



Catalogue d'ateliers thématiques

2022-2023

Sommaire

Qui suis-je _____	3
Présentation générale des ateliers thématiques _____	4
Descriptif des conditions de déroulement des ateliers _____	5
Détail des ateliers _____	6
Tarifs et modalités de paiement _____	14
Me contacter _____	15



Qui suis-je ?

Mon parcours

Pendant des années, mon parcours professionnel m'a permis de me construire à partir de différentes opportunités professionnelles, toucher à différents métiers. Il m'a permis de me tester, me permettre de me positionner sur mes profondes aspirations et de me former également confortablement pour effectuer ma reconversion professionnelle.

A présent, je concrétise, par cette nouvelle carrière, tout mon cheminement de transition de carrière : l'accompagnement par le coaching et la transmission par la formation.

J'aurai plaisir de mettre à la disposition de votre propre cheminement, mes découvertes, apprentissages et compétences mais également de vous amener à ressentir cette joie de se redécouvrir et/ou de se réinventer que j'ai expérimentée durant mon parcours.

Mes diplômes

Mon parcours étudiant est riche de multiples diplômes (DEESCOM, Ecole de commerce (Bac+4), Master 1 et 2 universitaires, Certificats) dans divers domaines (ESS, Développement durable, Prospective, Commerce International et Communication).

Pour vous accompagner dans les meilleures conditions, j'ai suivi et obtenu des diplômes et attestations liés directement aux métiers de coach et formateur

- * Coach Diplômée Universitaire Paris VIII
- * Formatrice Certifiée CEGOS

Mes expériences

Mon parcours professionnel a été mon terrain d'expérimentation et de pratiques, ainsi que mon terreau enrichissant en connaissances transverses, que j'aurai plaisir à partager avec vous.

- * Plus de 25 ans d'expérience professionnelle dans le secteur des services, notamment, dans les métiers du consulting informatique, la formation et la communication
- * 6 ans de soutien scolaire (préparation au BEPC, bac français et philosophie)
- * 1 an tutrice d'un élève en reprise d'un cursus scolaire classique d'Ingénieur – Association Passeport Avenir

Mes valeurs

Mes valeurs se sont forgées à travers mes différentes passions : l'ethnologie et la pratique d'arts martiaux. L'éclectisme d'une démarche ethnologique est au centre de ma construction personnelle et de ma joie de marcher aux côtés de quelqu'un sur son chemin. Il m'incite à garder l'esprit curieux et ouvert, à m'enrichir sans cesse de découvertes et de nouvelles réflexions. Mes valeurs se sont donc étoffées et renforcées au rythme de ces apprentissages et expériences.

Si je devais citer les plus importantes pour vivre au mieux une aventure humaine partagée, je choisirais comme fondement :

Respect - Bienveillance – Empathie – Créativité – Engagement



Présentation générale des ateliers thématiques

I. Qu'est -ce qu'un atelier thématique ?

A mi-chemin entre la formation et le coaching, un atelier thématique est un format court abordant un thème en épanouissement personnel.

Il est destiné aux particuliers et aux entreprises souhaitant réfléchir, creuser, s'approprier un ou plusieurs sujets précis.

Ils peuvent s'aborder dans le cadre d'un programme de plusieurs cycles ou d'un cycle comprenant plusieurs modules ou de modules indépendants, sur des journées, demi-journées ou une heure par journée.

Le format court d'un module (environ 1h-1h30) permet de s'insérer facilement dans un emploi du temps chargé d'une personne ou d'employés (pauses déjeuner, 16H, autre créneau proposé par une entreprise).

II. Pourquoi un atelier thématique

Ces ateliers s'inscrivent en marge et/ou en complément des séances de coaching personnel.

L'objectif de chaque module est de discuter et vivre une expérience, afin d'approfondir et/ou de s'approprier de nouvelles connaissances et compréhensions sur un aspect pointu d'un thème. La pédagogie s'appuie sur des outils d'expérimentation, de découverte (jeux de rôle, exercices pratiques, brainstorming, études de cas, etc).

La structuration par cycle permet de proposer une progression pédagogique classique de type : présentation des notions de base – approfondissement – ouverture du sujet pour des compréhensions plus transverses

Ces cycles constituent le développement progressif sur le plan pédagogique d'une thématique globale, appelé programme.

Pour l'année 2022-2023, le fil rouge développe la thématique générale de la libération à travers les programmes traitant de la libération physique, émotionnelle, expression orale et écrite, créative et temporelle.

Vous trouverez le détail des programmes-cycles-modules dans le chapitre « détail des ateliers thématiques »

III. Pédagogie et méthodologie

Un atelier se déroule de la façon suivante :

- Présentation du groupe
- Présentation de l'objectif, déroulé et contenu de l'atelier, règles de fonctionnement au sein du groupe
- Développement du sujet avec des outils d'expérimentation et/ou de découverte
- Clôture avec débrief sur l'atelier des acquis et des axes d'améliorations, ainsi qu'éventuellement la description de l'objectif de la séance suivante

La pédagogie s'appuie sur différentes approches et outils issus du coaching et de la formation continue. L'apprentissage par la découverte et l'expérimentation sont privilégiés, complétés par des apports théoriques en fonction de la thématique de la séance.

Descriptif des conditions de déroulement des ateliers

Pour qui : Particuliers et/ou milieu professionnel

Prérequis : Aucun

Conditions de maintien d'un atelier :

Il se déroule dès lors que le nombre de personnes dépasse 2 personnes, afin de pouvoir bénéficier d'une dynamique de groupe et de partage de questionnements et d'informations.

Lieu

Les séances peuvent s'effectuer dans un lieu public tel qu'un espace de co-working, autre salle réservée ou lieu extérieur ou dans une salle mise à disposition par un commanditaire professionnel.

Horaires

Pour les entreprises, ces ateliers pourront avoir lieu en semaine pour les entreprises durant les heures de bureau en fonction des horaires proposés par l'entreprise.

Pour les particuliers, ces ateliers auront lieu, dans un premier temps, le week-end samedi ou dimanche après-midi, en fonction des disponibilités des participants. En fonction de la demande, ces ateliers pourront se dérouler en semaine.

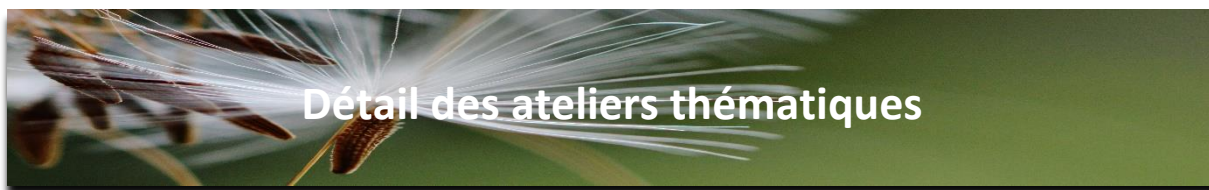
Types de séances

L'offre est totalement modulable afin de répondre au mieux à l'objectif des participants.

Les séances peuvent être suivies unitairement, sur un ou plusieurs modules unitaires thématiques, sur une ou plusieurs cycles thématiques ou suivre un ou plusieurs programmes.

Idéalement, il est conseillé de suivre dans l'ordre du catalogue les modules d'un cycle et les cycles dans un programme.

Il est possible de réfléchir ensemble à un parcours personnalisé ou à d'autres modules à développer pour mieux répondre à vos attentes.



	I. Libération émotionnelle pour une meilleure agilité intellectuelle et corporelle	7
	Cycle 1 : Comprendre les mécanismes de base	7
	Cycle 2 : Apprendre à apprivoiser ses émotions fortes	7
	Cycle 3 : Faire évoluer ses mécanismes	8
	II. Libération relationnelle pour un quotidien détendu	9
A venir	Cycle 1 : Travailler son individuation	10
	Cycle 2 : Cultiver son intelligence relationnelle	10
	III. Libération de son expression écrite et orale pour un relationnel détendu	10
	Cycle 1 : L'art d'argumenter	10
A venir	Cycle 2 : Travailler devant le regard de l'autre	10
	Cycle 3 : Mises en pratique	10
	IV. Libération de sa créativité pour exprimer son individuation	11
A venir	Cycle 1 : Cultiver sa créativité	11
	Cycle 2 : Développer la créativité d'équipe	11
	V. Libération temporelle pour baisser la pression du quotidien	12
A venir	Cycle 1 : Retrouver son rythme	12
	Cycle 2 : Objectif « Transition de vie »	12
	VI. Libération de son désir d'entreprise pour s'épanouir	13
A venir	Cycle 1 : Appréhender le processus d'entreprise	13
	Cycle 2 : Evoluer personnellement pour entreprendre	13

Programme I : Libération émotionnelle pour une meilleure agilité intellectuelle et corporelle

Cycle 1 : Comprendre les mécanismes de base (LE-C1)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 5 ateliers
Objectif du programme : Comprendre les mécanismes de base des émotions pour apprendre ensuite à les gérer		
Modules du cycle		Code Réf
Ecouter ses émotions, boussoles dans nos aventures	Notions de base des émotions et leurs impacts sur nos objectifs de vie	LE-C1.1
Gérer ses émotions	Comprendre le couple mental/physique indissociable	LE-C1.2
Gérer ses blessures émotionnelles	Identifier et comprendre les différentes blessures émotionnelles	LE-C1.3
La peur, la colère que cachent-elles ?	Définir la notion de peur et de colère, mobiliser ses ressources internes pour les dépasser	LE-C1.4
Biais cognitifs, drivers, ces pilotes automatiques qui nous gouvernent silencieusement	Comprendre ses notions et leurs impacts sur nos actions/réactions	LE-C1.5

Cycle 2 : Apprendre à apprivoiser ses émotions (LE-C2)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 4 ateliers
Objectif du programme : Découvrir ses propres ressources et trouver ses outils pour apprivoiser ses émotions à court et moyen terme		
Modules du cycle		Code Réf
Gérer les émotions instantanées	Les identifier, accepter et travailler pour se rééquilibrer (actions court terme)	LE-C2.1
Créer sa bulle de récupération	Construire son espace de distanciation face à ses émotions (moyen terme)	LE-C2.2
Gestion de crise	Trouver ses outils de gestion de crise	LE-C2.3
Manager ses limites	Définir, poser et respecter/faire respecter ses limites, comprendre des signes avant-coureur de dépassement	LE-C2.4

Cycle 3 : Faire évoluer ses mécanismes (LE-C3)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 3 ateliers
Objectif du programme : Travailler sur certains mécanismes profonds, pouvant s'avérer gênant dans son évolution et afin de vivre mieux plus durablement		
Modules du cycle		Code Réf
Transformer positivement ses émotions	Exercer sa résilience pour retrouver sa sérénité	LE-C3.1
Hypersensibilité	Comprendre et accepter son hypersensibilité pour en faire un atout	LE-C3.2
Cultiver la joie	Cultiver son enthousiasme pour préserver son endurance et atteindre ses objectifs	LE-C3.3

Programme II : Libération relationnelle pour un quotidien détendu

A venir

Cycle 1 : Travailler son individuation (LR-C1)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 5 ateliers
Objectif du programme : Appréhender les fondements de son individuation		
Modules du cycle		Code Réf
Individuation 1	Accepter d'être soi, pourquoi et comment faire	LR-C1.1
Individuation 2	S'ancrer dans son positionnement (affirmation de soi, confiance en soi, fierté de soi, se centrer)	LR-C1.2
Individuation 3	Développer son assertivité	LR-C1.3
Individuation 4	Cultiver ses différences	LR-C1.4
Manager ses limites	Définir, poser et respecter/faire respecter ses limites, comprendre des signes avant-coureur de dépassement	LR-C1.5

A venir

Cycle 2 : Cultiver son intelligence relationnelle (LR-C2)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 5 ateliers
Objectif du programme : Aborder des clés de l'intelligence relationnelle		
Modules du cycle		Code Réf
Fondamentaux	S'approprier les interactions sociales	LR-C2.1
Se positionner 1	Maîtriser son espace vital	LR-C2.2
Se positionner 2	Se positionner dans son environnement	LR-C2.3
Comprendre l'autre 1	Comment écouter l'autre	LR-C2.4
Comprendre l'autre 2	Réagir face au conflit avec l'autre	LR-C2.5

Programme III : Libération de son expression écrite et orale pour un relationnel détendu

A venir

Cycle 1 : l'art de l'argumenter (LEO-C1)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 3 ateliers
Objectif du programme : Développer sa capacité à argumenter		
Modules du cycle		Code Réf
L'art de l'argumentation 1	Les fondamentaux	LEO-C1.1
L'art de l'argumentation 2	L'importance des mots justes	LEO-C1.2
L'art de l'argumentation 3	Construire des documents percutants	LEO-C1.3

A venir

Cycle 2 : Travailler devant le regard de l'autre (LEO-C2)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 5 ateliers
Objectif du programme : Trouver son positionnement et son attitude pour libérer son expression orale face au regard de l'autre		
Modules du cycle		Code Réf
Gestion du regard de l'autre 1	Travailler sur sa propre culpabilité face à soi, sa famille, la société	LEO-C2.1
Gestion du regard de l'autre 2	S'exprimer devant du public (improvisations théâtrales)	LEO-C2.2
Gestion du regard de l'autre 3	Trouver des solutions à des situations difficiles (improvisations théâtrales)	LEO-C2.3
Gestion du regard de l'autre 4	Parler devant un public connu/inconnu	LEO-C2.4
Techniques d'apaisement	Respirer, se relaxer	LEO-C2.5

A venir

Cycle 3 : Mises en pratique (LEO-C3)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 3 ateliers
Objectif du programme : Exercer son expression orale libérée dans des situations concrètes courantes		
Modules du cycle		Code Réf
Maîtriser l'animation d'une réunion ou présentation 1	Equilibrer son discours et ses supports de présentation	LEO-C3.1
Maîtriser l'animation d'une réunion ou présentation 2	Faire passer ses messages	LEO-C3.2
Maîtriser l'animation d'une réunion ou présentation 3	Travailler sa posture et sa gestuelle	LEO-C3.3

Programme IV : Libération de sa créativité pour exprimer son individualisation

A venir

Cycle 1 : Cultiver sa créativité (LCR-C1)		
Pour qui : Entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 3 ateliers
Objectif du programme : Se (ré)approprier les mécanismes de créativité pour libérer son expression émotionnelle		
Modules du cycle		Code Réf
Créer	Débloquer sa créativité	LCR-C1.1
Innovater	Mécanisme d'innovation	LCR-C1.2
Outils de créativité	Découvrir différents outils : Design thinking, brainstorming, etc	LCR-C1.3

A venir

Cycle 2 : Développer la créativité d'équipe (LCR-C2)		
Pour qui : Entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 3 ateliers
Objectif du programme : Apprendre à mobiliser la créativité et les savoirs d'une équipe pour relever des défis professionnels opérationnels et/ou stratégiques		
Modules du cycle		Code Réf
Travail d'équipe	Travailler en équipe, les fondamentaux	LCR-C2.1
Intelligence collective 1	Mobiliser les Savoirs de chacun	LCR-C2.2
Intelligence collective 2	Animer une séance de brainstorming	LCR-C2.3

Programme V : Libération temporelle pour diminuer la pression du quotidien

A venir

Cycle 1 : Retrouver son rythme (LT-C1)

Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 4 ateliers
Objectif du programme : Se construire une stratégie et définir ses outils permettant de se réapproprier son rythme de vie		
Modules du cycle		Code Réf
Pression du temps 1	Améliorer son organisation, théorie des « petits pas »	LT-C1.1
Pression du temps 2	Trouver son équilibre pro/perso	LT-C1.2
Gestion du temps 1	Définir son chemin dans l'épanouissement personnel	LT-C1.3
Gestion du temps 2	La vie, un rythme à se réapproprier (passages, saisons, temps de pause, ralentir...)	LT-C1.4

A venir

Cycle 2 : Objectif « Transition de vie » (LT-C2)

Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 5 ateliers
Objectif du programme : Appréhender avec positivité et sérénité les grandes étapes de sa vie		
Modules du cycle		Code Réf
Transition personnelle 1	Vivre positivement une transition de vie	LT-C2.1
Transition personnelle 2	Trouver son passage à l'âge adulte	LT-C2.2
Transition professionnelle 1	Reconversion professionnelle, réussir son changement de programme	LT-C2.3
Transition professionnelle 2	La retraite, se construire une nouvelle vie avec de nouveaux défis	LT-C2.4
Transitions de vie diverses	Aborder toute autre transition de vie personnelle sereinement	LT-C2.5

Programme VI : Libération de son désir d'entreprise pour s'épanouir

A venir

Cycle 1 : Appréhender le processus d'entreprise (LEN-C1)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 4 ateliers
Objectif du programme : S'approprier des clés pour se lancer dans l'entrepreneuriat plus sereinement		
Modules du cycle		Code Réf
Démarrer son entreprise 1	Processus de mise en mouvement vers l'entreprise de ses projet	LEN-C1.1
Démarrer son entreprise 2	Relever le défi du "premier pas"	LEN-C1.2
Développer son entreprise 1	S'approprier son chemin (concrétisation opérationnelle et développement personnel)	LEN-C1.3
Développer son entreprise 2	Partager son expérience	LEN-C1.4

A venir

Cycle 2 : Evoluer personnellement pour entreprendre (LEN-C2)		
Pour qui : Particuliers, entreprise	Pré-requis : Aucun	Durée : 6 ateliers
Objectif du programme : Renforcer son intelligence émotionnelle pour préserver son enthousiasme et sa volonté de réussir durablement		
Modules du cycle		Code Réf
Dépasser ses obstacles 1	Les obstacles externes de quelles natures ? Comment peut-on les dépasser ?	LEN-C2.1
Dépasser ses obstacles 2	Les obstacles internes : Permission et contraintes : entre compromis et le droit d'oser	LEN-C2.2
Atteindre ses objectifs 1	De l'importance de trouver son objectif d'entreprise congruent avec ses valeurs	LEN-C2.3
Atteindre ses objectifs 2	Cultiver son enthousiasme pour préserver son endurance et atteindre ses objectifs	LEN-C2.4
Atteindre ses objectifs 3	Aimer ses "échecs", véritables raccourcis vers la réussite.	LEN-C2.5
Manager ses limites	Définir, poser et respecter/faire respecter ses limites, comprendre des signes avant-coureur de dépassement	LEN-C2.6



Tarifs et Modalités de paiement

Tarif particulier

	Par personne
1 atelier	20 €
Pack de 10 ateliers + 1 atelier gratuit	200 €

Tarif professionnel

La tarification professionnelle dépend du nombre de séances souhaitées, du nombre de participant(e)s par séance et des conditions d'exécution de la prestation.

Modalité de paiement

Concernant les particuliers :

Le paiement en espèce ou virement immédiat est accepté.

Une tolérance de 2 jours de délai après la séance de coaching est consentie en cas de paiement par virement classique.

En l'absence de règlement en espèce ou de preuve de paiement en cours avant ou en fin de séance, toute participation future à un atelier se verra refusée à la personne.

Concernant les entreprises :

Les conditions de paiement et d'intervention sont à discuter à l'occasion d'une rencontre préalable.

ME CONTACTER

Nathalie CHABERNAUD

06 84 81 46 45

contact@sur1inspir.fr

<https://www.sur1inspir.fr/>

