

catalogue 2025

des **formations**
100% à distance

L'e-campus
à dimension
humaine

Contact :

04 94 21 36 42

 **E-FORMA
CAMPUS**

BÂTIR SON ESTIME DE SOI ET SA CONFIANCE EN SOI

Renforcez votre estime de soi, gagnez en confiance et apprenez les clés de l'affirmation de soi. Bâissez votre autonomie et découvrez comment créer la vie que vous souhaitez. Rejoignez-nous pour ce parcours enrichissant vers une meilleure version de vous-même.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.
- Développer les compétences pour améliorer l'estime de soi.
- Favoriser l'autonomie personnelle.
- Acquérir des techniques d'affirmation de soi et de création de ses objectifs.



Niveau Initiation



Tous publics



**Inclus dans le pack
Soft Skills (12h)**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Aperçu du cours
- 2 - L'estime de soi et la confiance en soi
- 3 - Améliorer l'estime de soi
- 4 - Bâtir l'autonomie
- 5 - L'affirmation de soi
- 6 - Gagner la confiance
- 7 - Créez ce que vous voulez

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

GESTION DU STRESS

Avec ce parcours concis et efficace, découvrez les clés pour comprendre et maîtriser le stress dans ce cours. Identifiez les sources de stress, apprenez des techniques de gestion et développez des stratégies mentales pour vous adapter aux défis quotidiens.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principaux concepts liés au stress.
- Identifier les situations sources de stress dans la vie quotidienne.
- Acquérir des techniques de gestion du stress.
- Appliquer les stratégies mentales pour faire face aux situations stressantes.



Niveau Initiation



Tous publics



**Inclus dans le pack
Soft Skills (12h)**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Aperçu du cours
- 2 - Définir le stress et son influence sur nous
- 3 - Situations pouvant être à l'origine du stress
- 4 - Etablir des fondations solides
- 5 - Stratégies mentales
- 6 - Le stress au travail
- 7 - Conseils sur la gestion du temps
- 8 - Le stress à la maison
- 9 - Ceux qui vous épuisent, ceux qui vous motivent

**E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

UTILISER SA VOIX POUR CONVAINCRE

Découvrez les secrets de l'utilisation persuasive de votre voix dans ce cours. Explorez les bases physiologiques, maîtrisez l'art de convaincre par la voix, explorez la dimension corporelle et apprenez à perfectionner votre expression vocale.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les aspects physiologiques de la voix.
- Apprendre à utiliser la voix comme un outil de persuasion.
- Explorer la dimension corporelle de l'expression vocale.



Niveau Initiation



Tous publics



**Inclus dans le pack
Soft Skills (12h)**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Quelques éléments physiologiques
- 2 - Un outil majeur pour convaincre
- 3 - Une dimension corporelle
- 4 - Comment travailler ma voix



contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

LE LANGAGE NON VERBAL

Explorez les nuances de la communication non verbale avec ce cours. Maîtrisez l'art des expressions faciales, découvrez le pouvoir du sourire et du contact visuel, adoptez une posture affirmée, et apprenez à décoder le langage non verbal des autres. Des compétences essentielles pour une communication impactante.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'importance cruciale de la communication non verbale
- Maîtriser l'impact des expressions faciales dans la communication
- Utiliser efficacement le sourire comme un atout dans toute communication
- Pratiquer le contact visuel pour établir et maintenir une connexion significative.



Niveau Initiation



Tous publics



**Inclus dans le pack
Soft Skills (12h)**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - La communication non verbale
- 2 - Mes expressions faciales
- 3 - Le sourire, un allié de taille
- 4 - Le contact visuel - restez connecté
- 5 - Quelle posture adopter
- 6 - Le corps dans l'espace
- 7- Soigner mon apparence
- 8- écoute active
- 9- Gérer son stress pour maîtriser son corps
- 10- Savoir décrypter le langage non verbal des autres

**E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

LES SECRETS DU BODY LANGUAGE

Développez votre compréhension du langage corporel, améliorez votre présence avec des exercices pratiques et découvrez l'impact de votre posture et de votre apparence dans cette formation.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les signaux du langage corporel.
- Appliquer des exercices pratiques pour améliorer sa présence.
- Évaluer l'impact de la posture sur la communication.
- Reconnaître l'importance de l'apparence, notamment la poignée de main.



Niveau Initiation



Tous publics



**Inclus dans le pack
Soft Skills (12h)**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Langage corporel
- 2 - Donnez moi de l'espace
- 3 - Que dit votre visage ?
- 4 - Que dit votre corps ?
- 5 - Exercice préliminaire
- 6 - Établir un rapport
- 7 - Surveiller votre posture
- 8 - Bien s'habiller
- 9 - La poignée de main
- 10 - Résumé

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

MAÎTRISER VOTRE COMMUNICATION

Ce cours dynamique vise à renforcer vos compétences en communication pour établir des relations positives. Explorez la conscience de soi, surmontez les obstacles à une communication efficace, et développez des aptitudes essentielles telles que la capacité à poser des questions, l'écoute active, la lecture du langage corporel, et l'adaptation aux divers styles de communication.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Apprenez à établir des relations constructives.
- Développez une compréhension approfondie de vous-même.
- Acquérez des compétences clés telles que la communication active et la lecture du langage corporel.
- Maîtrisez divers styles de communication pour réussir dans toutes les interactions.



Niveau Initiation



Tous publics



50mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Créer des relations positives
- 2 - Accroître notre conscience de soi
- 3 - Obstacles à la communication
- 4 - Poser des questions
- 5 - Capacité d'écoute
- 6 - Langage corporel
- 7 - Styles de communication
- 8 - Créer une image positive de soi
- 9 - Cadre de référence
- 10 - techniques pour le lieu de travail
- 11 - Affirmation de soi

**E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

SE PRESENTER EN 10 MIN

Optimisez vos compétences en présentation avec ce cours dédié à l'identification des points de convergence essentiels. Apprenez à sélectionner les éléments clés, à rédiger et peaufiner une présentation percutante, et adoptez un plan stratégique pour accroître votre succès lors de vos interventions.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser le choix optimal de plateforme.
- Affiner les compétences rédactionnelles pour des présentations percutantes.
- renforcer l'impact et l'adhésion lors de la présentation



Niveau Initiation



Tous publics



40mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Trouver les terrains d'entente
- 2 - Choisir la bonne plateforme
- 3 - Sélectionner les grandes lignes et pierres angulaires
- 4 - Rédiger votre présentation
- 5 - Peaufiner votre présentation
- 6- Adopter un plan pour réussir
- 7 - Résumé du cours



contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

CONSTRUIRE SON PERSONAL BRANDING

Explorez les éléments clés de la construction de votre marque personnelle. De l'importance de la crédibilité à la gestion de votre présence sur les réseaux sociaux, cette formation couvre les aspects essentiels pour renforcer votre influence et réussir dans votre carrière.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'importance de la marque personnelle.
- Développer un personal branding externe et interne.
- Fixer des objectifs pour renforcer sa marque personnelle.
- Maîtriser les stratégies de communication pour le personal branding.



Niveau Initiation



Tous publics



40mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

1. Aperçu du cours
2. Regarder à l'extérieur
3. Regarder de l'intérieur
4. Fixer des objectifs
5. Un réseau pour réussir
6. Stratégies de communication
7. Construire votre crédibilité
8. Votre marque
9. Gérer votre présence sur les réseaux sociaux
10. Faire face aux personnes difficiles
11. Avoir de l'influence
12. Présentations et réunions

**E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

MAITRISER LA PENSÉE CRITIQUE

Cette formation vous plonge dans l'univers de la pensée critique, vous aidant à comprendre son processus, à éviter les pièges de la prise de décisions, et à développer des compétences essentielles pour un raisonnement approfondi. Explorez les systèmes de pensée critique et créative pour enrichir votre approche intellectuelle.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les fondements de la pensée critique.
- Identifier les différentes formes de pensée et leur interaction.
- Éviter les pièges courants dans la prise de décisions raisonnées.
- Développer les compétences nécessaires pour un esprit critique.



Niveau Initiation



Tous publics



40mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

1. Aperçu du cours
2. Comprendre la pensée critique
3. Où s'insèrent les autres types de pensée
4. Pièges dans la prise de décisions raisonnées
5. Le processus de pensée critique
6. Ensemble de compétences d'un penseur critique
7. Créer des explications
8. Systèmes de pensée critique et créative

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

DÉCOUVRIR LA PNL

Découvrez la PNL : langage corporel, questions claires, langage hypnotique. Maîtrisez l'art du rapport, créez des résultats concrets et optimisez votre état d'esprit. Une formation pratique pour améliorer votre communication.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les concepts fondamentaux de la PNL.
- Maîtriser les présupposés de la PNL pour une approche positive.
- Appliquer les principes des sens selon la PNL dans la communication.
- Utiliser un langage enrichi et précis pour renforcer l'impact de la communication.



Niveau Initiation



Tous publics



40mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

1. Aperçu du cours
2. Qu'est-ce que la PNL
3. Les présupposés de la PNL
4. Les sens selon la PNL
5. Utiliser un langage enrichi
6. Interprétez le langage corporel
7. Poser des questions claires
8. Le pouvoir du langage hypnotique
9. les outils de la PNL
10. Etablir un rapport
11. Se mettre en phase avec soi-même
12. Créer des résultats globaux
13. Créer un état souhaité

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

RÉUSSIR VOS PRÉSENTATIONS POUR CONVAINCRE

Explorez les fondamentaux de la communication, perfectionnez votre voix et votre discours, favorisez l'harmonie dans les réunions, et renforcez vos compétences en écriture pour une communication efficace.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les bases de la communication verbale et non verbale.
- Développer une voix et un discours positifs.
- Favoriser l'entente et l'optimisation des réunions.
- Surmonter la nervosité et améliorer les compétences en écriture.



Niveau Initiation



Tous publics



1h



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Découvrez la communication
- 2 - Contrôlez votre voix
- 3 - Adopter le discours positif
- 4 - Favoriser l'entente
- 5 - Optimiser les réunions
- 6 - Maîtriser le langage corporel
- 8 - Je peux simplement envoyer un mail
- 9 - Surmonter sa nervosité
- 10 - Commencer à écrire
- 11 - Adopter une voix de discours
- 12 - Ajoutez du punch à votre présentation

**E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

RÉUSSIR VOTRE PRÉSENTATION VIRTUELLE

Cette formation vous enseigne les clés du succès des présentations virtuelles, en abordant les spécificités, les compétences essentielles, et les outils tels que Zoom, Microsoft Teams, Gotomeeting, et Google Meet.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'importance des présentations virtuelles.
- Reconnaître les différences et les défis spécifiques des présentations virtuelles.
- Acquérir des compétences efficaces de présentation virtuelle
- Maîtriser les outils collaboratifs pour des présentations virtuelles réussies.



Niveau Initiation



Tous publics



40mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

1. Pourquoi des présentations et des réunions virtuelles
2. En quoi les présentations virtuelles sont-elles différentes
3. Défis de la présentation virtuelle
4. Le présentateur
5. La présentation
6. La technologie
7. Les outils - Zoom
8. Les outils - Microsoft Teams
9. Les outils - Gotomeeting
10. Les outils - Google Meet
11. Résumé du cours

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

PARLER EN PUBLIC GÉRER LA PRESSION

Perfectionnez votre aptitude à planifier, analyser, gérer le stress et utiliser la communication non verbale pour des présentations percutantes et captivantes avec cette formation concise et efficace.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Planifier et structurer efficacement une présentation.
- Analyser les champs de force pour une communication pertinente.
- Maîtriser la nervosité et capter l'attention de l'auditoire.
- Utiliser un langage corporel efficace pour renforcer le message.



Niveau Initiation



Tous publics



1h



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Pour commencer
- 2 - Planification
- 3 - Analyse des champs de force
- 4 - Comprendre votre auditoire
- 5 - Maîtriser sa nervosité
- 6 - Pour que votre auditoire vous écoute
- 7 - Thèmes clés
- 8 - Idées structurantes
- 9 - Méthodes d'organisation
- 10 - Notre langage corporel
- 11 - Début et fin
- 12 - Élargir un plan de base

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

L'ÉCOUTE ACTIVE

Perfectionnez votre communication en apprenant l'écoute active, la lecture du langage corporel, l'adoption d'une attitude positive, et la promotion de conversations constructives pour des relations solides.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les principes de l'écoute active.
- Comprendre les bases du langage corporel.
- Reconnaître l'importance de l'attitude dans la communication.
- Encourager la conversation pour établir des relations positives.



Niveau Initiation



Tous publics



30mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Définir l'écoute active
- 2 - Notions de base du langage corporel
- 3 - L'attitude est tout
- 4 - Encourager la conversation
- 5 - Établir des relations
- 6 - Résumé



contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

CONQUÉRIR TOUS LES PUBLICS

Développez des compétences solides en communication et en relations interpersonnelles, améliorez vos aptitudes à converser, identifiez vos forces et adoptez un professionnalisme accru pour maximiser l'efficacité de vos réunions.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Acquérir une compréhension approfondie de la communication interpersonnelle.
- Maîtriser les techniques d'écoute active pour renforcer les relations.
- Appliquer les principes du langage corporel pour communiquer efficacement.
- Faciliter des conversations constructives dans divers contextes professionnels.



Niveau Initiation



Tous publics



40mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Bonne compétences en communication
- 2 - Habiletés interpersonnelles
- 3 - Se familiariser avec la conversation
- 4 - Repenser à vos forces
- 5 - Professionnalisme
- 6 - Maximiser les réunions
- 7 - Maîtriser sa nervosité
- 8 - Résumé



contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

RÉUSSIR SON ENTRETIEN

Avec cette formation, perfectionnez vos compétences pour briller lors de vos entretiens, que ce soit en personne ou à distance. Apprenez à vous présenter de manière percutante, à soigner votre image, et à aborder ces moments clés avec confiance et sérénité.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les compétences nécessaires pour préparer efficacement un entretien.
- Maîtriser l'art de se présenter de manière concise en cinq minutes
- Adapter ses compétences pour les entretiens en distanciel et en présentiel
- Développer des stratégies pour travailler son image et gérer le stress.



Niveau Initiation



Tous publics



1h10



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Préparer son entretien
- 2 - Se présenter en 5 min
- 3 - Distanciel ou présentiel
- 4 - Travailler son image
- 5 - Gérer son stress
- 6 - Prendre confiance en soi

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

MAITRISER LES RELATIONS PUBLIQUES

Cette formation sur les relations publiques vous guidera à travers les aspects essentiels de la gestion proactive de l'image et de la communication d'une organisation. De l'élaboration de plans stratégiques à la gestion des médias et aux réseaux sociaux, vous acquerez les compétences nécessaires pour maîtriser efficacement les relations publiques dans divers contextes.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les bases des relations publiques et leur impact sur l'image.
- Acquérir la compétence pour élaborer des plans de relations publiques efficaces.
- Maîtriser la structuration de messages et les interactions avec les médias.
- Gérer les relations publiques et exploiter les réseaux sociaux en situation de crise.



Niveau Initiation



Tous publics



40mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

Aperçu du cours
Les relations publiques
Elaborer votre plan de relations publiques
Structurer vos messages
Etablir des lignes directrices pour les médias
Gestion des médias
Le communiqué de presse
Les relations publiques et la crise
Réseaux sociaux et relations publiques

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Enrichissez vos compétences émotionnelles avec cette formation, allant de l'historique de l'intelligence émotionnelle à la définition de votre propre vision, tout en explorant des concepts clés comme l'optimisme et la compréhension émotionnelle.

Pack Soft Skills
250€ TTC

Objectifs pédagogiques

- Définir clairement l'intelligence émotionnelle.
- Approfondir la compréhension de l'optimisme dans ce contexte.
- Acquérir des compétences pour reconnaître et comprendre les émotions.
- Travailler sur sa vision personnelle et son impact sur l'intelligence émotionnelle.



Niveau Initiation



Tous publics



30mn



**Inclus
dans le pack Soft Skills**



Sans audio description ni
sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette
Une connexion Internet

Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires
Exercices sous formes d'ateliers pratiques
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne
Cours théorique au format vidéo
Accessible via un ordinateur ou une tablette
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.

PROGRAMME

- 1 - Histoire de l'intelligence émotionnelle
- 2 - Définition de l'intelligence émotionnelle
- 3 - Optimisme
- 4 - Comprendre les émotions
- 5 - Définir votre vision personnelle

 **E-FORMA
CAMPUS**

contact@eformacampus.fr

04 94 21 36 42

06 01 86 73 29

L'e-campus
à dimension
humaine

