Le premier jour
Your thinking partner

Nos parcours de formation



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été obtenue au titre de la catégorie d'actions suivante : actions de formation.

Valable du 1er janvier
au 31 décembre 2027

Notre approche

- Notre conviction est simple : une formation n'a d'impact que lorsqu'elle répond à un enjeu concret, vécu par ceux qui apprennent. Les managers sont au cœur des transformations organisationnelles ; il est donc essentiel de les accompagner pour qu'ils incarnent auprès de leurs équipes un repère solide.

- Nous concevons des modules sur-mesure qui s'intègrent dans la réalité de vos managers et leaders : formats modulables, contenus contextualisés, ancrage opérationnel. Chaque intervention se construit à partir de vos priorités, de votre culture, et du niveau d'expérience des participants.

- Comme le rappelait Peter Drucker, « l'apprentissage est un processus permettant de rester en phase avec le changement.». C'est le fil conducteur de nos accompagnements : renforcer les compétences, mais aussi la capacité d'adaptation, afin que chacun progresse durablement dans ses pratiques managériales et son leadership.

Drifa Choulet · Fondatrice, Executive Coach

La mesure de la satisfaction de nos participants

3,5/4

Satisfaction globale en 2025

> 98 %

des participants recommandent nos formations

Nos formations

Connaissance de soi

p. 4 Mieux collaborer avec le DISC

p. 5 Développer son intelligence émotionnelle

Management & Leadership

p. 6 Les fondamentaux du management d'équipe

p. 7 L'art du feedback constructif

p. 8 Maîtriser l'entretien individuel pour mieux piloter l'équipe

p. 9 Equipe
Modalités communes

CONNAISSANCE DE SOI

Le premier jour
Your thinking partner

Mieux collaborer avec le DISC

Le modèle DISC nous permet de mieux comprendre notre propre style de communication ainsi que celui de nos collègues. En ajustant notre discours en fonction de ces profils, nous pouvons améliorer significativement la qualité de nos échanges et ainsi renforcer nos relations professionnelles tout en gagnant en efficacité.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les profils comportementaux et adapter son style d'interaction
- Améliorer sa communication, en tenant compte de son propre style et de celui de ses interlocuteurs
- Gérer plus efficacement les situations de tension en comprenant les déclencheurs et besoins de chacun.
- Renforcer la coopération : s'appuyer sur les complémentarités et contributions de chaque style au sein d'un collectif.

Au programme

- Se situer dans le modèle DISC : lecture et appropriation
- Décoder les styles DISC
- Ajuster sa communication selon les profils
- Le DISC pour améliorer la collaboration

FORMAT

Intra-entreprise

MODALITÉ

Présentiel ou distanciel

DURÉE

1 jour · 7 h

TARIF

À partir de 2 000 € HT

Public visé : Tout manager ou collaborateur souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle et ses compétences collaboratives.

Pré-requis : Aucun

En amont de la formation : questionnaire DISC à remplir (compter environ 25mn)

CONNAISSANCE DE SOI

Le premier jour
Your thinking partner

Développer son intelligence émotionnelle

Nos émotions influencent bien plus qu'on ne le pense : elles orientent nos jugements, nos priorités, nos réactions sous pression. Mieux se connaître permet d'en garder le contrôle, d'éviter les décisions hâtives et de maintenir la clarté même dans l'urgence. Ce module vise à renforcer cette maîtrise intérieure, indispensable au rôle managérial.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les composantes majeures de l'intelligence émotionnelle et leurs implications
- Évaluer son fonctionnement émotionnel à partir de repères simples: déclencheurs, réactions, ressources
- Analyser l'influence de ses réflexes émotionnels sur ses décisions, la gestion du stress, les relations
- Adapter sa posture managériale dans des situations à enjeu émotionnel

Au programme

- Comprendre l'intelligence émotionnelle en contexte managérial
- Explorer son propre fonctionnement émotionnel
- Comprendre l'impact des réflexes émotionnels sur les décisions, le stress et les relations
- Ajuster sa posture managériale dans les situations à enjeu émotionnel

FORMAT

Intra-entreprise

MODALITÉ

Présentiel ou distanciel

DURÉE

1 jour · 7 h

TARIF

À partir de 2 000 € HT

Public visé : Tout manager ou collaborateur souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle et ses compétences collaboratives.

Pré-requis : Aucun

En amont : Passation & Débriefing du questionnaire EQi individuel (tarif sur demande)

MANAGEMENT & LEADERSHIP

Le premier jour
Your thinking partner

Les fondamentaux du management d'équipe

Manager, c'est créer les conditions pour que l'équipe avance, s'organise et reste engagée dans la durée. Dans un environnement mouvant, ces responsabilités nécessitent des repères solides et des pratiques fiables. Ce parcours offre un cadre structurant pour adopter des comportements managériaux qui apportent clarté, cohérence et stabilité au collectif.

Objectifs pédagogiques

- Intégrer les fondamentaux du management en analysant sa posture et en adoptant des pratiques managériales adaptées aux situations et aux personnes.
- Organiser un cadre de fonctionnement clair et opérationnel pour soutenir la coopération, la coordination et la performance de l'équipe.
- Déployer des pratiques de pilotage, de communication et d'accompagnement du changement permettant de maintenir l'équipe alignée et engagée dans la durée.

Au programme

- Jour 1 – Moi, Manager : connaissance de soi & posture managériale
- Jour 2 – Manager les individualités
- Jour 3 – Manager le collectif

FORMAT

Intra-entreprise

MODALITÉ

Présentiel ou distanciel

DURÉE

3 jours

TARIF

À partir de 6 000 € HT

Public visé : Nouveau manager ou tout manager souhaitant professionnaliser ses pratiques managériales.

Pré-requis : Aucun pré-requis.

Le premier jour
Your thinking partner

L’art du feedback constructif

Les anglo-saxons ont coutume de dire : « Feedback is a gift ». Pourtant une culture du feedback authentique et homogène est encore insuffisamment répandue dans les organisations. Outil de développement professionnel essentiel, le feedback s’apprend, qu’il s’agisse de le donner, le recevoir, le demander ou le gérer.

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître l'importance du feedback constructif dans le développement professionnel et dans la vie d’équipe
- Acquérir les bases et les bonnes pratiques d’un feedback réussi
- Utiliser les techniques de feedback comme outil de management et de reconnaissance

Au programme

- Les principes d’un feedback efficace
- Donner un feedback constructif
- Créer une culture de feedback

FORMAT

Intra-entreprise

MODALITÉ

Présentiel ou distanciel

DURÉE

½ journée · 3 h 30

TARIF

À partir de 1 000 € HT

Public visé : Manager d’équipe ou équipe entière

Pré-requis : Aucun

Le premier jour
Your thinking partner

Maîtriser l'entretien annuel d'évaluation

La qualité des entretiens individuels conditionne une part significative du pilotage managérial : compréhension des situations, alignement sur les priorités, ajustements nécessaires, signaux faibles. Cette formation propose aux jeunes managers d'acquérir les repères, outils et postures nécessaires pour conduire les entretiens annuels avec confiance et efficacité.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les enjeux et objectifs de l'entretien annuel pour le collaborateur, le manager et l'entreprise.
- Structurer et conduire un entretien annuel en s'appuyant sur la trame d'évaluation de l'entreprise.
- Élaborer des objectifs SMART motivants (développement du collaborateur) et cohérents (avec la stratégie de l'organisation).
- Adapter sa posture et sa communication au niveau de performance et au profil du collaborateur.

Au programme

- Les enjeux et finalités de l'entretien annuel
- Structurer et conduire un entretien annuel
- Formuler des objectifs SMART
- Gérer les entretiens difficiles (sous-performance,….)

FORMAT

Intra-entreprise

MODALITÉ

Présentiel ou distanciel

DURÉE

1 jour · 7 h

TARIF

À partir de 2 000 € HT

Public visé : Manager d'équipe

Pré-requis : Aucun

Le premier jour
Your thinking partner

Notre équipe



Drifa Choulet

Fondatrice, executive coach



Laure Marandon

Formatrice, coach partenaire



Camille Barthelemy

Formatrice, coach partenaire

Le premier jour
Your thinking partner

Comment se déroule la formation ?

Méthodes pédagogiques

Apports ciblés, mises en situation, codéveloppement ou coaching entre pairs. Les participants travaillent sur leurs situations professionnelles pour préparer la mise en pratique.

Supports et outils

Les participants reçoivent les supports pédagogiques au format électronique. Des outils collaboratifs interactifs, tels que Wooclap, sont utilisés en salle comme à distance.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués pendant la formation par des quiz, des études de cas, des présentations orales ou des ateliers pratiques.

Suivi de la formation

Avant la session, les participants reçoivent un questionnaire sur leurs attentes et une convocation. Ils signent une feuille d'émargement et remplissent un questionnaire de satisfaction en fin de formation. Formations non certifiantes. Certificat de réalisation sur demande.

En présentiel

Salle modulable pour le travail en groupe, équipée d'un moyen de projection, du Wi-Fi et d'un paperboard ou tableau blanc.

En classe virtuelle

Le lien Teams ou équivalent est envoyé par courriel avec la convocation. Prévoir une connexion stable, un ordinateur avec caméra et micro fonctionnels et une pratique de base du navigateur et des outils utilisés. Les participants sont invités à activer leur caméra. Support technique assuré en cas de difficulté de connexion ou d'accès aux supports

Le premier jour
Your thinking partner

Organiser et financer une session

Délai d'accès

Prévoir en moyenne trois semaines à compter de la demande. La date est convenue avec l'entreprise selon ses contraintes et les disponibilités.

Financement

Financement par l'entreprise. Une prise en charge peut être demandée à son OPCO, selon ses critères et sous réserve de son accord. Formations hors CPF.

Accessibilité et handicap

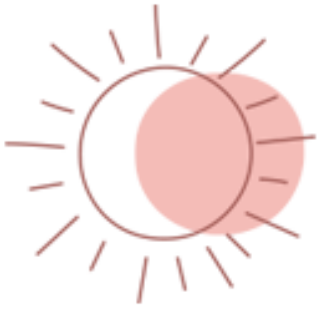
Le premier jour s'engage à accueillir les personnes en situation de handicap visible ou invisible dans les meilleures conditions possibles. Nous veillons à adapter nos modalités d'accueil ou pédagogiques afin de garantir une expérience de formation inclusive.
A défaut, nous disposons de partenaires pour vous orienter, s'il ne nous était pas possible de répondre à vos besoins.
Référente handicap : drifa.choulet@lepremierjour.fr

Tarifs et conditions

Tarifs valables du 1er janvier au 31 décembre 2027, hors ingénierie et autres frais éventuels.

Conditions générales de vente

Règlement intérieur



Le premier jour

Your thinking partner