

2025

www.qualio314.fr



25 Rue de Ponthieu, 75008 Paris
06 42 80 36 37
contact@qualio314.fr



V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

CATALOGUE

Formations 2025

SOMMAIRE

Catalogue de formations

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

page 3

PROGRAMME DE FORMATIONS

01 FORMATIONS ET QUALIOPi

page 4

- Comprendre et s'approprier Qualiopi
- Audit blanc Qualiopi
- Construire son dossier Qualiopi (bases)
- Construire son dossier Qualiopi (approfondissement)

05

INGÉNIERIE ET INNOVATIONS PÉDAGOGIQUES

page 22

- Professionnaliser sa structure d'organisme de formation
- Devenir formateur : transmettre et structurer

02 COMMUNIQUER C'EST EXISTER

page 9

- Gérer ses réseaux sociaux en solo
- Domptez l'IA : une journée pour comprendre et vous lancer
- Stratégie de communication pour les non-communicants

06

MANAGEMENT D'ÉQUIPE EN ENTREPRISE

page 25

- Gérer les conflits en entreprises (bases)
- Gérer les conflits en entreprises (approfondissement et pratique)
- Accueil client au comptoir et par téléphone
- Management d'équipe et intelligence collective
- Les fondamentaux du management
- Gestion du temps en entreprise
- Communication et leadership
- Agilité, autonomie et responsabilisation
- Développement personnel du manager
- Management de la transition

03 SAUVETEUR SECOURISTE AU TRAVAIL (SST)

page 13

- Formation initiale SST
- Mise à jour des compétences SST

04 THÉRAPIES BRÈVES - DEV PERSO - BILAN DE COMPÉTENCES

page 16

- Bilan de compétences
- Programmation Neuro-Linguistique (PNL)
- EFT (Emotional Freedom Technique)

Présentation QUALIO 3.14



Qualio 3.14, c'est plus qu'un organisme de formation : c'est une **alliance générationnelle**, un duo père-fille porté par une même conviction – celle que **l'accompagnement sincère transforme les trajectoires, personnelles comme professionnelles.**

Sylvain et Albane Delahaye, deux voix qui se répondent, l'une riche d'expériences et de transmission, l'autre ancrée dans l'élan du renouveau.

Pourquoi 3.14 ? Parce que comme Pi, nous croyons en ce qui est à la fois précis et infini. Chaque parcours est unique, mais il repose sur des lois d'équilibre et de cohérence qu'il suffit parfois de redécouvrir en soi.

Nos formations s'adressent à celles et ceux qui veulent apprendre autrement : avec exigence, oui, mais surtout avec cœur. Management, communication, hypnose, accompagnement humain... chaque module est pensé comme une passerelle entre savoir-faire et savoir-être, entre maîtrise technique et développement de soi.

Chez Qualio 3.14, former, c'est éclairer. C'est offrir des repères sans imposer de chemins. C'est croire profondément que l'humain, bien accompagné, est capable de se réinventer à chaque étape de sa vie.



**NOUS
CONTACTER**

Téléphone : 06 42 8 36 37
Email : contact@qualio314.fr
Site web : www.qualio314.fr

FORMATIONS & QUALIOPi

La certification Qualiopi concerne aujourd'hui une grande diversité d'acteurs : formateurs, consultants, prestataires de bilan ou de VAE, indépendants comme structures établies. Nous vous guidons pas à pas dans la compréhension du référentiel, la constitution de vos preuves, la structuration de vos démarches qualité et la préparation des audits. Nos formations conjuguent clarté, accompagnement personnalisé et outils concrets pour faire de Qualiopi un allié, et non un casse-tête.



COMPRENDRE ET S'APPROPRIER QUALIOPi

DIRIGEANTS / FORMATEURS

DURÉE : 1 JOURNÉE

Démystifiez la certification Qualiopi et appropriiez-vous concrètement les exigences du Référentiel National Qualité.



AUDIT BLANC QUALIOPi : STRUCTURER ET S'ORGANISER

RESPONSABLES QUALITÉ / DIRIGEANTS / FORMATEURS

DURÉE : 1 JOURNÉE

Simulez un audit Qualiopi pour mieux l'appréhender.



CONSTRUIRE FACILEMENT SON DOSSIER QUALIOPi

RESPONSABLES QUALITÉ / DIRIGEANTS D'OF

DURÉE : 1 JOURNÉE

Donnez vie à votre dossier Qualiopi, étape par étape, avec méthode et clarté.



CONSTRUIRE SON DOSSIER QUALIOPi DE FAÇON APPROFONDIE

RESPONSABLES QUALITÉ / DIRIGEANTS D'OF

DURÉE : 2 JOURNÉES

Prenez le temps de structurer un dossier Qualiopi complet, personnalisé et conforme.



COMPRENDRE ET S'APPROPRIER QUALIOPI

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Démystifiez la certification Qualiopi et appropriiez-vous concrètement les exigences du **Référentiel National Qualité**. Cette journée vous permet de structurer votre démarche, de préparer vos preuves et d'entrer sereinement dans la logique d'audit, sans jargon ni complexité inutile.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux et la finalité du référentiel Qualiopi
- Identifier les exigences des 7 critères et 32 indicateurs
- Savoir organiser et produire les éléments de preuves attendus
- Se préparer efficacement à un audit initial ou de surveillance

Programme

- **Accueil – attentes – enjeux Qualiopi**
Clarifier le cadre réglementaire et les objectifs de la certification
- **Les 7 critères et leurs logiques**
Comprendre la structure et l'articulation du référentiel
- **Analyse des 32 indicateurs**
Savoir interpréter les attendus et les niveaux de preuve
- **Organisation des preuves et plan d'actions**
Préparer son dossier de preuve de façon fluide et logique
- **Simulations d'audit et erreurs fréquentes**
Se projeter dans une situation réelle d'audit
- **Synthèse – évaluation – clôture**
Valider les acquis et formaliser les suites

Publics concernés

Responsables formation, dirigeants d'organismes de formation, consultants indépendants, formateurs occasionnels.

Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

Coût

Inter : 490 € HT / participant

Intra : à partir de 1500 € HT pour un groupe (jusqu'à 10 personnes)

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques et plan d'action individuel
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email** : contact@qualio314.fr

☎ **Téléphone** : 06 42 80 36 37

🌐 **Site internet** : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



AUDIT BLANC QUALIOPI

s'organiser et le réaliser

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Simulez un audit Qualiopi pour mieux l'appréhender. Cette journée vous permet de tester vos preuves, d'affiner vos arguments, d'identifier les écarts éventuels et de bâtir un plan d'action solide pour aborder l'audit réel avec clarté, confiance et efficacité.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la méthodologie et les attendus d'un audit Qualiopi
- Organiser un audit blanc structuré et objectif
- S'entraîner à présenter et argumenter ses preuves
- Identifier les écarts, les points forts et les axes d'amélioration

Publics concernés

Responsables qualité, dirigeants d'OF, formateurs indépendants certifiables.

Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

Coût

Inter : 520 € HT / participant

Intra : à partir de 1800 € HT pour un groupe (jusqu'à 6 personnes)

Programme

- **Accueil – rappel des objectifs et consignes**
Préparer le cadre du travail d'audit blanc
- **Audit blanc – passage du critère 1 à 3**
S'exercer à présenter ses preuves et répondre aux questions
- **Audit blanc – passage du critère 4 à 5**
Clarifier les zones d'ombre et ajuster les formulations
- **Audit blanc – passage du critère 6 à 7**
Consolider les preuves sur la qualité continue et les réclamations
- **Débrief collectif et analyse des écarts**
Identifier les ajustements à apporter
- **Plan d'action – évaluation – clôture**
Conclure avec un tableau de suivi concret et personnalisé

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques et plan d'action individuel
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 42 80 36 37

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



CONSTRUIRE SON DOSSIER QUALIOPi

pas à pas

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Donnez vie à votre dossier Qualiopi, étape par étape, avec méthode et clarté. Cette formation vous guide dans la structuration de vos preuves, la formalisation de vos processus et la mise en place d'un système qualité cohérent, au service de votre activité, et pas juste pour l'audit.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Comprendre les attendus du Référentiel National Qualité (RNQ)
- Organiser son plan d'action Qualiopi
- Créer, structurer et justifier les preuves exigées
- Élaborer un dossier qualité conforme et opérationnel

📅 Programme

- **Accueil, diagnostic de départ**
Évaluer l'état d'avancement du dossier de chaque participant
- **Critère 1 à 3 – preuves et structuration**
Identifier les documents clés (veille, indicateurs, objectifs, compétences...)
- **Critères 4 et 5 – individualisation et accompagnement**
Créer des trames pour le suivi des bénéficiaires et la personnalisation
- **Critères 6 et 7 – amélioration continue, gestion des réclamations**
Mettre en place une boucle qualité simple et efficiente
- **Audit blanc – relecture croisée de dossiers**
Corriger, compléter, ajuster son plan de preuve en binômes

👥 Publics concernés

Responsables qualité, dirigeants d'organismes de formation, consultants indépendants.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter : 520 € HT / participant

Intra : à partir de 1800 € HT pour un groupe (jusqu'à 6 personnes)

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques et plan d'action individuel
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email** : contact@qualio314.fr

☎ **Téléphone** : 06 42 80 36 37

🌐 **Site internet** : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



CONSTRUIRE SON DOSSIER QUALIOPi

approfondissement

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Donnez vie à votre dossier Qualiopi, étape par étape, avec méthode et clarté. Cette formation vous guide dans la structuration de vos preuves, la formalisation de vos processus et la mise en place d'un système qualité cohérent, au service de votre activité, et pas juste pour l'audit.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

Objectifs pédagogiques

- Traduire les exigences Qualiopi en outils opérationnels
- Créer, adapter et documenter les éléments de preuve attendus
- Construire un dossier qualité conforme, personnalisé et efficace
- Se préparer de manière concrète à l'audit initial ou de surveillance

Programme

- **Diagnostic qualité, structure du référentiel, critères 1 à 3**
Poser les bases du dossier, outils de veille, indicateurs, objectifs
- **Critères 4 & 5 : individualisation – accompagnement – accessibilité**
Formaliser les procédures, grilles, outils de suivi
- **Critères 6 & 7 : amélioration continue – gestion des réclamations**
Construire un système qualité vivant et pilotable
- **Audit blanc, relecture croisée, plan d'action final**
S'approprier les preuves, identifier les ajustements à mener

Publics concernés

Dirigeants d'OF, directeurs et responsables CFA, responsables qualité, indépendants souhaitant structurer leur démarche Qualiopi.

Durée

2 journées – 14 heures de formation continue.

Coût

Inter : 950 € HT / participant

Intra : à partir de 3000 € HT pour un groupe (jusqu'à 8 personnes)

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques et plan d'action individuel
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email** : contact@qualio314.fr

☎ **Téléphone** : 06 42 80 36 37

🌐 **Site internet** : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

Communiquer **C'EST EXISTER**

Aujourd'hui, exister professionnellement, c'est savoir se raconter, se positionner et interagir avec justesse. Que vous soyez entrepreneur, indépendant ou acteur d'une structure, nos formations vous donnent les clés pour construire une communication claire, stratégique et incarnée. Réseaux sociaux, intelligence artificielle, storytelling, posture digitale : tout est pensé pour vous rendre autonome, aligné et impactant dans un monde où la visibilité se joue à chaque clic.



GÉRER SES RÉSEAUX SOCIAUX EN SOLO

ENTREPRENEURS

DURÉE : 1 JOURNÉE

Apprenez à piloter vos réseaux sociaux en autonomie avec stratégie, simplicité et authenticité.



DOMPTEZ L'IA : COMPRENDRE ET VOUS LANCER

TOUT PUBLIC

DURÉE : 1 JOURNÉE

Initiez-vous à l'intelligence artificielle et apprenez à l'utiliser de façon critique, créative et responsable dans votre communication.

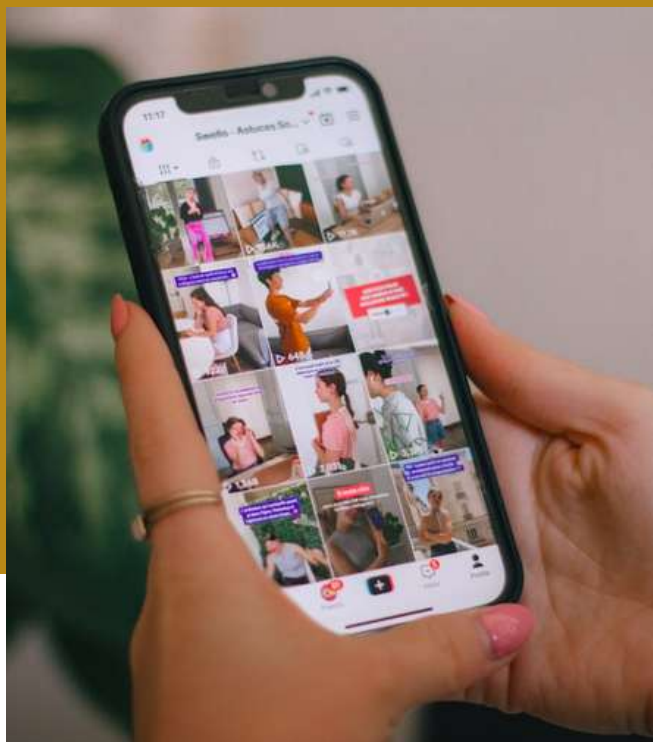


STRATÉGIE DE COMMUNICATION POUR LES NON-COMMUNICANTS

ENTREPRENEURS

DURÉE : 1 JOURNÉE

Construisez une stratégie de communication claire, alignée et accessible, même sans être expert du domaine.



GÉRER SES RÉSEAUX

quand on est en solo

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Apprenez à piloter vos réseaux sociaux avec stratégie, autonomie et authenticité. Vous serez accompagné pour définir vos objectifs, choisir les bons canaux, créer des contenus efficaces, planifier vos publications et entretenir une communauté engagée.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la communication sur les réseaux sociaux
- Définir une stratégie social media adaptée
- Créer des contenus simples, pertinents et engageants
- Organiser et planifier vos publications avec régularité
- Animer et entretenir votre communauté
- Analyser vos résultats pour ajuster leur stratégie
- Gagner en autonomie avec une boîte à outils personnalisée

📅 Programme

- Comprendre les enjeux d'être présent sur les réseaux en tant que solo-preneur
- Définir des objectifs clairs - Identifier sa cible - Choisir ses réseaux pertinents- Structurer une ligne éditoriale
- Comprendre la structure d'un post efficace - Rédiger un message adapté à sa cible- S'initier à la variété des formats
- Appliquer des bases de design simples - Utiliser Canva pour illustrer ses idées
- Construire un calendrier éditorial adapté - Prendre en main un outil de planification simple
- Réagir avec tact aux interactions en ligne - Adopter une posture bienveillante
- Lire des statistiques simples - Ajuster sa stratégie
- Consolider les acquis - Formaliser un plan d'action concret

👥 Publics concernés

Solo-entrepreneurs, freelances, artisans, thérapeutes, coachs...

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

490€ par participant

👤 Aucun prérequis

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, démonstrations, mises en situation, exercices pratiques, études de cas.
- Supports pédagogiques : Diaporamas, fiches d'exercices, vidéos, grilles d'analyse.
- Interactivité : Travail en binôme et en groupes, coaching mutuel, feedback collectif.

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 38 05 97 87

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

DOMPTER L'IA

comprendre et l'utiliser

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Initiez-vous à l'intelligence artificielle et apprenez à l'utiliser avec discernement, créativité et éthique dans votre communication. Cette formation vous permettra de comprendre les fondamentaux de l'IA, d'explorer les outils génératifs (texte et image) et de construire votre propre boîte à outils, le tout en gardant un regard critique et responsable.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

Publics concernés

tous métiers confondus, tous niveaux

Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

Coût

490€ par participant

Aucun prérequis

Méthodes pédagogiques

- Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, démonstrations, mises en situation, exercices pratiques, études de cas.
- Supports pédagogiques : Diaporamas, fiches d'exercices, vidéos, grilles d'analyse.
- Interactivité : Travail en binôme et en groupes, feedback collectif.

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 38 05 97 87

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes fondamentaux de l'IA
- Reconnaître les usages concrets et pertinents des IA génératives de texte
- Adopter un regard critique sur les réponses produites par une IA
- Appliquer les règles de base d'un usage responsable et éthique de l'IA
- Se projeter dans une utilisation autonome et adaptée à son activité

Programme

- Comprendre ce qu'est l'IA, son histoire, ses usages actuels
- Comprendre le fonctionnement de ChatGPT et savoir l'utiliser avec pertinence
- Découvrir comment une IA peut générer des images et comprendre ses limites
- Développer un esprit critique face aux réponses IA Identifier les bons usages et les risques dans un cadre pro
- Se projeter dans des usages IA concrets et réalistes selon son activité
- Auto-évaluation guidée "Ce que je retiens / Ce que je teste demain"



STRATÉGIE DE COM

pour les non-communicants

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Construisez une stratégie de communication claire, alignée et réaliste, même sans être expert du domaine. En une journée, vous apprendrez à définir votre mission, cibler votre public, formuler un message percutant et élaborer un plan de communication simple, efficace et durable.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondamentaux d'une stratégie de communication
- Clarifier et formuler votre mission, votre vision et vos valeurs
- Identifier et décrire votre public cible (persona)
- Définir votre positionnement et votre message central
- Choisir les canaux de communication adaptés à votre projet
- Élaborer un plan de communication simple et réaliste
- Mettre en place un suivi de votre communication dans la durée

📖 Programme

- Comprendre les enjeux de la communication dans une petite structure ou un projet
- Clarifier ce que l'on veut incarner et transmettre dans sa communication
- Construire un persona simple et pertinent pour adapter sa communication
- Définir un message clair, cohérent et engageant
- Identifier les supports adaptés à sa cible et ses ressources
- Organiser ses actions de com dans le temps avec méthode
- Choisir des indicateurs simples et définir un point de suivi

👥 Publics concernés

porteurs de projet, dirigeants de petites structures, associations.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

490€ par participant

👤 Aucun prérequis

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, démonstrations, mises en situation, exercices pratiques, études de cas.
- Supports pédagogiques : Diaporamas, fiches d'exercices, vidéos, grilles d'analyse.
- Interactivité : Travail en binôme et en groupes, feedback collectif, coaching mutuel.

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 38 05 97 87

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

Devenir et être **SAUVETEUR SECOURISTE** *au travail*

Être SST, c'est plus qu'un titre : c'est un engagement au quotidien.

Prévenir les risques, agir vite et bien face à un accident, contribuer activement à la sécurité de tous... Nos formations SST s'adressent à celles et ceux qui souhaitent devenir acteurs de la prévention en entreprise, ou maintenir à jour leurs compétences de manière concrète, pratique et certifiante.

Un jour, un geste peut tout changer.



FORMATION INITIALE SST

TOUT PUBLIC

DURÉE : 2 JOURNÉES

Devenez le premier maillon de la chaîne de secours en entreprise.



MISE À JOUR DES COMPÉTENCES SST

TOUT PUBLIC

DURÉE : 1 JOURNÉE

Actualisez vos gestes qui sauvent et maintenez votre réactivité en situation d'urgence.



FORMATION INITIALE SST

sauveteur secouriste du travail

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Formation conforme au référentiel INRS V6.01/2022.

Devenez le premier maillon de la chaîne de secours en entreprise. Cette formation SST vous prépare à intervenir rapidement et efficacement face à un accident du travail, tout en intégrant les gestes qui sauvent et les bons réflexes de prévention au cœur de votre quotidien professionnel.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

- Formation animée par un formateur SST certifié INRS, inscrit dans un processus de veille et de réactualisation continue.
- Enregistrement des feuilles d'émargement, évaluations formatives et certificatives.
- Attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire.

🎯 Objectifs pédagogiques

- Intervenir efficacement en cas d'accident du travail dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques.
- Contribuer à la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

📅 Programme

→ **Le rôle du SST** : cadre légal, responsabilité, chaîne des secours. **Protéger** : mise en sécurité, repérage des dangers persistants.

→ **Examiner la victime** : signes vitaux, vigilance, conscience, respiration. **Alerter / faire alerter** : méthodes et numéros utiles.

→ **Secourir** : les gestes qui sauvent selon la situation :
 - Victime saigne abondamment
 - Victime s'étouffe
 - Victime inconsciente qui respire / ne respire pas (massage, DAE)

→ **Prévention des risques** : repérage des dangers, remontée des informations.

Exercices de synthèse : simulation d'accidents, cas concrets.

👥 Publics concernés

Toute personne souhaitant devenir Sauveteur Secouriste du Travail dans son entreprise ou structure.

📅 Durée

2 journées – 14 heures de formation continue.

💰 Coût

extra-entreprise : 400 € par participant - jusqu'à 10 maximum.
Tarif groupe intra-entreprise : 2500€

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Alternance de théorie et de pratique
- Exercices pratiques avec mannequins et matériel conforme aux normes en vigueur.
- Études de cas issues de situations réelles en entreprise.
- Documentation remise à chaque participant
- Évaluation continue tout au long de la formation par le formateur certifié INRS.
- Évaluation certificative finale (mise en situation + entretien oral selon le référentiel INRS).
- **Délivrance du certificat SST (valable 24 mois) si les compétences sont validées - société en cours d'habilitation**

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 42 80 36 37

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



MAJ COMPÉTENCES SST

sauveteur secouriste du travail

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Formation conforme au référentiel INRS V6.01/2022.

Actualisez vos gestes qui sauvent et maintenez votre réactivité en situation d'urgence. Cette journée de mise à niveau permet aux SST certifiés de renforcer leurs automatismes, de réviser les protocoles d'intervention, et de rester acteur actif de la prévention des risques en entreprise.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

- Formation animée par un formateur SST certifié INRS, inscrit dans un processus de veille et de réactualisation continue.
- Enregistrement des feuilles d'émargement, évaluations formatives et certificatives.
- Attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire.

🎯 Objectifs pédagogiques

- Maintenir et actualiser ses compétences de Sauveteur Secouriste du Travail.
- Intervenir efficacement en cas d'accident du travail et contribuer à la prévention des risques professionnels.

📅 Programme

- **Présentation, évaluation des connaissances et des attentes** : Identifier les attentes et les besoins de mise à jour
- **Révision des gestes de secours** : hémorragies, étouffements, inconscience, arrêt cardiaque : Renforcer les automatismes en situation d'urgence
- **Cas concrets et mise en situation** : simulation d'accident de travail : Adapter ses gestes aux situations professionnelles
- **Actualisation des connaissances en prévention** : Consolider son rôle dans la prévention des risques
- **Évaluation certificative** : Valider les compétences et délivrer la certification

👥 Publics concernés

Personnes titulaires d'un certificat SST en cours de validité (moins de 24 mois).

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

extra-entreprise : 250 € par participant - jusqu'à 10 maximum.
Tarif groupe intra-entreprise : 1000€

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Alternance de théorie et de pratique
- Exercices pratiques avec mannequins et matériel conforme aux normes en vigueur.
- Études de cas issues de situations réelles en entreprise.
- Documentation remise à chaque participant
- Évaluation continue tout au long de la formation par le formateur certifié INRS.
- Évaluation certificative finale (mise en situation + entretien oral selon le référentiel INRS).
- **Délivrance du certificat SST (valable 24 mois) si les compétences sont validées. - Société en cours d'habilitation**

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr
☎ Téléphone : 06 42 80 36 37
🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

DÉV PERSONNEL, BILAN DE COMPÉTENCES, & THÉRAPIE BRÈVE

Se connaître pour mieux avancer. Évoluer sans se perdre. Apprendre à accompagner sans s'épuiser. Cette rubrique réunit des approches puissantes et complémentaires – hypnose, PNL, EFT, bilan de compétences – pour celles et ceux qui souhaitent développer leur potentiel, se réorienter, ou accompagner les autres avec finesse et justesse. Chaque formation est pensée comme un tremplin : vers plus de clarté, d'impact, et de présence à soi comme aux autres.



BILAN DE COMPÉTENCES

TOUT PUBLIC

DURÉE : JUSQU'À 24H

Faire le point et reprendre les rênes. Un parcours confidentiel et bienveillant pour remettre du sens dans votre trajectoire.



LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE (PNL)

ENTREPRENEURS

DURÉE : 9 JOURNÉES

Approfondissez votre compréhension de la PNL et devenez un praticien autonome, éthique et impactant.



HYPNOSE : MAÎTRISER CET OUTIL THÉRAPEUTHIQUE

PROFESSIONNELS EN DÉV PERSONNEL, THÉRAPEUTES

DURÉE : 9 JOURNÉES

Ajoutez une corde essentielle à votre pratique d'accompagnement.



EFT & MATRIX REIMPRINTING

PROFESSIONNELS DE LA RELATION D'AIDE OU PERSONNES EN RECONVERSION

DURÉE : 6 JOURNÉES

Accompagner en profondeur les émotions et les mémoires traumatiques.

BILAN DE COMPÉTENCES

Développement personnel

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Faire le point, reprendre les rôles, éclaircir l'avenir. Ce bilan de compétences vous permet d'identifier vos forces, de clarifier vos envies, de construire un projet professionnel réaliste et motivant. Un parcours confidentiel et bienveillant pour remettre du sens dans votre trajectoire.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)



Le bilan de compétences est un dispositif encadré par le Code du travail (articles L6313-1 à L6313-10) permettant à toute personne active, salariée ou demandeuse d'emploi, de faire le point sur ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et ses motivations.

🎯 Objectifs pédagogiques

→ Permettre au bénéficiaire d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles, définir un projet professionnel ou un projet de formation, et utiliser ses atouts comme instrument de négociation pour un emploi, une formation ou une évolution de carrière.

📖 Programme

- **Phase préliminaire** : analyser les besoins du bénéficiaire, de définir le format le plus adapté, valider son engagement et poser le cadre de travail (objectifs, méthodes, outils, confidentialité).
- **Phase d'investigation** : exploration du parcours, des compétences, des motivations et les aspirations du bénéficiaire. Identifier des pistes professionnelles réalistes, enrichies par des enquêtes métiers ou recherches ciblées.
- **Phase de conclusion** : Co-construction d'un plan d'action concret et personnalisé. Un document de synthèse est remis, et un accompagnement est proposé pour enclencher les démarches (formation, VAE, transition professionnelle...).

👥 Publics concernés

toute personne active, salariée ou demandeuse d'emploi

📅 Durée

Jusqu'à 24 heures, réparties sur plusieurs semaines (généralement 6 à 12 semaines).

💰 Coût

Devis personnalisé établi selon les besoins. Tarif indicatif : entre 1 500 € (16h) et 2 000 € (24h) TTC.

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Entretiens individuels, tests psychométriques, questionnaires de personnalité, analyse de parcours, enquêtes métiers, outils d'aide à la décision.
- Modalités d'évaluation : Document de synthèse final, auto-évaluation, plan d'action co-construit, retours d'enquêtes métiers.

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

📞 Téléphone : 06 42 80 36 37

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

PNL

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Approfondissez votre compréhension de la PNL et devenez un praticien autonome, éthique et impactant. Ce parcours structuré en trois modules vous permettra d'explorer les fondements, de maîtriser les techniques d'influence et de persuasion, puis d'intégrer des outils avancés pour accompagner, manager et communiquer avec puissance et finesse.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)



MODULE N°1

Notre formation sur la Programmation Neuro-Linguistique se divise en trois modules progressifs.

🎯 Objectifs pédagogiques

→ Permettre aux participants de découvrir les bases de la PNL et d'en appliquer les premiers outils dans un cadre de développement personnel et professionnel.

📖 Programme

→ Jour 1

- Introduction à la PNL
- Systèmes de représentation VAKOG
- Synchronisation

→ Jour 2

- Métamodèle et Milton modèle
- Croyances limitantes
- Ancrage émotionnel

→ Jour 3

- Confiance en soi
- Niveaux logiques de Dilts
- Mise en situation

👥 Publics concernés

Toute personne souhaitant découvrir et expérimenter les bases de la PNL. Aucun prérequis.

📅 Durée

3 journées – 21 heures de formation.

💰 Coût

Inter : 675 € HT / participant

Intra : à partir de 3000 € HT / groupe

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email :** contact@qualio314.fr

☎ **Téléphone :** 06 42 80 36 37

🌐 **Site internet :** www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

PNL

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Approfondissez votre compréhension de la PNL et devenez un praticien autonome, éthique et impactant. Ce parcours structuré en trois modules vous permettra d'explorer les fondements, de maîtriser les techniques d'influence et de persuasion, puis d'intégrer des outils avancés pour accompagner, manager et communiquer avec puissance et finesse.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)



MODULE N°2

Notre formation sur la Programmation Neuro-Linguistique se divise en trois modules progressifs.

🎯 Objectifs pédagogiques

→ Maîtriser les techniques d'influence et de persuasion en PNL, dans un cadre éthique, et les appliquer à la communication interpersonnelle, au coaching et au marketing.

📖 Programme

→ Jour 1

- Principes de l'influence et persuasion
- Écoute active
- Recadrage

→ Jour 2

- Hypnose conversationnelle
- Métaphores
- Influence éthique

→ Jour 3

- Influence digitale
- Biais cognitifs
- Mise en pratique

👥 Publics concernés

Professionnels de la communication, du management, du coaching, ou toute personne souhaitant développer son impact relationnel. **Prérequis** : avoir suivis le module n°1 ou justifier d'une connaissance des fondamentaux de la PNL.



Durée

3 journées – 21 heures de formation.



Coût

Inter : 675 € HT / participant

Intra : à partir de 3000 € HT / groupe



Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 42 80 36 37

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



EFT & MATRIX REIMPRINTING

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Alliez la puissance de l'EFT à la finesse du Matrix Reimprinting pour accompagner en profondeur les émotions et les mémoires traumatiques. Ce parcours vous forme à des techniques efficaces, douces et transformatrices, au service d'une relation d'aide sécurisante et responsabilisante.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

Formateur(s) : Certifié(s) EFT et Matrix Reimprinting

Publics concernés

Professionnels de l'accompagnement (coachs, thérapeutes, hypnopraticiens, etc.) ou personnes en reconversion

Durée

6 journées – 42 heures de formation.

Coût

1500 € TTC / participant

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les fondamentaux de l'EFT (Emotional Freedom Techniques)
- Acquérir une posture d'écoute et d'accompagnement adaptée
- Savoir identifier et traiter les perturbations émotionnelles
- Apprendre à utiliser Matrix Reimprinting pour reprogrammer les souvenirs traumatiques
- Structurer une séance thérapeutique cohérente et sécurisante

Programme

- **Jour 1 - Fondamentaux de l'EFT** : historique et principes de base, méridiens et émotions, protocole de base, pratique guidée en binômes
- **Jour 2 - EFT approfondi** : problèmes complexes et aspects multiples, traiter les douleurs physiques, méthodes « Film » et « Tell the story », introduction à l'accompagnement verbal
- **Jour 3 - Gestion des traumatismes** : croyances limitantes et schémas, protocole de sécurisation, dissociation et ré-association, Tapping discret et en auto-traitement
- **Jour 4 - Introduction au matrix reimprinting** : origines, principes et applications, notion d'ECHO et de champ, déroulé complet d'une reimpression, pratique supervisée
- **Jour 5 - Matrix reimprinting avancé** : accès aux croyances profondes, régression sécurisée, travail transgénérationnel et futurisation, séance intégrative
- **Jour 6 - Supervision et intégration** : conduite d'une séance complète, études de cas, analyse de pratiques, déontologie, posture professionnelle, évaluation des acquis et attestation

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques, fabrication de votre boîte à outils
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 42 80 36 37

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

INGÉNIERIE & INNOVATION PÉDAGOGIQUE

Transmettre ne s'improvise pas. Concevoir une formation, animer un groupe, structurer une offre, répondre aux exigences qualité... cela demande des compétences précises, une posture affirmée, et une réflexion pédagogique constante. Nous accompagnons celles et ceux qui souhaitent professionnaliser leur activité de formation, développer des parcours cohérents et vivants, et inscrire leur pratique dans une dynamique d'innovation, d'impact et d'exigence.



PROFESSIONNALISER SA POSTURE D'ORGANISME DE FORMATION

JEUNE OF, FORMATEURS INDÉPENDANTS

DURÉE : 1 JOURNÉE

Devenir organisme de formation, c'est bien plus que créer un programme : c'est construire une posture claire et structurée.



DEVENIR FORMATEUR, TRANSMETTRE ET STRUCTURER

PROFESSIONNEL

DURÉE : 1 JOURNÉE

Devenir formateur, ce n'est pas seulement partager un savoir : c'est créer un parcours d'apprentissage vivant et engageant.



PROFESSIONNALISER SA POSTURE D'OF

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Devenir organisme de formation, c'est bien plus que créer un programme : c'est construire une posture claire, structurée et crédible. Cette formation vous accompagne pour organiser vos processus, répondre aux obligations réglementaires et incarner pleinement votre rôle de professionnel de la formation.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Clarifier les rôles et responsabilités d'un organisme de formation
- Structurer ses processus administratifs, pédagogiques et qualité
- Identifier les obligations réglementaires et bonnes pratiques
- Renforcer sa posture de professionnel de la formation

📖 Programme

- **Attentes et état des lieux**
Identifier ses représentations, besoins et priorités
- **Rôles, missions et obligations d'un organisme de formation** : Clarifier sa posture professionnelle et son cadre d'action
- **Structurer son organisation - processus et outils** :
Mettre en place une organisation fiable et efficiente
- **Assurer la conformité réglementaire** :
Comprendre les obligations (bilan pédagogique, règlement, livrables)
- **Relation client, financeurs, bénéficiaires** :
Renforcer sa crédibilité et sa lisibilité auprès des partenaires
- **Plan d'action – évaluation** :
Formaliser ses prochaines étapes et ancrer les acquis

👥 Publics concernés

Formateurs indépendants, porteurs de projet, jeunes OF ou professionnels souhaitant structurer leur activité.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter : 520 € HT / participant

Intra : à partir de 1300 € HT pour un groupe (jusqu'à 8 personnes)

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques et plan d'action individuel
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 42 80 36 37

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



DEVENIR FORMATEUR

transmettre et structurer

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Devenir formateur, ce n'est pas seulement partager un savoir : c'est créer un parcours d'apprentissage vivant, structuré et engageant. Ce programme de 6 jours professionnalise votre posture et vous donne les clés pour concevoir, animer et évaluer des formations impactantes, conformes aux exigences qualité (Qualiopi).

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Construire une séquence ou un parcours de formation adapté aux objectifs et aux publics
- Animer une session avec pédagogie et efficacité
- Adapter ses méthodes aux profils et besoins des apprenants
- Évaluer les acquis et ajuster ses interventions
- Respecter les obligations Qualiopi et valoriser la qualité de ses prestations

👥 Publics concernés

Professionnels souhaitant devenir formateurs internes ou externes, consultants-formateurs, responsables formation.

📅 Durée

6 journées – 42 heures de formation

💰 Coût

Inter : 1350 € HT / participant

Intra : à partir de 6000 € HT pour un groupe de 6 à 10 personnes

📅 Programme

- **Jour 1**
Rôle du formateur – Cadre légal – Pédagogie des adultes
- **Jour 2**
Construire une progression pédagogique – Définir les objectifs
- **Jour 3**
Concevoir des supports – Méthodes et outils pédagogiques
- **Jour 4**
Animer avec aisance – Posture et dynamique de groupe
- **Jour 5**
Évaluer les acquis – Piloter une session – Gérer les aléas
- **Jour 6**
Mise en situation finale – Soutenance – Bilan

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Fiches pratiques et plan d'action individuel
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email :** contact@qualio314.fr

☎ **Téléphone :** 06 42 80 36 37

🌐 **Site internet :** www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées

MANAGEMENT D'ÉQUIPE *en entreprise*

Manager aujourd'hui, c'est bien plus que donner des directives. C'est savoir écouter, canaliser les tensions, incarner une vision, mobiliser des talents, réguler les priorités et inspirer la confiance. Nous abordons le management dans toute sa richesse humaine et stratégique : posture, communication, leadership, gestion des conflits, intelligence collective, temps, transition, responsabilisation... Un parcours à la carte pour aider chaque manager à devenir un leader lucide, aligné et résilient.



GÉRER LES CONFLITS EN ENTREPRISE (LES BASES)

PROFESSIONNEL EN ACTIVITÉ

DURÉE : 1 JOURNÉE

Anticipez, désamorcez et transformez les conflits en opportunité de cohésion.



GÉRER LES CONFLITS EN ENTREPRISE (APPROFONDISSEMENT ET PRATIQUE)

MANAGERS, CHEFS DE PROJET, RH, COLLABORATEURS

DURÉE : 2 JOURNÉES

Comprendre les mécanismes des conflits pour mieux les désamorcer et ajuster sa posture.



ACCUEIL CLIENT, AU COMPTOIR ET PAR TÉLÉPHONE

PERSONNEL D'ACCUEIL

DURÉE : 1 JOURNÉE

Professionnalisez votre accueil client pour créer une première impression positive, fluide et humaine.



AGILITÉ, AUTONOMIE ET RESPONSABILISATION

MANAGERS, COORDINATEURS D'ÉQUIPE, RH

DURÉE : 1 JOURNÉE

Favoriser l'autonomie sans perdre la cohérence collective



COMMUNICATION ET LEADERSHIP

MANAGERS, RESPONSABLES DE PROJETS, RH

DURÉE : 1 JOURNÉE

Affirmez votre posture de leader en développant une communication claire, mobilisatrice et authentique.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DU MANAGER

MANAGERS, ENCADRANTS

DURÉE : 1 JOURNÉE

(Re)devenez un manager aligné, stable et impactant.



LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT

MANAGERS, RESPONSABLES D'ÉQUIPE

DURÉE : 1 JOURNÉE

(Re)posez les bases de votre posture managériale pour gagner en clarté, en impact et en confiance.



GESTION DU TEMPS EN ENTREPRISE

TOUT PROFESSIONNEL

DURÉE : 1 JOURNÉE

(Re)prenez le contrôle de votre temps pour gagner en sérénité, en efficacité et en clarté.



MANAGEMENT D'ÉQUIPE & INTELLIGENCE COLLECTIVE

MANAGERS, RESPONSABLES D'ÉQUIPE, COORDINATEURS

DURÉE : 1 JOURNÉE

Passez d'un management directif à un management inspirant et coopératif.



MANAGEMENT DE LA TRANSITION

MANAGERS, CADRES EN CHARGE DE LA CONDUITE DU CHANGEMENT

DURÉE : 1 JOURNÉE

Devenez un moteur de transformation apaisée et structurée.



GÉRER LES CONFLITS EN ENTREPRISE

bases essentielles

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Anticipez, désamorcez et transformez les conflits en opportunité de cohésion. En une journée, cette formation vous transmet les fondamentaux pour adopter une posture assertive, comprendre les mécanismes de tension et utiliser des outils concrets pour rétablir un dialogue apaisé au sein des équipes.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Repérer les signaux faibles annonceurs d'un conflit.
- Comprendre les mécanismes relationnels à l'origine des tensions.
- Adopter une posture assertive et de régulation dans les situations conflictuelles.
- Appliquer des outils simples et concrets pour désamorcer un conflit au travail.

👥 Publics concernés

collaborateurs amenés à interagir au sein d'équipes, de services, de projets transverses : managers, responsables RH, commerciaux, fonctions support.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

📖 Programme

- **Comprendre les mécanismes et les signaux précoces du conflit**
- **Décrypter les conflits : causes, typologie, escalade**
Comprendre les mécanismes et les signaux précoces du conflit
- **Postures et attitudes dans le conflit** : prendre conscience de sa propre posture et de ses effets
- **Outils de régulation et de communication assertive (CNV)** : Appliquer une méthode concrète pour désamorcer les tensions
- **Cas pratiques issus du terrain** : résoudre collectivement un conflit avec les outils vus
- **Élaborer son plan d'action personnel**
Transférer les acquis à son contexte pro

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr
 ☎ Téléphone : 06 42 80 36 37
 🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



GÉRER LES CONFLITS EN ENTREPRISE

approfondissement et pratiques

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Comprendre les mécanismes des conflits pour mieux les désamorcer, ajuster sa posture avec justesse, et maîtriser des outils concrets de régulation. En deux jours, cette formation vous permet de transformer les tensions en opportunités de coopération durable.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

Objectifs pédagogiques

- Identifier les mécanismes déclencheurs et les étapes d'un conflit au travail
- Reconnaître sa posture relationnelle et ajuster son comportement en situation tendue
- Utiliser des outils de régulation (CNV, écoute active, médiation de terrain)
- Traiter un conflit latent ou ouvert avec méthode et responsabilité
- Favoriser un climat de coopération durable dans l'équipe

Programme

→ Jour 1

Origines et typologie des conflits : identifier les sources et les formes de conflit

Postures et attitudes face au conflit : diagnostiquer sa posture dominante

Accueillir et réguler les émotions en situation tendue
Comprendre les dynamiques relationnelles conflictuelles

→ Jour 2

Outils de communication assertive (CNV, écoute active)

Pratiquer la régulation dans des cas réalistes

Techniques de médiation informelle : structurer une démarche d'apaisement

Plan d'action personnel : adapter les outils à son contexte professionnel

Quiz final, évaluation et clôture : consolider les acquis et recueillir les retours

Publics concernés

Managers de proximité, chefs de projet, responsables RH, référents QVT, collaborateurs amenés à gérer ou subir des tensions relationnelles

Durée

2 journées – 14 heures de formation continue.

Coût

Inter-entreprise : 600 € HT / participant

Intra-entreprise : à partir de 2500 € HT (jusqu'à 10 participants).

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Boîte à outils
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr

☎ Téléphone : 06 42 80 36 37

🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



ACCUEIL CLIENT

au comptoir et par téléphone

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Professionalisez votre accueil client pour créer une première impression positive, fluide et humaine. Cette journée vous permettra d'adopter les bons réflexes relationnels, de développer une communication claire et bienveillante, et de gérer les situations délicates avec calme et maîtrise.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Adopter une posture professionnelle dès les premiers instants
- Maîtriser les fondamentaux de l'accueil physique et téléphonique
- Développer une communication verbale et non verbale positive
- Gérer les situations délicates avec calme et professionnalisme

📖 Programme

- **Les fondamentaux de l'accueil client**
Structurer un accueil de qualité, en face à face et au téléphone
- **Communication positive et attitude professionnelle**
Adapter sa posture, sourire au téléphone, écoute active
- **Traitement des demandes et reformulation**
Clarifier les besoins, orienter efficacement, gérer les objections
- **Gérer les situations tendues ou difficiles**
Désamorcer les tensions, maintenir un cadre serein
- **Plan d'action individuel – Évaluation**
Formaliser ses engagements, valider les acquis

👥 Publics concernés

Personnel en contact avec la clientèle : accueil physique ou téléphonique.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email :** contact@qualio314.fr
☎ **Téléphone :** 06 42 80 36 37
🌐 **Site internet :** www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



AGILITÉ, AUTONOMIE et responsabilisation

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Favoriser l'autonomie sans perdre la cohérence collective : cette journée de formation vous permet d'intégrer les principes d'un management agile fondé sur la confiance, la clarté des rôles et la responsabilisation. Un levier essentiel pour mobiliser vos équipes dans un monde en mouvement.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de l'agilité et de la responsabilisation
- Encourager l'autonomie dans le cadre d'une vision partagée
- Développer la capacité à déléguer efficacement
- Mettre en place un pilotage collaboratif et évolutif

📖 Programme

- **Contexte et enjeux**
Partager les représentations de l'agilité et de l'autonomie
- **Cadre, confiance et responsabilisation**
Définir un cadre managérial favorisant la prise d'initiative
- **Zones de décision, rôle du manager**
Clarifier les rôles, différencier contrôle et délégation
- **Outils d'organisation agile**
Mettre en place des rituels agiles simples et efficaces
- **Favoriser l'engagement et l'adaptation**
Impliquer les équipes dans les ajustements continus
- **Plan d'action – évaluation**
Formaliser les engagements, valider les acquis

👥 Publics concernés

Managers, responsables de projets, coordinateurs d'équipe, RH.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email** : contact@qualio314.fr
☎ **Téléphone** : 06 42 80 36 37
🌐 **Site internet** : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



COMMUNICATION & LEADERSHIP

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Affirmez votre posture de leader en développant une communication claire, mobilisatrice et authentique. Cette journée vous permettra de gagner en impact, d'ajuster vos messages selon les contextes, et de faire grandir la confiance autour de vous — même en situation tendue.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Développer une posture de leadership affirmée et cohérente
- Adapter sa communication à son interlocuteur et aux situations
- Gagner en impact à l'oral et dans ses prises de parole
- Renforcer l'écoute active, l'assertivité et la gestion des tensions

📖 Programme

- **Positionnement et objectifs :**
Créer la dynamique, définir les enjeux du leadership
- **Les styles de leadership et leviers d'influence :**
Identifier son profil, développer sa souplesse
- **Prise de parole et communication d'impact :**
Structurer son message, incarner son discours
- **Écoute active, assertivité, communication alignée :**
Renforcer sa posture relationnelle et gérer les désaccords
- **Situations de communication complexes :**
S'entraîner à mobiliser, fédérer, recadrer
- **Plan d'action – feedback – évaluation :**
S'approprier les acquis, consolider sa posture

👥 Publics concernés

Managers, chefs de projet, responsables d'équipe, dirigeants.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email :** contact@qualio314.fr
 ☎ **Téléphone :** 06 42 80 36 37
 🌐 **Site internet :** www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL *du manager*

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

(Re)devenez un manager aligné, stable et impactant. Cette formation vous invite à prendre un temps de recul pour mieux vous connaître, réguler vos émotions, renforcer votre confiance et affiner votre posture relationnelle. Un moment précieux pour cultiver un leadership plus humain et plus conscient.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Identifier ses ressources personnelles et ses zones de stress
- Prendre du recul sur sa posture et ses automatismes managériaux
- Développer la confiance en soi et la stabilité émotionnelle
- Renforcer son impact relationnel en situation professionnelle

📖 Programme

- **Intention – positionnement :**
Créer un espace de confiance et clarifier ses attentes
- **Connaissance de soi : forces, besoins, réactions :**
Identifier ses leviers et points de vigilance personnels
- **Gestion du stress et des émotions :**
Développer une stabilité émotionnelle dans l'action
- **Alignement : cohérence tête / cœur / action :**
Renforcer l'authenticité et la posture d'impact
- **Communication assertive et ancrage positif :**
Oser dire sans blesser, ajuster ses messages
- **Plan d'action – évaluation – clôture :**
Ancrer les engagements et valider les acquis

👥 Publics concernés

Managers, encadrants, chefs de projet ou toute personne en situation d'accompagnement d'équipe.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email :** contact@qualio314.fr
 ☎ **Téléphone :** 06 42 80 36 37
 🌐 **Site internet :** www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

(Re)posez les bases de votre posture managériale pour gagner en clarté, en impact et en confiance. Cette journée de formation vous permet de clarifier vos responsabilités, d'ajuster votre communication, de mieux piloter vos équipes et d'incarner un management humain, structuré et efficace.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Clarifier son rôle et ses responsabilités de manager
- Identifier les leviers d'une communication managériale efficace
- Adopter une posture d'écoute, de cadrage et de pilotage
- Développer un mode de management adapté aux situations

📖 Programme

- **Positionnement et attentes :**
Créer la dynamique, identifier les besoins managériaux
- **Rôle et posture du manager :**
Clarifier les missions du management et leurs implications
- **Communiquer avec impact : cadrer, écouter, recadrer :**
Renforcer l'efficacité relationnelle du manager
- **Adapter son management aux situations :**
Découvrir les styles de management et s'y adapter
- **Savoir dire, mobiliser, décider :**
Prendre sa place de leader sans imposer
- **Plan d'action – évaluation :**
Formaliser ses engagements, valider les acquis

👥 Publics concernés

Managers débutants ou en prise de poste, responsables d'équipe, chefs de projet.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr
 ☎ Téléphone : 06 42 80 36 37
 🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



GESTION DU TEMPS

en entreprise

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

(Re)prenez le contrôle de votre temps pour gagner en sérénité, en efficacité et en clarté. Cette journée de formation vous offre un cadre concret pour analyser vos habitudes, ajuster vos priorités et mettre en place une organisation durable, au service de votre bien-être et de votre performance.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Diagnostiquer ses habitudes de gestion du temps
- Identifier les sources de dispersion et de surcharge
- Prioriser ses activités et planifier efficacement
- Mettre en place une organisation personnalisée, simple et durable

📖 Programme

- **Attentes – introduction**
Créer la dynamique et cibler les besoins
- **Test de rapport au temps – analyse**
Diagnostiquer son profil d'organisation
- **Les voleurs de temps et priorités**
Identifier les pertes de temps, trier ses tâches
- **Planification et outils pratiques**
Utiliser la matrice d'Eisenhower, agendas, routines
- **Rituels d'organisation – équilibre**
Structurer un mode de fonctionnement durable
- **Plan d'action – quiz – évaluation**
Ancrer les acquis et s'engager dans le changement

👥 Publics concernés

Tout professionnel souhaitant améliorer sa gestion du temps et de ses priorités.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email** : contact@qualio314.fr
☎ **Téléphone** : 06 42 80 36 37
🌐 **Site internet** : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



MANAGEMENT D'ÉQUIPE

et intelligence collective

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Passez d'un management directif à un management inspirant et coopératif. Cette formation vous permet d'activer les ressorts de l'intelligence collective, de fluidifier les relations d'équipe et de favoriser des prises de décision partagées, efficaces et durables.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Comprendre les leviers de l'intelligence collective
- Développer des pratiques collaboratives dans le management
- Savoir créer un cadre propice à l'autonomie et à la coopération
- Gérer les interactions et les désaccords de manière constructive

📖 Programme

- **Accueil, présentation et attentes**
Clarifier les enjeux collectifs, poser un cadre de coopération
- **Les piliers de l'intelligence collective**
Comprendre les conditions de réussite d'un collectif
- **Communication et coopération au sein de l'équipe**
Renforcer l'écoute et l'agilité relationnelle
- **Outils de prise de décision collective**
Décider ensemble sans perdre en efficacité
- **Posture du manager facilitateur**
Accompagner sans imposer, structurer sans freiner
- **Plan d'action – évaluation**
Ancrer les acquis et envisager les suites

👥 Publics concernés

Managers, responsables d'équipe, chefs de projet, coordinateurs.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ Email : contact@qualio314.fr
☎ Téléphone : 06 42 80 36 37
🌐 Site internet : www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées



MANAGEMENT

de la transition

V1-01/09/25 – Validité : 31/08/2026

Devenez un moteur de transformation apaisée et structurée. Cette formation vous donne les clés pour accompagner le changement avec lucidité et humanité : comprendre les réactions, clarifier les messages, ajuster votre posture et mobiliser vos équipes même dans l'incertitude.

👉 Lire le programme de formation : [Programme](#)

🎯 Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes humains face au changement
- Déployer une communication claire et mobilisatrice en période de transition
- Savoir ajuster sa posture managériale en situation d'incertitude
- Mettre en œuvre des outils d'accompagnement du changement

📖 Programme

- **Contexte du changement**
Identifier les enjeux humains d'une transition
- **Les réactions face au changement**
Comprendre les résistances et les leviers d'adhésion
- **Rôle du manager de la transition**
Clarifier sa posture et ses missions dans la conduite du changement
- **Communiquer pour mobiliser**
Adapter sa communication, rassurer, embarquer
- **Outils d'accompagnement au changement**
Utiliser des outils simples pour structurer la transition
- **Plan d'action – évaluation – clôture**
Capitaliser les apprentissages et construire les suites

👥 Publics concernés

Managers, chefs de projet, coordinateurs, cadres en responsabilité du changement.

📅 Durée

1 journée – 7 heures de formation continue.

💰 Coût

Inter-entreprise : 390 € HT / participant
Intra-entreprise : à partir de 1500 € HT (jusqu'à 10 participants).

⚙️ Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et participatifs
- Études de cas concrets, simulations
- Exercices d'auto-diagnostic et de mise en application
- Auto-positionnement à l'entrée et à la sortie
- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Quiz final et mises en situation évaluées
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Attestation de fin de formation délivrée

Inscriptions

✉ **Email :** contact@qualio314.fr
 ☎ **Téléphone :** 06 42 80 36 37
 🌐 **Site internet :** www.qualio314.fr

Accessibilité : Formation ouverte à tous – Référent handicap pour adaptations personnalisées