



Réalis'Avenir

*Donne sens à votre carrière*

# CATALOGUE DE FORMATION

2023

**FORMATION INTRA-ENTREPRISE ET EXTRA -ENTREPRISE  
EN COLLECTIF ET EN INDIVIDUEL**

**Gestion de carrière - Gestion d'équipe**



# Sommaire

## Réalis'Avenir

Cabinet de conseil spécialisé dans l'accompagnement des transitions professionnelles ..... p.3

## L'équipe de formateurs

Présentation de l'équipe permanente et des formateurs intervenant sur nos formations.....p.4-5

## Gestion de carrière

Création d'entreprise .....p.7  
Bilan de compétences ..... p.8  
Bilan de compétences - Préparation à la retraite ..... p.9  
Validation d'acquis d'expérience .....p.10

## Bien-être

Sens de la vie, sens de la retraite .....p. 15  
Alignement avec soi .....p. 16  
Bien vivre sa retraite.....p. 17-18

## Management - RH

Formation collective intra-entreprise :  
Apprendre à travailler en équipe .....p. 12  
Comment mener un entretien annuel.....p.13

## Transition Ecologique

**A Venir  
2è semestre 2023**



## LE CABINET RÉALIS'AVENIR

Réalis'Avenir créé en 2015, est un **cabinet de conseil spécialisé dans l'accompagnement des transitions professionnelles et personnelles**. Son équipe de psychologues propose des formations spécifiques et adaptées aux besoins des particuliers et des entreprises, pour accompagner leur développement professionnel.

Les formations interviennent sur deux champs : **la gestion de carrière** et **le management - Ressources Humaines**.

Le **respect du code de déontologie** et de la **charte qualité Qualiopi**, ainsi que l'usage d'une diversité d'outils adaptés aux demandes des usagers sont les gages de notre professionnalisme.

Les formations se réalisent en **individuel** ou en **collectif**, et s'effectuent **dans l'entreprise** ou en **centre**.

Pour assurer le meilleur accueil des groupes, les formations se déroulent dans les locaux du Forum Digital : Campus Effiscience, 8 rue Léopold Sédar Senghor à Colombelles.



Les salles de formation disposent d'un vidéo-projecteur, d'une connexion wi-fi et de prises électriques.



**Toutes nos formations** ont la possibilité d'être adaptées aux personnes en situation de handicap (visible ou non visible).

N'hésitez pas à nous contacter pour convenir du **meilleur aménagement**.



Pour nous contacter : **02 61 53 55 78** ou à **contact@realisavenir.com**

## NOTRE EQUIPE PERMANENTE



**Laura Bonnat** - Gestionnaire administrative

Elle est votre interlocutrice privilégiée pour la gestion de vos inscriptions et durant toute la formation.

[laura.bonnat@realisavenir.com](mailto:laura.bonnat@realisavenir.com)



**Emilie Lessard** - Formatrice - Dirigeante Réalis'Avenir

Responsable de la coordination des enseignements, elle intervient sur les formations Management RH, Création d'entreprise et les bilans de compétences.

[emilielessard@realisavenir.com](mailto:emilielessard@realisavenir.com)

## NOS FORMATEURS EXTERNES



**Bertrand Larsonneur**  
Formateur - Expert comptable  
Dirigeant Apromo



**Olivier Leblanc**  
Formateur - Expert stratégie marketing  
Créateur de Voyez Large



**Solène Mariette**  
Diététicienne - Nutritionniste



**Véronique Sebire-Sorel**  
Sophrologue



**Guillaume Sys**  
Directeur agence ALLIAN



Réalis'Avenir  
*Donne sens à votre carrière*

# GESTION DE CARRIÈRE

**2023**



# La création d'entreprise



150 h sur 5 mois



## OBJECTIFS DE FORMATION

- Formaliser son projet de création d'entreprise
- Etablir sa stratégie d'entreprise sur les dimensions :
  - financières
  - commerciales et marketing
  - Ressources Humaines
- Savoir utiliser les réseaux sociaux

**S'adresse aux porteurs de projet de création**

**Pas de pré-requis**

**Tarif : 3570 €- finançable par le CPF**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Transformer votre idée en business model réalisable

- Identification des critères personnels et économiques à valoriser pour la création de votre structure
- Formaliser votre vision du futur

### Module 2 : Elaborer une stratégie juridique et financière

- Faire le choix des statuts juridiques
- Identifier ses clients, ses fournisseurs, ses produits ou services, ses dépenses,
- Etablir son business model

### Module 3 : Définir votre stratégie commerciale et marketing

- Identifier sa méthode de vente
- Découvrir les techniques de vente (écoute active, Soncas, ...)
- Découvrir les outils digitaux

### Module 4 : Savoir utiliser les réseaux sociaux

- Formation pratique à Facebook, Instagram, LinkedIn

### Module 5 : Formaliser sa stratégie d'entreprise

- Réalisation de la stratégie d'entreprise sur les dimensions financières, commerciale, marketing et RH

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Animation par un formateur expert**

**Exercices pratiques à partir de vos problématiques d'entreprise**

**Mises en situation individuelles et collectives**

**Double évaluation** : Quizz après chaque module + Présentation du projet de création à un jury en fin de formation

**Possibilité de suivre 1 ou plusieurs modules**

**Accompagnement collectif**

**Au Forum Digital  
Campus effiscience  
8 rue Léopold Sédar Senghor  
14 460 - Colombelles**



# Le bilan de compétences



12 h ou 24 h



## OBJECTIFS DE FORMATION

- Faire le point sur son parcours professionnel
- Identifier un projet professionnel :
  - mobilité interne
  - reconversion professionnelle
  - formation
  - création d'entreprise

**S'adresse à tout public**

**Pas de pré-requis**

**Tarif : 990 € et 1900 € - finançable avec le CPF**

## LES ÉTAPES DU BILAN DE COMPÉTENCES

Le bilan de compétences se déroule en 3 phases.



### 1. Phase préliminaire

Permet de confirmer l'engagement du bénéficiaire et de formuler les objectifs à atteindre

### 2. Phase d'investigation

Permet d'identifier son potentiel, son fonctionnement personnel et son projet professionnel

### 3. Phase de conclusion

Synthèse du travail mené et élaboration d'un plan d'actions détaillé

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Présentation du cabinet  
Bilan personnalisé  
Salle de documentation  
Evaluation de la satisfaction

**Accompagnement individuel**

**Au centre Réalis'Avenir  
23 rue du Havre à Caen**





# Le bilan de compétences Préparation à la retraite



24 h

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Estimation de vos droits à la retraite et identification de la manière d'optimiser les conditions de départ en retraite
- Identification de son projet professionnel pour sa seconde partie de carrière : mobilité interne, création de son activité propre, projet personnel.

**S'adresse aux personnes en seconde partie de carrière**

**Pas de pré-requis**

**Tarif : 990 € et 1900 € - finançable avec le CPF**

## LES ÉTAPES DU BILAN DE COMPÉTENCES

Le bilan de compétences se déroule en 3 phases.



### 1. Phase préliminaire

Permet de confirmer l'engagement du bénéficiaire et de formuler les objectifs à atteindre

### 2. Phase d'investigation

Permet d'identifier son potentiel, son fonctionnement personnel et son projet professionnel

### 3. Phase de conclusion

Synthèse du travail mené et élaboration d'un plan d'actions détaillé

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Vérification des droits à la retraite  
Bilan personnalisé  
Salle de documentation

### Accompagnement individuel

**Au centre Réalis'Avenir  
23 rue du Havre à Caen**



# La validation d'expérience



12 h ou 20 h sur 5 à 9 mois



## OBJECTIFS DE FORMATION

- Formuler son expérience et en extraire ses compétences
- Obtenir une certification à partir de son expérience

**Public : toute personne ayant validée son livret 1**

**Pré-requis : avoir travaillé au - 1 an en continue sur la certification visée**

**Tarif : 990 € et 1700 € - finançable avec le CPF**

## L'accompagnement à la VAE chez Réalis'avenir...

Un entretien préalable gratuit et sans engagement avec une psychologue du travail

Jour J : passage devant le jury



### Les moyens mis en œuvre :

Présentation du cabinet  
Etude de la demande  
Bilan personnalisé  
Evaluation de la satisfaction

### Accompagnement individuel

Au centre Réalis'Avenir  
23 rue du Havre à Caen



Réalis'Avenir  
*Donne sens à votre carrière*

# **MANAGEMENT RESSOURCES - HUMAINES**

**2023**



Réalis'Avenir  
Donne sens à votre carrière

MANAGEMENT  
RESSOURCES HUMAINES

# Apprendre à travailler en équipe



2 jours (14h)

Qualiopi  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Adopter une attitude positive et devenir une personne ressource
- Concilier les différences pour être plus performant en équipe
- Développer une communication authentique et s'affirmer positivement

S'adresse aux salariés d'une entreprise

Pas de pré-requis

Tarif : 2 350 €

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Séquence 1 : Mieux se connaître pour mieux coopérer

Comprendre sa dynamique personnelle, son rapport aux autres et à l'équipe

Concilier les différences, se réconcilier avec son opposé

Changer son regard, dépasser les préjugés

Améliorer ses réactions devant différentes situations : stress, pression, interruptions

Mieux comprendre les comportements de ses collègues, être force de proposition

### Séquence 2 : Anticiper et gérer les situations difficiles

Se libérer des comportements refuges (agressivité, passivité, manipulation)

Savoir changer de point de vue dans une situation difficile

Canaliser ses émotions et son stress pour retrouver l'équilibre après un événement déstabilisant grâce à la pensée alternative et à l'analyse des émotions

Savoir exprimer ses difficultés sans agressivité ou colère

Savoir exprimer son désaccord sans agressivité, faire une critique de manière constructive

### Séquence 3 : Adopter une attitude positive et devenir une personne "ressource" pour l'équipe

Être proactif face au changement

Trouver sa juste place et donner envie de coopérer

S'ouvrir à l'imprévu : développer son agilité tout en gardant son cap

Mettre en place les conditions d'un mode coopératif

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Formatrice experte de la gestion de conflit

Exercices de mises en situation collective

Accompagnement personnalisé aux besoins de l'entreprise

Evaluation : Quizz en fin de formation

Accompagnement collectif

Intra -entreprise  
ou

Au Forum Digital  
Campus effiscience

8 rue Léopold Sédar Senghor  
14 460 - Colombelles



# COMMENT MENER UN ENTRETIEN ANNUEL



2 jours (14h)



## OBJECTIFS DE FORMATION

- Identifier les obligations légales de l'employeur concernant les entretiens de carrières
- Préparer un entretien annuel
- Conduire un entretien annuel
- Evaluer la performance des collaborateurs et collaboratrices

**S'adresse aux personnes en position d'encadrement qui doivent régulièrement mener des entretiens d'évaluation**

**Pré-requis : Personnes amenées à conduire un entretien annuel d'évaluation de performance ou d'appréciation**

**Tarif : 1620.00€ HT**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

### Séquence 1 : Identifier les enjeux des entretiens de carrières

- Les obligations légales de l'entreprise
- Les bénéfices pour le. la responsable et les salarié.e.s
- Les bonnes pratiques pour préparer l'entretien

Outils : Fiches type d'entretiens - Validation : Quizz sur les notions de bases

### Séquence 2 : Faire de l'entretien un moment privilégié

- Adapter la bonne posture pour conduire l'entretien
- Adopter la bonne attitude d'écoute
- La structure de l'entretien
- Préparation de l'entretien

Outils : La grille de compétences - Validation : étude de cas

### Séquence 3 : Evaluer la performance des collaborateurs et collaboratrices

- Identifier les points clés à chaque étape
- Fixer des objectifs
- Identifier les forces et les axes de développement
- Objectiver son appréciation

Outils : objectif SMART et Le DOME - Validation : Etude de cas

### Séquence 4 : Gérer des situations difficiles

- Développer son assertivité pour formuler un feedback délicat
- Réagir à un feedback délicat

Outils : le DESC - ECAPA - Validation : Mise en situation

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

**Animation par une formatrice ancienne RH**

**Apports théoriques**

**Exercices de mises en situation**

**Formation favorisant l'engagement du ou de la participant.e pour un meilleur ancrage des enseignements**

**Evaluation** : Quizz - Etude de cas - Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

**Accompagnement collectif**

**Intra -entreprise  
ou**

**Au Forum Digital  
Campus effiscience**

**8 rue Léopold Sédar Senghor  
14 460 - Colombelles**



# BIEN-ÊTRE

2023



Réalis'Avenir

Donne sens à votre retraite !

BIEN-ETRE A LA RETRAITE

# Sens de la vie, sens de la retraite



5 x 1 heure et demi en individuel soit 7,5 heures - 5 x 3 heures en collectif soit 15 heures

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Diminuer son anxiété face à l'incertitude de la retraite
- Identifier son projet de vie une fois à la retraite

S'adresse aux personnes bientôt ou déjà à la retraite, en individuel ou en collectif

Pas de pré-requis

Tarif : 675 € par personne

## LES ÉTAPES DU DISPOSITIF SENS DE LA VIE, SENS DE LA RETRAITE

Le dispositif sens de la vie, sens de la retraite s'articule en 5 séances toute dédiée à un objectif conduisant à une meilleure connaissance de soi et à une définition de son projet de vie une fois à la retraite.

1. Récit de vie et rapport au changement
2. Analyse des valeurs et rapport au travail
3. Rapport au temps et représentation de la retraite
4. Projection de soi et développement d'un art de vivre
5. Vision à 360° de la vie et de la retraite

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Approche scientifique validée par des publications  
Suivi personnalisé  
Accompagnement par une spécialiste de la retraite

Accompagnement individuel ou collectif

Au centre Réalis'Avenir

En intra-entreprise

# Alignement de soi et perte de poids



30 heures répartis sur 1 an

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Mieux se connaître et mobiliser ses ressources personnelles pour surmonter ses freins psychologiques
- Mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires et comportementales
- Mettre en place un équilibre de vie

S'adresse aux personnes en surpoids et souhaitant une intervention chirurgicale

Pas de pré-requis

Tarif : 2100 €

## ALIGNEMENT DE SOI ET PERTE DE POIDS

Ce dispositif d'accompagnement « Alignement de soi et perte de poids » a pour objectif d'aider les personnes en situation d'obésité à se réconcilier avec elles-mêmes et à trouver le juste équilibre de vie. Le travail mené s'intéressera avant tout à la compréhension de soi et à la mise en place de bonnes habitudes de vie qui conduit à la perte de poids.

1. Connaissance de soi et mobilisation de ses ressources

2. Modification de ses habitudes de vie progressive sur 12 mois

3. Perte de poids et sentiment de mieux être généralisé

**Dispositif en cours d'expérimentation**

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Suivi personnalisé  
Double approche : psychologique et comportementale  
Livret d'accompagnement mis à disposition

Accompagnement individuel ou collectif

Au centre Réalisis'Avenir



# BIEN VIVRE SA RETRAITE



9 ateliers de 2 heures (soit 18 h) en collectif

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Identifier son fonctionnement personnel à la retraite
- Formuler son projet de vie à la retraite
- Initier des actions pour développer son art de vivre

**Destiné aux personnes souhaitant vivre pleinement leur retraite.**

**Pré-requis : être à la retraite depuis moins de 10 ans**

**Tarif : 495 € les 9 ateliers (ou 55€ par atelier si participation à un seul atelier)**

## BIEN VIVRE SA RETRAITE

Ce dispositif s'inscrit dans la continuité des accompagnements menés au sein de Réalis'Avenir, centrés sur la découverte et compréhension de soi, la formulation d'un projet de vie et sa mise en œuvre.

### MODULE D'INTRODUCTION

- **Atelier 1 : Développer son art de vivre à la retraite ou comment se (re)trouver à la retraite ?**

Date : 05 mai 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Emilie Lessard

### MODULE 1 - LA SECURITE FINANCIERE

- **Atelier 2 : L'argent, une ressource pour réaliser ses rêves**  
Date : 12 mai 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Emilie Lessard
- **Atelier 3 : Quels sont les produits financiers pertinents pour les seniors**

Date : 26 mai 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Guillaume Sys



# BIEN VIVRE SA RETRAITE



9 séances de 2 heures (soit 18 h) en collectif

## MODULE 2 : PRENDRE SOIN DE SOI

- **Atelier 4 : La mémoire**  
Date : 2 juin 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Véronique Sébire-Sorel
- **Atelier 5 : L'alimentation adaptée à son rythme de vie**  
Date : 9 juin 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Solène Mariette
- **Atelier 6 : Adopter un nouveau rythme de vie**  
Date : 16 juin 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Véronique Sébire-Sorel

## MODULE 3 : PRENDRE PLAISIR DANS MES ACTIVITÉS ET RENCONTRER DE NOUVELLES PERSONNES

- **Atelier 7 : Qui suis-je ou quel retraité j'ai envie d'être ?**  
Date : 23 juin 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Emilie Lessard
- **Atelier 8 : Les activités des retraités et la découverte des associations de bénévoles à Caen et alentours**  
Date : 7 juillet 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Emilie Lessard

## MODULE DE CONCLUSION

- **Atelier 9 : Mettre en œuvre son art de vivre**  
Date : 11 juillet 2023 (14h00 à 16h00) - Intervenante : Emilie Lessard

## LES MOYENS MIS EN OEUVRE

Approche scientifique validée par des publications  
Suivi personnalisé  
Accompagnement par une spécialiste de la retraite

**Dispositif en cours  
d'expérimentation**

**Accompagnement collectif**

**Au centre Réalis'Avenir**