



CAROLE BOURDEAU

Les nouveautés

Formations

Ateliers

Conférences

Webinars



CAROLE BOURDEAU

À destination

Cadres
Managers
DRH
Dirigeants
Équipes
Étudiants

Entreprises,
collectivités, etc.



CAROLE BOURDEAU

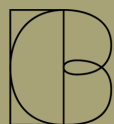
Je suis Carole Bourdeau, dirigeante de mon propre organisme de formation depuis 21 ans.

En tant que Consultante et Formatrice, j'interviens auprès des cadres, des managers et des équipes, dans les entreprises et les collectivités.

Sophrologue, praticienne EMDR, autrice de deux ouvrages de développement personnel (éditions Guy Trédaniel) et conférencière, je croise expertise, expérience de terrain et créativité pour proposer des accompagnements engagés, sécurisants et résolument opérationnels.

Ce catalogue de formations propose des sujets que j'ai moi-même choisis pour 2026 à partir du terrain et de ses enjeux et de ce que chacun peut me confier. Chaque formation est sur-mesure ; je vous propose un contenu à chaque fois nouveau à partir de vos besoins et objectifs .





CAROLE BOURDEAU

L'approche Concrète

Chaque formation démarre à partir du vécu des participants et de leur réalité professionnelle.

Les situations de terrain sont explorées pour mieux les comprendre et les ajuster.

J'y associe des outils concrets et un regard renouvelé pour retrouver clarté, efficacité et apaisement au travail.

Leurs mots, leurs vécus
<https://carolebourdeau.fr>

“Carole est excellente et tellement différente. Pas de théorie, on ne donne pas de leçon, on comprend, on scénarise, on joue et on met en pratique. Notre quotidien revisité et amélioré dans la relation à l'autre tant professionnelle que personnelle d'ailleurs. Beaucoup d'outils, de bons tuyaux et pas d'outils magistraux. On est dans le vrai, tout ce qu'on aime surtout avec une personne tellement solaire!

“

Frédérique D.



CAROLE BOURDEAU



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

OBJECTIFS

- Prendre conscience des réactions émotionnelles à l'œuvre dans les relations professionnelles.
- Identifier et comprendre les émotions pour mieux réguler ses comportements.
- Apaiser les interactions managériales, internes et avec les usagers ou clients.
- Développer une posture plus ajustée au service de la coopération et du collectif.

BÉNÉFICES IMMÉDIATS & DURABLES

- Davantage de recul et de clarté dans les situations relationnelles complexes.
- Une meilleure maîtrise émotionnelle et une communication plus apaisée.
- La capacité de reprendre son pouvoir d'action dans les relations professionnelles.
- Des relations sécurisées, fluides, responsables et engagées.

Cette formation
vous intéresse ?

• Contacter Carole 06 30 08 32 95

www.carolebourdeau.fr



CAROLE BOURDEAU



LA SANTÉ MENTALE

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de la santé mentale au sein des organisations.
- Identifier les signaux d'alerte liés au stress, à la surcharge et à l'épuisement.
- Développer des stratégies concrètes pour préserver l'équilibre individuel et collectif.
- Créer un environnement professionnel plus sûr, serein et soutenant pour tous.

BÉNÉFICES IMMÉDIATS & DURABLES

- Une meilleure compréhension des mécanismes de stress et de burnout.
- Des outils pratiques pour prévenir l'épuisement et soutenir la santé mentale.
- Une capacité accrue à agir de manière proactive dans les situations exigeantes et de changement
- Des équipes et des relations professionnelles plus apaisées, sécurisées et durables.

Cette formation
vous intéresse ?

• Contacter Carole 06 30 08 32 95

www.carolebourdeau.fr



CAROLE BOURDEAU



LA GESTION DU STRESS

OBJECTIFS

- Identifier les sources et les mécanismes du stress dans le contexte professionnel.
- Comprendre son impact sur les émotions, le corps et la communication.
- Apprendre des techniques concrètes pour réguler le stress au quotidien.
- Développer une posture plus calme, claire et efficace face aux situations exigeantes.

BÉNÉFICES IMMÉDIATS & DURABLES

- Une meilleure maîtrise de ses réactions face aux pressions et aux urgences.
- Des outils pratiques pour réduire la tension et retrouver énergie et concentration.
- La capacité d'agir de manière plus posée et proactive dans les relations et projets.
- Des relations et un environnement de travail plus apaisés, fluides et responsables.

Cette formation
vous intéresse ?

• Contacter Carole 06 30 08 32 95

www.carolebourdeau.fr



CAROLE BOURDEAU



LA GESTION DES CONFLITS

OBJECTIFS

- Prendre conscience des relations et des moments qui fonctionnent au sein de l'équipe.
- Comprendre les sources et dynamiques des conflits au travail.
- Acquérir des outils concrets pour prévenir et gérer les tensions.
- Développer une posture proactive favorisant la coopération et l'apaisement relationnel.

BÉNÉFICES IMMÉDIATS & DURABLES

- Une meilleure compréhension des conflits et de leurs mécanismes.
- La capacité de reconnaître ce qui fonctionne et de s'en appuyer pour résoudre les tensions.
- Des outils pratiques pour désamorcer les désaccords et restaurer le dialogue.
- Des relations professionnelles plus sécures, fluides, responsables et engagées.

Cette formation
vous intéresse ?

• Contacter Carole 06 30 08 32 95

www.carolebourdeau.fr



CAROLE BOURDEAU



VERS UNE COMMUNICATION SÉCURE ET RESPONSABLE

OBJECTIFS

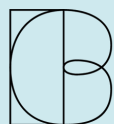
- Prendre conscience des interactions et des moments qui fonctionnent dans la communication managériale.
- Affiner le choix des mots et l'intention pour sortir des dynamiques triangulaires et instaurer un dialogue direct.
- Acquérir des outils concrets pour améliorer l'écoute, la clarté et l'assertivité.
- Développer une posture managériale favorisant la confiance, la sécurité relationnelle et l'engagement collectif.

BÉNÉFICES IMMÉDIATS & DURABLES

- Une communication plus intentionnelle et ajustée dans toutes les situations professionnelles.
- La capacité de sortir des tensions triangulaires et de restaurer un dialogue direct et sécurisé.
- Des outils pratiques pour renforcer ce qui fonctionne et désamorcer les malentendus.
- Des relations managériales et d'équipe plus sécurisées, fluides, responsables et engagées.

Cette formation
vous intéresse ?

- Contacter Carole 06 30 08 32 95



CAROLE BOURDEAU

CRÉONS UN PREMIER CONTACT



06 30 08 32 95



carolebourdeauinformations@gmail.com



www.carolebourdeau.fr

