

Catalogue 2025



ALTERN'ECHO

Au cœur de l'entreprise

commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr

Document V3 03-25

Présentation

Le centre de formation

Altern'Echo est un centre de formation créé en 2014 à Toulouse. Acteur de la formation professionnelle continue depuis plus de 10 ans, nous vous proposons notre nouvelle offre de formations pour 2025, dédiée aux entreprises et dirigeants.



Nos engagements



Formations de qualité

Nous avons conçu notre catalogue avec des intervenants experts dans leurs métiers, pour vous proposer des formations répondant aux exigences les plus élevées du marché.

Sur mesure

Nous proposons des formations adaptables à vos besoins et objectifs spécifiques, grâce à un accompagnement complet et flexible.

Montée en compétences

Développez vos compétences pour rester compétitifs. Nos formations ciblées préparent les professionnels aux défis actuels et futurs.

Nos installations

Salle de convivialité

Cette salle de 40 m² est dédiée à votre accueil chez Altern'Echo et à vos moments de pause et de déjeuner. Accessible à tous les participants, elle comprend :



- Des tables et chaises pour vos déjeuners ou sessions en petits groupes ;
- Une cuisine équipée (évier, frigo, micro-ondes, couverts, vaisselle, etc.) ;
- Des machines à café, un canapé ;
- Du matériel de réunion (tableau blanc, imprimantes, vidéoprojecteur, etc.) ;
- La climatisation réversible.

Salle de formation

Notre salle de formation de 64 m² accueille vos sessions de formation lorsqu'elles sont organisées dans nos locaux.



Elle peut accueillir vos formations inter ou intra entreprise. Elle est équipée du matériel spécifique aux formations (tableaux blancs fixes et mobiles, vidéoprojecteur, etc.), de la climatisation réversible, d'un coin repas (frigo, machine à café, micro-ondes, etc.) et d'un accès direct au parking.

Nos formations 2025 (1/2)

Leadership

LDR01

Dirigeant : développer sa préparation mentale et son leadership

LDR02

Augmenter l'efficacité d'équipe par la préparation mentale et le leadership



Marketing

MKT03

Marketing Moderne Empathique et IA : attirer et convertir plus de prospects

MKT04

Marketing Moderne Empathique et IA : plus de prospects engagés avec LinkedIn

MKT05

Marketing Moderne Empathique et IA : plus de prospects engagés avec Instagram

MKT06

Chat-GPT : 60 min pour maîtriser les bases

Ressources Humaines

RHM07

L'impact de l'IA dans le recrutement et la gestion des talents

RHM08

Adapter et inclure les attentes de la génération Z au sein des entreprises

RHM09

Leadership inclusif et bien-être des collaborateurs en entreprise

RHM10

Développer sa marque employeur : un outil de fidélisation interne et externe

Nos formations 2025 (2/2)

Management

MNG11

Prévenir et gérer les conflits : passer de l'obstacle à l'opportunité

MNG12

Communiquer efficacement par l'assertivité

MNG13

Transformer son management par le coaching



Réseaux sociaux

CMN14

Se lancer sur LinkedIn pour booster son réseau professionnel

CMN15

Se lancer sur Instagram pour développer son audience

CMN16

LinkedIn : créer des contenus qui impactent !

CMN17

Instagram : créer des contenus qui engagent !

LDR01



Dirigeant : développer sa préparation mentale et son leadership

Objectif

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable d'utiliser des techniques de préparation mentale et de leadership pour optimiser sa performance et son impact managérial.

Dirigeant, entrepreneur

Présentiel, en individuel
18h (9 sessions de 2h)

2400 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr

LDR02



Augmenter l'efficacité d'équipe par la préparation mentale et le leadership

Objectif

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable d'utiliser des techniques de préparation mentale et de leadership afin de renforcer la cohésion et la performance de son équipe, tout en gérant le stress et la prise de décision.

Dirigeants, managers, chefs
de services, coordinateurs

Présentiel
de 2 à 10 participants
2 jours (14h)

Intra : 1200 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 900 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



Marketing Moderne Empathique (MME) et IA : Attirer et convertir plus de prospects

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'utiliser le MME et l'IA pour comprendre précisément sa cible, créer du contenu pertinent, engager efficacement son audience et attirer davantage de prospects.

Dirigeants, entrepreneurs,
responsables marketing /
communication /
développement commercial

Présentiel
de 3 à 12 participants
1 journée (7h)

Intra : 950 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 850 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



Marketing Moderne Empathique et IA : Plus de prospects engagés avec LinkedIn

Objectif

À l'issue de la formation, le participant saura :

- Se positionner pour communiquer efficacement auprès de sa cible grâce à une étude avatar empathique et l'IA ;
- Transformer son profil LinkedIn en un outil puissant de networking, de branding personnel, et de génération de leads.

Dirigeants, entrepreneurs,
responsables marketing /
communication /
commercial / recrutement

Mixte synchrone
de 3 à 12 participants
2 jours (14h) + 4h visio

Intra : 2400 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 2250 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



Marketing Moderne Empathique et IA : Plus de prospects engagés avec Instagram

Objectif

À l'issue de la formation, le participant saura :

- Se positionner pour communiquer efficacement auprès de sa cible grâce à une étude avatar empathique et l'IA ;
- Transformer son profil Instagram en un outil puissant de networking, de branding personnel, et de génération de leads.

Dirigeants, entrepreneurs,
responsables marketing /
communication /
commercial / recrutement

Mixte synchrone
de 3 à 12 participants
2 jours (14h) + 4h visio

Intra : 2400 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 2250 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



Chat-GPT



Chat-GPT : 60 min pour maîtriser les bases

Objectif

À l'issue de la formation, le participant aura appris les fondamentaux de Chat-GPT, il saura concevoir des prompts structurés et efficaces et créer son assistant IA personnalisé adapté à ses besoins spécifiques.

Tous les professionnels

E-learning, en individuel
1h

250 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



L'impact de l'IA dans le recrutement et la gestion des talents

Objectif

À l'issue de la formation, le participant comprendra les enjeux de l'IA dans les métiers des RH et adaptera une stratégie de recrutement et de gestion des talents.

RRH/DRH, responsables recrutement, talent acquisition managers, Chief People Officers

Présentiel
de 5 à 12 participants
1 journée (7h)

Intra : 950 € HT
Forfait à partir de 7 p.
Inter : 850 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



Adapter et inclure les attentes de la génération Z au sein des entreprises

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'identifier, comprendre et intégrer les attentes spécifiques de la génération Z pour favoriser leur engagement et leur fidélisation au sein de l'entreprise.

RRH/DRH, managers,
responsables dev. des
compétences / marque
employeur/ recrutement

Présentiel
de 5 à 12 participants
1 journée (7h)

Intra : 950 € HT
Forfait à partir de 7 p.
Inter : 850 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



Leadership inclusif et bien-être des collaborateurs en entreprise

Objectif

À l'issue de la formation, le participant comprendra les enjeux du leadership inclusif et adaptera ses pratiques managériales afin de renforcer le bien-être des collaborateurs.

RRH/DRH, managers, Chief People Officers, responsables D&I / bien-être au travail

Présentiel
de 5 à 12 participants
1 journée (7h)

Intra : 950 € HT
Forfait à partir de 7 p.
Inter : 850 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr

RHM10



Développer sa marque employeur : Un outil de fidélisation interne et externe

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable de construire et valoriser une marque employeur attractive pour fidéliser ses collaborateurs et attirer durablement de nouveaux talents.

RRH/DRH, responsables
recrutement / marque
employeur / communication
interne, managers

Présentiel
de 5 à 12 participants
1 journée (7h)

Intra : 950 € HT
Forfait à partir de 7 p.
Inter : 850 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr

Prévenir et gérer les conflits : Passer de l'obstacle à l'opportunité

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'identifier et gérer efficacement les conflits grâce à une communication adaptée, afin de favoriser une collaboration gagnant-gagnant.

Dirigeants, cadres
opérationnels / stratégiques,
DRH, chefs de projet,
managers

Présentiel
de 2 à 12 participants
2 jours (14h)

Intra : 1400 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 1200 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



Communiquer efficacement par l'assertivité

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adopter une posture assertive afin de communiquer efficacement dans les situations complexes, prévenir les conflits et renforcer la coopération.

Dirigeants, cadres
opérationnels / stratégiques,
DRH, chefs de projet,
managers, collaborateurs

Présentiel
de 2 à 12 participants
2 jours (14h)

Intra : 1400 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 1200 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr

MNG13



Transformer son management par le coaching

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adopter une posture de manager-coach et d'utiliser efficacement des techniques clés du coaching pour libérer le potentiel individuel et collectif de ses équipes.

Dirigeants, cadres
opérationnels / stratégiques,
DRH, chefs de projet,
managers

Présentiel
de 2 à 12 participants
2 jours (14h)

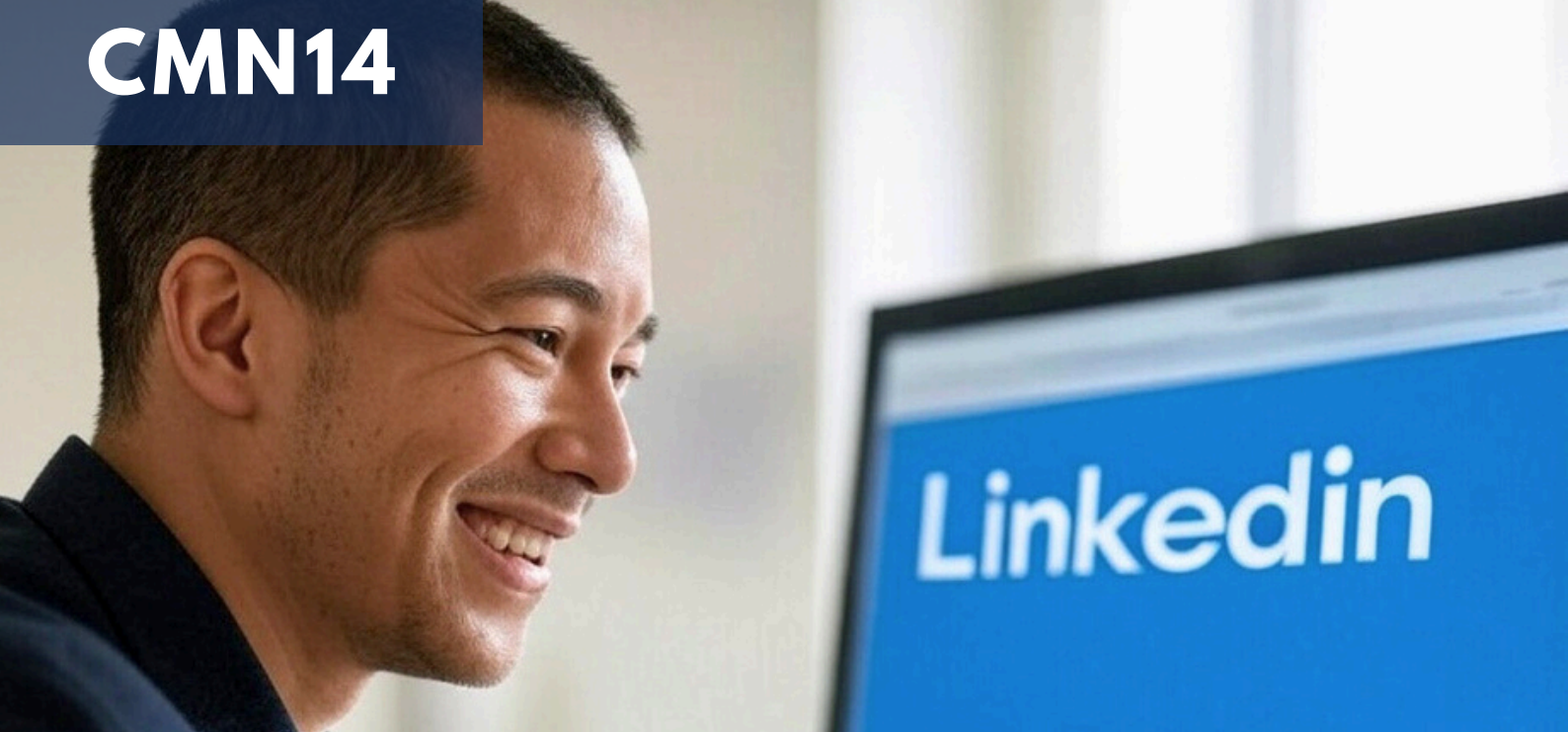
Intra : 1400 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 1200 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



Se lancer sur LinkedIn pour booster son réseau professionnel

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable de créer et gérer son profil LinkedIn, maîtriser les fonctionnalités essentielles du réseau, et développer efficacement son réseau professionnel.

Dirigeants, entrepreneurs
BtoB, responsables
communication / marketing
/ commercial, indépendants

Présentiel
de 3 à 12 participants
½ journée (3,5h)

Intra : 500 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 450 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr

CMN15



Se lancer sur Instagram pour développer son audience

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable de créer et paramétrer son compte Instagram professionnel, maîtriser les fonctionnalités de base, et adopter les bonnes pratiques pour attirer et fidéliser ses premiers abonnés.

Entrepreneurs BtoB / BtoC,
responsables
communication / marketing,
commerçants, indépendants

Présentiel
de 3 à 12 participants
½ journée (3,5h)

Intra : 500 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 450 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr



LinkedIn : Créer des contenus qui impactent !

Objectif

À l'issue de la formation, le participant sera capable de concevoir des contenus pertinents et engageants sur LinkedIn, optimiser leur structure pour maximiser la visibilité, et susciter efficacement l'interaction avec son réseau.

Dirigeants, entrepreneurs
BtoB, responsables
communication / marketing
/ commercial, indépendants

Présentiel
de 3 à 12 participants
½ journée (3,5h)

Intra : 500 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 450 € HT



commercial@alternecho.fr
07 83 72 51 42
www.alternecho.fr



Instagram : Créer des contenus qui engagent !

Objectif

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de créer des contenus attractifs adaptés à Instagram, maîtriser les formats efficaces pour maximiser la visibilité, et susciter efficacement l'interaction avec son audience.

Entrepreneurs BtoB / BtoC,
responsables
communication / marketing,
commerçants, indépendants

Présentiel
de 3 à 12 participants
½ journée (3,5h)

Intra : 500 € HT
Forfait à partir de 6 p.
Inter : 450 € HT



commercial@alternecho.fr

07 83 72 51 42

www.alternecho.fr

Contacts et accès

Contacts

Directeur

Régis DIAZ

contact@alternecho.fr

07 83 72 51 42

Informations supplémentaires

Horaires

Ouverture : 8h30 - 17h30

Uniquement sur RDV

Horaires formations

9h00-12h30 / 13h30-17h00

Site web

<https://alternecho.fr/>

Réseaux sociaux



Accès

Méto

Station Basso Cambo

Ligne A

Bus

Station Boudeville (1 min à pied)

Ligne 49 (Portet Gare SNCF / Basso Cambo)

Station Alcatel (7 min à pied)

Ligne 58 (Muret Lycée / Basso Cambo)

Ligne 85 (Portet Gare SNCF / Basso Cambo)

Station Eisenhower Est (19 min à pied)

L4 (Basso Cambo / Empalot)

Voiture

Places de parking Altern'Echo disponibles

