



## FORMATIONS 2025 - 2026

# MANAGEMENT ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Des formations concrètes, humaines et impactantes pour  
accompagner vos équipes au quotidien.

Organisme  
certifié  
Qualiopi

|                                                                                                                                                                      |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>En un coup d'œil – l'essentiel de l'offre de formation</b> .....                                                                                                  | 2 |
| Retrouvez ici une vue synthétique des formations proposées, avec leurs objectifs et formats pour identifier rapidement celles qui répondent à vos besoins.           |   |
| <b>Approche pédagogique &amp; formatrice : une alliance humaine et opérationnelle</b> .....                                                                          | 3 |
| Une pédagogie tournée vers l'action, des outils concrets pour évaluer les acquis et une formatrice à l'écoute : retrouvez ici les repères essentiels de ma démarche. |   |
| <b>Ils partagent leur expérience</b> .....                                                                                                                           | 4 |
| Des retours concrets et sincères sur des formations pensées pour le terrain.                                                                                         |   |

## 1 MANAGEMENT ET LEADERSHIP

|                                                                                          |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Performer son rôle de manager d'équipe</b> .....                                      | 6 |
| Posture managériale, leadership, gestion d'équipe                                        |   |
| <b>Les clés du management opérationnel : transmission, délégation, polyvalence</b> ..... | 7 |
| Transmission, délégation, organisation du travail                                        |   |
| <b>Manager avec impact grâce au MBTI</b> .....                                           | 8 |
| Mieux se connaître pour mieux manager, mieux comprendre son équipe pour s'adapter        |   |

## 2 EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET RELATIONS AU TRAVAIL

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Stress et émotions</b> .....                                        | 10 |
| Stress, émotions, régulation et équilibre                              |    |
| <b>Prévenir et mieux gérer les situations conflictuelles</b> .....     | 11 |
| Communication, conflits, assertivité                                   |    |
| <b>Optimiser mon organisation au travail</b> .....                     | 12 |
| Gestion du temps, priorités, efficacité                                |    |
| <b>La gestion du stress au travail</b> .....                           | 13 |
| Emotions, communication, organisation                                  |    |
| <b>Osez vous affirmer : révélez votre potentiel avec le MBTI</b> ..... | 14 |
| Confiance en soi et affirmation professionnelle                        |    |
| <b>Mieux se connaître pour mieux travailler ensemble (MBTI)</b> .....  | 15 |
| Cohésion d'équipe et coopération                                       |    |

# EN UN COUP D'OEIL :

## l'essentiel de l'offre de formation

### Management et Leadership

#### PERFORMER SON RÔLE DE MANAGER D'ÉQUIPE

Développer sa posture  
managériale et ses soft  
skills

2 jours - 14h  
Présentiel

#### LES CLÉS DU MANAGEMENT OPÉRATIONNEL

Transmettre les  
compétences, déléguer  
les missions, gérer la  
polyvalence

1 jour - 7h  
Présentiel

#### MANAGER AVEC IMPACT GRÂCE AU MBTI

Mieux se connaître pour  
mieux manager, développer  
sa communication et son  
leadership

1 jour - 7h  
Présentiel

### Efficacité personnelle

#### STRESS ET EMOTIONS

Comprendre et réguler  
ses émotions

1 jour - 7h  
Présentiel

#### LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Mieux gérer le stress en  
travaillant sur les émotions,  
les conflits, l'organisation  
au travail

2 jours - 14h  
Présentiel

#### OPTIMISER MON ORGANISATION AU TRAVAIL

Gagner en efficacité et en  
sérénité en structurant  
mon organisation

1 jour - 7h  
Présentiel

### Relations au travail

#### PRÉVENIR ET MIEUX GÉRER LES CONFLITS

Développer des  
compétences  
relationnelles

1 jour - 7h  
Présentiel

#### OSEZ VOUS AFFIRMER AVEC LE MBTI

Renforcer sa confiance  
en soi et son impact  
professionnel

1 jour - 7h  
Présentiel

#### MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE (MBTI)

Améliorer la cohésion et  
la collaboration dans  
l'équipe

1 jour - 7h  
Présentiel

# APPROCHE PÉDAGOGIQUE ET FORMATRICE :

## une alliance humaine et opérationnelle

### Méthode pédagogique

- > Courtes sessions théoriques pour introduire les concepts clés.
- > Ateliers pratiques et mises en situation pour favoriser l'apprentissage par l'action
- > Echanges d'expériences entre participants pour enrichir les perspectives.
- > Outils et supports : fiches pratiques sur les concepts abordés et les outils proposés, grilles d'auto-évaluation pour aider les participants à se situer et à progresser.

### Evaluation des acquis

- > Auto-évaluations et feedbacks pendant et après les ateliers
- > Mise en pratique des concepts à travers des ateliers pratiques
- > Plan d'action personnel à la fin de la formation pour garantir l'application des acquis en situation réelle.

### Présentation de la formatrice

**Hélène Magre – Formatrice & Coach professionnelle**  
**Fondatrice des Talents de Frida**

J'accompagne les professionnels et les équipes dans le **développement de leurs compétences managériales, relationnelles et organisationnelles**, à travers des formations concrètes, interactives et centrées sur l'humain.

Ma mission : **accompagner les entreprises à révéler et valoriser chaque talent**. Développer le potentiel individuel et la coopération collective permet d'améliorer la qualité de vie au travail et l'engagement de chacun.

**J'ancre mes formations dans les réalités du terrain**, avec une pédagogie accessible, pragmatique et durable.

Aujourd'hui, j'interviens auprès d'entreprises, associations, structures publiques, avec des **contenus adaptés, pensés pour leur réalité professionnelle**.

Organisme  
certifié  
Qualiopi

**Contact :**  
**HÉLÈNE MAGRE**  
tél : 06 52 71 74 51  
e-mail : [helene@lestalentsdefrida.com](mailto:helene@lestalentsdefrida.com)  
[www.lestalentsdefrida.com](http://www.lestalentsdefrida.com)

Formations  
finançable  
OPCO



## Ils partagent leur expérience

Des retours authentiques sur des formations concrètes, utiles et ancrées dans la réalité de terrain



Grâce à l'approche bienveillante d'Hélène et à la dynamique de groupe qu'elle a su créer, j'ai pu mieux comprendre mes émotions, identifier mes sources de stress, et mettre en place des outils concrets et efficaces. Cette formation m'a permis de retrouver de la sérénité dans mon quotidien professionnel... et personnel.



Chargée d'étude environnement



Une approche humaine et complète qui m'a permis de mieux comprendre mon fonctionnement, de prendre du recul et d'agir de façon alignée avec mes objectifs. De l'écoute, de la pédagogie, et des questions qui font vraiment avancer. Merci Hélène !



Chargée de communication & partenariats



Une formation dynamique et bien structurée, avec des échanges riches et des cas concrets. J'ai pu mieux comprendre certains outils et identifier des leviers d'amélioration pour mon quotidien. Merci pour la qualité de cette session !



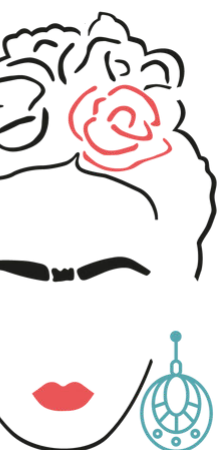
Responsable administratif et label



Une super journée de formation pensée pour nous, avec des conseils concrets et vraiment applicables au quotidien. De quoi mettre en place des petites choses qui changent tout. Merci Hélène !



Chargée d'affaires MICE



# MANAGEMENT ET LEADERSHIP

# PERFORMER SON RÔLE DE MANAGER

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > Renforcer la posture de leader chez les managers
- > Développer les compétences interpersonnelles essentielles
- > Favoriser un environnement de travail collaboratif et motivant
- > Améliorer la communication et la gestion des équipes au quotidien

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse aux managers en poste ou en prise de fonction souhaitant renforcer leur impact et leurs compétences relationnelles.

**Durée : 2 jours (14h)**

**Tarif : 1960€ HT**

**Lieu et date : à convenir - minimum 4 participants**

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

### Jour 1 - Posture et leadership

- > Comprendre son rôle de manager, identifier son style de management
- > Développer un leadership authentique et situationnel
- > Communiquer de façon assertive
- > Créer la confiance, motiver et engager son équipe

### Jour 2 - Soft skills et efficacité d'équipe

- > Intelligence émotionnelle et gestion du stress
- > Résolution de conflits et gestion des tensions
- > Délégation et responsabilisation
- > Collaboration et esprit d'équipe
- > Clôture avec un plan d'action individuel

Le programme détaillé est disponible sur simple demande

# LES CLÉS DU MANAGEMENT OPÉRATIONNEL: TRANSMISSION, DÉLÉGATION, POLYVALENCE

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > **Comprendre le rôle du manager dans la transmission des compétences**
- > **Déléguer efficacement tout en gardant le contrôle sur les résultats**
- > **Gérer la polyvalence des missions du manager pour maintenir l'efficacité**

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse aux managers en poste ou en devenir souhaitant renforcer leur compétences pour transmettre, déléguer et organiser.

**Durée : 1 jour (7h)**

**Tarif : 980€ HT**

**Lieu et date : à convenir - minimum 4 participants**

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

- > Le rôle du manager dans la transmission : pourquoi et comment transmettre
- > Déléguer efficacement : étapes clés, suivi et feedback
- > Gérer la polyvalence : jongler avec les différentes casquettes du manager et optimiser son organisation
- > Synthèse et plan d'action individuel
- > Ateliers pratiques tout au long de la journée

Le programme détaillé est disponible sur simple demande

# MANAGER AVEC IMPACT GRÂCE AU MBTI

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > **Décrypter son style de management pour renforcer son impact**
- > **Optimiser sa communication pour mieux mobiliser ses collaborateurs**
- > **Expérimenter des outils concrets grâce à des ateliers interactifs et des mises en situation**

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse aux managers en poste ou en prise de fonction souhaitant mieux se connaître pour mieux manager.

**Durée : 1 jour (7h)**

**Tarif : 980€ HT (+45€ HT / personne pour la passation du MBTI)**

**Lieu et date : à convenir - 6 participants minimum**

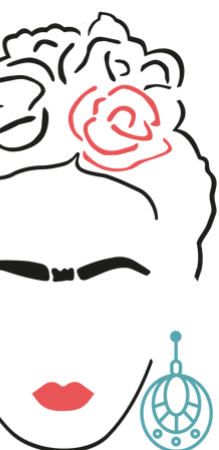
En option : 1/2 journée (3h30) - 490€ HT

Atelier "Adapter son leadership avec le MBTI"

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

- > Explorer son style de management naturel avec le MBTI
- > Identifier ses points forts et leviers d'efficacité en situation managériale
- > Adapter sa communication aux différents profils de collaborateurs
- > Expérimenter des techniques concrètes : feedback, annonce de changement, mobilisation d'équipe
- > Construire son plan d'action personnalisé pour un management plus fluide, clair et impactant

Le programme détaillé est disponible sur simple demande



# EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET RELATIONS AU TRAVAIL

# STRESS ET EMOTIONS

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > Comprendre le mécanisme du stress et ses impacts sur la santé et la performance
- > Identifier les émotions liées au stress et leurs effets au travail
- > Développer des stratégies de régulation émotionnelle

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse à tout professionnel souhaitant mieux comprendre et réguler son stress au quotidien.

**Durée : 1 jour (7h)**

**Tarif : 980€ HT**

**Lieu et date : à convenir - minimum 4 participants**

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

- > Identifier les formes de stress et évaluer son propre niveau de stress
- > Comprendre le lien entre stress et émotions au travail
- > Décoder ses déclencheurs de stress et croyances limitantes
- > Utiliser des outils de régulation émotionnelle efficaces et concrets
- > Elaborer un plan d'action personnalisé pour mieux gérer son stress

Le programme détaillé est disponible sur simple demande

# PRÉVENIR ET MIEUX GÉRER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > Comprendre les bases de la communication et leur impact sur les relations
- > Anticiper et désamorcer les situations de conflit
- > S'affirmer sereinement grâce à des outils concrets et une posture ajustée

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse aux professionnels amenés à gérer des désaccords : managers, encadrants, ou équipes en relation avec le public ou en contexte de tension.

**Durée : 1 jour (7h)**

**Tarif : 980€ HT**

**Lieu et date : à convenir - minimum 4 participants**

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

- > Définir sa propre communication et comprendre celle des autres
- > Identifier les causes et dynamiques de conflit
- > Transformer les tensions en relation constructive grâce à des outils concrets
- > Déjouer les jeux psychologiques
- > S'affirmer avec sérénité
- > Mise en pratique à travers des études de cas et jeux de rôles

Le programme détaillé est disponible sur simple demande

# OPTIMISER MON ORGANISATION AU TRAVAIL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > **Comprendre sa propre relation au temps et à l'organisation**
- > **Prioriser, structurer et planifier ses tâches de manière efficace**
- > **Mettre en place une organisation personnelle adaptée à son quotidien**
- > **Utiliser des outils simples et concrets pour gagner en sérénité et en productivité**

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps, alléger sa charge mentale et structurer son activité avec efficacité.

**Durée : 1 jour (7h)**

**Tarif : 980€ HT**

**Lieu et date : à convenir - minimum 4 participants**

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

- > Identifier ses missions prioritaires et les obstacles à une bonne organisation
- > Analyser ses comportements face au temps et à la charge de travail
- > Utiliser des outils concrets : to-do list, planification, priorisation, gestion du perfectionnisme
- > Se libérer de certaines croyances limitantes
- > Elaborer un plan d'action personnalisé pour mieux s'organiser au quotidien

Le programme détaillé est disponible sur simple demande

# LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > **Comprendre le mécanisme du stress et ses impacts professionnels**
- > **Identifier ses émotions, ses déclencheurs et ses croyances limitantes**
- > **Développer des stratégies concrètes pour mieux gérer stress, conflits et surcharge de travail**
- > **Construire un plan d'action personnalisé pour réguler durablement son stress**

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse à tout professionnel exposé à un environnement exigeant ou souhaitant améliorer sa gestion du stress.

**Durée : Parcours modulaires : 3 modules indépendants ou en parcours complet (2 à 3 jours)**

Module 1 : Stress et Emotions - durée 4h ou 7h (voir p. 10)

Module 2 : Prévenir et mieux gérer les situations conflictuelles pour réguler mon stress durée 7h (voir p.11)

Module 3 : Optimiser mon organisation au travail pour réguler mon stress durée 4h ou 7h (voir p.12)

**Tarif du parcours complet : 2 jours - 1960€ HT ou 3 jours - 2940€ HT**

**Lieu et date : à convenir - minimum 4 participants**

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

### > Jour 1 : Stress et émotions : voir p.10

Comprendre les mécanismes, évaluer son niveau de stress, réguler ses émotions

### > Jour 2 : Prévenir et mieux gérer les situations conflictuelles pour réguler mon stress : voir p.11

Conflits et affirmation de soi : communication, écoute active, jeux psychologiques, assertivité

### > Jour 3 : Optimiser mon organisation au travail pour réguler mon stress : voir p.12

Organisation et efficacité : gestion du temps, priorisation, outils concrets, tips et plan d'action

> Synthèse et plan d'action individuel

> Alternance d'auto-évaluations, d'ateliers pratiques, d'échanges entre pairs et de mises en situations

Chaque module peut être suivi individuellement ou intégré dans un parcours complet  
Le programme détaillé est disponible sur simple demande

# OSEZ VOUS AFFIRMER : RÉVÉLEZ VOTRE POTENTIEL AVEC LE MBTI

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > **Comprendre son fonctionnement et identifier les atouts de son profil de personnalité**
- > **Renforcer sa confiance en soi et son impact professionnel**
- > **Elaborer un plan d'action aligné avec sa personnalité pour mieux s'affirmer au quotidien**

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant gagner en confiance, s'affirmer davantage et mieux comprendre ses interactions professionnelles.

**Durée : 1 jour (7h) ou 1,5 jour (10h30)** selon effectif et besoins

**Tarif : 980€ HT (7h) / 1470€ HT (10h30)**

+ 45€ HT / personne pour la passation du questionnaire MBTI

**Lieu et date : à convenir - minimum 6 participants**

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

- > Découverte de son type MBTI et de ses ressources personnelles
- > Exploration des 4 dimensions MBTI et lien avec la confiance en soi
- > Identification des forces et zones de vigilance pour mieux s'affirmer
- > Exercices d'adaptation de la communication à des profils différents
- > Technique d'assertivité, posture et langage non verbal
- > Plan d'action personnalisé pour renforcer son assurance au quotidien

Le programme détaillé est disponible sur simple demande

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE (MBTI)

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > **Mieux se comprendre pour mieux collaborer**
- > **Valoriser les différences au service de l'efficacité collective**
- > **Fluidifier la communication et renforcer la confiance au sein de l'équipe**
- > **Construire une dynamique collective durable et alignée**

## PUBLIC VISÉ ET ORGANISATION

Cette formation s'adresse à toute équipe souhaitant améliorer sa cohésion, qu'elle soit en construction, en évolution ou en quête d'une meilleure dynamique collective.

**Durée : 1 jour (7h)**

**Tarif : 980€ HT + 45€ HT par personne pour la passation du MBTI**

**Lieu et date : à convenir - Minimum 6 participants - EN INTRA uniquement**

## PROGRAMME EN RÉSUMÉ

- > Découverte du type MBTI de chaque participant à travers des ateliers ludiques
- > Identification des fonctionnements naturels : énergie, traitement de l'info, décision, organisation
- > Analyse des complémentarités dans l'équipe : forces, points de vigilance, apports respectifs
- > Adaptation de la communication : attentes, ajustements, compréhension mutuelle
- > Coopération fluide : construire ensemble des repères communs entre rigueur et agilité
- > Plan d'action collectif pour faire vivre cette dynamique au quotidien

Le programme détaillé est disponible sur simple demande



## Et si on discutait?



Chaque structure est unique, chaque équipe a ses propres défis.

Parlons de vos besoins, de vos projets et des solutions que je peux vous proposer.

Je me ferai un plaisir d'échanger avec vous, en toute simplicité, pour construire une offre adaptée à votre réalité.

## PRENONS RENDEZ-VOUS

Organisme  
certifié  
Qualiopi



Formations  
finançable  
OPCO

### HÉLÈNE MAGRE

Formatrice - Coach professionnelle  
Consultante en évolution de carrière

J'interviens autour d'Annecy - Aix-les-bains et Chambéry

06 52 71 74 51

[helene@lestalentsdefrida.com](mailto:helene@lestalentsdefrida.com)

[lestalentsdefrida.com](http://lestalentsdefrida.com)



[@lestalentsdefrida](https://www.facebook.com/lestalentsdefrida)



[lestalentsdefrida](https://www.instagram.com/lestalentsdefrida)



[Hélène Magre](https://www.linkedin.com/in/HeleneMagre)



## HÉLÈNE MAGRE

Formatrice - Coach professionnelle  
Consultante en évolution de carrière

J'interviens autour d'Annecy - Aix-les-bains et Chambéry

06 52 71 74 51

[helene@lestalentsdefrida.com](mailto:helene@lestalentsdefrida.com)

[lestalentsdefrida.com](http://lestalentsdefrida.com)



[@lestalentsdefrida](https://www.facebook.com/lestalentsdefrida)



[lestalentsdefrida](https://www.instagram.com/lestalentsdefrida)



[Hélène Magre](#)