

Formations  
Coaching  
Conférences



**ESteam®**  
Coaching & Formation

"Plus qu'une Formation, une Transformation"



## FORMATIONS - COACHING

ESteam Coaching & Formation® est une entreprise qui allie les métiers du coaching et de la formation, et dont l'objectif est de contribuer tant à la croissance personnelle et professionnelle qu'au développement de la performance de l'homme et de l'entreprise.

**Nous créons des formations sur mesure adaptées à vos besoins sur les thèmes du management, de la communication orale, de la communication écrite et de l'efficacité professionnelle.**

**Nous accompagnons les personnes, les équipes et les organisations à travers des prestations de coaching individuel et d'équipe.**

### Management des équipes et des hommes

Les compétences techniques ne suffisent pas pour être un bon manager.

Un manager performant est en effet celui qui allie son savoir-faire à un savoir-être.

Le manager efficace doit ainsi pouvoir aussi bien prendre des décisions, négocier, anticiper et conduire le changement, animer les équipes, développer l'autonomie des collaborateurs, mobiliser et motiver, déléguer, suivre et contrôler, assurer les relations interpersonnelles, partager et faire circuler l'information, instaurer un climat de confiance, donner du sens.

*Toutes ces compétences managériales ne sont pas forcément innées mais peuvent s'acquérir grâce aux formations que nous proposons.*

### Communication orale et écrite

Nous vous proposons plusieurs formations qui vous permettront d'améliorer votre capacité à communiquer et de développer vos capacités relationnelles dans les milieux personnel et professionnel.

*Dans toutes les circonstances de la vie personnelle et professionnelle, savoir communiquer a un impact majeur.*

### Efficacité professionnelle

Chacun d'entre nous dispose d'un potentiel de réalisation.

*Nous vous proposons des formations adaptées, afin de vous épanouir personnellement et professionnellement.*

### Coaching individuel

Au-delà des exigences professionnelles, vous êtes de plus en plus sollicités dans des aptitudes de nature relationnelle et émotionnelle auxquelles vous n'êtes pas forcément préparés et qui sont néanmoins indispensables à la création de valeur ajoutée.

Vous avez en vous, les compétences et le potentiel pour trouver vos propres solutions, et en tant que coachs, notre rôle est d'agir comme un catalyseur, un facilitateur de changement en mobilisant vos énergies.

*Le coaching vous offre alors un espace où vous pouvez, dans le cadre d'une relation intersubjective alliant confidentialité, sécurité, confiance et bienveillance, à travers le dialogue et la confrontation, obtenir des résultats concrets et mesurables dans votre vie professionnelle et personnelle.*

### Coaching d'équipe

En favorisant l'émergence de valeurs collectives au sein d'une équipe, le coaching d'équipe ou le Team Building permettent la construction d'une vision commune et l'amélioration des performances de l'équipe.

*Grâce au coaching d'équipe ou Team Building, nous allons renforcer la cohésion, la confiance et l'implication des membres de l'équipe.*

**Nos formations sont  
construites sur-mesure en  
fonction de vos objectifs.**



## Conférences

**ESteam Coaching & Formation® vous propose des conférences interactives et dynamiques sur des thèmes variés et novateurs.**

Les conférences proposées alternent exposés théoriques et questionnements.

Les éléments théoriques sont exposés dans un langage concret, accessible à tous et ludique. Ils sont teintés d'illustrations tirés du vécu quotidien des participants.

Le public est invité à interagir, afin de poser des questions, exprimer son point de vue ou partager son expérience.

***Dynamisme, humour et convivialité sont les maîtres mots des conférences dispensées !***



## Vous désirez :

- Développer vos compétences managériales ?
- Acquérir des outils pour animer votre équipe ?
- Mieux maîtriser votre temps et gérer vos priorités ?
- Apprendre à mobiliser vos ressources et maîtriser votre stress ?
- Augmenter votre assertivité et votre confiance en vous ?
- Accroître votre aisance à l'oral ou à l'écrit ?
- Gérer des situations relationnelles difficiles ?

**Nous vous proposons des prestations de formation et de coaching adaptées à vos besoins.**

# Nos valeurs

## LA QUALITÉ

sérieux et professionnalisme à votre service

## LA SIMPLICITÉ

capacité pour chacun d'évoluer par la formation

## LE PRAGMATISME

obtention de résultats concrets et applicables

## LA CONFIDENTIALITÉ

relation de confiance et discrétion

## LA LOYAUTÉ

la parole au sens de dialogue et d'engagement

## LA RÉACTIVITÉ

capacité d'adaptation et disponibilité

## LE DYNAMISME

une envie communicative

« J'ai hâte de pouvoir mettre en pratique lors de ma prochaine intervention !  
Je me sens plus serein et compétent. »

(Mattéo M., formation « Réussir ses présentations »)

« Le coaching m'a responsabilisé. J'ai repris les rênes de ma vie professionnelle  
et je me sens aujourd'hui plus épanoui à tous les niveaux. »

(Francis, cadre dans l'industrie)



 ESteam Coaching & Formation®  
27 Chemin des Bruyères  
71850 Charnay-Lès-Mâcon  
SIRET : 535 300 602 00047

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 27 71 03357 71

 **06 66 63 08 59**

 [contact@esteam-formation.com](mailto:contact@esteam-formation.com)



## NOS FORMATIONS EN MANAGEMENT, COMMUNICATION ORALE ET ÉCRITE ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

📍 ESteam Coaching & Formation<sup>®</sup>  
27 Chemin des Bruyères  
71850 Charnay-Lès-Mâcon

SIRET : 535 300 602 00047  
N° de déclaration d'activité  
27 71 03357 71

☎ **06 66 63 08 59**

✉ [contact@esteam-formation.com](mailto:contact@esteam-formation.com)

### ZOOM SUR...

ESteam Coaching & Formation<sup>®</sup> est à votre écoute pour répondre aux besoins spécifiques de votre entreprise et se tient à votre disposition pour vous transmettre un programme de formation sur mesure et un devis correspondant à vos attentes.

Organisme de formation certifié Qualiopi

**Qualiopi**  
processus certifié

🇫🇷 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
au titre de la catégorie d'action suivante :  
actions de formation »

Découvrez l'égosophie, un parcours de transformation et de croissance identitaire. Partez à la conquête de vous-mêmes et posez des actes qui vous ressemblent !  
**UNE POSTURE, DES COMPÉTENCES, DES OUTILS**

### Management des équipes et des hommes

- Développer ses compétences managériales
- Optimiser sa communication managériale
- Apprendre à déléguer efficacement
- Assurer l'animation, la cohésion et la motivation de son équipe
- Développer son leadership
- Mener efficacement un entretien professionnel
- Gérer les conflits et les situations difficiles
- Gérer les personnalités difficiles
- Formation de formateurs
- Développer sa créativité et favoriser l'innovation
- Exercer le rôle de tuteur
- Construire une vision et la partager
- Comprendre et manager les nouvelles générations
- Baby boomers, Génération X, Y et Z : réussir ensemble !
- Conduire le changement
- Mieux se connaître et comprendre les autres grâce à l'ennéagramme
- Les situations stressantes du manager
- Manager une équipe interculturelle
- Préparer activement sa retraite
- Savoir recruter
- Gérer son temps et ses priorités

### Communication orale et écrite

- Maîtriser la communication - Prendre la parole en public
- Animer et conduire une réunion
- Réussir ses présentations
- Accueil physique et téléphonique
- Dynamiser, enrichir et corriger son expression verbale
- Prise de notes rapide et efficace et rédaction d'un compte rendu
- Maîtrise des écrits professionnels
- Concevoir et rédiger des e-mails efficaces

### Soft skills - Efficacité professionnelle

- Comprendre et gérer son stress
- Développer son intelligence émotionnelle
- Gérer son temps et ses priorités
- Gérer les conflits et les situations difficiles
- Faire face à l'incivilité, l'agressivité et la violence
- Savoir s'affirmer - Gagner en assertivité
- Développer l'estime de soi et la confiance en soi
- Activer ses ressources créatives
- Lire rapidement et efficacement
- Connaître et développer sa mémoire
- Utiliser les cartes conceptuelles et les cartes mentales
- Mieux se connaître et comprendre les autres grâce à l'ennéagramme
- Comprendre et déjouer les biais cognitifs
- Mieux se connaître, mieux se comprendre pour mieux vivre avec soi et les autres
- Développer la présence à soi pour gagner en efficacité et en sérénité
- Préparer son départ à la retraite

