PROGRAMME FORMATION PÉPITES PRO

COMMUNIQUER AVEC SENS : RÉSEAUX SOCIAUX, IDENTITÉ DE MARQUE & IA

PUBLIC CIBLE

- Professionnels confrontés à des stresseurs fréquents
- Toute personne souhaitant prévenir l'épuisement professionnel

PRÉREQUIS

Aucun pré-requis

DÉLAI D'ACCÈS

3 semaines minimum

TARIF

1 880 € HT

VOTRE FORMATEUR

Carolane Gesret
Formateur
lespepitesduloup@gmail.com
0255997007

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et définir son identité de marque pour communiquer de manière cohérente et authentique
- S'inspirer de l'artisanat et de la culture marocaine pour nourrir son storytelling
- Structurer sa communication sur les réseaux sociaux de manière efficace et alignée
- Utiliser l'IA comme outil d'optimisation sans perdre son identité

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Clarifier vision, valeurs et positionnement
- S'inspirer de l'artisanat pour nourrir son storytelling
- Explorer la cohérence visuelle et émotionnelle d'une marque
- Utiliser l'IA pour gagner du temps sans perdre son authenticité

COMPÉTENCES VISÉES

✓ Atelier identité de marque
✓ Storytelling et valeur ajoutée
✓ Experience immersive au souk et comprehensiton des codes
✓ Atelier storytelling; écrire sa propre pour plus d'identité.
✓ Jardin Majorelle – étude visuelle
✓ Atelier réseaux sociaux
✓ Atelier IA appliquée
✓ Plan d'action personnalisé

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques
- Ateliers pratiques sur la gestion du stress
- Simulation en situation réelle immersive
- Groupes de discussion pour échanger les expériences
- Modules de réflexion personnelle guidée
- Matériel créatif (papier, feutres, cartes, supports visuels)
- Intervenants spécialisés
- Cadre immersif

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Le stress moderne : enjeux et impacts

Technique d’acceptation et de relaxation

Physiologie du stress

Technique de respiration et yoga

Le stress, c'est aussi dans la tête!

Pourquoi la sensorialité apaise le stress

L'épuisement professionnel

Cérémonie du thé

Mon plan d’action personnel – Préserver mon énergie

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz intermédiaires pour mesurer l'acquisition des connaissances
- Feedback personnel pour évaluer les progrès individuels
- Evaluation finale pour apprécier les compétences développées

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation repose sur une pédagogie active, participative et expérientielle, favorisant l’implication des participants et l’ancrage des apprentissages.

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Auto-diagnostics du stress
- Outils de régulation du stress (Yoga, exercices de respiration, de relaxation et de visualisation)
- Outils sensoriels (visite sensorielle et cérémonie du thé)
- Jeux de cartes et jeux de rôle
- Quiz d’évaluation des acquis
- Moodboard – Plan d’action personnalisé

MATÉRIEL REQUIS

Un ordinateur

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nous prenons en compte tout besoin spécifique lié à différentes situations de handicap (pédagogie, matériel, moyens techniques et humains...). Merci de nous en informer lors de votre inscription.

Nous mettons tout en œuvre pour favoriser l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap (livret d'accueil de l'apprenant en situation de handicap sur demande)