

# CATALOGUE FORMATIONS 2026



*SARL OPTIMO Coaching - Représentée par Sabrina PIDOLOT  
Capital social de 4000 € - RCS TOULON - SIREN 101460731  
Siège Social : Les Platanes F - 282 chemin de Rabasson 83130 La Garde  
Contact: 06 20 15 15 32 - [contact@optimocoaching.fr](mailto:contact@optimocoaching.fr) - Site Internet: [www.optimocoaching.fr](http://www.optimocoaching.fr)  
Enregistré sous le numéro NDA 93830890083 auprès du préfet de région PACA  
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat, selon l'article 6352-12 du code du travail)  
Exonéré de TVA - Art. 261-4-4° a du Code Général des Impôts*

# EDITO

*L'un des plus grands défis de notre temps est de :*

***réintégrer l'humain dans nos environnements professionnels et de l'aider à révéler ses richesses porteuses de résultats et créatrices de Valeur.***

*Cependant, du point de vue social, écologique et économique, notre rapport au monde a amené des processus mortifères démotivants collaborateurs et dirigeants pouvant aller jusqu'à altérer leur santé physique, mentale et sociale.*

*Comment retrouver du sens et "remettre de l'essence dans vos moteurs"?*

*Si vous tenez ce catalogue entre vos mains, c'est que vous êtes à la recherche de solutions car vous observez que vos fonctions professionnelles, le poids des responsabilités et l'obligation de performance vous épuisent au quotidien et vous font vous sentir seul face à vos problèmes.*

***Vous n'êtes pas seuls !***

***Chez Optimo Coaching nous vous apportons les moyens d'atteindre vos résultats de manière écologique et optimisée pour vous préserver, développer le vivant dans votre entreprise et créer de la Valeur porteuse de sens.***

# QUI SOMMES-NOUS?

Depuis 2009 **OPTIMO COACHING** a pour mission d'accompagner les dirigeants de TPE/PME, les managers, ainsi que leurs équipes afin de les aider à :

- Développer de manière durable les projets individuels et collectifs pour rendre possible les transformations importantes.
- Optimiser les process et ressources pour gagner en efficacité dans la conduite des actions collectives.
- Développer la résilience, la créativité et l'innovation, pour garder le cap et transformer les difficultés en opportunités.

## La Passion et l'Expérience au service de votre Transformation !

Zoom sur la **fondatrice d'Optimo Coaching**: Professionnelle de l'accompagnement des dirigeants et managers, **Sabrina PIDOLOT** a affuté son expertise dans l'intelligence relationnelle et l'intelligence émotionnelle ainsi que dans le management responsable, le leadership authentique et la conduite du changement.

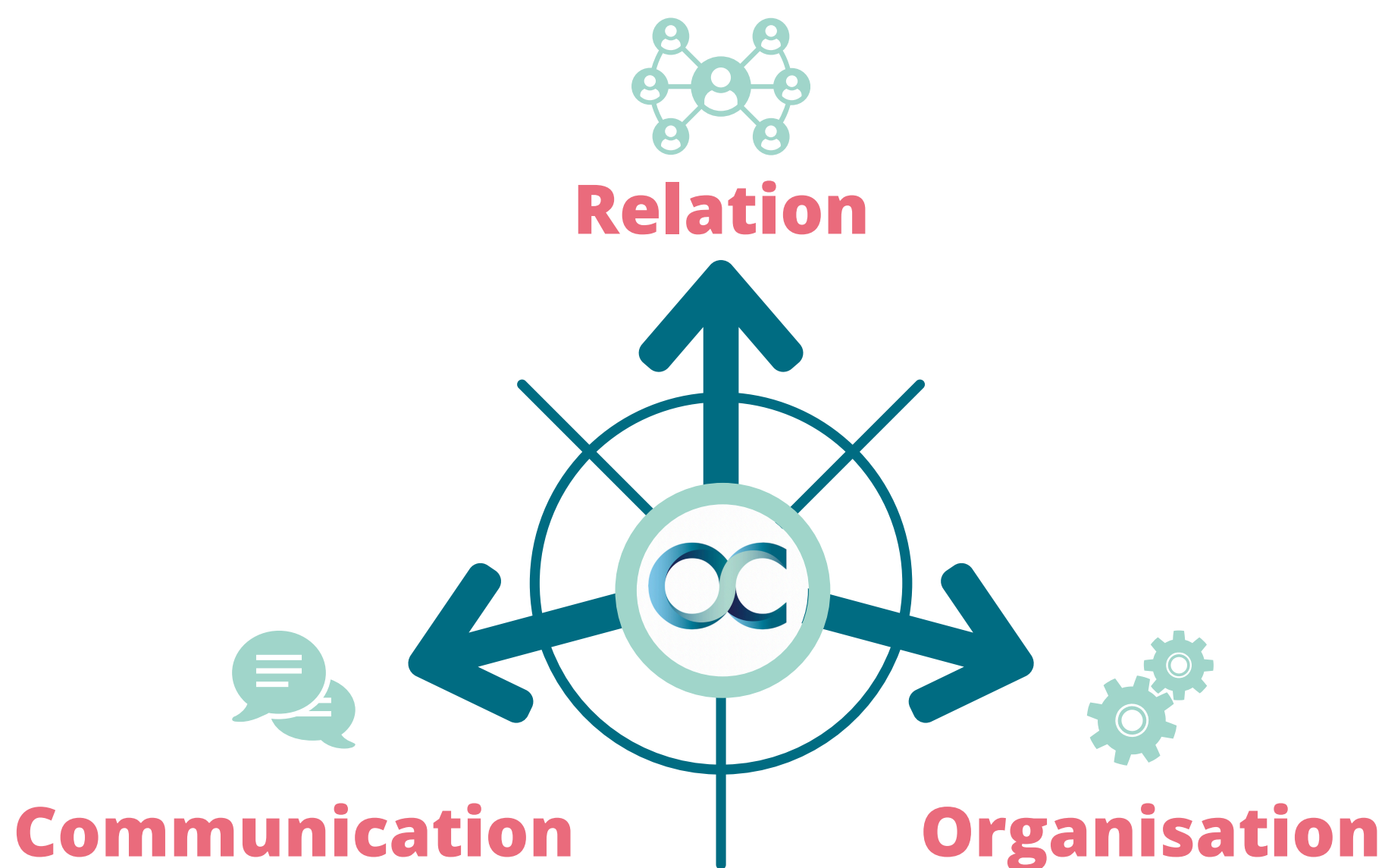


La raison d'être d'OPTIMO Coaching résulte de la motivation de Sabrina PIDOLOT à **prendre soin de l'humain au coeur des entreprises et de la société.**

Nos formations sont toutes construites à partir de **nos valeurs ADN**:



Elles sont toutes enrichies du prisme de **notre méthode R.O.C.**  
Nos années d'expérience de terrain nous ont permis de structurer nos process auprès de 3 axes pivots:



**Toutes nos formations sont pondérées par un chiffre R.O.C.**

Chacun de ces 3 axes est travaillé avec un focus de 1 à 5 (5 étant le focus d'apport maximal) en fonction de la thématique abordée.  
Cet indicateur vous permet ainsi d'identifier quel pilier vous allez renforcer et dans quelle mesure.

# LA VALEUR AJOUTÉE DE NOTRE ORGANISME DE FORMATION?

L'alliance du pragmatisme scientifique  
et de la sensibilité artistique pour vous aider à faire:

**Simple & Efficace**



*“La simplicité est la réussite absolue. Après avoir joué une grande quantité de notes, toujours plus de notes, c'est la simplicité qui émerge comme une récompense venant couronner l'art.”*

*Frédéric CHOPIN*

# NOS GARANTIES QUALITÉ

Notre OF OPTIMO Coaching est certifié Qualiopi.



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

**ACTIONS DE FORMATION**  
**BILAN DE COMPETENCES**

Nos formations peuvent ainsi être **prises en charge par vos OPCO et même votre CPF** pour certaines d'entre elles.

Vous retrouverez tous les renseignements et documents utiles via notre site internet espace Organisme de Formations.

# NOS CHAMPS D'INTERVENTION?



# THÈMES DE NOS FORMATIONS 2026

## »» Communication et Relations Humaines :

- A.1 = Comment améliorer ma relation à l'autre et optimiser mes relations personnelles et professionnelles ?
- A.2 = Comment m'affirmer et me présenter efficacement ?
- A.3 = Comment anticiper et gérer les conflits ?
- A.4 = Comment gérer les personnalités difficiles ?

## »» Développement personnel :

- B.1 = Comment développer ou retrouver confiance en moi ?
- B.2 = Comment développer ma résilience et retrouver du sens ?
- B.3 = Comment gérer mon stress et mes émotions en toute circonstance ?

## »» Développement Professionnel :

- C.1 = Comment intégrer le coaching dans mon métier ?
- C.2 = Comment passer de l'idée à la création de mon entreprise ?
- C.3 = Comment me reconverter efficacement ?

## »» Management et Leadership :

- D.1 = Comment reconnaître puis déployer mon leadership ?
- D.2 = Comment constituer, motiver et manager efficacement mon équipe ?
- D.3 = Comment optimiser mon organisation ?
- D.4 = Comment manager de manière efficace et responsable ses équipes ?



## »»» **Thèmes spécifiques RPS et QVT :**

- E.1 = Comment sensibiliser mes managers et mes équipes aux risques psychosociaux ?**
- E.2 = Comment diagnostiquer les risques psychosociaux ?**
- E.3 = Comment développer une bonne QVCT au sein de mon entreprise ?**
- E.4 = Comment développer mon écoute active et poser les bonnes questions ?**
- E.5 = Comment animer des groupes de paroles au sein des entreprises ?**
- E.6 = Comment installer les bons usages de télétravail ?**
- E.7 = Comment prévenir les troubles musculo-squelettiques de mes salariés ?**

## »»» **Modules complémentaires :**

- F.1 = Comment cibler, créer et programmer efficacement ses newsletters ?**
- F.2 = Comment élaborer sa stratégie de communication digitale ?**
- F.3 = Comment parler d'inclusion au sein de mon entreprise ?**
- F.4 = Comment gérer et optimiser mon budget ?**
- F.5 = Comment préparer mon congés maternité ?**
- F.6 = Comment revenir en entreprise après un congés maternité ?**
- F.7 = Comment préparer ma retraite ?**
- F.8 = Comment prospecter et négocier de manière efficace ?**



# INDICATEURS DE PERFORMANCE

Nombre de stagiaires questionnés : N/A

Période de réalisation des formations : N/A

Indicateur de Résultat	Objectif Cible	Résultat Actuel
<b>Taux de satisfaction globale des stagiaires</b>	> 90%	<b>N/A (Nouveau Entrant)</b>
<b>Taux d'atteinte des objectifs pédagogiques</b>	> 85%	<b>N/A (Nouveau Entrant)</b>
<b>Taux d'abandon (interruption de parcours)</b>	< 5%	<b>N/A (Nouveau Entrant)</b>
<b>Taux de recommandation (NPS)</b>	> 50	<b>N/A (Nouveau Entrant)</b>

**Depuis 2009, Optimo Coaching vous accompagne !  
Pour répondre à vos besoins 2026, nous avons fait peau neuve  
en créant notre nouvelle structure administrative.**

Les nouveaux indicateurs de résultats seront disponibles et mis à jour semestriellement à compter de septembre 2026.

# EN SAVOIR PLUS?

## Prenons RDV!

Nous pourrions ainsi faire connaissance, découvrir vos besoins et vous présenter le détail de nos formations, voir même vous créer des formations sur mesure.

Durant ce rdv, nous vous présenterons le catalogue détaillé répondant aux différents critères qualité QUALIOPI.

Sabrina PIDOLOT, votre responsable formation et référent handicap se tient à votre disposition aux coordonnées suivantes:

**06 20 15 15 32**

**09 51 05 20 80**

**[contact@optimocoaching.fr](mailto:contact@optimocoaching.fr)**

**[www.optimocoaching.fr](http://www.optimocoaching.fr)**

Au plaisir de vous accompagner !  
Bien à vous,

*Sabrina P.*