

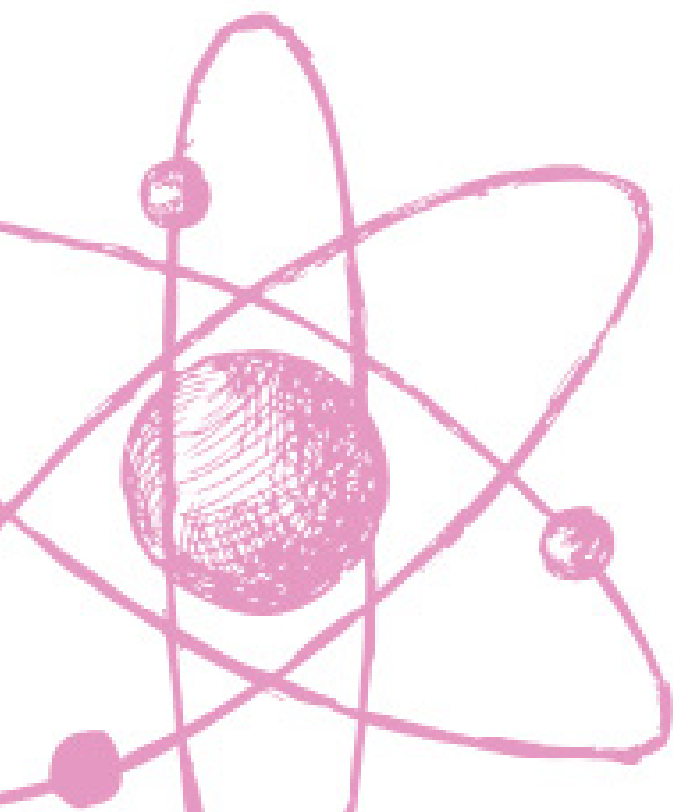


Atomia
F O R M A T I O N S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Formations Entreprises

Au coeur de vos compétences



Développement personnel

... Comme **mieux** se connaître

... Comme **facilitateur** de bien vivre dans son quotidien professionnel et personnel

... Comme **mobiliser** ses compétences et son potentiel

... Comme **être** soi

Se former ...

... Comme **se découvrir, atteindre ses objectifs et se valoriser**



Formats adaptés...

1 à 3 jours possibilité de modulariser en fonction de vos plannings



Nos expert Premium

Spécialistes, consultants opérationnels reconnus dans leur domaine



Norme Qualité

Formation éligibles aux normes qualité Véritas



Innover toujours plus

Méthodologie et outils en adéquation avec les évolutions numérique



Intra - Inter

1 à 3 jours, possibilité de modulariser en fonction de vos planning



Interlocuteur dédié

Un accompagnement et suivi dans vos projets en toute proximité



Offre modulables...

Partenariat avec les OPCA coût dégressif selon vos projets



*au service
de vos compétences !*



09 82 56 28 40

contact@atomiaformations.fr

Comment réussir sa démarche de Validation des Acquis de Compétences ?

Acquérir un diplôme ou un titre professionnel grâce à son expérience et au capital compétences développé est possible.

Le dispositif de Validation des Acquis de Compétences vous permet d'obtenir une reconnaissance de vos pairs dans votre secteur professionnel, mais aussi de gagner en satisfaction personnelle.

La Validation des Acquis de Compétences nécessite un engagement, un accompagnement tout au long. Opter pour une telle démarche implique une préparation garantissant une appréhension optimale



Durée

7 heures
(soit 1 jour)



Public

Tout public



Pré-requis

Aucun



Modulaire

Non

Objectifs

- Préparer sa VAE en toute sérénité.
- Appréhender votre parcours dans sa globalité

Programme

1. Présentation de la VAE :

- Définition et principes
- Objectifs d'une validation des acquis d'expériences
- Comment financer sa validation des acquis d'expériences ?

2. Procédure d'un dispositif de VAE

- Dossier de VAE : constitution et rédaction
- Entretien avec le jury : préparation et phasage

3. Votre projet : positionnement et choix

- bilan personnel

4. Atelier de recherche & Accompagnement

Modalités d'accès à la formation

- Dossier de candidature, évaluations/test, entretien

Pédagogie

- Méthode expositive (apports théoriques)
- Méthode interrogative
- Méthodes actives : *ateliers pratiques, analyse du projet et échanges*

 Livret pédagogique proposé à chaque participant

 Évaluation formative

 Attestation de fin de formation

A propos de votre session de formation

- Nombre de participants : de 2 à 10

Nos formateurs intervenants sont des experts reconnus dans leur métier, leurs spécialisations

Dates des sessions

- 26/09/2016 - 04/01/2016 - 04/05/2017
- 20/10/2016 - 01/02/2017 - 01/06/2017
- 18/11/2016 - 09/03/2017
- 19/12/2016 - 07/04/2017

 **Lieux de formation** En Inter : Lieu indiqué par ATOMIA
En Intra : Dans votre entreprise

Tarifs

à partir de 290 € HT

Référence Atomia Formations : 05DEP001

Comment développer son charisme et impact personnel ?

Le charisme et l'impact personnel de soi sur son entourage sont des éléments de personnalité qui permettent une meilleure perception par l'autre. Développer ces qualités est à votre portée. Il s'agit d'appréhender et d'adopter les codes afin de laisser émerger votre potentiel.



Durée

14 heures
(soit 2 jours)



Public

Tout public



Pré-requis

Aucun



Modulaire

Non

Objectifs

- Affirmer sa communication pour faire passer son message
- Mettre en évidence son autorité personnelle en toute bienveillance
- Influencer en toute positivité
- Comprendre l'autre, être à son écoute.

Programme

Jour 1

1. A propos de soi

- Comment percevoir son charisme ?
- Comment traduire son impact sur son entourage quotidien ?

2. Établir le contact avec l'autre

- entre bienveillance et écoute

3. L'effet miroir émotionnel

- Comment s'adapter à l'autre en toute flexibilité ?
- Comment percevoir l'autre au travers d'indices émotionnels ?

Jour 1

4. Pratiquer une communication dans les échanges avec son interlocuteur

5. À propos...

- Feedback et présentation positive

6. Être le metteur en scène des relations interpersonnelles

Modalités d'accès à la formation

- Dossier de candidature, évaluations/test, entretien

Pédagogie

- Méthode expositive (apports théoriques)
- Méthode interrogative
- Méthodes actives : *ateliers pratiques, simulations, analyse de travaux et échanges*

 Livret pédagogique proposé à chaque participant

 Évaluation formative

 Attestation de fin de formation

A propos de votre session de formation

- Nombre de participants : de 2 à 10

Nos formateurs intervenants sont des experts reconnus dans leur métier, leurs spécialisations

Dates des sessions

- 27/10/2017 & 28/10/2017
- 14/02/2017 & 15/02/2017
- 09/05/2017 & 10/05/2017

 **Lieux de formation** En Inter : Lieu indiqué par ATOMIA
En Intra : Dans votre entreprise

Tarifs

à partir de 590 € HT par jour

Référence Atomia Formations : 05DEP002

Comment positiver le changement ?

Changer de fonction, changer de profession, changer de vie... La société actuelle est enclin à un mouvement perpétuel auquel nous sommes confrontés. Que ce soit d'un point de vue professionnel ou personnel, les situations de changement deviennent communes et incontournables. Afin de ne pas subir et générer de nouveaux facteurs de stress, il est nécessaire d'exploiter ces changements pour les convertir en force.



Durée

7 heures
(soit 1 jour)



Public

Tout public



Pré-requis

Aucun



Modulaire

Non

Objectifs

- Affirmer sa communication pour faire passer son message
- Mettre en évidence son autorité personnelle en toute bienveillance
- Influencer en toute positivité
- Comprendre l'autre, être à son écoute.

Programme

1. 1. Qu'est-ce que le changement ?

- Approche systémique du changement professionnel et personnel

2. Identification des impacts du changement

- Analyse des impacts
- Conséquences d'un changement

2. Positionnement personnel

- Identification et état des lieux personnel
- Influences

3. S'adapter au changement et en extraire une force positive

Modalités d'accès à la formation

- Dossier de candidature, évaluations/test, entretien

Pédagogie

- Méthode expositive (apports théoriques)
- Méthode interrogative
- Méthodes actives : ateliers pratiques, simulations, analyse de travaux et échanges

 Livret pédagogique proposé à chaque participant

 Évaluation formative

 Attestation de fin de formation

A propos de votre session de formation

- Nombre de participants : de 2 à 10

Nos formateurs intervenants sont des experts reconnus dans leur métier, leurs spécialisations

Dates des sessions

- 21/10/2016
- 18/01/2017
- 19/05/2017

 **Lieux de formation** En Inter : Lieu indiqué par ATOMIA
En Intra : Dans votre entreprise

Tarifs

à partir de 590 € HT par jour

Référence Atomia Formations : 05DEP003

Évoluer et communiquer avec la Programmation Neuro-Linguistique

Selon Richard Bandler, co-inventeur de la programmation neuro-linguistique et créateur de l'ingénierie conceptuelle, au travers de la Programmation Neuro-Linguistique « nous mettons au point des moyens d'apprendre aux gens à utiliser leur cerveau ».

Appliquée à la communication et au développement, La Programmation Neuro-Linguistique opère sur la subjectivité de chacun en tenant compte de sa vie, présente et passée. Elle permet de travailler la confiance en soi, la relation à l'autre, l'excellence de chacun et les choix de vie.



Durée

14 heures
(soit 2 jours)



Public

Tout public



Pré-requis

Aucun



Modulaire

Non

Objectifs

- Améliorer la confiance en soi et favoriser son développement personnel
- Adapter sa communication à son environnement
- Faciliter la plasticité des relations au sein d'un équipe

Programme

Jour 1

1. Les fondements de la communication & du développement de soi

2. Identification des filtres et des processus

3. La relation à l'autre

- entre perception et échanges

Jour 2

4. De l'importance du Feedback et écoute active

5. La PNL : un outil de changement

- Identification des objectifs personnels et des motivations

6. Mobiliser ses ressources, l'auto-ancrage

Modalités d'accès à la formation


- Dossier de candidature, évaluations/test, entretien

Pédagogie

- Méthode expositive (apports théoriques)
- Méthode interrogative
- Méthodes actives : ateliers pratiques, simulations, analyse de travaux et échanges

 Livret pédagogique proposé à chaque participant

 Évaluation formative

 Attestation de fin de formation

A propos de votre session de formation

- Nombre de participants : de 2 à 10

Nos formateurs intervenants sont des experts reconnus dans leur métier, leurs spécialisations

Dates des sessions

- 07/11/2016 & 08/11/2016
- 09/02/2017 & 10/02/2017
- 06/06/2017 & 07/06/2017

 **Lieux de formation** En Inter : Lieu indiqué par ATOMIA
En Intra : Dans votre entreprise

Tarifs

à partir de 590 € HT par jour

Référence Atomia Formations : 05DEP004

Comment pratiquer la pensée et le feedback positifs ?

«Pratiquer la pensée, le feedback positifs»...

Au premier abord, cela peut paraître simpliste, mais les difficultés dans l'application et la mise en œuvre au quotidien soulignent la complexité d'une telle pratique.

Elle implique une conscience du soi, une identification des freins et l'acquisition de techniques spécifiques.



Durée

7 heures
(soit 1 jour)



Public

Tout public



Pré-requis

Aucun



Modulaire

Non

Objectifs

- Opter pour l'optimisme et la pensée positive dans son environnement quotidien, personnel ou professionnel
- Aborder les situations de crise en toute sérénité

Programme

1. Qu'est-ce la pensée positive ?

2. Identifier les pensées négatives

3. Les pensées positives

- Comment générer des pensées positives dans son environnement professionnel ?
- Comment cultiver son optimisme ?

4. Pensées et Feedbacks positifs

- Comment gérer une situation de crise ?

5. Pratiquer le changement positif au quotidien

Modalités d'accès à la formation

- Dossier de candidature, évaluations/test, entretien

Pédagogie

- Méthode expositive (apports théoriques)
- Méthode interrogative
- Méthodes actives : ateliers pratiques, simulations, analyse de travaux et échanges

 Livret pédagogique proposé à chaque participant

 Évaluation formative

 Attestation de fin de formation

A propos de votre session de formation

- Nombre de participants : de 2 à 10

Nos formateurs intervenants sont des experts reconnus dans leur métier, leurs spécialisations

Dates des sessions

- 30/09/2016
- 12/12/2016
- 23/02/2017
- 16/06/2017

 **Lieux de formation** En Inter : Lieu indiqué par ATOMIA
En Intra : Dans votre entreprise

Tarifs

à partir de 590 € HT par jour

Référence Atomia Formations : 05DEP005

Apprendre à convaincre dans votre quotidien professionnel

Chaque journée, chaque phase de la vie professionnelle est ponctuée par des phases où nous sommes amenés à convaincre. Il s'agit de pouvoir mettre en exergue les points forts émanant de votre message, de captiver votre audience pour la conduire vers l'adhésion. Maîtriser l'art de convaincre au travers de techniques et de sa posture devient, ainsi, un véritable facteur de réussite.



Durée

14 heures
(soit 2 jours)



Public

Tout public



Pré-requis

Aucun



Modulaire

Oui

Objectifs

- Affirmer vos idées face à un public en toutes circonstances
- Améliorer votre pouvoir de conviction

Programme

Jour 1

1. Les techniques pour convaincre

- Les clés pour convaincre ; Savoir lever les barrières
- En quoi un discours est-il convaincant ?
- Penser «Stratégie» ; Savoir se mettre en scène.

2. Identifier son message, fixer son objectif

- Développer une argumentation pertinente
- Adapter son argumentation, son vocabulaire
- Répondre aux questions et aux objections

3. A chaque situation, son argumentaire

Jour 2

4. Convaincre dans le cadre professionnel

- Communiquer avec sa hiérarchie, ses collègues, ses équipes

5. Œuvrer avec ses émotions

- Être certain de son succès
- Séduire, captiver, passionner
- Être soi-même
- Dialoguer avec son auditoire
- Mettre du rythme dans son discours

Modalités d'accès à la formation

- Dossier de candidature, évaluations/test, entretien

Pédagogie

- Méthode expositive (apports théoriques)
- Méthode interrogative
- Méthodes actives : *ateliers pratiques, simulations, analyse de travaux et échanges*

 Livret pédagogique proposé à chaque participant

 Évaluation formative

 Attestation de fin de formation

A propos de votre session de formation

- Nombre de participants : de 2 à 10

Nos formateurs intervenants sont des experts reconnus dans leur métier, leurs spécialisations

Dates des sessions

- 09/11/2016 & 16/11/2016
- 18/01/2017 & 25/01/2017
- 05/04/2017 & 12/04/2017

 **Lieux de formation** En Inter : Lieu indiqué par ATOMIA
En Intra : Dans votre entreprise

Tarifs

à partir de 590 € HT par jour

Référence Atomia Formations : 05DEP006

Savoir gérer son stress et ses émotions

Défini comme le mal du siècle, le stress est un véritable frein dans l'épanouissement et la réalisation de chacun. De plus ces effets néfastes viennent parasiter les émotions, engendrant ainsi un mal être souvent constaté dans les milieux professionnels, mais aussi personnels.

Savoir rebondir, positiver, exploiter les énergies générés par le stress ne sont pas innés. Au travers d'un apprentissage, d'un gestion de soi, transformer ce stress deviendra une véritable force.



Durée

14 heures
(soit 2 jours)



Public

Tout public



Pré-requis

Aucun



Modulaire

Oui

Objectifs

- Identifier les facteurs de stress et analyser son comportement
- Adopter les méthodes favorisant la gestion du stress et des émotions
- Exploiter le facteur stress pour le changer en moteur gagnant-gagnant

Programme

Jour 1

1. Définition du phénomène de stress

- Analyser les différents degrés de stress
- Stress aigu et stress chronique

2. Identifier les sources de stress

- Les 4 familles de facteurs de stress au travail
- Les sources de tension dans son quotidien
- Identifier ses propres facteurs de stress

3. Comportement face au stress

- Analyser les différents effets du stress
- Connaître les manifestations du stress
- Identifier ses propres symptômes de stress

Jour 2

4. Nos pensées, à l'origine de notre stress ?

- Quelle relation entre pensées et émotions ?
- Comment agir sur ses pensées ?
- Comprendre ses émotions
- Les bienfaits de la psychologie positive

5. Apprendre à se détendre

- Retrouver une respiration optimale
- Relâcher ses tensions musculaires
- Entre méditation & exercice physique
- Prendre soin de son alimentation

6. Mettre en place des méthodes

Modalités d'accès à la formation

- Dossier de candidature, évaluations/test, entretien

Pédagogie

- Méthode expositive (apports théoriques)
- Méthode interrogative
- Méthodes actives : ateliers en sous-groupe, simulation, mise en situation, analyse collective

 Livret pédagogique proposé à chaque participant

 Évaluation formative

 Attestation de fin de formation

A propos de votre session de formation

- Nombre de participants : de 2 à 10

Nos formateurs intervenants sont des experts reconnus dans leur métier, leurs spécialisations

Dates des sessions

- 02/11/2016 & 23/11/2016
- 08/03/2017 & 15/03/2017
- 31/05/2017 & 07/06/2017

 **Lieux de formation** En Inter : Lieu indiqué par ATOMIA
En Intra : Dans votre entreprise

Tarifs

à partir de 590 € HT par jour

Référence Atomia Formations : 05DEP007

Où sommes-nous ?



BUS

Lignes 1 - 48 - 70
Arrêt Lindbergh
et 48
arrêt Diesel



VÉLO

V-Gub
Station n° 87
Kennedy
parc hôtelier



TRAM

En attendant 2017
Ligne A,
arrêt le plus proche :
Lycée de Mérignac



12, avenue Henri-Becquerel - 33700 Mérignac
Tél. 09 82 56 28 40
contact@atomiaformations.fr



Atomia

F O R M A T I O N S

