



## Formation & Prévention

CP COACHING



### Formations

CP Coaching peut intervenir dans votre entreprise pour des formations sur mesure selon vos besoins et vos attentes.

Nos thèmes experts : communication interpersonnelle, écoute, posture managériale, amélioration des conditions de travail, prévention des RPS, épuisement professionnel.



### Actions de prévention

CP Coaching vous propose des demi-journées axées sur la prévention : gestion du stress, prévention du risque de burn-out, connaissance des émotions, prévention des situations d'agressivité et violence professionnelle en faisant appel à l'intelligence collective ainsi qu'à l'expertise et la créativité de chaque participant.

#### Méthodes pédagogiques multisupports :

mises en situation, apports théoriques, jeux de rôle, travail réflexif, mise à disposition de tests individuels, photo langage...

#### Exemples d'outils utilisés :

- Pratiques Narratives,
- Communication sans violence
- Relaxation
- Auto-massage
- Cohérence cardiaque
- Roue des émotions

Pour toute demande de prestation, une rencontre est nécessaire afin d'établir un devis au plus près de vos besoins et de votre demande Ce temps d'échange et de diagnostic vous est offert.