



CATALOGUE 2026

# MOWGLIE BRAIN COACHING

🌐 [mowgliebraincoaching.com](http://mowgliebraincoaching.com)  
✉ [contact@mowgliebraincoaching.com](mailto:contact@mowgliebraincoaching.com)  
📞 06 19 56 52 55

MON  
COMPTE  
FORMATION



## FORMATION A

### Bilan de compétences : Test de personnalité

Objet : Bilan de compétences + Test Personnalité

A distance – Formation individuelle

Durée : 2h Prix : 600 € HT – 720 € TTC

## FORMATION B

### Bilan de compétences :

### Test de personnalité approfondi

Objet : Bilan de compétences + Test Personnalité approfondi - Potentialiser ses compétences professionnelles

A distance – Formation individuelle

Durée : 2h30 Prix : 800 € HT – 960 € TTC

## FORMATION C

### Bilan de compétences et de carrière

Objet : Elaboration Projet Professionnel

A distance – Formation individuelle

Durée : 2h30 Prix : 1500 € HT - 1800 € TTC

## FORMATION D

### Gestion du Burn-Out et des situations dans les relations interpersonnelles et de groupe

Objet : Gestion du burn-out et relations interpersonnelles. Potentialiser ses performances professionnelles et personnelles

- La gestion des relations interpersonnelles et de groupe est la capacité à aider, à identifier et comprendre des comportements potentiellement inappropriés, en milieu professionnel. Le but étant de former à anticiper et solutionner toutes situations conflictuelles ou à risques, afin de gérer et désamorcer les situations de surcharge cognitive.

Durée : A partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT

## FORMATION E

### Croire en ses capacités Développer ses soft skills

Objet : Confiance en soi - Croire en ses capacités - Développer ses softs skills

- Apprentissage de méthodes d'autocoaching, maîtriser les clés de la confiance en soi, renforcer la démarche d'épanouissement et développer son attractivité. Boîte à outils de développement personnel, concrète et rapide

Durée : A partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT

## FORMATION F

### Boîte à outils entre motivation et adaptation

Objet : Appréhender le télétravail

- Évaluation des problématiques rencontrées et adaptation des solutions proposées : charge et décharge mentale.
- Test de personnalité en inter / Test d'évaluation du climat psycho-social au sein de la société et de l'ambiance au travail en intra. Augmenter ses leviers de motivation

Durée : A partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT

## FORMATION G

### Les secrets de l'éloquence et de la communication non verbale

Objet : L'art de convaincre - Communication verbale et non verbale

- Apprendre les composantes incontournables de l'art oratoire et de la communication non verbale
- Perception de soi, déjouer les biais cognitifs ou quand notre cerveau nous joue des tours.
- Test de personnalité en inter/ Test d'évaluation du climat psycho-social au sein de la société en intra

Durée : A partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT

## FORMATION H

### Etre heureux au travail

Objet : Apprendre à favoriser l'engagement et l'efficacité opérationnelle : développer son bien-être au travail

- Favoriser la motivation: trouver son « Pourquoi »
- Accompagner durablement l'efficacité opérationnelle.
- Test de personnalité en inter/ Test d'évaluation du climat psycho-social au travail en intra et outils d'accompagnement.
- Méthode d'auto-coaching : documents pédagogiques.
- S'épanouir dans son travail

Durée : A partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT

## FORMATION J

### Marketing de soi

« Savoir vendre un frigo à un esquimau »

Objet : Marketing de soi – Se rendre indispensable – Valoriser son image personnelle et professionnelle

- Reconnaître le poids de nos émotions et savoir les dompter.
- Trouver les ressources internes et comprendre leurs mécanismes.
- Apprendre les composantes incontournables de l'art oratoire et de la communication non verbale
- Augmenter son attractivité.
- Déjouer les biais cognitifs.
- Mise en situation : apprentissage de technique de « décharge mentale »
- Méthode d'autocoaching dispensée par une neuro-psychologue, spécialisée dans l'expertise mentale

Durée : A partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT

## FORMATION L

### Objet : La mythologie appliquée à la psychologie

Objet : La mythologie appliquée à la psychologie pour mieux comprendre les Hommes

- Apprendre les composantes incontournables de la mythologie.
- Comment les mythes traduisent le monde des affects: ils constituent un langage sur notre psychologie par leur projection de l'intériorité humaine.
- Psychologie et mythologie ne font pas qu'un ou ne sont pas opposés, ils sont la continuité l'un de l'autre.
- Mythe : voie d'expression pour lire notre psyché interne.
- Clés pour comprendre nos interactions
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Réflexion et échanges sur cas pratiques. Retours d'expériences

Durée : A partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT

## FORMATION M

### Prévenir et gérer les Risques Psycho- Sociaux (RPS)

Objet : Sensibiliser aux RPS

- Sensibiliser et prévenir les collaborateurs: identifier, évaluer et prévenir les risques psycho-sociaux.
- Mise en place d'indicateurs pour anticiper les situations à risque : interactions, questionnaires et mises en situation.
- Aménager les solutions dans l'entreprise en accord avec les Ressources Humaines.
- Agir face aux situations existantes.
- Mise en oeuvre de baromètres pour prévenir les RPS.
- Cas pratiques et concrets

Adaptabilité à chaque entreprise

Durée : A partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT

## FORMATION N

### Muscler son intelligence

#### Remédiation cognitive – Amélioration des performances cognitives

Objet : Potentialiser ses performances professionnelles et personnelles Muscler son intelligence et amélioration des performances cognitives

Durée : 40 heures réparties sur 6 semaines  
Prix : à partir de 600 € HT

## FORMATION P

### Améliorer la qualité de vie et les conditions de travail (QVCT) en entreprise

Objet : gestion du stress et améliorations des conditions de travail à travers des actions concrètes pour améliorer la QVCT.

Durée : à partir de 8 heures Prix : à partir de 1200 € HT



**ACCESSIBILITE DE TOUTES NOS FORMATIONS**  
Accessibilité facilitée pour les personnes en situation  
de handicap, nous informer dès l'inscription.

 +336 19 56 52 55

 [mowgliebraincoaching.com](http://mowgliebraincoaching.com)