour identifier vos compétences métier, comportementales et transversales

Par exemple ...

Identifier vos motivations

Connecter compétences et métier

Construire un plan d'acquisition et/ou de développement des compétences

Présenter efficacement votre projet professionnel



En présentiel, à distance, au téléphone

Durée à la carte - Profitez de notre Forfait Compétences, selon vos besoins et vos disponibilités

Forfait 3 heures : 290 € TTC / Forfait 6 heures : 540 € TTC / Tarifs dégressifs pour des sessions en groupe

Soft skills Compétences transversales

Vos compétences sont un atout !

Ces compétences "humaines" (ou comportementales) sont désormais aussi valorisées que les compétences "métier" (expertise technique)

La part actuelle des soft skills dans les plans de développement des compétences : plus de 31 %

Accompagnement individualisé et sur mesure

Travail sur votre "valeur ajoutée" au service de vos pratiques professionnelles

Valorisation de ces compétences lors de vos candidatures ou dans votre poste

Par exemple ...

Collaboration et intelligence collective : feedback, assertivité, gestion émotionnelle
Adaptation aux transformations : créativité, résolution de problèmes, prises de décision
Performances individuelles et épanouissement : confiance en soi, gestion du temps, du stress
Amélioration de la performance des managers : leadership, communication ...



En présentiel, à distance, au téléphone

Durée à la carte - Profitez de notre Forfait Compétences, selon vos besoins et vos disponibilités

Forfait 3 heures : 290 € TTC / Forfait 6 heures : 540 € TTC / Tarifs dégressifs pour des sessions en groupe



Nouveau service GRATUIT et immédiat

PRO DISPO

Management & qualité de vie au travail

Pour les particuliers ou les entreprises

1 BESOIN, 1 ENVIE



1 APPEL



DES SOLUTIONS



Lundi au vendredi / 8h - 18h : 04 92 25 58 50

Recrutement
Relation client
Gestion du stress
Travail en équipe
Logiciels
Outils collaboratifs

*Dans la demi-journée
1 rdv pour 1 heure
de diagnostic et d'échanges
gratuits*

SELTZER
COMPÉTENCES

**Conseil
&
Formation**



Des sessions courtes, individualisées, pratico-pratiques

Formation

- Organiser p. 15
- Communiquer p. 16
- Manager p. 17
- Développer p. 18
- Hôtellerie Tourisme Montagne p. 19



Clé en main

Programme type dont le contenu correspond à vos attentes



Sur mesure

Programme créé sur mesure, à partir de contenus type ou exclusivement en réponse à vos demandes



www.seltzercompetences.fr



Organiser



Formation

2 journées

Gestion du temps et planification

Optimiser son organisation professionnelle, anticiper les missions, améliorer la priorisation

3 journées

Accompagner une équipe-projet

De la gestion d'équipe à la collaboration en équipe

3 journées

Coaching en management

Affirmer sa posture de manager, développer de nouveaux projets, relever de nouveaux défis

2 journées

Manager la transformation digitale

Le changement et la transformation digitale dans l'entreprise

Et bien plus encore ...

Contrôle de gestion

La transition écologique au quotidien

Innovation et créativité en période de crise - Fitness mental

Prévention et gestion des conflits - Gestion d'équipes pluriprofessionnelles

L'adaptation au changement avec les outils du coaching

*En présentiel, à distance, en format mixte
Tarifs individualisés et dégressifs : nous consulter*

Communiquer



Formation

1 ou 2 journées

Communiquer sur les réseaux sociaux

Facebook, Instagram, LinkedIn
Choisir cibles et réseaux, booster sa présence, multiplier les ventes

2 journées

Gérer la relation client

Mieux connaître ses clients pour mieux les fidéliser

12 journées

L'anglais ou l'italien de l'accueil

Accueillir et s'exprimer avec aisance et efficacité en anglais ou italien appliqué à votre cœur de métier

3 journées

Écouter et savoir dire

Pour une communication professionnelle et efficace avec collaborateurs et clients

Et bien plus encore ...

Les nouveaux outils de réunion à distance

Créer/animer un compte YouTube/Twitter

Les environnements collaboratifs (Googleworkspaces, Trello, Discord, Zoom ...)

Créer et animer une lettre d'information numérique - Maîtriser les écrits professionnels

En présentiel, à distance, en format mixte

Tarifs individualisés et dégressifs : nous consulter

Manager



Formation

3 journées

Recruter, fidéliser = réussir le challenge !

Sélectionner, mener des entretiens, intégrer

2 journées

Manager à distance

Maintenir la cohésion et identifier les outils support

2 journées

QVT : bien-être et performance professionnelle

Projets, besoins individuels et collectifs, valeurs, missions, cohérence d'équipe, développement des compétences

Durée à la carte

Compétences digitales - Bureautique & Web

Pack Office, Teams, Bookeo, Résalys, Zenchef ...

Et bien plus encore ...

- Animations participatives (réunions ...)
- Team Building (cf p. 9)
- Plans de prévention des risques professionnels
- Plan de Développement des Compétences (cf p. 6)

En présentiel, à distance, en format mixte
Tarifs individualisés et dégressifs : nous consulter

Développer



Formation

Durée à la carte

Les stratégies de marketing digital

Intégrer progressivement tous les leviers du numérique : publicité en ligne, réseaux sociaux, site web, marketing d'influence

2 journées

Les techniques de vente efficaces

Personnaliser, cibler, fidéliser clients et collaborateurs

3 journées

Le marketing stratégique et opérationnel

Pour une approche pratico-pratique de votre stratégie d'entreprise

3 journées

Le management de la stratégie

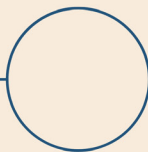
Culture, identité, style, leadership, intention et attention

Et bien plus encore ...

Les stratégies de conquête de clientèle

Le merchandising spécifique

Analyse de marché et positionnement face à la concurrence



En présentiel, à distance, en format mixte

Tarifs individualisés et dégressifs : nous consulter

Hôtellerie, tourisme montagne



Formation

Créer une nouvelle activité dans le tourisme

Durée à la carte

Principes fondamentaux, process innovation, méthodologie, opportunité, faisabilité, lancement

2 journées

Bootfitting été & hiver



Adapter les chaussures (running et ski) pour optimiser confort et performance - En option : tapping, strapping, posturologie

Durées à la carte

Remise à niveau règlementaire

Haccp, bonnes pratiques d'hygiène, habilitation électrique, prévention des risques professionnels, SST, CACES ® R482/5/6/9

Durée à la carte

Logiciels hôteliers, bureautique

Pack Office, gratuits - Choix des outils, manipulation, consolidation des savoirs

Et bien plus encore ...

Comprendre l'évolution du secteur du tourisme et agir

Les prérequis pour intégrer les formations hôtellerie/restauration/tourisme

Marketing ciblé, organisation de séminaires

Relations durables pour un tourisme durable : fidéliser les nouvelles clientèles

En présentiel, à distance, en format mixte

Tarifs individualisés et dégressifs : nous consulter

SELTZER COMPÉTENCES

Conseil & Formation



06 73 23 51 02 - 04 92 25 31 31
info@seltzercompetences.fr

www.seltzercompetences.fr
118 route de Grenoble - 05107 BRIANÇON

Fondation Edith Seltzer

