



06 12 32 21 21



MUTATIO COACH

FORMATIONS 2026

POSTURE, COMMUNICATION EFFICACITÉ ET SÉRÉNITÉ

“J’aide les professionnels à prendre leur place, affirmer leurs limites et développer une communication claire et impactante.”

Angélique LAVOINE Certifiée Coach professionnelle, Formatrice, Experte outils ADV
Innermetrix, Bilan de compétences

Table des matières FORMATIONS 2026

Posture, Communication, Efficacité & Sérénité



Angélique LAVOINE

Constat entreprise, cibles



L' écosystème de nos formations et nos objectifs



Parcours de transformation (piliers) sur plusieurs mois



- Pilier 1 : Posture et communication
- Pilier 2 : Efficacité et limites
- Pilier 3 : Performances commerciales

Formations de consolidation à partir d'une journée

- Communiquer et fédérer avec le Disc+
- Convaincre autrement, l'art de vendre par les valeurs
- Conduite de réunion
- Prise de parole en public
- Gestion du stress
- Gestion du temps



Atelier découverte sur quelques heures



Moyens pédagogiques et techniques



Modalités et investissement

Votre intervenante Angélique LAVOINE



Le constat :

La technique ne suffit plus.



Angélique LAVOINE

« Dans vos équipes, le vrai problème n'est pas la technique.
C'est la **communication**, les **tensions**, les **non-dits** et les **limites floues**. »



J'interviens pour remettre du
cadre, du respect et de la clarté.



L'objectif n'est pas d'apprendre un
métier, mais de savoir l'exercer avec
les autres.

Reconnaissez-vous vos collaborateurs ?



Le Manager débordé

« Je gère tout mais je n'arrive pas à m'imposer. »

Profil :
Bon technicien mais sous pression.
Gère équipe + clients + conflits.

Symptôme :
Se sent « trop gentil », n'ose pas dire non, manque de cadre.



L'Expert invisible

« Je suis bon mais je ne sais pas me mettre en avant. »

Profil :
Ingénieur ou technicien très compétent, souvent introverti
ou trop factuel.

Symptôme :
Mal à l'aise en réunion, manque d'impact, expertise invisible.

L'écosystème de formation

Posture pro,



Communication,



Efficacité,



Sérénité



*« On ne change pas une équipe avec des slides.
On la transforme avec une posture. »*

Mutatio Coach : Votre Catalogue Formations 2026

Méthode humaine et structurée pour s'affirmer et clarifier la communication. Trois formats adaptés aux besoins de transformation.



LES PARCOURS PILIER (Transformation Profonde)

sans

Un accompagnement sur le long terme : 4 à 5 jours répartis sur 5 mois.

Conçu pour ancrer durablement de nouveaux réflexes professionnels et une posture solide.

Pilier 1 – Posture & Communication (Focus Managers)

Réduire les tensions et installer une communication mature au sein des équipes.

Pilier 2 – Efficacité & Limites (Focus Équipes)

Retrouver du contrôle et de la sérénité sans épuiser ses collaborateurs.

Pilier 3 – Performance Commerciale & Business Aligné

Apprendre à vendre avec impact sans se renier (Outils ADV Innormetrix).

Structure des parcours Piliers



Durée:
4 ou 5 jours



Objectif Principal:
Transformation durable de la posture



Rythme:
1 jour par mois
(Mise en pratique réelle entre sessions)



FORMATS AGILES : Formations & Ateliers Flash

Formations 1 Jour : Focus et Intensité

Un format court pour traiter une thématique précise avec efficacité.



Ateliers Flash : 1H à 4H d'initiation

Exemple : "Le Pouvoir des Mots" pour identifier le langage qui engage vs démotive.

Comparaison des formats courts



Formation 1 jour (7 heures):
Approfondissement technique ou comportemental



Atelier Flash (1h à 4h):
Sensibilisation, prise de recul collective ou initiation



SOLUTIONS SUR-MESURE

Solutions Sur-Mesure

Étude de toute demande spécifique avec proposition de programme sous 48h.

L'écosystème de formation

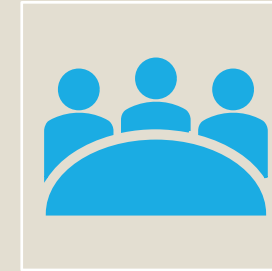
Posture, Communication, Efficacité & Sérénité



Des parcours Pilier sur
4 ou 5 jours, répartis
sur plusieurs mois



Des formations
d'une journée



Des ateliers de 1h à
4h pour une initiation





Angélique LAVOINE

Les formations PILIER

Posture, Communication, Efficacité & Sérénité

Des parcours Pilier
sur 4 ou 5 jours,
répartis sur 5 mois

MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3
1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...
MOIS 4	MOIS 5	MOIS 6
1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...

Pilier 1 –
Posture &
Communication

Focus Managers
solides

But : Réduire les
tensions, installer
une communication
mature

Pilier 2 -
Efficacité &
Limites

Focus Équipes sous
pression

But : Retrouver du
contrôle sans
épuiser les équipes

Pilier 3 -
Performance
Commerciale

Focus Business
aligné

But : Vendre avec
impact sans se
renier

Pilier 1 : Posture & Communication

Parcours « Managers Solides » (4 jours)

Des équipes plus fluides, plus responsables, plus efficaces.

Réduire les tensions et installer une communication mature et efficace.

DISC+ / communication / leadership / réunion / prise de parole / assertivité / stress.

- Formation DISC+ (Performance relationnelle)
- Posture & communication assertive
- Conduite de réunion
- Gestion du stress



Des parcours Pilier
sur 4 ou 5 jours,
répartis sur 5 mois



Angélique LAVOINE



Public cible : Managers, cadres, chefs de projet.

Pilier 1 : Posture & Communication

Parcours « Managers Solides » (4 jours)



Des parcours Pilier
sur 4 ou 5 jours,
répartis sur 5 mois



Angélique LAVOINE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Développer une posture managériale solide,
- Améliorer leur communication interpersonnelle,
- Mieux se connaître et mieux comprendre les autres
- Renforcer leur leadership et leur capacité à mobiliser
- Gagner en aisance dans la prise de parole
- Savoir préparer et animer des réunions efficaces
- Développer une communication assertive
- Mieux gérer la pression et le stress managérial

Public cible : Managers, cadres, chefs de projet.



Pilier 2 : Efficacité & Limites (Anti-Surcharge)



Des parcours Pilier
sur 4 ou 5 jours,
répartis sur 5 mois



Angélique LAVOINE

Parcours « Équipe sous Pression » (4 jours)

Retrouver du contrôle sans épuiser les équipes.

“Prévenir l’épuisement et retrouver un fonctionnement durable.”

- Gestion du temps
- Gestion du stress
- Communication DISC+



100% DES STAGIAIRES ONT ATTEINT LEURS
OBJECTIFS ET RECOMMANDENT CETTE FORMATION



Public cible : Équipes sous pression.

Pilier 2 : Efficacité & Limites (Anti-Surcharge)

Parcours « Équipe sous Pression » (4 jours)



Des parcours Pilier
sur 4 ou 5 jours,
répartis sur 5 mois



Angélique LAVOINE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les sources de stress professionnel, évaluer leur niveau et repérer leurs signaux d'alerte,
- Mettre en place une organisation plus structurée,
- Distinguer l'urgent de l'important
- Limiter les pertes de temps liées aux interruptions, distractions et urgences permanentes. Comprendre leurs mécanismes internes de sur-engagement.
- Renforcer leur assertivité .
- Adapter leur communication selon les profils comportementaux (DISC).
- Mobiliser des techniques simples et efficaces.
- Construire un plan d'action individuel.



Pilier 3 : Performance Commerciale & Business Aligné

Parcours « Performance commerciale alignée » (5 jours)

Vendre avec impact... sans se renier.



Des parcours Pilier
sur 4 ou 5 jours,
répartis sur 5 mois



Angélique LAVOINE

- Formation sur les 3 piliers ADV Innermetrix (Disc, valeurs, compétences mentales)
- Communication d'influence
- Posture commerciale



FORMATION EN COURS D EVALUATION



Pilier 3 : Performance Commerciale & Business Aligné

Parcours « Performance commerciale alignée » (5 jours)



Des parcours Pilier
sur 4 ou 5 jours,
répartis sur 5 mois



Angélique LAVOINE

Vendre avec impact... sans se renier.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre leur profil comportemental DISC+.
- Reconnaître rapidement les profils DISC chez les prospects et clients.
- Adapter leur posture commerciale et leur discours.
- Renforcer leur capacité à fédérer, influencer et engager.
- Structurer un pitch et un argumentaire commercial efficace.
- Identifier leurs valeurs dominantes et leurs zones de tension.
- Aligner leur offre, leur positionnement et leur communication.
- Comprendre leur logique décisionnelle (axiologie ADV).
- Construire un plan d'action individuel personnalisé.



UNE JOURNEE et plus si besoin:

Communiquer et fédérer avec le Disc+

“Une journée pour comprendre les comportements, désamorcer les tensions et devenir un manager qui fédère.”

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître au moins 3 profils DISC+ sur 4 à partir d'études de cas,
- Proposer une adaptation de communication cohérente selon le profil identifié,
- Produire un plan d'action individuel comportant au minimum 3 actions concrètes applicables

Public cible : Managers, cadres, chefs de projet.



Des formations
d'une journée



Angélique LAVOINE

MOIS 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...	MOIS 2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...	MOIS 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...
MOIS 4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...	MOIS 5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...	MOIS 6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...



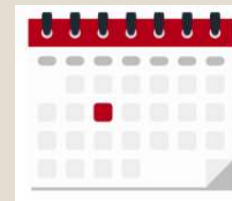
★★★★★
100% DES STAGIAIRES ONT ATTEINT LEURS
OBJECTIFS ET RECOMMANDENT CETTE FORMATION



UNE JOURNEE et plus si besoin:

Convaincre autrement : l'art de vendre par les valeurs

“Découvrez ce qui motive vraiment vos clients... et apprenez à vendre en parlant leur langage intérieur.”



Des formations
d'une journée



Angélique LAVOINE

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses valeurs dominantes et anti-valeurs à partir de son profil Values,
- Produire un pitch commercial écrit et oral basé sur ses valeurs,
- Adapter un argumentaire commercial à au moins 2 profils Values différents,
- Formaliser un plan d'action individuel incluant 3 actions concrètes.

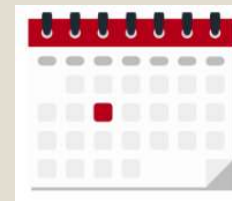


Public cible : Managers, cadres, chefs de projet, commerciaux.

UNE JOURNEE et plus si besoin:

Conduite de réunion

Des équipes plus efficaces et moteurs.



Des formations
d'une journée

Angélique LAVOINE

Objectifs pédagogiques

- Produire un ordre du jour structuré
- Animer une séquence de réunion en respectant le cadre et le timing,
- Conclure en formalisant décisions + plan d'action,
- Restituer un compte rendu simple et opérationnel.

★★★★★
100% DES STAGIAIRES ONT ATTEINT LEURS
OBJECTIFS ET RECOMMANDENT CETTE FORMATION

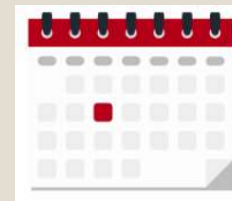
Public cible : Managers, cadres, chefs de projet.



UNE JOURNEE et plus si besoin:

Prise de parole en public

« Passez du statut d'expert... à celui de leader audible et écouté. »



Des formations
d'une journée



Angélique LAVOINE

Objectifs pédagogiques

Présenter une intervention structurée en respectant une logique claire,

- Adapter son discours à un public cible,
- Utiliser la voix et le non-verbal pour renforcer l'impact,
- Conclure avec un message mobilisateur,
- Réaliser un auto-positionnement et formaliser un plan d'action d'amélioration.

★★★★★
100% DES STAGIAIRES ONT ATTEINT LEURS
OBJECTIFS ET RECOMMANDENT CETTE FORMATION

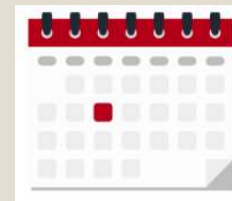
Public cible : Managers, cadres, chefs de projet.



UNE JOURNEE et plus si besoin:

Gestion du stress

“Prévenir l'épuisement et retrouver un fonctionnement durable.”



Des formations
d'une journée

Angélique LAVOINE

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le mécanisme du stress
- Diagnostiquer ses facteurs de stress personnels et professionnels
- Développer des stratégies de régulation émotionnelle et corporelle
- Renforcer son assertivité dans les situations de tension
- Mettre en œuvre un plan d'action individuel durable de prévention du stress

Public cible : Managers, cadres, chefs de projet.

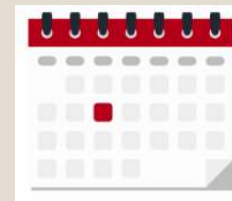
★★★★★
100% DES STAGIAIRES ONT ATTEINT LEURS
OBJECTIFS ET RECOMMANDENT CETTE FORMATION



UNE JOURNEE et plus si besoin:

Gestion du temps

“Stop à l’urgence permanente : apprenez à gérer votre temps avec méthode et sérénité.”



Des formations
d’une journée



Angélique LAVOINE

Objectifs pédagogiques

- Diagnostiquer sa gestion du temps
- Prioriser efficacement ses tâches
- Construire une organisation de travail structurée
- Protéger son temps et limiter les sollicitations
- Formaliser un plan d’action individuel

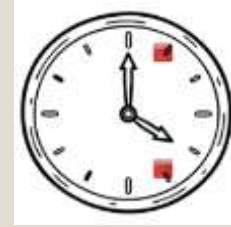
Public cible : Managers, cadres, chefs de projet.

★★★★★
100% DES STAGIAIRES ONT ATTEINT LEURS
OBJECTIFS ET RECOMMANDENT CETTE FORMATION



Les Ateliers Flash :

Culture d'entreprise & Engagement



Angélique LAVOINE

1. Fresque de la QVCT (4h)

Goal : Comprendre les impacts de la Qualité de Vie au Travail sur la performance.

Action : Intelligence collective pour identifier les leviers d'amélioration réalistes.

2. Le Pouvoir des Mots (1h)

Goal : Identifier le langage qui démotive vs celui qui engage.

Action : Pistes concrètes pour recadrer, reformuler et valoriser.

3. Nous étudierons toute demande en lien avec nos formations (1h-4h)

Résultat : Une prise de recul collective immédiate.

Nos moyens pédagogiques, techniques

Formations



Formations individuelles ou collectives à partir de 3 jusqu'à 10 participants maximum Angélique LAVOINE

- Alternance d'approche théorique (30%), d'échanges et d'exercices pratiques (70%)
- Diversité des supports de travail
- Rapidité dans le rythme tout en donnant du temps aux stagiaires
- Auto-diagnostic
- Exercices pratiques autour de cas concrets
- Echanges entre les participants et formatrice

Formations en présentiel de préférence, et disponible en distanciel



Modalités & Investissement



Angélique LAVOINE

Tarifs

Finançable par OPCO

Formations :

À partir de 1 000 € HT / jour.

Ateliers :

À partir de 250 € HT / l'heure hors ingénierie pédagogique.

Formats Disponibles

- Formations intra-entreprise (Collectif)
- Formations intra-entreprise (individuel)
- Coaching individuel
- Bilan de compétences
- A prévoir = Passation de profils ADV / DISC+ Innermetrix

Vous voulez des équipes plus efficaces, plus sereines et plus responsables ?

Parlons-en.

Programme sur mesure proposé sous 48h.



VOTRE INTERVENANTE : ANGÉLIQUE LAVOINE

Une méthode humaine et structurée

« On comprend, on clarifie, on décide, on agit. »



✓ LINKEDIN
ANGÉLIQUE

Angélique LAVOINE
www.mutatio-coach.fr
angelique@mutatio-coach.fr
06.12.32.21.21

**30 ans d'expérience entreprise
5 ans de création du cabinet
Qualiopi**

Certifications :

- Coach professionnelle
- Experte outils ADV Innermetrix
- Formatrice & Accompagnatrice Bilans de compétences



✓ FLASH CODE
MUTATIO

