



CATALOGUE DE FORMATIONS

*Donnez à vos étudiants les clés de leur réussite :
Formez-les aux compétences qui renforcent leur
confiance, leur communication et leur bien-être.*

**EXPLOREZ NOS FORMATIONS EN DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL, GESTION DU STRESS ET CONNAISSANCE DE SOI.**

MODULES DE FORMATION PROPOSÉS

Connaissance de Soi et Développement Personnel

- Identifier ses forces, ses compétences et ses atouts.
- Renforcer la **confiance en soi** et l'**estime de soi**.
- Développer la **pensée positive** pour réussir.
- Techniques d'**introspection** et d'auto-réflexion.

Communication et Relation Interpersonnelle

- Maîtriser la **communication non violente**.
- Apprendre à **écouter activement** et à mieux comprendre les autres.
- Développer des compétences en assertivité.

Gestion du Stress et des Émotions

- Techniques de **gestion du stress** et de relaxation.
- Apprendre à reconnaître et à **gérer ses émotions**.
- Stratégies pour rester serein(e) face aux défis.

Compétences Professionnelles et Posture en Entreprise

- Créer un **CV impactant** et une lettre de motivation efficace.
- Se préparer à la **recherche de stage** et à l'**entretien d'embauche**.
- Développer une **posture professionnelle** adaptée en entreprise.
- Apprendre à **travailler en équipe** et à gérer les conflits.



► Interventions 100% sur mesure

- Formation personnalisée : Conçue selon le programme de l'école et vos attentes spécifiques.
- Possibilité d'interventions ponctuelles ou de programme annuel

► Théorie + Pratique = Apprentissage Immédiat

- On ne s'arrête pas aux concepts, on passe à l'action !
- Des exercices concrets pour tester les idées et les voir prendre vie.

► Pédagogie Participative : On Apprend ENSEMBLE

- Ateliers pratiques, études de cas et discussions vivantes à chaque session.

► À qui s'adresse ces formations ?

- **Étudiants** (commerce, écoles techniques, universités) en quête de développement personnel et professionnel.
- **Jeunes professionnels** souhaitant acquérir des compétences en communication, gestion du stress et posture professionnelle.

► Zone d'intervention

- Région PACA (06 et 83)
- Distanciel possible



QUI SUIS-JE?

Camille, coach certifiée et formatrice passionnée par l'accompagnement de l'humain dans son parcours professionnel.

Avec plus de 10 ans d'expérience dans les **Ressources Humaines**, en France et à l'international, j'ai évolué sur toutes les facettes du développement des talents : recrutement, gestion de carrière, et transitions professionnelles.

Aujourd'hui, j'ai fusionné cette expertise avec une approche globale, alliant **connaissance de soi, neurosciences** et psychologie de l'habitat.

MA PÉDAGOGIE : L'ART DE SE CONNAÎTRE POUR MIEUX RÉUSSIR

Pour moi, la pédagogie va au-delà de l'enseignement de savoirs techniques : il s'agit d'accompagner chaque étudiant dans la **découverte de soi**.

La **connaissance de soi** est essentielle pour faire des choix éclairés et alignés avec ses aspirations. En intégrant cette approche dans mes formations, je permets aux étudiants de **mieux se comprendre**, de **renforcer leur confiance** et de s'adapter avec sérénité aux défis à venir.

Mon objectif est de les aider à se connaître pour mieux s'épanouir, tant sur le plan personnel que professionnel.

Echangeons ensemble !

Camille Marie

Coach, consultante et Formatrice

06.99.18.27.46

camillemarie.coach@gmail.com

