

[www.padenformation.fr](http://www.padenformation.fr)



# PADEN FORMATION

COMMUNICATION



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



FORMATION  
INDIVIDUELLE  
OU GROUPE

PLANNING  
SELON VOS  
DISPONIBILITÉS

FORMATION  
EN PRÉSENTIEL  
OU DISTANCIEL

PRISE EN  
CHARGE PAR :

- LE BUDGET FORMATION  
DE VOTRE ENTREPRISE  
(OPCO)

OU :

- VOTRE COMPTE  
PERSONNEL DE  
FORMATION (CPF)

# Dolores FRÉTARD

Se former par le jeu afin  
de faciliter l'apprentissage

## COMMUNICATION



- Améliorer sa **prise de parole**
- Progresser en communication orale
- Décrypter le langage **non verbal**
- Animer avec des techniques **ludiques**
- Mettre de la couleur dans sa voix
- Construire un pitch **percutant**
- Communiquer avec le modèle DISC
- Créer de **beaux visuels** avec CANVA
- Rédiger sur les réseaux sociaux **Linkedin**
- Créer une **newsletter** avec Sendinblue
- Gagner en **visibilité** sur internet
- Optimiser sa fiche **My Google Business**

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



- Anticiper et **gérer les conflits**
- **S'affirmer** et oser dire NON
- Faire de ses émotions des alliées
- **Gérer son stress** au quotidien
- Doper son capital **confiance**

## EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



- Développer le métier de **formateur / formatrice**
- Développer le métier de **secrétaire / assistante**
- Renforcer la **cohésion d'équipe**
- Planifier les activités d'une équipe
- Apprendre à **gérer son temps** et ses priorités
- Acquérir les techniques de **prise de notes**
- **Gagner du temps** par le rangement

📍 65, route de Bordeaux - 69670 VAUGNERAY

@dolores@padenformation.fr

☎ 06 58 27 36 42