

Dolorès FRETARD | PADEN Formation



L'impact et le poids des mots...



« A 15 ans, je voulais être...
Avocate ! ».



Dolorès aime ...

Se sentir utile,
Trouver des solutions
Echanger
Communiquer
Aller de l'avant
Les voyages
La ludopédagogie
Son intuition



Originnaire du Doubs, Dolorès a beaucoup voyagé à travers la France, suivant les déplacements de son père, paysagiste sur d'importants chantiers de l'hexagone. Sa formation en secrétariat l'a conduit à découvrir de nombreux secteurs d'activité. Et ce n'est pas un hasard, si en tout début de carrière, Dolorès choisit de travailler en intérim. *« Je voulais être polyvalente, assouvir ma curiosité et découvrir plusieurs secteurs d'activité ».*

Mais le besoin de se stabiliser approche lorsque Dolorès rencontre son futur mari. C'est à Lyon qu'elle fait le choix de postuler dans la fonction publique, au Conseil Régional. Dolorès travaillera pour différents services comme les transports et le tourisme.

Plus tard, elle rejoindra une collectivité territoriale réalisant des missions de service public pour le compte d'une administration publique et interviendra dans l'aménagement des voiries, le développement urbain et économique.

La rencontre avec une collègue, représentante du personnel, sera déterminante. Celle-ci lui propose de devenir conseillère et médiatrice pour aider le personnel concerné à sortir de situations difficiles au sein de leurs services. Grâce à de nombreuses formations, Dolorès acquiert les méthodes et techniques de gestion des conflits. L'acquisition de connaissances à la fois théoriques et pratiques lui permet de rétablir peu à peu une communication plus sereine au sein des différents services.

*« Le plus important, ce n'est pas ce que je dis,
c'est ce que l'autre comprend ».*

Et pour cela, Dolorès a sa technique : **la reformulation !**

« Si j'ai bien compris ce que vous me dites... »





Dolorès FRETARD | PADEN Formation

L'impact et le poids des mots...



Depuis 10 ans déjà, elle exerce toujours cette activité avec passion et rigueur. C'est en 2015 que naît l'envie de développer des projets plus personnels, à travers la création de son entreprise : AF SECRETARIAT, devenu aujourd'hui « **PADEN Formation** ».

PADEN, c'est l'acronyme de...

Pédagogie, Andragogie, Dynamisme, Ecoute, Neutralité

PADEN Formation propose des prestations de services dans le domaine de la formation professionnelle et personnelle pour adultes (collective et individuelle).

DE L'ATTENTION, DES CONNAISSANCES & DES OUTILS

« J'anime toutes mes formations avec des outils ludiques et créatifs (ALP) afin de rendre les sessions plus dynamiques et faciliter ainsi l'apprentissage ».

A SON CATALOGUE : des formations en bureautique et en techniques de communication, sur la gestion des conflits, la médiation professionnelle ou encore la gestion du stress... On peut également apprendre à créer une newsletter ou à optimiser sa fiche Google, construire un pitch percutant, apprendre à gérer son temps et ses priorités ou doper son capital confiance.

Il y en a pour tout le monde et pour tous les besoins, que vous soyez salarié ou Chef d'Entreprise... Dolorès se déplace dans vos locaux et depuis peu toutes ses formations sont accessibles en distanciel.

POURQUOI L'APADLO ?

J'ai souvent entendu parlé de l'APADLO par des partenaires... Au cours d'un Afterwork, j'ai fait connaissance avec les membres. J'ai retrouvé des entreprises de l'Ouest Lyonnais et j'ai pu ainsi agrandir mon réseau. Je me suis sentie bien accueillie et depuis on se voit parfois en dehors lors de sorties privées ».

Le saviez-vous ?

Le sigle **ALP** signifie :

Activités

Ludo

Pédagogiques.

Il s'agit d'un apprentissage par le jeu qui se traduit essentiellement par le photolangage mais on peut aussi y ajouter des quizz.

PADEN Formation

Dolorès FRETARD

Fondatrice & Formatrice
Vaugneray

dolores@afsecretariat.fr
www.afsecretariat.fr

Tél. 06 58 27 36 42