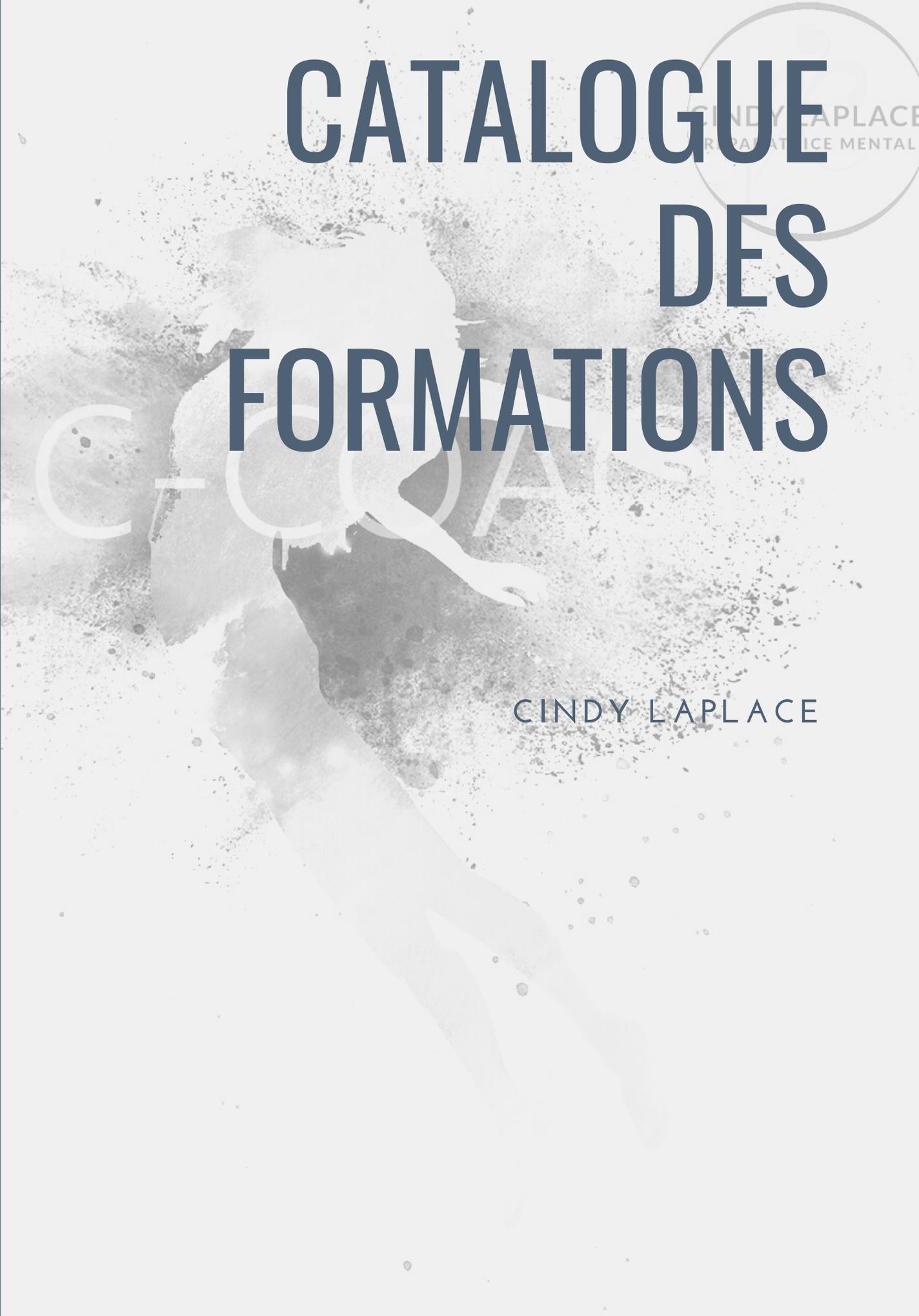


# CATALOGUE DES FORMATIONS

CINDY LAPLACE



C-C-C-C-A-A-A-A

## HISTORIQUE

Suite à la demande d'une entreprise Internationale, cindy Laplace crée en 2015, cet organisme de formation qui est Datadocké ce qui permet une prise en charge des OPCO.

## CINDY LAPLACE



Diplômée d'un Master II en Préparation Psychologique et Coaching elle coach et forme depuis 2014 des sportifs et des entreprises.

## NOTRE STRUCTURE

Nous disposons d'une salle PMR au 182 route d'Albi, 31200 Toulouse. Du mobilier design et ergonomique pour un travail assis ou debout facilite l'apprentissage des stagiaires.



## ACCESSIBILITÉ

En voiture : à proximité immédiate de la sortie n°12 du périphérique avec un parking gratuit.  
En bus : via 11 lignes. Arrêt de bus à 50m de l'entrée du centre.



## Accueil pour tous.

Parlez nous de votre besoin, nous adapterons la formation.

Vous pouvez contacter notre référent handicap : Nino PELLOLI (coordonnées en page 12)

## NOS VALEURS

Bienveillance - Cohérence - Adaptabilité - Humilité

## NOTRE EQUIPE



Nino PELLOLI  
Préparateur Mental,  
Formateur & référent  
handicap



Elodie GOUTY  
Responsable  
Communication



Frédérique  
PASQUAL  
Responsable  
Administrative

## NOTRE FONCTIONNEMENT

- 1- Prise de contact téléphonique
- 2- Rendez-vous
- 3- Analyse approfondie de vos besoins
- 4- Analyse des données
- 5- Propositions de programme de formation
- 6- Validation du programme
- 7- Action de formation
- 8- Suivi de l'action de formation



## NOTRE OFFRE DE FORMATION

Toutes nos formations sont dispensées en intra entreprise ou en interentreprises. Ce catalogue est un aperçu, le contenu se fait sur mesure pour répondre aux besoins de l'entreprise et/ou du salarié.

Le contenu ainsi que la durée des formations sont adaptables.

Notre lieu de formation est adapté aux personnes en situation de handicap.

### MANAGEMENT

### PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

- Diminuer le stress
- Recentrer sa pratique en temps de crise

**PUBLIC :**  
Salariés, demandeurs  
d'emploi, manager,  
responsables associatifs,  
chefs d'entreprises,  
freelances

**PRÉREQUIS :**  
savoir de base : lire / écrire  
savoir être : écoute et  
curiosité

**ACCESSIBILITÉ :**  
En inter la formation est  
dispensée dans une salle  
adaptée au public en  
situation de handicap.

**DURÉE DE LA  
FORMATION :**  
7 heures par jour,

7h heures au total  
Horaires : 9h - 13h/ 14h -  
17h

**FORMATEURS :**  
Cindy LAPLACE &/Ou Nino  
PELLOLI - Détenteurs d'un  
Master II Préparation  
Psychologique et Coaching

**TARIF :**  
Intra sur devis  
Inter : 700€  
Possibilité Prise en  
charge OPCO

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation est dispensé  
avec des méthodes actives  
alternants apports  
théoriques et exercices  
pratiques avec jeux de rôles.  
Ainsi cette formation  
s'adapte à la réalité et vous  
permet un apprentissage  
complet et la possibilité de  
réutiliser les apprentissage  
à long terme.

**MATÉRIEL UTILISÉ :**  
Matériel informatique,vidéo  
projecteur,  
support power-point pour  
illustrer les propos du  
formateur.

# DIMINUER LE STRESS

## OBJECTIFS

- Reconnaître et réévaluer les situations potentiellement stressantes
- Acquérir des outils pour faire face à des situations stressantes et à des changements majeurs

## PROGRAMME

### Le modèle du stress

Modèle transactionnel du stress (Lazarus & Folkman)  
et stratégie d'ajustements

### Diminuer le stress

Diminuer les manifestations somatiques et cognitives  
du stress par une technique efficace. Mise en pratique  
avec deux techniques.

### Identifier les déclencheurs du stress

Apprendre à identifier les déclencheurs du stress  
Maîtriser l'impact du stress sur la santé  
Utiliser le dialogue interne pour améliorer la confiance  
en soi, paramètre indispensable pour diminuer le  
stress au quotidien

# DIMINUER LE STRESS

## PROGRAMME (SUITE)

### Mise en application des techniques

Simulation d'un événement stressant

Modélisation sur le schéma du stress

### Identifier les déclencheurs du stress

Rappel des notions - évaluation Débriefing

### MODALITÉ D'ÉVALUATION DES COMPÉTENCES :

Questionnaire d'évaluation  
soumis à la fin du stage

### TAUX DE SATISFACTION :

97%

Un google form est envoyé  
pour l'évaluation à froid et à  
chaud aux participants

### DOCUMENTS REMIS AUX PARTICIPANTS :

Recueil des attentes et  
positionnement en début de  
formation. Fiches outils,  
copie du diapo,  
questionnaire Google Form à  
chaud et à froid plusieurs  
mois après. Attestation de  
fin de formation.

**PUBLIC :**  
Salariés, demandeurs  
d'emploi, manager,  
responsables associatifs,  
chefs d'entreprises,  
freelances

**PRÉREQUIS :**  
savoir de base : lire / écrire  
savoir être : écoute et  
curiosité

**ACCESSIBILITÉ :**  
En inter la formation est  
dispensée dans une salle  
adaptée au public en  
situation de handicap.

**DURÉE DE LA  
FORMATION :**  
7 heures par jour,

7h heures au total  
Horaires : 9h - 13h/ 14h -  
17h

**FORMATEURS :**  
Cindy LAPLACE &/Ou Nino  
PELLOLI - Détenteurs d'un  
Master II Préparation  
Psychologique et Coaching

**TARIF :**  
Intra sur devis  
Inter : 700€

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation est dispensé  
avec des méthodes actives  
alternants apports  
théoriques et exercices  
pratiques avec jeux de rôles.  
Ainsi cette formation  
s'adapte à la réalité et vous  
permet un apprentissage  
complet et la possibilité de  
réutiliser les apprentissage  
à long terme.

**MATÉRIEL UTILISÉ :**  
Matériel informatique, vidéo  
projecteur,  
support power-point pour  
illustrer les propos du  
formateur.

# RECENTRER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE EN TEMPS DE CRISE

## OBJECTIFS

- Relâcher les accumulations, les tensions
- Apprendre des outils pour se préserver et les maîtriser
- Apprendre à respirer
- Réinvestir ces apprentissages au sein du travail
- Apprendre et utiliser de nouveaux outils de communication
- Créer une cohésion d'équipe par le soutien et l'écoute

## PROGRAMME

### Initier un climat d'adhésion

Créer une inclusion technique pour inclure un processus

Favoriser un climat de sérénité

Découverte de soi et de l'autre

### Le stress

Modèle transactionnel du stress (Lazarus & Folkman)  
et stratégie d'ajustements

Diminuer les manifestations somatiques et cognitives  
du stress par une technique efficace.

Mise en pratique avec deux techniques.

**MODALITÉ  
D'ÉVALUATION DES  
COMPÉTENCES :**  
Questionnaire d'évaluation  
soumis à la fin du stage

**TAUX DE SATISFACTION :**

97%

Un google form est envoyé  
pour l'évaluation à froid et à  
chaud aux participants

**DOCUMENTS REMIS AUX  
PARTICIPANTS :**

Recueil des attentes et  
positionnement en début de  
formation. Fiches outils,  
copie du diapo,  
questionnaire Google Form à  
chaud et à froid plusieurs  
mois après. Attestation de  
fin de formation.

# RECENTRER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE EN TEMPS DE CRISE

## PROGRAMME (SUITE)

### Les situations envahissantes

Identifier les situations débordantes émotionnellement  
Mettre en place une technique pour revenir au calme  
très rapidement  
Savoir transmettre cette technique aux enfants

### Intégration et évaluation

Rappel des notions  
Evaluation sous forme de questionnaire  
Débriefing

# ORGANIGRAMME

Cindy LAPLACE  
Préparatrice Mentale  
& Formatrice  
Dirigeante



Nino PELLOLI  
Préparateur Mental,  
Formateur & référent  
handicap  
Collaborateur



## NOTRE EQUIPE

Elodie GOUTY  
Responsable  
Communication  
Freelance



Frédérique  
PASQUAL  
Responsable  
Administrative  
Freelance



## NOUS CONTACTER

Cindy LAPLACE

Directrice et formatrice :

06.45.57.38.63

[contact@lc-coach.fr](mailto:contact@lc-coach.fr)

Nino PELLOLI

Formateur et référent handicap :

06.32.12.56.62

[contact@pelloli-preparateur-mental.com](mailto:contact@pelloli-preparateur-mental.com)

Notre site internet :

[www.lc-coach.fr](http://www.lc-coach.fr)