



PLAQUETTE DOMAINE 2026

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La gestion de projet repose sur la maîtrise des fondamentaux du management de projet, tels que la définition claire des objectifs, la gestion des ressources, le suivi des coûts et des délais, ainsi que le contrôle des risques.

Il est essentiel pour les chefs de projet de **maîtriser les outils pour cadrer et piloter efficacement** leurs actions, et les méthodes pour favoriser la collaboration au sein de l'équipe projet.



Lefebvre Dalloz
COMPÉTENCES



INTERVIEW

COMMENT GÉRER LES SITUATIONS COMPLEXES EN ENTREPRISE ?

Aurélie DURAND

Fondatrice d'AJADI, psychologue, coach et experte en management

Dans la sphère professionnelle, les émotions jouent un rôle crucial, mais souvent sous-estimé. Aurélie Durand, fondatrice d'AJADI, psychologue, coach et experte en management, explore les « situations émotionnelles complexes » qui surgissent dans le quotidien des entreprises. Ces situations, générées par un bug de confiance ou des non-dits, viennent perturber tant les managers que les collaborateurs. La clé ? Mieux se connaître, apprendre à réguler ses émotions et développer ses compétences psychosociales.

Dans vos différentes prises de parole, vous évoquez les « situations émotionnelles complexes » en contexte de travail. Qu'est-ce que c'est et comment les reconnaître facilement ?

J'appelle situations émotionnelles complexes toutes les situations dans lesquelles les collaborateurs, managers ou responsables RH ont le sentiment d'être dans une voie sans issue, de tourner en rond. Toutes les situations en entreprise peuvent devenir complexes à partir du moment où elles intègrent une dimension humaine. Parce que, qui dit humain, dit émotions. Ces situations émotionnelles complexes peuvent être de nature relationnelle, mais pas seulement. Elles peuvent également apparaître suite à un changement organisationnel, une incompréhension ou tout élément perturbateur du quotidien professionnel.

Pour ce qui est de les reconnaître, les situations émotionnelles complexes se manifestent souvent par des « bugs de confiance ». Cela peut être un manque d'assertivité, une baisse d'estime de soi, une perte de confiance en autrui,

mais aussi une perte de confiance dans la structure. En tant qu'individu, les premiers signaux identifiables sont : une surcharge émotionnelle, des ruminations, de la fatigue mentale et physique, des douleurs musculaires, etc. Lorsque l'on se trouve dans une situation inconfortable et que l'un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent, c'est qu'il est temps d'agir.

Justement, quelles solutions existent pour gérer ces situations émotionnelles complexes ?

La première étape essentielle est de prendre conscience que l'on se trouve dans une situation émotionnelle complexe. C'est de se dire « ok, ça ne va pas, et ce n'est pas grave si ça ne va pas ». Parce qu'une fois cela admis, on peut alors chercher des solutions appropriées. S'appuyer sur une aide externe comme un coach, par exemple, peut être d'une grande aide. Mais en interne, des leviers sont également activables : s'adresser aux responsables RH, exposer sa problématique à son manager ou encore se confier à un collègue. L'essentiel est de reconnaître la complexité de la situation et de ne pas minimiser son impact.

Ensuite, il faut se poser les bonnes questions : « Quels sont mes leviers internes ? », « De quoi ai-je besoin pour restaurer une dynamique positive ? » Cela passe souvent par un retour à une écologie personnelle et professionnelle : trouver un équilibre entre les deux sphères, prendre du recul, remettre en perspective les biais cognitifs qui nous bloquent. Parfois, des activités simples comme marcher, jardiner ou prendre soin de soi peuvent aider à clarifier l'esprit. L'enjeu complémentaire est de ne pas rester seul dans cette spirale et de rétablir un espace mental plus serein. Une fois cela fait, la situation complexe se détricote et devient plus gérable [...].



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CETTE INTERVIEW SUR NOTRE BLOG



FAVORISER SON BIEN-ÊTRE POUR S'ÉPANOUIR DANS L'ENTREPRISE

NOS PARCOURS - CERTIFICATION LEFEBVRE DALLOZ POUR ACQUÉRIR PLUS DE COMPÉTENCES



700005 Communiquer selon les profils - Parcours

6 J

DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

50117	Blended learning - Affirmation de soi - Assertivité	2 J
41581	Gestion des conflits	2 J
50270	Développer l'écoute active	2 J
41413	Coopération positive	1 J
41519	Blended learning - Communication constructive	2 J
701548	Communication non violente	1 J
41604	Communiquer avec le DISC	2 J

GESTION DU STRESS

50116	Gestion du stress	2 J
90765	Gestion du stress et des émotions au travail	2 J
90271	Lâcher prise au travail	1 J

GESTION DES ÉMOTIONS

50286	Blended learning - Intelligence émotionnelle	2 J
90398	Blended learning - Bien vivre le changement	2 J

ESTIME DE SOI

701423	Accroître l'estime de soi	1 J
41636	Confiance en soi	2 J
90762	Image de soi, charisme et impact	2 J
90763	Personal Branding - Marketing de soi	1 J
90751	Leadership au féminin	2 J

SE RÉINVENTER ET ÉVOLUER PROFESSIONNELLEMENT

51114	Développer la créativité en entreprise	2 J
90766	Pensée critique	2 J
90764	Développer son potentiel professionnel	1 J
518029	Réussir sa seconde partie de carrière	2 J

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL - MODULES DIGITAUX

701600	E-learning - Affirmation de soi	1 H 30
701619	E-learning - Bien vivre le changement	30 min

FORMATS COURTS

702926	Générer de la confiance pour réussir en équipe - Instant Learning	3 H
702928	Booster ses relations professionnelles grâce à l'empathie - Instant Learning	3 H
702981	Explorer les bénéfices de l'intergénérationnel en entreprise - Instant Learning	3 H



RETROUVEZ-NOUS
formation.lefebvre-dalloz.fr



BEST



DIGITAL



NEW



CPF



ACTU



PARCOURS



IA



FORMATS COURTS



RENFORCER SON IMPACT

Le développement personnel est la clé pour mieux se connaître, renforcer sa confiance et s'affirmer avec authenticité en milieu professionnel.

Il vous aide à gérer efficacement les conflits, à exprimer vos besoins avec assurance et à cultiver une estime de soi solide. En développant ces compétences essentielles, vous améliorez non seulement vos relations, mais aussi votre bien-être et votre impact au quotidien.

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

Garder le contrôle de ses émotions en situation de stress et de tension au travail

A l'issue de cette formation vous aurez les clés pour identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives, gérer les situations conflictuelles et trouver la sérénité au quotidien.

OBJECTIFS

- Expliquer le lien entre stress et émotion.
- Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives.
- Réguler ses émotions.
- Gérer les situations conflictuelles.
- Trouver la sérénité au quotidien.

RÉF : 90765



Super...

LA FORMATION ÉTAIT SUPER, AVEC UNE SUPER FORMATRICE ET DE BONNES MÉTHODES POUR FÉDÉRER ET DYNAMISER LE GROUPE.

Stéphanie J. • **4,7/5** ★★★★★

BLENDED LEARNING – AFFIRMATION DE SOI ASSERTIVITÉ

Oser s'affirmer en situation professionnelle

Il est essentiel de savoir s'imposer sans rabaisser les autres au sein d'une équipe. Durant deux jours, vous découvrirez comment vous affirmer dans un groupe tout en restant ouvert et à l'écoute des autres.

OBJECTIFS

- Faire preuve d'assertivité.
- Adopter le bon comportement face aux comportements refuges.
- Développer l'estime et la confiance en soi.
- Utiliser ses émotions.
- Oser s'exprimer.

RÉF : 50117



Bienveillance...

TRÈS BONNE FORMATION, ANIMÉE AVEC DYNAMISME ET BIENVEILLANCE.

Coralie L. • **4,8/5** ★★★★★

CONFIANCE EN SOI

Développer sa confiance en soi et des relations positives au travail

La manière dont vous communiquez dépend directement de votre confiance en vous et de la façon dont vous vous voyez. Cette formation vous permettra de gagner en assurance tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel, et vous aidera à vous sentir plus ancré et serein.

OBJECTIFS

- Identifier les leviers de la confiance en soi.
- Gagner en assurance.
- S'engager dans la spirale du succès.
- Inspirer confiance.
- Développer des relations de confiance.

RÉF : 41636



Enrichissante...

FORMATION TRÈS COMPLÈTE, TRÈS ENRICHISSANTE.

Marie-Céline J. • **4,8/5** ★★★★★

GESTION DES CONFLITS

Résoudre avec efficacité les conflits interpersonnels

Permet à toute personne souhaitant prévenir et gérer les conflits et les tensions dans le travail, de savoir s'orienter et agir efficacement. En deux jours, apprenez à acquérir des savoir-faire permettant d'intervenir avec efficacité dans la résolution des conflits interpersonnels.

OBJECTIFS

- Analyser le conflit.
- Développer la coopération.
- Gérer les comportements.
- Utiliser le champ des émotions.
- Résoudre le conflit.

RÉF : 41581



Excellence...

EXCELLENTE FORMATION PERMETTANT DE MIEUX IDENTIFIER LA NATURE D'UN CONFLIT, LES ÉMOTIONS QU'IL GÉNÈRE EN NOUS ET D'ADOPTER UN COMPORTEMENT ASSERTIF POUR LE RÉSOUDRE.

Florence L. • **4,8/5** ★★★★★

NOTRE SÉLECTION FORMATIONS 2026



ALLER PLUS LOIN
AU PLUS PRÈS DE VOS BESOINS

- 3 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 30198
RÉUSSIR LA CONDUITE DE PROJET
Maîtriser la conduite de votre projet et créer les conditions de sa réussite
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
Réf : 50187
BLENDED LEARNING - PRISE DE PAROLE EN PUBLIC EFFICACE
Prendre la parole avec aisance et conviction
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 40975
BLENDED LEARNING - NOUVEAU MANAGER
Réussir sa prise de fonction de nouveau manager ou manager débutant
- 1 JOUR**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 701559
DÉVELOPPER SA PRODUCTIVITÉ ET SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE AVEC L'IA
Intégrer les IA génératives pour gagner en efficacité professionnelle



RETROUVEZ TOUTE NOTRE OFFRE
DE FORMATIONS 2026 SUR :
formation.lefebvre-dalloz.fr



NOUVEAUTÉS

CONNECTÉES AUX ENJEUX
DE VOTRE MÉTIER

- 3 HEURES**
À DISTANCE
Réf : 702920
LE MANAGER RECRUTEUR : LES BONNES PRATIQUES - INSTANT LEARNING
Découvrir les bonnes pratiques du recrutement d'un nouveau collaborateur pour son équipe
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 702866
GESTION DE PROJETS : DEVENIR « CHEF » DE PROJETS EN CUISINANT
Se former à la gestion de projets en cuisinant : deux arts du partage qui révèlent le potentiel collectif
- 3 HEURES**
À DISTANCE
Réf : 702889
AMÉLIORER SES PROMPTS GRÂCE À LA MAÎTRISE DE LA LANGUE ÉCRITE - INSTANT LEARNING
Explorer les aspects essentiels de la rédaction de prompts efficaces en français pour interagir avec les IA génératives.
- 1 JOUR**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 702858
VIE PRO, VIE PERSO : TROUVER L'ÉQUILIBRE POUR S'ÉPANOUIR
Explorer les aspects essentiels d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle pour une meilleure QVT
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 703037
LES FONDAMENTAUX DE L'IA EN FORMATION
Maîtriser l'Intelligence Artificielle pour transformer sa conception pédagogique et augmenter son impact professionnel en tant que formateur
- 3 HEURES**
À DISTANCE
Réf : 703013
IA ET PENSÉE CRITIQUE - INSTANT LEARNING
Découvrir les clés de l'évaluation critique des technologies d'Intelligence Artificielle et de leurs productions
- 2 JOURS + 20 MIN**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 701753
BLENDED LEARNING - GESTION DE PROJET AVANCÉE : NO CODE ET IA APPLIQUÉS
Créer son espace de travail personnalisé, automatiser des tâches grâce au No Code et intégrer un assistant IA
- 3 HEURES**
À DISTANCE
Réf : 702981
EXPLORER LES BÉNÉFICES DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL EN ENTREPRISE - INSTANT LEARNING
Optimiser la collaboration intergénérationnelle en entreprise



BEST
PLÉBISCITÉES PAR VOUS

- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 40742
MANAGEMENT TRANSVERSAL
Animer et coordonner une équipe sans lien hiérarchique
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 40017
MANAGEMENT : LES FONDAMENTAUX
Piloter et animer son équipe au quotidien
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 31203
BLENDED LEARNING - CONDUITE DE PROJET : LES 5 ESSENTIELS
Mettre en œuvre les fondamentaux pour bien conduire votre projet
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 90765
GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL
Garder le contrôle de ses émotions en situation de stress et de tension au travail
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 50117
AFFIRMATION DE SOI - ASSERTIVITÉ
Oser s'affirmer en situation professionnelle
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 41522
BLENDED LEARNING - GESTION DU TEMPS
Planifier son temps, gérer les priorités et les urgences
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 1911
OPTIMISER SON ORGANISATION ET PRODUCTIVITÉ
Mieux s'organiser pour optimiser sa performance au travail
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 581052
COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN TOUTE SITUATION
Améliorer son aisance relationnelle en situation professionnelle et personnelle
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 41519
BLENDED LEARNING - COMMUNICATION CONSTRUCTIVE
Établir des relations positives au travail
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 51640
BLENDED LEARNING - INGÉNIERIE PÉDAGOGIQUE
Concevoir un dispositif pédagogique et des supports de formation efficaces



PARCOURS

ATOUT MAJEUR DE VOTRE
TRAJECTOIRE PROFESSIONNELLE

- 8 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 90110
NOUVEAU MANAGER - PARCOURS
Endosser son rôle de manager pour booster la performance et les relations positives - Certification Lefebvre Dalloz
- 10 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 701463
MANAGEMENT D'ÉQUIPE : LES FONDAMENTAUX - PARCOURS
Développer l'ensemble des compétences clés du manager - Certification Lefebvre Dalloz
- 9 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 90263
MANAGER UN PROJET - PARCOURS
Optimiser la gestion de projet pour un leadership stratégique et réaliste - Certification Lefebvre Dalloz
- 6 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 700012
PRISE DE PAROLE ASSERTIVE - PARCOURS
Cultiver l'assertivité et la communication pour une prise de parole impactante - Certification Lefebvre Dalloz
- 5 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 703035
INTÉGRER L'IA DANS LES MISSIONS DU CONSULTANT FORMATEUR
l'IA et ses applications en formation - Certification enregistrée auprès de France Compétences par Valeurs et Talents, RS7138



formation.lefebvre-dalloz.fr

01 83 10 10 10

src-formation@lefebvre-dalloz.fr

