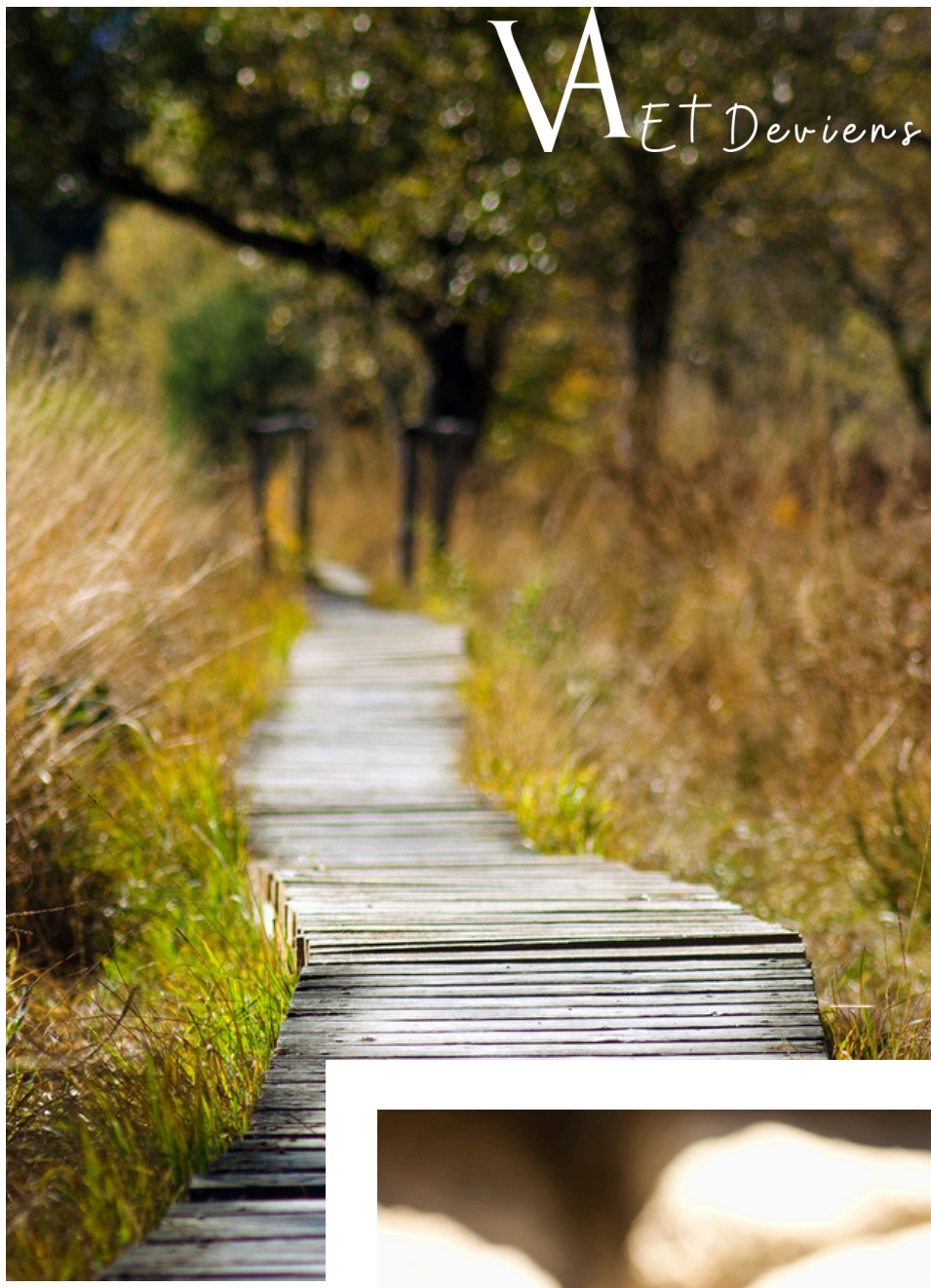


# Osez s'accomplir

*Découvrir sa  
valeur ajoutée  
pour s'épanouir*





# 6 MOIS

*Coaching collectif et individuel  
32 heures réparties sur 3 modules  
2 tests de personnalité  
3 h de coaching individuel*

*Pour Découvrir sa valeur  
ajoutée*

# LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

*Avec la formation,  
vous développerez :*

Estime & Confiance  
en Soi

Intelligence  
Emotionnelle

Sens de Vie\*

Gestion  
du Stress

Communication  
apaisée

\*Equilibre de vie pro/perso, valeurs



# LES TEMPS FORTS



## 02 JOURNEES ENSEMBLE

*Le plaisir de se rencontrer, de créer du lien pour embarquer ensemble dans cette nouvelle aventure et célébrer le chemin parcouru.*



## 06 ATELIERS A DISTANCE

*Se développer lors des sessions de travail animées en direct par un coach professionnel. L'apprentissage au sein de votre domicile pour plus de facilités.*



## 02 TESTS PERSONNALITÉ

*Compléter, en ligne, 2 tests référents dans leur domaine: test de personnalité et Intelligence Emotionnelle. Vous disposerez des rapports confidentiels à l'issue de chaque débriefing.*



## 02 COACHING INDIVIDUEL

*Un accompagnement sur-mesure et personnalisé, en lien avec le test complété, afin de franchir une étape dans votre cheminement. Vous disposerez d'un échange dédié avec l'une des coaches.*

# VOUS TROUVEREZ



*Une formation de qualité répondant aux normes de la certification **Qualiopi***



*Petit groupe (12 personnes maximum) constitué dans un cadre de bienveillance et de non-jugement*



*Pédagogie participative basée sur le développement personnel, technique d'animation en psychologie positive, co-développement et intelligence collective*



*2 tests de personnalité de référence dans le milieu du développement personnel et professionnel :*

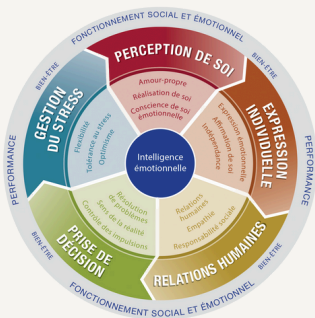
- *Process Communication - PCM*
- *Intelligence Émotionnelle - EQI 2.0*



# PCM



Un modèle de communication qui permet de comprendre, de décoder les situations et d'optimiser sa communication. Nous avons tous un profil de personnalité individualisé : caractéristiques, points forts, sources de motivation, environnements préférés... Il permet de déceler nos réactions sous stress : drivers, mécanismes et scénarios d'échec...



## EQ-12.0

L'Intelligence Emotionnelle est un ensemble d'aptitudes émotionnelles et interpersonnelles, qui influencent la manière dont :

- Nous nous percevons
- Nous nous exprimons
- Nous développons et maintenons des relations
- Nous prenons des décisions
- Nous agissons dans la difficulté

C'est un facteur déterminant de réussite dans la vie professionnelle et personnelle.



# PRÉSENTATION

# A PROPOS

*Nous aimons ce que nous faisons et nous sommes fières de pouvoir vous accompagner dans votre processus de transformation.*

*Nous sommes attentives à chaque personne, bienveillantes à chaque étape du parcours pour vous permettre de cheminer en toute sécurité.*

*Notre parcours et nos expériences sont au service de votre développement et de votre déploiement.*

*Ce parcours nous l'avons fait et aujourd'hui, nous avons envie de vous le partager afin de vous permettre de vous rencontrer pleinement et de vous épanouir à votre tour.*

*Vanessa & Amandine*



# VOS COACHS



**VANESSA BRICOUT**  
*Coach professionnel*  
*Sophrologue*  
*Formatrice*

*Passionnée, Authentique,  
Professionnelle*

*Depuis 18 ans, je me suis engagée à accompagner et soutenir les particuliers, entreprises et organisations dans leur développement personnel et professionnel. Mon objectif est de vous aider à mieux vous connaître, à clarifier vos besoins, et à atteindre vos objectifs en toute autonomie grâce à la prise de conscience et à l'apprentissage de ressources et compétences que nous développons ensemble. Mon approche est personnalisée et globale dans différents domaines : leadership, posture managériale, intelligence émotionnelle et collective, mieux-être au travail...*



**AMANDINE AUBRY**  
*Psychologue du travail*  
*Sophrologue*  
*Formatrice*

*Attentive, Curieuse, Engagée*

*Avec une solide expérience de plus d'une décennie dans le domaine des ressources humaines et une spécialisation approfondie dans la qualité de vie, j'ai consacré les cinq dernières années à apporter un soutien personnalisé et collectif aux individus, aux entreprises et aux organisations. Mon engagement se concentre sur des aspects essentiels tels que la santé mentale (incluant la gestion de l'épuisement, du stress et des émotions), la prévention des risques psycho-sociaux, ainsi que la promotion du bien-être et de la qualité de vie au travail.*

# POURQUOI NOUS CHOISIR?

*Nous continuons à exercer par ailleurs notre expertise auprès de nos clients particuliers et entreprises. Nous sommes des professionnelles de l'accompagnement et développons la proximité nécessaire à une alliance vous permettant de vous développer autour de nos programmes.*

*Nous sommes à votre disposition afin de vous conseiller dans votre démarche et votre questionnement.*



PROGRAMME  
&  
PLANNING

# LE PROGRAMME

## *Les objectifs*

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Mieux se connaître et d'identifier ses propres fonctionnements
- Définir sa Vision et sa Mission
- Renforcer son Estime, sa Confiance et l'Image de soi
- Développer son Intelligence Emotionnelle : conscience émotionnelle, expression individuelle, relations interpersonnelles, prise de décision, gestion du stress
- Développer son Assertivité
- Construire des relations positives

## *Le Programme*

### *Module 1 - Qui suis-je ?*

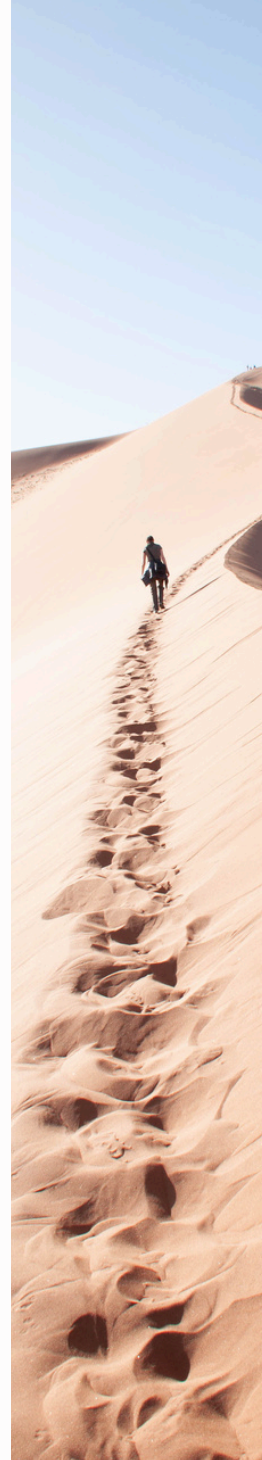
1 journée de lancement en présentiel sur Lyon  
1 session de travail de 3 heures à distance

### *Module 2 - Ma vibration, Mon énergie*

3 sessions de travail de 3 heures à distance  
1 coaching individuel de 1h30 - débriefing de son inventaire de personnalité Process Com

### *Module 3 - Me développer, M'accomplir*

2 sessions de travail de 3 heures à distance  
1 coaching individuel de 1h30 - débriefing de son rapport EQ-I 2.0  
1 journée de clôture en présentiel sur Lyon



# LE PROGRAMME

## *Module 1*

### *Qui suis-je ?*

1 journée de lancement en présentiel sur Lyon  
1 session de travail de 3 heures à distance

Pour savoir où nous voulons aller, il faut d'abord savoir qui nous sommes.

Qu'est-ce qui est important pour moi ?

Qu'est-ce qui me définit ?

Il est essentiel de répondre à ces questions avant d'entreprendre la suite du chemin.

De l'ETRE découle le FAIRE

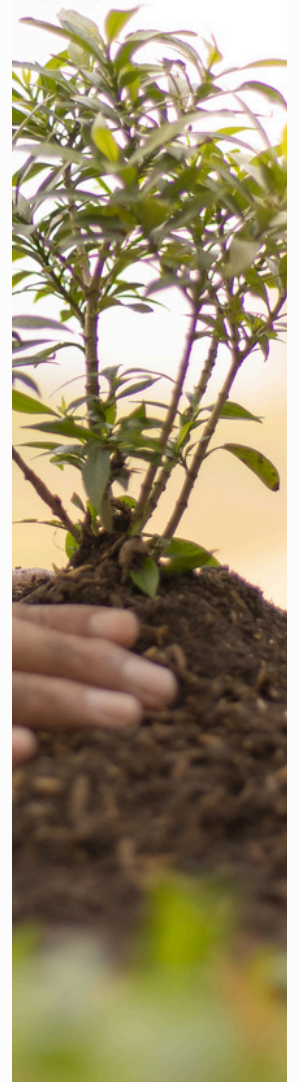
De qui vous êtes va découler vos actions.

01 - Accueil

02 - Faire le point sur son parcours

03 - Travailler son projet de vie

04 - Conclusion



# LE PROGRAMME

## Module 2

### *Ma vibration, Mon énergie*

3 sessions de travail de 3 heures à distance  
1 coaching individuel de 1h30 - débriefing de son inventaire de personnalité en Process Com

Aller à la découverte de soi, de sa personnalité, de ses forces et de ses fragilités ... est la suite du chemin.

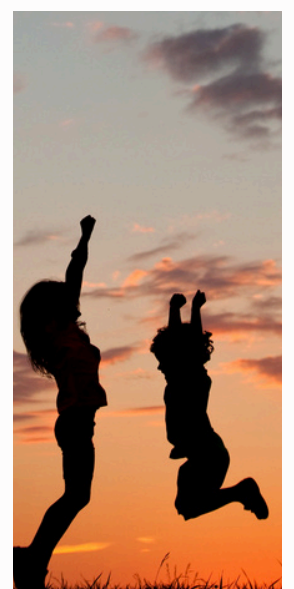
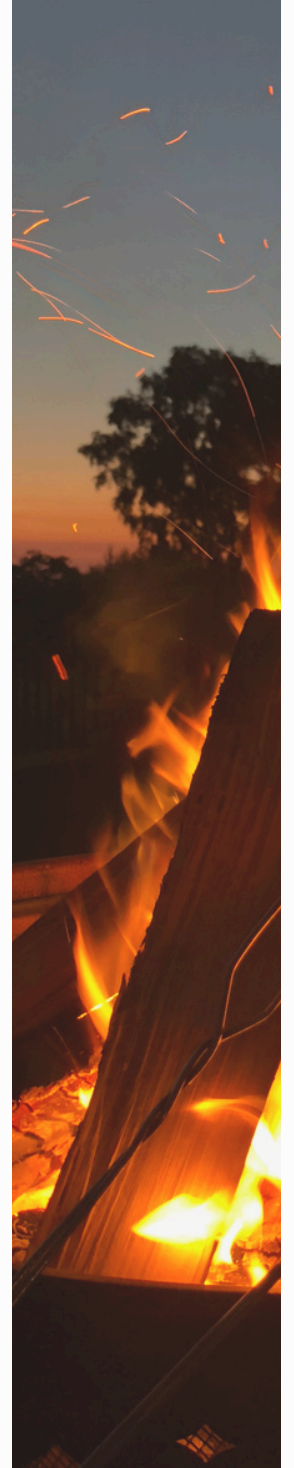
Mieux se connaître, comprendre ses fonctionnements, respecter son rythme est indispensable pour se déployer.

La gestion du stress, de ses émotions et le développement de son estime et de sa confiance en soi est une première étape de votre cheminement.

- 01 - Accueil
- 02 - Gestion du stress
- 03 - Mon profil de personnalité PCM
- 04 - Confiance et Estime de Soi
- 05 - Conclusion



Questionnaire  
PCM  
Process Com



# LE PROGRAMME

## Module 3

*Me développer, M'accomplir*

2 sessions de travail de 3 heures à distance  
1 coaching individuel de 1h30 - débriefing de son rapport EQ-I 2.0 (Intelligence Emotionnelle)  
1 journée de clôture en présentiel sur Lyon

L'envie de passer à l'action est là ou au contraire cette perspective peut aussi nous paralyser !

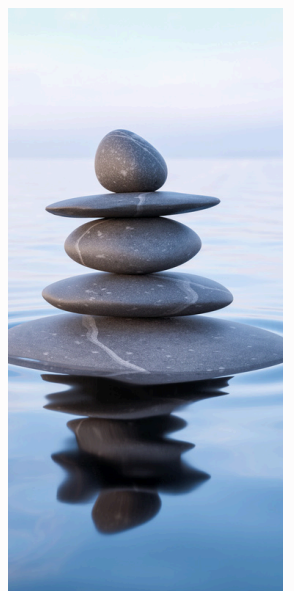
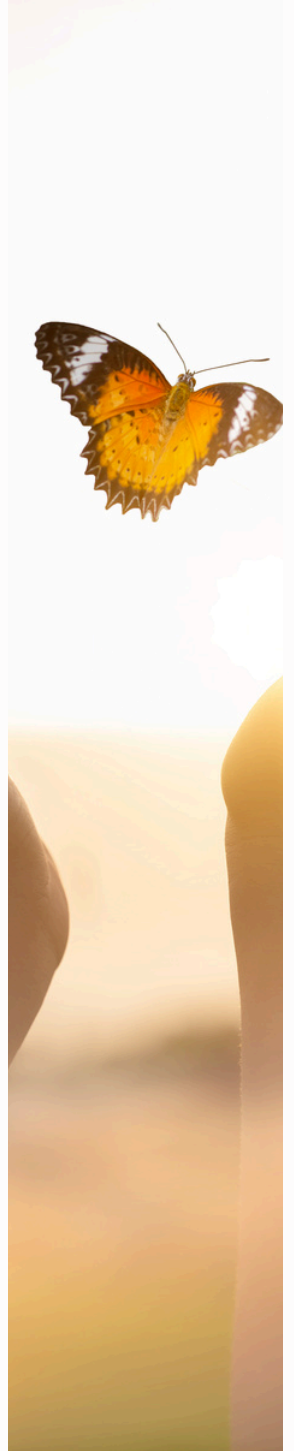
L'idée est de donner vie à vos projets en se préservant.

Lever les doutes, comprendre et apprivoiser ses émotions, prendre les bonnes décisions, renforcer son assertivité tout en construisant des relations positives.

- 01 - Accueil
- 02 - Développer son Intelligence Emotionnelle
- 03 - Mon rapport EQi 2.0
- 04 - Assertivité et relations positives
- 05 - Conclusion et fin du parcours



Questionnaire  
EQ-I 2.0



# LE PLANNING

## Dates

### **Module 1: Qui suis-je ?**

8/11/24 de 9h à 17h : 1 journée de lancement en présentiel sur Lyon

16/11/24 de 9h à 12h : 1 session de travail de 3 heures à distance

### **Module 2: Ma vibration, Mon énergie**

3 sessions de travail de 3 heures à distance:

30/11/24 de 9h à 12h

11/01/25 de 9h à 12h

22/01/25 de 18h à 21h

1 coaching individuel de 1h30 Process Com sur la période en distanciel (sur mois de Décembre)

### **Module 3: Me développer, M'outiller**

2 sessions de travail de 3 heures à distance:

05/02/25 de 18h à 21h

22/03/25 de 9h à 12h

1 coaching individuel de 1h30 EQ-I 2.0 sur la période en distanciel (sur le mois de Février 2025)

11/04/25 de 9h à 17h : 1 journée pour célébrer la fin du parcours en présentiel sur Lyon





# LE FINANCEMENT

## Les Tarifs

*Le tarif comprend :*

*L'ensemble des modules de formation, le matériel pédagogique, les tests PCM et EQ-i 2.0, les débriefing, les repas pour les 2 journées en présentiel, les collations et les boissons.*

*Les frais de déplacement et hébergement ne sont pas pris en charge.*

**01**  
**Particulier**  
**2650 €**

**02**  
**Entreprise**  
**3850 €**

**03**  
**Entreprise**  
**individuelle\***  
**2850 €**

## les financements possibles

*Avec la certification qualiopi, la formation peut être prise en charge par votre OPCO, un autre organisme financeur (Agefice, FIFpl...), votre employeur...*



# VOUS INSCRIRE

## *En 2 étapes:*

*Afin de comprendre vos besoins et de valider que la formation corresponde à vos attentes, nous vous proposons une inscription en deux étapes :*

*1. Remplissez le formulaire de candidature en ligne*

*2. Nous vous contacterons pour fixer un entretien téléphonique de 30 min.*

*Les documents administratifs et financiers nécessaires vous seront ensuite envoyés.*

*L'inscription sera effective uniquement après signature de ces documents et à réception de l'acompte.*



NOUS  
REJOINDRE ...

*“Soyez vous-même, les  
autres sont déjà pris”*

Oscar Wilde

A bien sûr