



DÉVELOPPEUR
DE TALENTS

FORMATION 2023



Management & Ressources Humaines

Performance individuelle

Parcours spécifiques

Qualiopi
processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :

**ACTION DE FORMATION
BILAN DE COMPETENCES**

mise à jour fév. 2023

QUI SOMMES-NOUS ?

Organisme de formation certifié Qualiopi, actions de formation et bilan de compétences, H2C Carrières propose des **formations-actions** sur mesure en **intra** ou **inter-entreprise** afin de répondre aux enjeux et besoins d'entreprises issues de tous secteurs d'activités, des TPE/PME aux grands comptes.

Acteur de **l'accompagnement professionnel**, H2C Carrières présente dans ce catalogue les formations-actions construites à partir de **23 ans d'expertise** RH, management et développement personnel.

Nous adaptons les contenus de nos thématiques en fonction des pratiques, **environnements professionnels** et **niveaux de connaissances** ou **expériences individuelles de nos clients**.

Nous permettons aux dirigeants, managers, collaborateurs et candidats de consacrer le temps nécessaire pour prendre du recul sur **l'évolution des métiers**. Grâce à la formation, nous favorisons l'analyse des **pratiques** et le développement de nouvelles **compétences clés** indispensables à la réussite de chacun.

Notre **approche pédagogique** a pour vocation de susciter des prises de **conscience**, permettre la **prise de recul** sur ses modes de fonctionnements opérationnels, s'approprier des **outils** adaptés et se challenger dans la **mise en oeuvre** de plans d'actions.



Hélène CHAZAL

Dirigeante du cabinet H2C Carrières
Coach professionnel certifié et équitcoach

NOS 3 AXES DE FORMATIONS-ACTIONS.....	p.4
MANAGEMENT & RH.....	p.5
Se connaître et comprendre le fonctionnement de son équipe.....	p.6
Piloter son équipe au quotidien.....	p.8
Communiquer en tant que manager / coach.....	p.12
Former et tutorer.....	p.15
Conduire le changement.....	p.18
Manager le travail hybride.....	p.19
Prévenir et désamorcer un conflit.....	p.20
Développer sa posture : de manager à leader.....	p.21
Manager la diversité intergénérationnelle.....	p.22
Concevoir et animer une réunion.....	p.23
Réussir ses entretiens de recrutement.....	p.24
Mettre en place et conduire ses entretiens RH.....	p.25
DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE	p.27
Devenir leader de soi.....	p.28
Développer la confiance en soi.....	p.29
Définir ses leviers de motivation.....	p.30
Gérer son stress et ses émotions.....	p.31
Communiquer de façon inspirante.....	p.32
(Re)prendre le contrôle de son temps.....	p.33
PARCOURS SPECIFIQUES.....	p.34
Parcours manager.....	p.36
Parcours équicoaching.....	p.38
Parcours dirigeant.....	p.42
MODALITES DE FORMATION.....	p.44
Modalités de formation.....	p.45
Méthodes et moyens pédagogiques.....	p.46
Plan d'accès.....	p.47

NOS AXES DE FORMATIONS-ACTIONS

Management & RH

Vous souhaitez développer vos **compétences managériales** tant sur le plan opérationnel que comportemental, afin de vivre sereinement les mutations en entreprise. vous avez pour objectif d'optimiser le pilotage de vos équipes, favoriser l'**intelligence collective** et différencier les rôles de **manager** et de **leader**.

Développement de la performance individuelle

Axée sur les **soft skills**, ces modules sont destinés aux **collaborateurs, managers** et **dirigeants d'entreprises** souhaitant mieux se connaître pour mieux interagir avec les autres.

Parcours spécifiques

Sur 2 à 9 jours, les parcours permettent d'aborder l'ensemble des thématiques de formations proposées par le cabinet. Ils sont destinés aux **collaborateurs, managers** et **dirigeants d'entreprises** souhaitant développer leur **potentiel** et leur **compétences** en matière RH, développement personnel et management.

MANAGEMENT & RH

- Se connaître et comprendre le fonctionnement de son équipe
- Piloter son équipe au quotidien
- Communiquer en tant que manager / dirigeant
- Former et tutorer
- Conduire le changement
- Manager le travail hybride
- Développer sa posture : de manager à leader
- Manager la diversité intergénérationnelle
- Concevoir et animer une réunion
- Réussir ses entretiens de recrutement
- Réussir ses entretiens individuels professionnels et d'évaluation
- Collaborer et travailler en équipe

MANAGEMENT

Se connaître et comprendre le fonctionnement de son équipe

Publics concernés : Dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Objectifs :

- Comprendre son fonctionnement et celui de ses collaborateurs
- Reconnaître les besoins de ses collaborateurs et actionner les bons leviers de motivation
- Construire son leadership sur la base d'une meilleure connaissance de soi
- Optimiser sa posture et générer de la confiance tout en restant authentique

Programme :

Connaître les différentes approches de la motivation

Motivation : de quoi parle-t-on ?

- L'approche classique et les innovations.
- Le rôle de la valorisation individuelle dans la motivation.
- Repérer ses propres leviers de motivation et ceux de ses collaborateurs.
- Manager avec les sociostyles ou Comcolors

Travaux pratiques

Mettre en œuvre les apports théoriques sous la forme d'exercices pratiques avec le cheval

Découvrir son propre style de leadership

Distinguer leadership et management.

- Repérer son style dominant de leadership.
- Appréhender le pouvoir d'influence du leader.
- Identifier ses valeurs personnelles et ses "drivers".
- Repérer son mode de fonctionnement

Travaux pratiques

Questionnaire d'auto-évaluation sur son style de leadership. Jeux de rôles permettant d'analyser et de prendre des décisions sur les styles de leadership appropriés. Débriefing en groupe.

MANAGEMENT

Se connaître et comprendre le fonctionnement de son équipe

Programme :

Construire son leadership

- Renforcer son estime de soi. Prendre conscience de son potentiel.
- S'accepter, connaître ses limites.
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Bâtir des relations positives grâce à l'écoute active.
- Développer sa flexibilité comportementale.
- Soigner son image et accroître son impact.

Travaux pratiques

Questionnaire de positionnement sur son niveau d'assertivité et cinq caractéristiques de l'intelligence émotionnelle. Echange.

Mise en œuvre des apports théoriques sous forme d'exercices pratiques avec le cheval

Connaître son style de management

- Autodiagnostic des quatre styles de management : directif, explicatif, délégatif, participatif.
- Connaître son rôle, ses missions et ses objectifs.
- Adapter son style de management en fonction des situations.
- Cartographie du management.
- Management par les compétences.

Travaux pratiques

Réalisation d'un questionnaire complet. Présentation illustrée des styles relevés.

Durée : 2 Jours

Tarifs : intra-entreprise **300€ HT / jour / participant*** inter-entreprise **400€ HT / jour / participant*** individuel **1500€ HT / jour** **nous contacter pour un devis de formation sur mesure**

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

Publics concernés : Dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Objectifs :

- Adapter son style de management en fonction des collaborateurs
- Mobiliser et motiver les membres de son équipe
- Responsabiliser ses collaborateurs et déléguer des missions
- Conduire l'entretien d'évaluation
- Maîtriser les techniques de communication et les savoir-être
- Conduire une réunion et gérer les situations délicates

Programme :

Le recrutement et l'intégration

Connaître les principales étapes du recrutement.

- Intégrer la diversité et la non-discrimination dans ses pratiques.
- Accompagner le nouvel embauché et l'intégrer.

Travaux pratiques

Création d'une grille des compétences.

Le contrat de travail

Connaître les spécificités et contraintes des différents types de contrats.

- Respecter les principes et obligations de la période d'essai.
- Connaître sa marge de manœuvre en matière de durée du temps de travail.

Les comportements fautifs et la rupture du contrat de travail

Gérer un comportement fautif.

- Sanctionner un collaborateur.
- Gérer une rupture du contrat de travail : licenciement, départ négocié...

Etude de cas

Les différentes situations de rupture du contrat de travail.

MANAGEMENT

Piloter son équipe au quotidien

Programme (suite) :

Comprendre le fonctionnement d'un groupe au travail

- Analyser la dynamique de groupe.
- Appréhender les attentes et besoins du groupe.
- Situer le rôle de l'équipe dans l'entreprise.
- Positionner chaque individu dans le fonctionnement du groupe.
- Identifier les capacités de chaque collaborateur.
- Collecter les critères de réussite du travail en groupe.
- Identifier et gérer les différentes personnalités.
- Faire partager sa vision et les valeurs de l'entreprise.

Travaux pratiques

Jeu de présentation du groupe, réflexion sur la dynamique créée et les bénéfices du travail en groupe.

Faire le bilan sur sa propre gestion du temps

- Mesurer sa perception et sa relation au temps.
- Représenter l'utilisation de son temps.
- Réfléchir sur les points forts de son organisation et aux pertes de temps.
- Quantifier le temps passé en réunion, au téléphone, en RDV, en déplacement...
- Élaborer ses nouveaux objectifs et définir ses points de progrès.

Travaux pratiques

Évaluation de sa relation au temps à l'aide d'un auto-positionnement.

Organiser le travail collectif

- Identifier les temps de travail collectifs actuels.
- Répertorier les missions et tâches de son équipe.
- Identifier les résistances rencontrées dans l'optimisation du temps.
- Analyser les compétences des équipes.
- Évaluer la motivation des collaborateurs pour la répartition des activités.
- Prendre en compte les besoins individuels et collectifs dans l'organisation des activités.

MANAGEMENT

Piloter son équipe au quotidien

Programme (suite) :

- Adapter son management au niveau de maturité des collaborateurs.
- Évaluer le profil relationnel de ses collaborateurs pour gagner du temps dans les échanges.
- Mettre en place un plan de délégation efficace.

Travaux pratiques

Répertorier les missions et les tâches de son équipe. Élaborer un plan de délégation.

Planifier les activités de son équipe par priorités

- Classer les activités selon le principe d'Eisenhower : important et urgent.
- Faire le point sur le niveau prioritaire des activités.
- Déterminer le temps des tâches de ses collaborateurs.
- S'approprier les règles d'une organisation efficace.
- Utiliser les outils de la planification.
- Savoir organiser les tâches de ses collaborateurs dans le temps.

Travaux pratiques

Définir les priorités avec la matrice d'Eisenhower.

Piloter et suivre l'activité de son équipe

- Définir les règles de l'équipe en termes de suivi.
- Fixer des objectifs collectifs et individuels avec la méthode SMART.
- Piloter avec des tableaux de bord.
- Choisir des indicateurs de suivi.
- Définir et formaliser des plans d'actions individuels et collectifs.
- Suivre les actions dans le temps : mettre en place les entretiens de suivi.
- Formuler des feedbacks constructifs et des signes de reconnaissance.
- Encourager sur les résultats obtenus et à atteindre.

Travaux pratiques

Construction en sous-groupes d'un plan d'actions avec des objectifs SMART.

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

MANAGEMENT

Piloter son équipe au quotidien

Programme (suite)

Évaluer l'impact du changement sur l'organisation de l'activité

- Comprendre les étapes de l'acceptation au changement.
- Savoir communiquer pour préparer le changement.
- Comprendre les réactions de l'équipe face aux changements.
- Évaluer l'impact du changement sur l'organisation de l'activité.

Faire adhérer l'équipe au changement

- Améliorer sa capacité à expliquer et à donner du sens aux décisions prises.
- Agir pour maintenir l'implication dans la durée.

Travaux pratiques

Jeux de rôles : communiquer et faire adhérer au changement. Exercice pratique sur les freins et les solutions à proposer.

 **Durée :** 3 Jours

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**
nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

MANAGEMENT

Communiquer en tant que Manager/Leader

Publics concernés : Dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Objectifs :

- Adapter sa communication au profil de son interlocuteur
- Développer un comportement assertif dans ses relations interpersonnelles
- Renforcer sa capacité de persuasion pour donner de l'impact à ses idées
- S'exprimer avec aisance dans les différents types d'intervention
- Contourner les situations de blocage

Programme :

Connaître les principes de base de la communication

- Schéma et règles de base de la communication : émetteur, message, récepteur, interférences.
- Dire n'est pas communiquer. Les éléments clés d'une communication efficace.
- Les positions de vie : instaurer un contrat gagnant-gagnant avec soi-même et les autres.
- Comprendre sa propre vision du monde : " la carte n'est pas le territoire ".
- Les obstacles cognitifs.

Travaux pratiques

Réalisation d'un questionnaire avec analyse des résultats.

Mieux se connaître pour bien communiquer

- Autodiagnostic sur sa forme d'intelligence. Son intelligence émotionnelle.
- Évaluer son degré d'affirmation de soi, d'estime de soi, sa force de persuasion et sa résistance au stress.
- Faire le point sur ses propres atouts et ses axes d'amélioration en termes de communication verbale et non verbale.

Travaux pratiques

Auto-évaluation : comprendre son profil personnel de communicant. Détermination de son degré d'affirmation au moyen d'un questionnaire. Retours d'expérience.



Programme :

Être à l'écoute de son interlocuteur par la communication non verbale

- Signification des gestes que l'on croit inconscients : autocontact, hétérocontact, positionnement optimal des mains.
- Prise d'espace et déplacements : savoir habiter son cercle magique.
- Posture : une position stable pour la respiration, la fluidité d'expression et l'assurance.
- Expressions du visage. Regard. Voix.
- Les gestes trahissent les pensées.
- La gestuelle et son décodage (orateur et participants).
- Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger.

Travaux pratiques

*Mises en situation filmées pour identifier l'importance de la communication non verbale.
Débriefing individualisé.*

Prendre la parole avec aisance

- Identifier les différents types d'intervention : la conférence, l'exposé, le débat, la réunion...
- La maîtrise de soi.
- Calmer le jeu : check-list à mettre en place pour évaluer la maîtrise du corps, du langage, des idées et de l'émotion.
- Utiliser les outils de projection mentale.
- Dominer sa respiration.
- Projeter sa voix et la moduler.
- Bien démarrer et structurer son discours.
- Choisir ses mots percutants et argumenter.

Travaux pratiques

Exercices sur l'intensité vocale et le choix des bons mots.

Programme :

Préparer son intervention

- Utiliser son stress positivement.
- Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages.
- Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive. Préparer ses notes.
- S'entraîner à faire des interventions sans notes.
- Préparation des supports, utilisation de la technique.

Improviser une prise de parole

- Que faire en cas d'interventions imprévues ?
- Les bons réflexes à avoir. Garder son calme.
- L'importance de la respiration.

Exercice

Exercices de groupe pour s'habituer à prendre la parole à l'improviste.

Captiver son auditoire

- Le secret des grands orateurs. Être un bon auditeur pour être un bon orateur.
- Bien commencer son intervention. Règles de relations humaines adaptées à la prise de parole.
- Écouter, regarder le public, utiliser les réactions.
- Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées.
- Argumenter pour convaincre son auditoire.
- Répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs.

 **Durée :** 2 Jours

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

- **Publics concernés :** Dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales
- **Pré-requis :** Etre manager ou futur manager
- **Objectifs :**
 - Instaurer un climat de confiance et utiliser la reconnaissance comme outil de motivation
 - Identifier le potentiel et le niveau de maturité de ses collaborateurs pour déléguer une mission
 - Traduire les priorités de développement des compétences en objectifs
 - Expliciter et faire adhérer chacun aux objectifs
 - Développer les transferts de compétences entre les membres d'une équipe
- **Programme :**
 - L'entretien d'évaluation**
 - Connaître les différents outils de la Gestion Prévisionnelle des Emplois et des Compétences.
 - Maîtriser les grandes étapes de l'entretien d'évaluation.
 - Techniques d'écoute active et de questionnement.
 - Développer les compétences de ses collaborateurs**
 - Identifier le potentiel et le niveau de maturité de ses collaborateurs.
 - Les différentes étapes de l'entretien professionnel.
 - La délégation comme moyen de développement des compétences.
 - Impliquer le collaborateur dans le développement de ses compétences.
 - Gérer les difficultés.

Travaux pratiques

Mises en situation avec jeux de rôles pour s'entraîner aux différentes étapes de l'entretien professionnel et pratiquer la délégation. Restitution personnalisée.

Programme :

Anticiper l'évolution des compétences au sein d'une équipe

- Prendre du recul face au fonctionnement actuel d'une équipe ou d'un projet.
- Définir des priorités de développement des compétences.
- Traduire ces priorités en objectifs.
- Expliciter ces objectifs aux collaborateurs.
- Faire adhérer chacun aux objectifs.
-

Travaux pratiques

Mises en situation en individuel à partir de cas réels pour définir des priorités de développement des compétences au sein de son équipe.

Mettre en place un plan de développement de l'équipe

- Développer les transferts de compétences entre les membres d'une équipe.
- Développer une situation d'interdépendance au sein d'une équipe et entre équipes.
- Motiver ses collaborateurs.
- Élaborer un plan d'action pour son équipe.
-

Apprendre des situations de travail

- Apprendre des situations de travail en tant qu'acteur.
- Apprendre des situations de travail en tant que spectateur.

Réflexion collective

Retours d'expériences et construction d'une carte mentale sur l'apprentissage en situations de travail.

Développer une approche contextuelle du tutorat

- Cerner les difficultés rencontrées.
- Construire le plan d'action du tuteur.
- Rédiger la description du métier et du poste de travail.
- Mettre en place le suivi et l'évaluation du parcours du tutoré.

Travaux pratiques

Travail d'analyse des postes de travail individuels.

Programme :

Cerner l'approche pédagogique du tutorat

- Comprendre la mission du tuteur et ses exigences.
- Identifier les rôles et responsabilités du tuteur : intégration, sécurité, relais.
- Connaître le dispositif de formation et les acteurs impliqués dans la démarche.

Travaux pratiques

Cartographie des acteurs dans la démarche de tutorat. Travail en groupe sur les rôles et responsabilités du tuteur.

Concevoir des outils adaptés

- Connaître le stagiaire.
- Préparer l'arrivée du stagiaire.
- Structurer son accueil et son intégration.
- Construire le parcours dans l'entreprise.
- Analyser les postes de travail.
- Construire une progression pédagogique.
- Identifier les situations de travail formatives.
- Former sur le poste de travail.

Travaux pratiques

Construction de nombreuses fiches outils pour le tuteur.

 **Durée :** 2 Jours

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**
nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

Publics concernés : Dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Décrypter les mécanismes du changement
- Intégrer des outils de management adaptés à la structure et la conduite du changement auprès de mes collaborateurs
- Favoriser l'esprit et la cohésion d'équipe autour de nouvelles dynamiques professionnelles



Programme :

- Définir les enjeux et les acteurs du changement
- Identifier les différentes phases du changement
- Clarifier les différents types de changement
- Identifier le rôle des émotions dans le changement
- Caractériser les résistances au changement et leurs causes
- Identifier les leviers de réussite et d'échecs d'un changement
- Communiquer, animer et piloter le changement
- Mobiliser son équipe vers la performance collective
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

Durée : 2 Jours

Tarifs : intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

MANAGEMENT

Manager le travail Hybride

Publics concernés : Managers d'équipes éloignés de toute ou une partie de leurs équipes

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Comprendre les enjeux du management à distance
- Motiver et impliquer à distance
- Savoir déléguer et responsabiliser ses équipes
- Elaborer une organisation sur-mesure

Programme :

- Connaître les rôles et missions de chacun
- Définir sa posture de manager
- Stimuler ses collaborateurs en repérant leurs besoins
- Connaître les différents styles de management
- Communiquer efficacement
- Déléguer : outils et principes
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

Tarifs : intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure



**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

Publics concernés : Codir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Anticiper, comprendre et maîtriser une situation de conflit professionnel
- Déployer des outils et méthodes favorisant la coopération suite à un conflit professionnel

Programme :

- Définir les différents types de conflits
- Identifier les causes d'un conflit
- Gérer le stress et les émotions de différents interlocuteurs lors d'un conflit
- Négocier avec efficacité et sortir du conflit
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

Tarifs : intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***

inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***

individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure



**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

Publics concernés : Codir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Prendre en compte ses talents de leader au profit d'un management adapté à mon équipe
- Acquérir les clés d'une communication fédératrice pour construire une vision partagée

Programme :

- Identifier les différents types de leadership
- Identifier les mécanismes de la motivation ; savoir motiver mon équipe
- Développer une communication inspirante auprès de mon équipe et de mes partenaires
- Définir des objectifs pertinents et réalisables à mes collaborateurs
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

Tarifs : intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure



**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

MANAGEMENT

Manager les nouvelles générations

Publics concernés : Codir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Intégrer les enjeux de la diversité au sein de son management
- Sensibiliser ses collaborateurs à la diversité en entreprise
- Concilier aspirations des collaborateurs et objectifs d'entreprise en fonction des générations
- Faire de la dimension intergénérationnelle un facteur de succès et une valeur ajoutée stratégique



Programme :

- Comprendre le mode de fonctionnement des générations Y et Millenials
- Comprendre les différentes attentes des nouvelles générations en entreprise
- Manager des équipes intergénérationnelles
- Communiquer, motiver et fédérer une équipe multi-générationnelle autour d'objectifs de performances
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

Tarifs : intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

MANAGEMENT

Concevoir et animer une réunion

Publics concernés : Codir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Préparer, structurer et mener à bien une réunion professionnelle
- Conduire une réunion avec efficacité en intégrant des outils adaptés à la réunion

Programme :

- Clarifier les différents formats de réunions et leurs enjeux
- Identifier les outils propres à l'animation et la conduite de réunion
- Développer ses talents d'animateur de réunion
- Doper les impacts de sa communication lors d'une réunion
- Gérer les situations difficiles lors d'une réunion
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

Tarifs : intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***

inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***

individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure



**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

Management

Réussir ses entretiens de recrutement

Publics concernés : Toute personne amenée à conduire des entretiens de recrutement dans le cadre de son activité

Pré-requis : Aucun

Durée : 14 heures

Objectifs :

- Exploiter de nouvelles connaissances juridiques, organisationnelles et managériales dans le cadre d'un entretien de recrutement
- Préparer, structurer et mener à bien un entretien de recrutement
- Adapter ma posture lors d'un entretien de recrutement
- Anticiper et être autonome dans ses futurs recrutements

Programme :

- Clarifier les enjeux et les objectifs de l'entretien de recrutement
- Connaître le rôle des différents acteurs liés à l'entretien de recrutement
- Etablir le profil d'un candidat (à partir d'une fiche de poste)
- Identifier les différentes phases d'un entretien de recrutement
- Identifier les comportements et les émotions des différents acteurs ; communiquer de manière adaptée à la situation
- Gérer les réactions et les émotions des collaborateurs ; gérer les risques liés à l'évaluation
- S'approprier des outils et méthodes favorisant mes interactions interpersonnelles (écoute active, questionnements, feedback, reformulation)
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

Tarifs : intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure



**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

Publics concernés : Managers, responsables de service, professionnels RH, toute personne amenée à conduire des entretiens dans le cadre de son activité

Pré-requis : Aucun

Durée : 21 heures



Objectifs :

- Exploiter de nouvelles connaissances juridiques, organisationnelles et managériales dans le cadre d'un entretien RH
- Préparer, structurer et mener à bien un entretien RH
- Adapter ma posture managériale lors d'un entretien individuel

Programme :

- Clarifier les enjeux et les objectifs des différents entretiens RH (annuel d'évaluation, professionnel, cadrage, recrutement)
- Identifier les principaux acteurs et phases de ces entretiens RH
- Identifier les comportements et les émotions des différents acteurs ; communiquer de manière adaptée à la situation
- Gérer les réactions et les émotions des collaborateurs ; gérer les risques liés à l'évaluation
- S'approprier des outils et méthodes favorisant mes interactions interpersonnelles (écoute active, questionnements, feedback, reformulation)
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

Programme :

L'entretien annuel d'évaluation

- Clarifier les enjeux et les objectifs de l'entretien annuel d'évaluation
- Connaître le rôle des différents acteurs liés à l'entretien annuel d'évaluation
- Identifier les différentes phases d'un entretien annuel d'évaluation
- Caractériser les différents types d'objectifs ; fixer des objectifs SMART
- Identifier les comportements et les émotions des différents acteurs ; communiquer de manière adaptée à la situation
- Gérer les réactions et les émotions des collaborateurs ; gérer les risques liés à l'évaluation
- S'approprier des outils et méthodes favorisant mes interactions interpersonnelles (écoute active, questionnements, feedback, reformulation)
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

L'entretien professionnel

- Clarifier les enjeux et les objectifs de l'entretien professionnel
- Connaître le rôle des différents acteurs liés à l'entretien professionnel
- Identifier les différentes phases d'un entretien professionnel
- Définir des actions de développement individuelles
- Identifier les comportements et les émotions des différents acteurs ; communiquer de manière adaptée à la situation
- Gérer les réactions et les émotions des collaborateurs ; gérer les risques liés à l'évaluation
- S'approprier des outils et méthodes favorisant les interactions interpersonnelles (écoute active, questionnements, feedback, reformulation)
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**
nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE



- ◆ Devenir leader de soi
- ◆ Développer la confiance en soi
- ◆ Définir ses leviers de motivation
- ◆ (Re)prendre le contrôle de son temps
- ◆ Communiquer de façon inspirante

DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Devenir leader de soi

 **Publics concernés :** Tout public

 **Pré-requis :** Aucun

 **Durée :** 7 heures

 **Objectifs :**

- Identifier et mobiliser ses ressources
- Faire le point sur son parcours personnel et son patrimoine professionnel : réalisations, compétences, perspectives, envies et objectifs professionnels
- Formuler pour les années qui viennent un projet de développement personnel et professionnel en adéquation avec mes compétences et mes aspirations

 **Programme :**

- Identifier les valeurs de vie, les besoins psychologiques et relationnels et développer les compétences associées
- Spécifier l'objectif professionnel adapté, motivant et réaliste à mettre en œuvre et ses alternatives
- Élaborer et accompagner la stratégie de proposition de services associée à cet objectif
- Réussir l'intégration dans mes nouvelles fonctions professionnelles
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*



DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Développer la confiance en soi

 **Publics concernés :** Tout public

 **Pré-requis :** Aucun

 **Durée :** 7 heures

 **Objectifs :**

- Développer sa confiance et son estime de soi
- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations

 **Programme :**

- Déterminer son mode relationnel
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Repérer les comportements inappropriés et développer son assertivité
- S'affirmer sereinement dans ses relations
- Savoir dire non sans brutalité
- Faire face aux comportements négatifs
- Traiter les désaccords et positiver les difficultés
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**
nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*



DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Connaître et approfondir ses motivations

 **Publics concernés :** Tout public

 **Pré-requis :** Aucun

 **Durée :** 7 heures



 **Objectifs :**

- Mieux se connaître pour mieux interagir avec les autres
- Mobiliser ses leviers de motivation pour être acteur de son projet de vie (personnel et professionnel)

 **Programme :**

- Identifier les processus liés à la motivation
- Distinguer ses besoins, ses valeurs et ses leviers de motivations au travail
- Etablir des objectifs pertinents et réalisables au niveau individuel
- S'approprier des outils et méthodes favorisant mes interactions interpersonnelles (écoute active, questionnements, feedback, reformulation)
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***

inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***

individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Gérer son stress et ses émotions

 **Publics concernés :** Tout public

 **Pré-requis :** Aucun

 **Durée :** 7 heures



 **Objectifs :**

- Mieux se connaître pour mieux interagir avec les autres
- Savoir réguler son niveau de stress et ses émotions selon le contexte professionnel

 **Programme :**

- Caractériser les mécanismes du stress et ses différentes phases
- Repérer les symptômes et les facteurs favorisant le stress
- Clarifier le processus émotionnel
- Exprimer ses émotions ; optimiser son intelligence émotionnelle
- S'approprier des outils et méthodes favorisant mes interactions interpersonnelles (écoute active, questionnements, feedback, reformulation)
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

Communiquer de façon inspirante

 **Publics concernés :** Tout public

 **Pré-requis :** Aucun

 **Durée :** 7 heures

 **Objectifs :**

- Acquérir les clés d'une communication efficace
- Elaborer une critique de manière constructive et positive

 **Programme :**

- Caractériser les composantes d'un message
- Clarifier les différents modes et niveaux de communication, ainsi que leurs impacts
- Identifier les obstacles à une communication claire
- S'approprier des outils et méthodes favorisant mes interactions interpersonnelles (écoute active, questionnements, feedback, reformulation)
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***

inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***

individuel **1500€ HT / jour**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure



**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE

(Re)prendre le contrôle de son temps

 **Publics concernés :** Tout public

 **Pré-requis :** Aucun

 **Durée :** 7 heures

 **Objectifs :**

- Elaborer un diagnostic personnel sur mon rapport au temps
- Acquérir des outils pour optimiser mon organisation professionnelle individuelle

 **Programme :**

- Clarifier les enjeux de la gestion du temps
- Identifier les différentes formes de temporalité
- Gérer et prioriser mes activités professionnelles
- Définir des objectifs pertinents et réalisables
- Comprendre mon rythme personnel et mon énergie pour renforcer mon efficacité
- Construire son Plan d'Evolution Individuel (PEI)

 **Tarifs :** intra-entreprise **300€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **400€ HT / jour / participant***
individuel **1500€ HT / jour**
nous contacter pour un devis de formation sur mesure



**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

PARCOURS SPECIFIQUES



- ◆ Parcours manager
- ◆ Parcours équicoaching
- ◆ Parcours dirigeant

Parcours manager

Cette formation permet d'approfondir vos acquis liés au management d'équipe et de partager des moments d'échanges hors du cadre du travail. Les sessions de travail prévues dans ce parcours ont pour finalités une meilleure compréhension de soi et de ses collaborateurs, l'enrichissement de son leadership et l'appropriation d'outils et de méthodes adaptés à son mode et environnement de travail.

Parcours équicoaching

Expérience unique et inédite, nous vous proposons d'aborder les thématiques fondamentales du management à travers l'équicoaching. L'interaction homme/cheval permet un travail sur soi immédiat et aux effets durables. En accélérateur de prise de conscience de vos pratiques relationnelles et managériales, le cheval est un partenaire idéal pour favoriser le développement du potentiel de chacun

Parcours dirigeant

Partant.e pour analyser, se réinventer et mobiliser son équipe pour devenir acteur du changement ? A travers ce parcours, nous proposons en effet aux dirigeants de (re)définir un projet d'entreprise cohérent avec leurs stratégies globale et RH. Cette action de formation est l'occasion de renouveler ses pratiques et outils afin de lier engagement des salariés et pérennité de l'entreprise.

Notre savoir-faire s'appuie sur l'implication des participants, nous facilitons la prise de conscience et la progression tant individuelle que collective !

Publics concernés : Codir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 63 heures

Objectifs :

- Mieux se connaître pour mieux interagir avec les autres
- Intégrer des outils innovants de management pour structurer l'accompagnement du changement au sein de mon équipe
- Accompagner le changement et lui donner du sens
- Favoriser l'esprit et la cohésion au sein de son équipe



Programme :

Découverte de soi, du fonctionnement humain (2j)

- Besoins et motivation
- Estime de soi
- Trouver son style de management

Pilotage d'équipe (3j)

- Rappel du cadre légal
- Organiser et planifier
- Fixer des objectifs
- Prioriser et déléguer
- Cartographier son équipe

Programme :

Communiquer (2j)

- Communiquer au quotidien. Pratiquer l'écoute active, le feedback
- Prise de parole en public et leadership

Animer son équipe (1j)

- Les réunions
- Gérer les conflits, assertivité

Former et tutorer (1j)

- Assurer la montée en compétence de ses collaborateurs
- Gérer les parcours de carrière

Tarifs : intra-entreprise 350€ HT / jour / participant*



**minimum 4 participants et maximum 12 participants par session*

PARCOURS SPECIFIQUES

Parcours équicoaching 1 : connaissance de soi

Publics concernés : Codir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Développer sa confiance et son estime de soi
- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations
- Mettre en oeuvre les apports théoriques sous la forme d'exercices pratiques avec le cheval



Programme :

Mieux se connaître

- Faire le point sur son style relationnel
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
- Repérer les comportements inefficaces (passivité, agressivité, manipulation), leurs causes et leurs conséquences

Développer sa confiance et son affirmation de soi

- S'affirmer sereinement dans ses relations
- Oser demander
- Savoir dire non sans brutalité

Réagir efficacement dans une relation

- Faire face aux comportements négatifs
- Traiter les désaccords
- Positiver les difficultés

Tarifs : intra-entreprise **450€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **500€ HT / jour / participant***
individuel **750€ HT / demi-journée**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

PARCOURS SPECIFIQUES

Parcours équicoaching 2 : motivation

Publics concernés : Codir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Mieux se connaître pour mieux interagir avec les autres
- Mobiliser ses leviers de motivation dans un contexte professionnel
- Mettre en oeuvre les apports théoriques sous la forme d'exercices pratiques avec le cheval

Programme :

- Identifier comment transmettre sa motivation en communiquant de façon adaptée et maîtrisant ses émotions
- Comprendre les liens entre motivation et performance
- Distinguer ses motivations de celles d'autrui
- Identifier les buts et les besoins de chacun
- Responsabiliser ses équipes par la confiance et repérer les signes de démotivation

Tarifs : intra-entreprise **450€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **500€ HT / jour / participant***
individuel **750€ HT / demi-journée**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure



**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

PARCOURS SPECIFIQUES

Parcours équitouching 3 : communication

🕒 **Publics concernés :** Cordir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

🕒 **Pré-requis :** Etre manager ou futur manager

🕒 **Durée :** 7 heures

🕒 **Objectifs :**

- Acquérir les clés d'une communication efficace pour optimiser son projet professionnel
- Elaborer une critique de manière constructive et positive
- Mettre en oeuvre les apports théoriques sous la forme d'exercices pratiques avec le cheval



🕒 **Programme :**

- Clarifier les attentes, moyens et contraintes
- Faire correspondre communication verbale et non verbale
- S'affirmer sans agressivité : savoir dire non et solliciter sans agacer
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter par l'empathie et la valorisation
- Utiliser la communication para verbale et non verbale à travers sa gestion du corps dans l'espace et l'usage de sa voix
- S'assurer de l'écoute et de la compréhension grâce au feedback et l'atteinte des objectifs communs
- Favoriser l'adhésion

🕒 **Tarifs :** intra-entreprise **450€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **500€ HT / jour / participant***
individuel **750€ HT / demi-journée**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

PARCOURS SPECIFIQUES

Parcours équicoaching 4 : leadership

Publics concernés : Codir, Comex, Copil, Comop, dirigeants, managers, chefs d'équipe ou toute personne souhaitant développer ses compétences managériales

Pré-requis : Etre manager ou futur manager

Durée : 7 heures

Objectifs :

- Prendre en compte ses talents de leader au profit d'un management adapté à son équipe
- Acquérir les clés d'une communication fédératrice pour construire une vision partagée
- Accompagner le changement avec une approche adaptée et flexible pour gérer les imprévus
- Savoir fragmenter ses objectifs et auto-évaluer son action
- Mieux se connaître pour gérer ses émotions
- Mettre en oeuvre les apports théoriques sous la forme d'exercices pratiques avec le cheval



Programme :

- Développer ses qualités de leader
- Evaluer le regard des autres
- Mettre en place un leadership coopératif
- Prendre du recul sur sa pratique et l'analyser
- Renforcer une attitude positive

Tarifs : intra-entreprise **450€ HT / jour / participant***
inter-entreprise **500€ HT / jour / participant***
individuel **750€ HT / demi-journée**

nous contacter pour un devis de formation sur mesure

**minimum 4 participants et maximum 6 participants par session*

 **Publics concernés :** Tout public

 **Pré-requis :** Dirigeant.e / Gérant.e d'entreprise

 **Durée :** 21 heures

 **Objectifs :**

- Examiner l'année écoulée sous forme de rétrospective : qu'ai-je appris sur mon secteur d'activité, de mon projet d'entreprise, de mon équipe et sur moi-même ?
- Construire un projet d'entreprise en cohérence avec mes ressources et mon marché.
- Structurer l'animation de mon équipe et insuffler un nouveau cap pour l'année à venir.
- Adapter mes outils et mes ressources aux différentes étapes de la conduite du changement.
- Construire un plan d'actions réaliste et motivant pour animer le projet d'entreprise et accompagner l'équipe vers la réussite.



 **Programme :**

Jour 1 : Rétrospective de l'année

- Etat des lieux et partage d'expériences sur l'année écoulée sur les points suivants :
- l'évolution de mon secteur d'activité et de mon projet d'entreprise
- les forces et des axes d'amélioration de ma structure et mon équipe
- mon style de management
- mon positionnement en tant que dirigeant auprès de mon équipe



Programme :

Jour 2 : (Re)visite du projet de l'entreprise

- Quel est le cap de mon entreprise ?
- Quelles sont les ressources dont je dispose ? Quels sont mes besoins ?

Mise au point sur :

- Les valeurs de mon entreprise
- Ma façon de communiquer auprès de mes collaborateurs
- Les leviers de motivation de mon équipe

Jour 3 : La boîte à outils du dirigeant

- Présentation des différentes phases du changement et des opportunités dont il dispose en termes d'adaptation et de coopération des équipes.
- Présentation d'outils propres à la préparation, à l'accompagnement, à la communication et au pilotage du changement (autour de l'organisation et du management).
- Définition d'un plan d'action réaliste et motivant autour de mon projet d'entreprise, mon équipe et mon rôle de dirigeant.

Tarifs : intra-entreprise **1500€ HT / jour / participant***

Inter

Individuel



**minimum 4 participants et maximum 12 participants par session*

MODALITES DE FORMATION



- Modalités de formation
- Méthodes et moyens pédagogiques
- Plans d'accès

MODALITES DE FORMATION

Formule : En présentiel ou à distance, en intra ou en inter-entreprise.

Durée : de 1 à 3 jours et jusqu'à 7 jours pour les parcours spécifiques.

Nombre de stagiaires : de 4 à 12 personnes maximum en fonction des modules. A partir de 8 participants, les sessions de formations sont co-animées par deux intervenants du cabinet.

Conditions d'organisation matérielle : au sein des locaux du cabinet H2C Carrières ou location d'une salle toute équipée au Colisée.

Exemple de mise en situation/cas pratiques : vidéo effectuée par H2C Carrières.

Le catalogue de formation n'est pas exhaustif, nous pouvons créer le parcours de formation qui vous correspond en fonction de vos besoins sur demande.

L'ensemble de nos modules de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous vous invitons à nous contacter pour toute demande particulière afin de mettre en place les aménagements adaptés pour accueillir les participants dans les meilleures conditions possibles et favorables à la réussite de chacun.



METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Avant

Analyse et diagnostic de vos besoins en formation par l'équipe H2C Carrières ; nous échangeons ensemble sur votre projet afin que l'action de formation soit adaptée et puisse répondre à vos attentes et impulser de nouvelles dynamiques professionnelles.

Pendant

- Alternance d'apports théoriques et d'échanges de pratiques : 50 % de théorie et 50 % de pratique, avec supports et outils clés
- Mises en situation et cas pratiques à partir de scénarii adaptés au besoin et contexte des participants
- Brainstorming (individuel et collectif) ; oral, écrit et digitalisé
- Interactivité et partage d'expériences ; plateforme pédagogique et d'échanges dédiée à l'action de formation
- Auto-évaluation au début du module

Nos formations prennent également appui sur différents tests et inventaires de personnalité selon la finalité de la prestation (CTIP-R, P.F.I.09, Besoins dans le travail, Positions de vie, ...).



Après :

- Auto-évaluation à la fin du module
- Remise des supports / outils / exercices utilisés lors de la formation et présents sur la plateforme pédagogique
- Envoi d'un questionnaire de satisfaction
- Suivi de la formation (modalité à déterminer selon la prestation proposée)

Méthodes d'évaluation :

Evaluation avant et après la formation : les participants répondent à un questionnaire (QCM / QCU), comprenant des questions similaires afin d'évaluer la montée en connaissances et compétences.

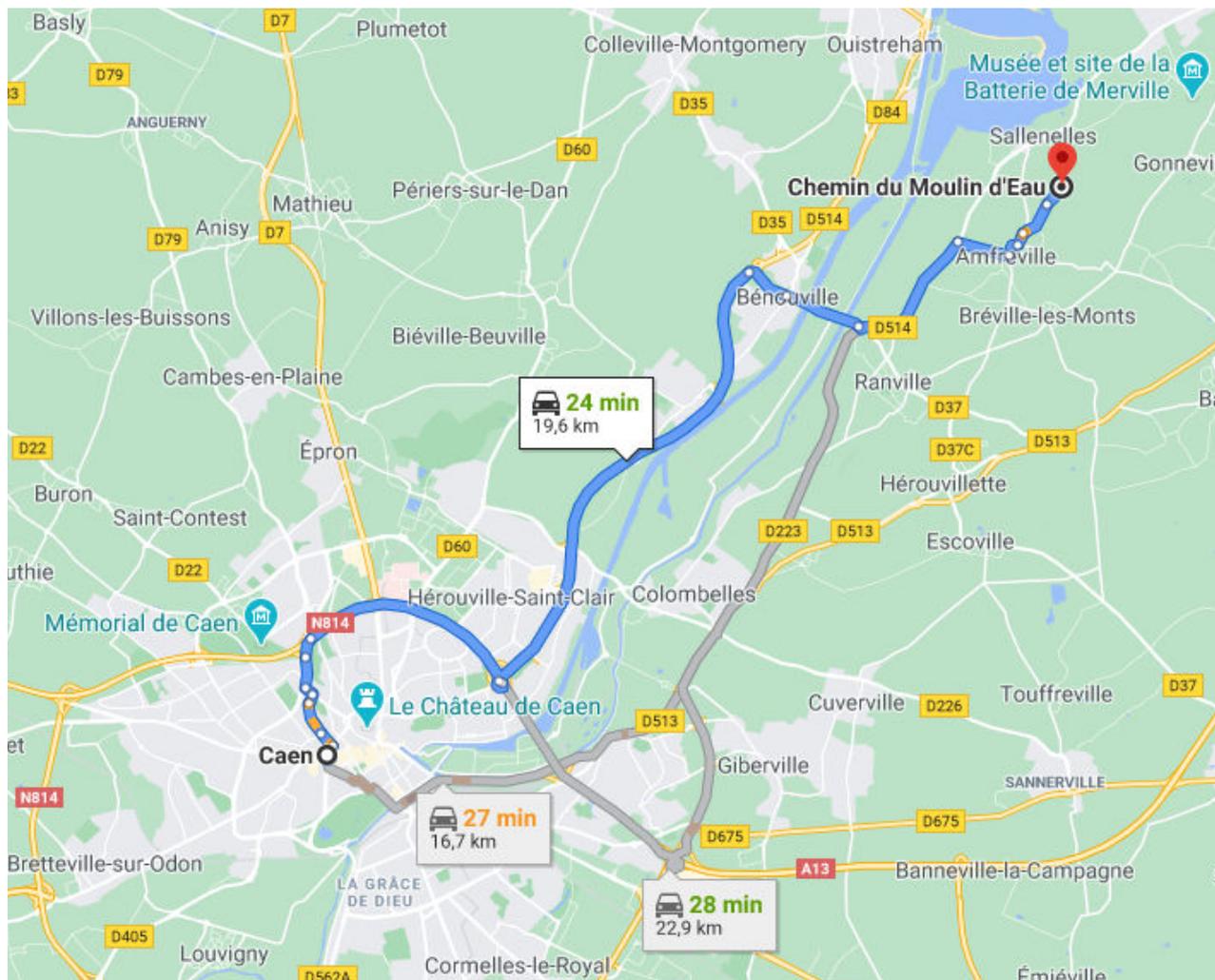
PLAN D'ACCES

Plan d'accès du Colisée : 1 rue de Bruxelles 14120 Mondeville

Coordonnées GPS : latitude: 49.171040 / longitude: -0.308074



Plan d'accès du cabinet H2C Carrières : Chemin du Moulin d'Eau 14121 Sallenelles



En venant de la A13 :

- Sortir de la A13
- Prendre sortie 30 en direction de Dozulé , Cabourg, Dives, Houlgate
- Prendre la voie rapide direction Ouistreham
- Prendre à droite la voie D400 en direction de Dives, Cabourg, Houlgate
- Au rond point prendre la 3ème sortie D27
- Traverser Varaville

- Prendre à Gauche D513 et continuer
- Prendre à droite D236
- Traverser Bas de Bréville
- Continuer sur D236
- Traverser Amfreville
- Traverser Sallenelles
- Après la boulangerie, prendre la première route à droite où se trouve le panneau indicatif H2C Carrières
- Continuer 300m puis tourner à droite, le cabinet se situe à droite du parking

En venant de Caen :

- Sortir à la seconde sortie Bénouville, direction Cabourg
- Passer le pont de Bénouville (Pégasus Bridge) et suivre toujours la direction Cabourg, jusqu'à Sallenelles



- Traverser Sallenelles
- Après la boulangerie, prendre la première route à droite où se trouve le panneau indicatif H2C Carrières
- Continuer 300m puis tourner à droite, le cabinet se situe à droite du parking



Chemin du Moulin d'Eau
14121 Sallenelles

02 31 78 06 95
contact@h2c-carrieres.fr



Recrutement - Coaching - Formation - Conseil RH - Séminaire Team building