

Quand tout va **vite**,
quand la pression **monte**,
quand les équipes **s'essoufflent...**

Découvrez des parcours pensés pour renforcer vos *postures* clés :



*Performance
durable*



*Energie
collective*



*Vision
éclairée*

Sommaire

01. Pourquoi travailler sur la posture ?

Les enjeux actuels des organisations
La posture, clé de performance
Ce qu'Ailendis transforme

03. Formats d'accompagnement

Escale : le déclic éclair
Traversée : l'ancrage relationnel
Odyssée : la transformation

05. Les 9 parcours de transformation

Univers 1 : Posture managériale
Univers 2 : Posture professionnelle
Univers 3 : Posture entrepreneuriale

07. Pourquoi choisir Ailendis ?

Vision et parcours de la fondatrice
Pourquoi "Ailendis"
Témoignages et références

02. Notre méthode et nos garanties

Méthodologie V.I.E.S.
NeuroTransmission Active®
L'ancrage du coaching
Mesure d'impact

04. Nos trois postures stratégiques

Performance – *Posture managériale*
Soutenabilité – *Posture professionnelle*
Vision – *Posture entrepreneuriale*

06. Personnalisation et adaptabilité

Ajustements selon vos enjeux
Accessibilité

08. Contact et prochaines étapes



01.

Pourquoi travailler sur la posture ?

Les enjeux actuels des organisations

Dans un monde où tout va (trop) vite, les équipes tiennent... mais souvent à la limite. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : **85 %** des collaborateurs présentent des signes d'épuisement et seuls **21 %** se disent réellement engagés. À la clé : des milliards perdus en performance, mais surtout, un coût humain qui se traduit en fatigue chronique, décisions hésitantes et liens qui se distendent parfois jusqu'à la rupture.

Ces chiffres ne sont pas abstraits : ils reflètent ce que vivent vos managers, vos équipes... et parfois vous-même :

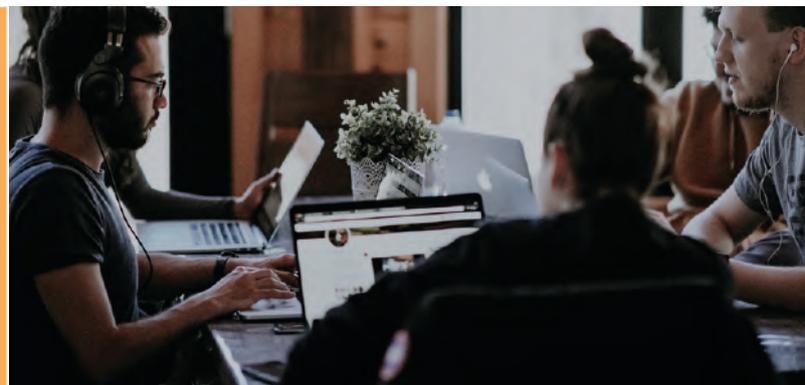
- Le sentiment de courir après le temps
- Des priorités qui s'entrechoquent
- Des tensions qui s'installent en silence

Chez Ailendis, nous avons une conviction : on ne résout pas l'usure par un outil de plus. On agit à la racine : la posture.



85%

des collaborateurs
présentent des signes
d'épuisement



*Nous agissons à la
racine : sur la posture.*



Posture



Impact



**Performance
durable**

La posture : un levier de performance durable

La posture professionnelle, c'est la manière dont on tient son rôle, interagit et décide au quotidien, bien au-delà des belles paroles. Travailler la posture, c'est rendre les transformations visibles, solides et ancrées dans la durée, très loin d'autres modèles plus abstraits.

Elle influence tout :

- La stabilité ou la fragilité d'un collectif
- L'engagement ou la démobilisation
- La fluidité ou les blocages dans la coopération

Agir sur la posture, c'est renforcer ce qui tient l'organisation debout : des repères clairs, une communication fluide et des décisions assumées.

Ce qu'Ailendis transforme

Nous intervenons là où les tensions se croisent :

- Fatigue managériale et perte de repères
- Décalages générationnels qui freinent la coopération
- Pression croissante sur la RSE, la QVCT et le collectif

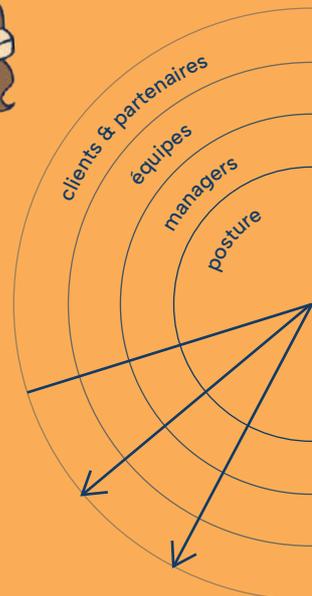
Notre valeur ajoutée ? Relier l'humain à la stratégie. Car améliorer un fonctionnement d'équipe ne suffit pas : nous veillons à ce que ce qui bouge à l'échelle d'un groupe se diffuse à tous les niveaux de l'entreprise – managers, équipes, clients, partenaires.

Concrètement, nos interventions vous permettent de :

- Réduire les tensions internes et les coûts cachés qui y sont liés
- Réengager durablement les équipes
- Maintenir la performance, même en période de turbulence

Et surtout, nous redonnons aux équipes le pouvoir d'agir : une posture claire, des repères solides, et un collectif qui avance ensemble.

*Un vrai
cercle
vertueux !*





02.

Nos méthodes & nos *garanties*

Méthodologie V.I.E.S.®

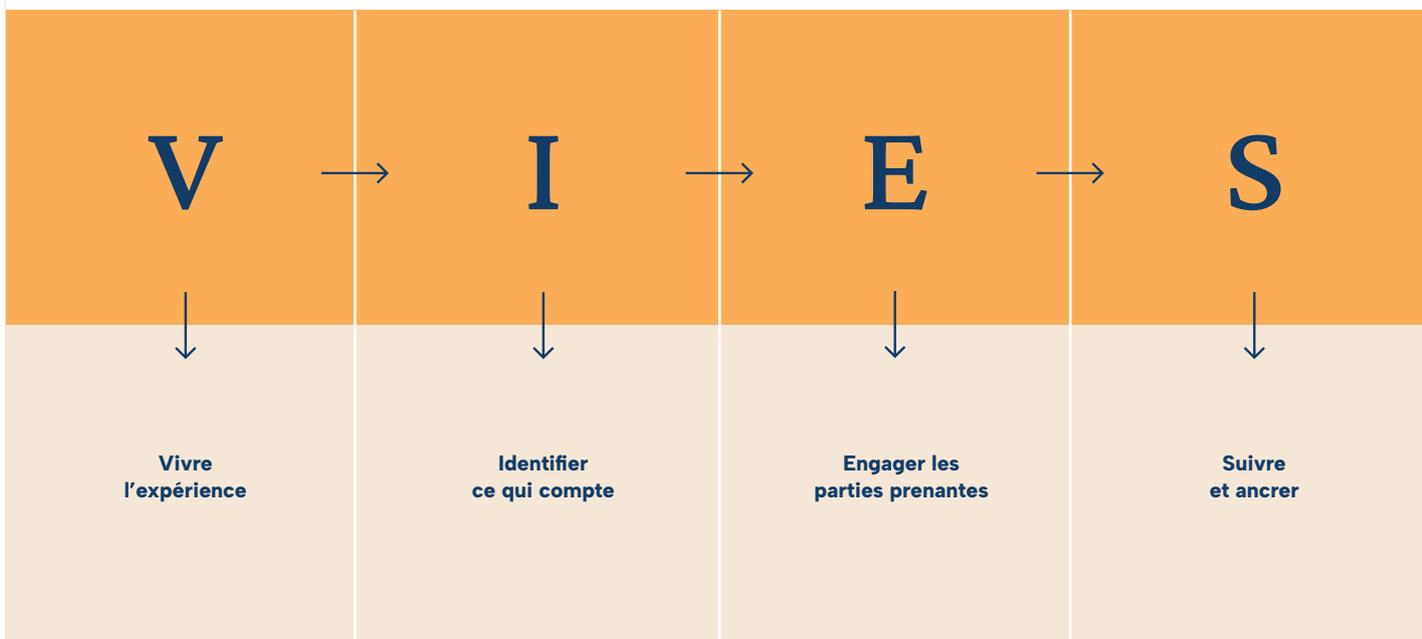
Changer les habitudes d'une équipe ne se fait pas par un simple discours ou un manuel de plus. Cela commence sur le terrain, là où les tensions se jouent vraiment, et se poursuit jusqu'à ce que les nouvelles pratiques deviennent naturelles.

C'est pour cela que nous avons conçu la méthodologie V.I.E.S.® : un parcours qui respecte le rythme des équipes et s'ancre dans leur réalité quotidienne.

Pas de recette toute faite, mais une démarche qui suit quatre étapes essentielles :

- **V – Vivre l'expérience :**
ateliers immersifs, mises en situation
- **I – Identifier ce qui compte :**
partir des enjeux réels, sans détour
- **E – Engager les parties prenantes :**
mobiliser les bons acteurs
- **S – Suivre et ancrer :**
plans d'action, rituels, coaching, mesure d'impact

Une approche qui respecte le rythme des équipes, qui s'adapte à leur maturité, et qui parle à leur quotidien.



Une pédagogie ancrée dans le vivant : NeuroTransmission Active®

Vous souvenez-vous d'une formation qui vous a marqué au point d'en parler encore des mois plus tard ? Ce n'est pas le PowerPoint qui fait la différence, **mais la manière dont le savoir est vécu.**

C'est tout l'objet de notre méthode signature de NeuroTransmission Active®, une pédagogie ancrée dans le vivant et pensée pour que chaque session devienne mémorable et immédiatement applicable.

La méthode de NeuroTransmission Active® repose sur trois piliers indissociables :

01.



Sciences cognitives

Apprendre avec le cerveau, pas contre lui – Respecter le fonctionnement naturel du cerveau augmente la rétention des connaissances de 40 à 60 % *

02.



Dynamique collective

Apprendre avec et par les autres – l'apprentissage collaboratif double les chances d'intégrer durablement une compétence.

03.



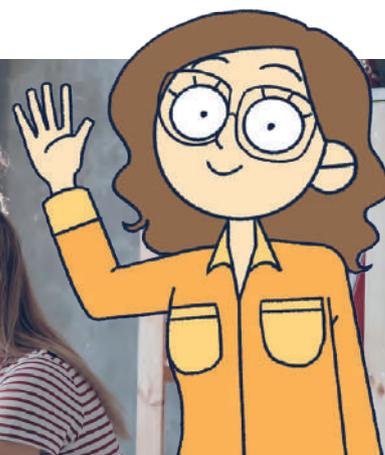
Jeu & expérimentation

Le jeu baisse les freins, stimule l'audace et ancre les apprentissages. Il peut augmenter l'engagement jusqu'à 90 % !

Pourquoi ça marche ? Parce que nous combinons émotion, action et réflexion pour créer un impact qui dépasse la salle de formation.

Cette approche permet de concevoir des formations vivantes, engageantes et directement intégrables dans les pratiques professionnelles. Pas de surcharge. Pas de survol.

De l'impact réel.



Coaching intégré : le catalyseur Ailendis

Quand la posture change, tout change. Mais cette évolution peut aussi se heurter à des freins individuels.

C'est pourquoi nous proposons du coaching ciblé (individuel ou en co-développement) pour travailler **ce qui se joue en profondeur**.

- Directement inclus dans le format Odysée
- Disponible en option pour les Escales et Traversées

Effet attendu : un passage à l'action plus rapide, des blocages levés, et des acquis qui résistent à la pression du quotidien.



03.

Formats & niveaux *d'accompagnement*

Différents formats pour combler différents besoins

Chaque organisation avance à son rythme.

Certains ont besoin d'un coup de pouce rapide pour débloquer une situation, d'autres d'un voyage plus long pour transformer leur culture en profondeur.

Nos formats sont conçus pour s'intégrer dans le flux de votre activité, sans mettre l'ensemble de l'entreprise sur pause. Ateliers courts, accompagnement progressif, suivi terrain... **tout est pensé pour que vos équipes avancent en travaillant sur leurs enjeux réels, pas en s'arrêtant de produire.**

C'est pourquoi nous avons créé trois formats progressifs, qui s'adaptent à vos priorités, à votre calendrier et à vos contraintes opérationnelles.



Escale :
Débloquer rapidement
une situation.



Traversée :
Transformer une
pratique clé.



Oddyssée :
Changer la culture
en profondeur.

Escale

Déclat rapide, effets immédiats

Un atelier court pour provoquer un électrochoc positif : ouvrir la parole, éclairer une problématique, expérimenter un outil. Idéal pour amorcer une dynamique ou tester un sujet clé.

En quelques heures, vos équipes repartent avec des outils simples, applicables dès le lendemain.



Durée :

2 à 3h

Tarif : à partir de
400 € / session

Traversée

temps fort pour réaligner et recréer du lien

Un format séminaire pour débloquer une situation, clarifier les enjeux et remettre du mouvement dans l'équipe. Ce temps peut intégrer une expérience partagée forte (escape game, équicoaching, théâtre d'impro, conférence...) pour allier réflexion, lien humain et engagement profond.

Un moment clé à fort impact, qui fait bouger les lignes dès le retour terrain.



Durée :

1 à 2 jours

Tarif : à partir de
1 350 € / jour

Odyssée

une transformation durable, ancrée et mesurable

Un parcours sur-mesure pour faire évoluer les postures et les pratiques en profondeur. Le format le plus complet : un accompagnement long, intégrant ateliers, coaching individuel et co-développement pour agir sur tous les leviers, du terrain à la direction.

L'Odyssée permet d'installer un changement durable, avec méthode, souplesse et impact réel.



Durée :

6 à 12 semaines

Tarif : à partir de
2 950 € avec
coaching intégré



04.

Nos trois postures *stratégiques*

Trois postures pour transformer durablement votre organisation

Dans un contexte instable, sous tension et en pleine mutation générationnelle, les outils seuls ne suffisent plus. Ce qui fonde réellement la performance durable, c'est la posture.

Parce qu'une organisation ne tient pas seulement par ce qu'elle fait, mais par la manière dont ses femmes et ses hommes tiennent leur rôle, interagissent et décident — jour après jour. **Chez Ailendis, nous avons identifié trois postures fondamentales, à activer selon vos enjeux :**



Performance

Posture managériale

Quand vos équipes ont besoin de repères, de stabilité et d'un cadre clair.

Objectif : redonner aux managers la capacité d'incarner un leadership solide, capable de fédérer et de sécuriser le collectif.



Soutenabilité

Posture professionnelle

Quand l'énergie s'épuise, que les tensions s'accumulent et que la coopération se délite.

Objectif : restaurer la fluidité des relations, réguler la charge et réinstaller une dynamique constructive.



Vision

Posture entrepreneuriale

Quand il faut décider dans l'incertitude, retrouver une vision et bâtir sans s'épuiser.

Objectif : aligner stratégie et action, stimuler l'audace et maintenir le cap même en période de turbulence.

Ces trois postures ne s'opposent pas, elles se renforcent mutuellement.

Ensemble, elles forment un socle stratégique pour :

- Réengager vos équipes
- Fluidifier vos fonctionnements
- Traverser les prochaines années avec lucidité et solidité

Découvrez dans les prochaines pages vos parcours exclusifs conçus pour agir concrètement sur chaque levier.

“

*A chaque posture,
ses défis.*

*A chaque défi,
sa réponse.*

”





Performance

Posture managériale



Poser les bases d'un management solide et lisible

P . 17



Conduire un changement sans perdre son équipe

P . 21



Entre générations : mieux manager les différences

P . 25

Trois parcours essentiels pour : stabiliser le rôle managérial, traverser les changements sans fracture, et mieux faire équipe dans un monde où les attentes ne cessent d'évoluer.



PARCOURS 01

Poser les bases d'un management *solide* et *lisible*

Imaginez des managers qui savent exactement où ils vont, qui tiennent leur rôle avec assurance, et qui inspirent confiance à leurs équipes. **Ce n'est pas qu'une question de talent : c'est le fruit d'un cadre clair, de repères solides, et d'une posture ajustée.**

Aujourd'hui, beaucoup de managers font de leur mieux... mais sans boussole. Ils jonglent entre attentes floues, urgences multiples et fatigue accumulée. Résultat : des décisions hésitantes, des tensions invisibles, et une culture d'équipe qui s'effrite.

Quand la posture vacille...

C'est toute l'équipe qui en ressent les effets.

Ce programme est là pour clarifier le rôle managérial, sécuriser les équipes sans les brider, et construire une culture partagée, alignée et mobilisante.

Pourquoi ce programme ?

(Re)poser les bases d'un management clair, juste et structurant, c'est :

- Éviter les non-dits et les malentendus qui minent la confiance
- Sécuriser sans brider l'autonomie
- Construire une culture managériale qui tient dans la durée

Pour qui est ce programme ?

- **Managers** en poste qui veulent consolider ou interroger leur pratique
- **Encadrants** de proximité en prise de poste
- **Responsables RH** souhaitant structurer un socle managérial commun

Ce que vous obtenez :

- **Des managers plus stables**, plus clairs, plus responsabilisants
- **Des équipes plus sereines**, plus engagées
- **Une culture managériale lisible**, cohérente et durable
- **Des repères simples** et utilisables au quotidien

Objectifs pédagogiques

- **Clarifier les attendus du rôle managérial** afin de donner un cap clair et réduire les zones d'incertitude.
- **Identifier ses appuis et ses zones de fragilité** pour capitaliser sur ses forces et renforcer les points sensibles.
- **Reposer les fondamentaux du management relationnel** dans l'optique d'instaurer des relations de confiance durables.
- **Travailler l'autorité juste entre sécurité et responsabilisation** pour sécuriser les équipes tout en stimulant leur autonomie.
- **S'outiller pour ajuster sa posture** et permettre ainsi de faire évoluer la culture d'équipe vers plus de cohésion et d'efficacité.

Le parcours

- 🕒 14h + 7h de coaching
(adaptable selon vos enjeux
et contraintes)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(mobilité, neuroatypies, langue...)

01.	Clarifier son rôle et ses responsabilités (Re)définir les repères du rôle dans un cadre partagé	🕒 2h
02.	Instaurer un cadre sécurisant et mobilisateur Donner du cap, de la structure et du soutien sans infantiliser	🕒 2h
03.	Développer une posture d'autorité juste Travailler la congruence, la clarté et la stabilité émotionnelle	🕒 2h
04.	Déléguer avec discernement Adapter son niveau de délégation selon le contexte et les profils	🕒 2h
05.	Communiquer avec exemplarité Dire les choses sans blesser, poser des repères clairs	🕒 2h
06.	Observer et ajuster ses effets managériaux Lire les signaux faibles, ajuster sa posture en continu	🕒 1h30
07.	Faire culture commune Structurer et diffuser des repères managériaux partagés	🕒 1h30

Formats proposés

- **Escale** : un déclic fort sur les fondations du rôle
- **Traversée** : repositionner sa posture de manière ciblée
- **Odyssée** : faire émerger une culture managériale partagée

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odyssée.

Pédagogie active

- **Cartographie visuelle du rôle**
- **Ateliers d'introspection**, jeux de rôle, débriefs croisés
- **Co-développement ou coaching individuel** selon les besoins
- **Outils concrets** : grille de posture, Boussole de la délégation, repères d'ancrage

Évaluation & mesure d'impact

- **Auto-positionnement** initial et final
- **Indicateurs** sur la posture, la lisibilité, le climat d'équipe
- **Feedback d'équipe anonymisé** (optionnel)
- **Livrable personnalisé** : plan d'ancrage managérial

Formatrice référente

- Coach certifiée
- Praticienne DISC & EQ-i 2.0
- 15 ans d'expérience terrain.

Une approche humaine, concrète, structurante.

Parce qu'un manager sans repères clairs, c'est une équipe qui compense. Parce que des bases floues fragilisent tout le reste. Et parce qu'être un bon manager, ça s'apprend, pas à pas.



Contactez-nous !



PARCOURS 02

Conduire un changement sans *perdre son équipe*

Un changement, ça ne se décrète pas : ça se traverse.

Et dans cette traversée, les équipes observent chaque geste, chaque mot, chaque décision de leurs managers. Dans un contexte mouvant, l'incertitude peut diviser ou au contraire souder. **Tout dépend de la manière dont elle est incarnée.**

Aujourd'hui, trop de transitions se vivent sous tension :

- Les objectifs changent en cours de route.
- Les décisions paraissent floues ou contradictoires.
- La confiance s'effrite, parfois sans retour en arrière possible.

Ce programme donne aux managers les clés pour tenir un cap clair tout en laissant de la place à l'humain, afin que chaque transition devienne une opportunité de renforcer la cohésion plutôt qu'une épreuve qui la fragilise.

Pourquoi ce programme ?

Accompagner un changement, c'est :

- Poser un cap stable et incarné pour réduire l'incertitude.
- Accueillir les résistances comme des indicateurs utiles et non comme des obstacles.
- Nourrir un climat de confiance pour mobiliser plutôt que contraindre.

Pour qui est ce programme ?

- **Managers** en période de transformation (outils, organisation, culture)
- **Responsables** confrontés à des transitions sensibles
- **RH** en appui de collectifs en mutation
- **Dirigeants** souhaitant renforcer leur posture dans l'incertitude

Ce que vous obtenez :

- Une posture managériale claire, stable, rassurant
- Des équipes plus engagées, écoutées et mobilisées
- Moins de résistance bloquante, plus de confiance construite
- Une dynamique d'accompagnement plus fluide, plus humaine

Objectifs pédagogiques

- **Clarifier le sens du changement et poser un cadre sécurisant** pour réduire l'incertitude et maintenir la confiance.
- **Identifier et accueillir les résistances** afin de transformer les freins en leviers d'engagement collectif.
- **Créer une confiance managériale durable** pour que chaque décision soit suivie et respectée, même en période de turbulence.
- **Installer des rituels d'écoute, de feedback et de régulation collective** dans l'optique de maintenir le lien et éviter les tensions latentes.
- **Tenir un cap sans rigidité** afin de s'ajuster aux réalités du terrain sans perdre la direction.

Le parcours

- 🕒 10h + 7h de coaching
(adaptable selon vos enjeux
et contraintes)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(mobilité, neuroatypies, langue...)

01.	Poser le cap Expliquer, incarner, sécuriser — sans imposer.	🕒 2h
02.	Accueillir les résistances Écouter les peurs, distinguer les signaux faibles, valoriser les alertes.	🕒 2h
03.	Créer la confiance Déployer la CARTE de la confiance et renforcer la légitimité managériale.	🕒 2h
04.	Nourrir l'adhésion Adapter le rythme, laisser une place à chacun, faire équipe dans la traversée.	🕒 2h
05.	Installer des routines utiles Construire des repères collectifs (feedbacks, points d'étape, ajustements).	🕒 2h

Formats proposés

- **Escale** : un déclic fort sur les fondations du rôle
- **Traversée** : repositionner sa posture de manière ciblée
- **Odysée** : faire émerger une culture managériale partagée

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odysée.

Pédagogie active

- **Cartographie visuelle du rôle**
- **Ateliers d'introspection**, jeux de rôle, débriefs croisés
- **Co-développement ou coaching individuel** selon les besoins
- **Outils concrets** : grille de posture, Boussole de la délégation, repères d'ancrage

Évaluation & mesure d'impact

- **Auto-positionnement** initial et final
- **Indicateurs** sur la posture, la lisibilité, le climat d'équipe
- **Feedback d'équipe anonymisé** (optionnel)
- **Livrable personnalisé** : plan d'ancrage managérial

Formatrice référente

- Coach certifiée
- Praticienne DISC & EQ-i 2.0
- 15 ans d'expérience terrain.

Une approche humaine, concrète, structurante.

Parce qu'un changement mal accompagné laisse des traces. Mais un changement bien incarné peut devenir un socle solide. Et si vos managers devenaient la boussole de ceux qui doutent ?



Contactez-nous !



PARCOURS 03

Entre générations : mieux manager les différences

Et si les écarts de générations devenaient votre plus grande force ?

Aujourd'hui, les équipes réunissent parfois quatre générations autour de la même table. Chacun arrive avec son histoire, ses codes, ses attentes :

- Les plus jeunes cherchent du sens, de l'autonomie, du feedback,
- Les plus expérimentés veulent que leur expertise soit reconnue,
- Entre les deux, on navigue entre quête de progression, équilibre de vie et sécurité professionnelle.

Ces différences, si elles ne sont pas comprises et valorisées, peuvent vite se transformer en incompréhensions, tensions ou replis. Mais bien accompagnées, elles deviennent un formidable levier de coopération, d'innovation et de transmission.

Ce programme aide vos managers à décrypter les codes générationnels, à adapter leur posture et à créer un climat où les différences ne divisent pas... mais soudent.

Pourquoi ce programme ?

- Comprendre les moteurs de chaque génération pour ajuster son management.
- Transformer les différences en complémentarités concrètes.
- Installer une culture d'inclusion et de reconnaissance qui traverse les âges.

Pour qui est ce programme ?

- **Managers** encadrant des équipes aux profils variés
- **RH** en charge de l'inclusion, de la fidélisation ou de la transmission
- **Collaborateurs** en perte de lien ou de repères
- **Organisations** souhaitant valoriser les talents à tous les âges

Ce que vous obtenez :

- Une meilleure compréhension mutuelle entre générations
- Des pratiques managériales plus ajustées et inclusives
- Une culture de reconnaissance transversale et équitable
- Des équipes plus soudées malgré les différences d'âge / parcours

Objectifs pédagogiques

- **Comprendre les besoins et moteurs d'engagement propres à chaque génération** pour adapter les pratiques et renforcer la motivation
- **Ajuster sa communication** afin d'éviter les malentendus et créer un langage commun.
- **Adopter une posture de leadership ouverte et adaptable** pour inclure sans gommer les spécificités de chacun.
- **Reconnaître les apports de chaque profil** de manière à valoriser les expertises sans lisser les différences.
- **Prévenir les tensions intergénérationnelles** dans le but de bâtir un climat de coopération durable.

Le parcours

- 🕒 10h + 7h de coaching
(*adaptable selon vos enjeux et contraintes*)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(*mobilité, neuroatypies, langue...*)

01.	<h3>Décrypter les codes générationnels</h3> <p>Identifier les valeurs, attentes et moteurs des différentes tranches d'âge au travail.</p>	🕒 2h
02.	<h3>Communication intergénérationnelle</h3> <p>Adopter des gestes et mots justes pour chaque profil, éviter les malentendus.</p>	🕒 2h
03.	<h3>Leadership inclusif et posture ajustée</h3> <p>Trouver sa juste place de leader face à des besoins diversifiés.</p>	🕒 2h
04.	<h3>Reconnaissance et transmission</h3> <p>Valoriser l'expérience, encourager la relève, organiser la transmission sans perte de sens.</p>	🕒 2h
05.	<h3>Régulation et médiation intergénérationnelle</h3> <p>Désamorcer les tensions, ouvrir des espaces d'écoute et de dialogue.</p>	🕒 2h

Formats proposés

- **Escale** : prise de conscience des écarts et déblocage d'idées reçues.
- **Traversée** : intégration de nouveaux réflexes managériaux.
- **Odyssée** : transformation durable des pratiques et de la culture managériale.

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odyssée.

Pédagogie active

- **Témoignages croisés** et décryptages de représentations
- **Simulations** d'ajustement managérial selon les profil
- **Jeux de rôles** sur les attentes générationnelles
- **Cartes d'inclusion** et grille de reconnaissance active
- **Études de cas** vécus en entreprise

Évaluation & mesure d'impact

- **Baromètre** de compréhension mutuelle avant/après
- **Mesure de la qualité** des interactions intergénérationnelles
- **Retours d'expérience** sur l'évolution des pratiques
- **Livrible** : plan d'actions managérial d'inclusion générationnelle

Formatrice référente

Facilitatrice spécialisée en intelligence intergénérationnelle et dynamique collective, passionnée de transmission et de reconnaissance.

Une approche humaine, ancrée et pragmatique.

*Parce qu'on ne motive pas un junior comme un senior.
Mais qu'on peut créer un lien puissant entre eux, à
condition d'oser les faire se parler. Et si vos différences
devenaient le ciment de votre collectif?*



Contactez-nous !



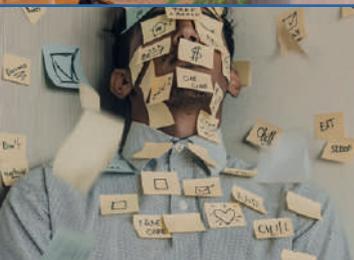
Soutenabilité

Posture professionnelle



Communiquer pour
travailler ensemble

P . 3 0



Stop au stress subi

P . 3 4



Trop de choses,
pas assez de temps ?

P . 3 8

Trois parcours pour mieux gérer la charge mentale, retrouver des repères dans le travail collectif, et reprendre la main sur son temps sans s'épuiser.



PARCOURS 04

Communiquer pour travailler ensemble

Parler, écouter, comprendre... trois verbes simples, qui deviennent vite un terrain miné quand la pression monte.

Les tensions ne viennent pas toujours du fond... mais de la forme :

- On parle beaucoup, mais on ne s'écoute plus vraiment.
- On suppose ce que l'autre pense, plutôt que de lui demander.
- On évite les conversations difficiles... jusqu'au jour où elles explosent.

Résultat : la confiance s'effrite, les malentendus s'accumulent, et l'énergie du collectif s'épuise à gérer ce qui aurait pu être évité.

Ce programme redonne aux équipes le pouvoir d'une communication claire, ajustée et constructive. Il apprend à dire les choses sans blesser, à écouter sans se perdre, et à poser un cadre relationnel qui sécurise sans enfermer.

L'objectif : développer une posture de communication claire, assertive et ajustée pour transformer les échanges quotidiens en un véritable levier de coopération.

Pourquoi ce programme ?

- **Dire les choses sans blesser**, pour apaiser et clarifier les relations
- **Écouter sans se perdre**, pour comprendre sans interpréter
- **Poser un cadre clair**, pour éviter les escalades et sécuriser les échanges

Pour qui est ce programme ?

- **Professionnels** qui veulent améliorer leur façon d'interagir
- **Managers ou RH** confrontés à des tensions ou à des silences pesants
- **Équipes** souhaitant fluidifier leurs échanges et éviter les malentendus
- **Salariés** en quête de clarté, d'écoute mutuelle et de reconnaissance

Ce que vous obtenez :

- **Une posture de communication** plus stable, ajustée et crédible
- **Moins de malentendus**, de tensions latentes et de non-dits
- **Des échanges plus fluides**, structurés, apaisés
- **Un climat relationnel** plus sain, au service du travail collectif

Objectifs pédagogiques

- **Comprendre son style relationnel (DISC) et ses effets** pour interagir avec plus de conscience et d'impact
- **Décrypter les émotions dans les échanges et poser les bons mots** afin de prévenir les escalades relationnelles
- **Développer une communication assertive, claire et constructive (CNV)** pour exprimer ses besoins et désaccords sans blesser
- **Écouter vraiment, sans filtre ni projection** dans le but de créer un espace d'échange mutuellement bénéfique
- **Savoir désamorcer, recadrer ou poser un cadre sereinement** pour réguler une situation tout en préservant la relation

Le parcours

- 🕒 12h + 7h de coaching
(*adaptable selon vos enjeux et contraintes*)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(*mobilité, neuroatypies, langue...*)

01.	<h3>Se connaître pour mieux interagir (DISC)</h3> <p>Comprendre son profil comportemental, ses déclencheurs et ses forces relationnelles</p>	🕒 2h30
02.	<h3>Langage des émotions</h3> <p>Identifier ce qui se joue en soi et chez l'autre dans une interaction professionnelle</p>	🕒 2h
03.	<h3>Parole claire et assertivité (CNV)</h3> <p>Exprimer une demande ou un désaccord sans blesser ni s'effacer</p>	🕒 2h30
04.	<h3>Écoute active et ajustement</h3> <p>Écouter avec présence, reformuler avec justesse, éviter les malentendus</p>	🕒 2h
05.	<h3>Régulation relationnelle</h3> <p>Poser un cadre, recadrer ou apaiser une tension dans l'action</p>	🕒 3h

Formats proposés

- **Escale** : identifier un frein relationnel et ouvrir un espace d'écoute
- **Traversée** : installer des réflexes de communication efficaces et durables
- **Odyssée** : transformer en profondeur la posture relationnelle

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odyssée.

Profil DISC ou QE réalisable en option (avec restitution individuelle ou collective).

Pédagogie active

- **Jeux de communication** et mises en situation
- **Débriefs croisés** sur les ressentis et ajustements possibles
- **Apports ciblés** sur le DISC, la CNV et la lecture émotionnelle
- **Outils concrets** : boussole de la communication, guide d'assertivité, repères relationnels
- **Feedbacks guidés** et ancrages pratiques

Évaluation & mesure d'impact

- **Auto-positionnement** initial et final sur la posture de communication
- **Indicateurs** de fluidité, de sécurité et de compréhension mutuelle
- **Retours d'équipe** anonymisés (en option)
- **Livrable** : Plan d'ancrage relationnel

Formatrice référente

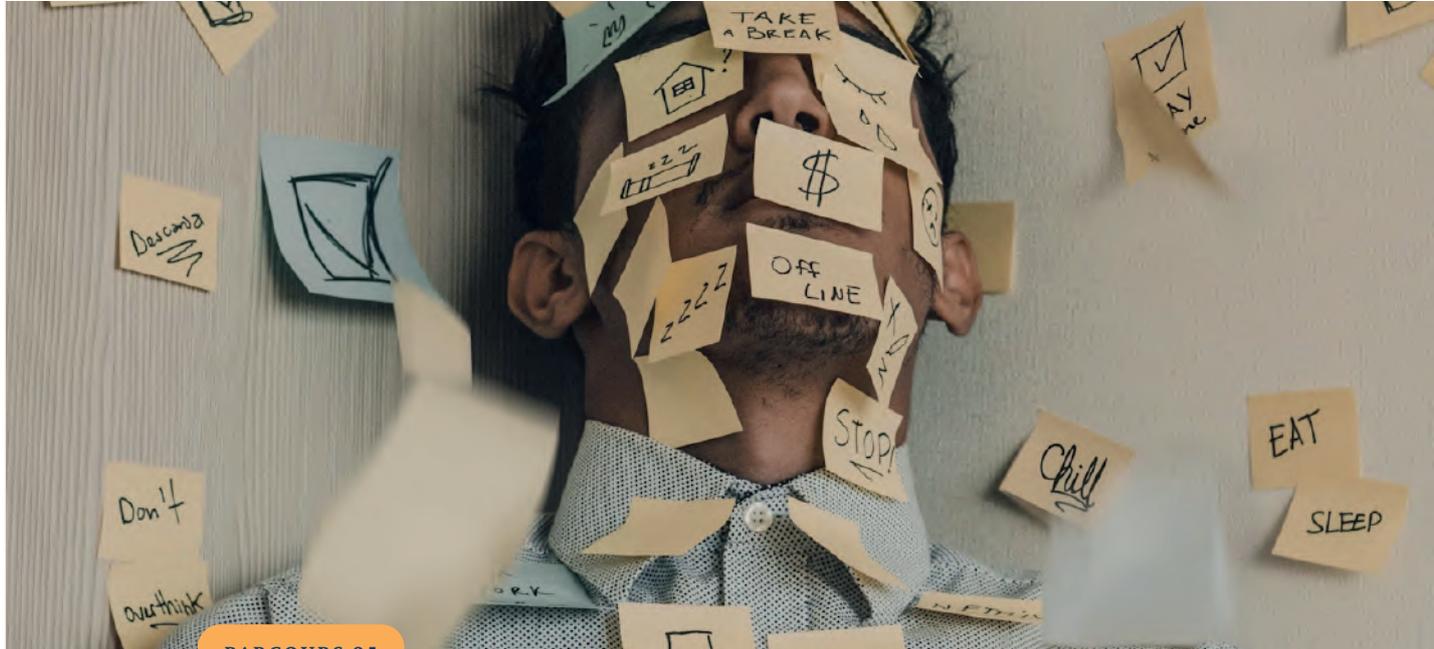
- Praticienne DISC & EQ-i 2.0
- 15 ans d'expérience auprès de professionnels en mutation.

Spécialiste des dynamiques relationnelles et de l'accompagnement émotionnel.

Parce que bien communiquer, ce n'est pas juste "parler mieux". C'est ajuster sa posture pour que l'autre puisse entendre — et que vous puissiez avancer ensemble.



Contactez-nous !



PARCOURS 05

Stop au *stress subi*

Le stress est devenu la bande-son de trop d'équipes.

On s'adapte, on serre les dents, on avance... mais à quel prix ? Fatigue chronique, irritabilité, baisse de concentration, désengagement progressif : autant de signaux que l'on finit par normaliser, jusqu'à ce qu'ils coûtent cher — à la santé comme à la performance.

Ce programme redonne du souffle aux pratiques professionnelles.

Il aide à repérer les signes avant-coureurs, à intégrer des micro-pratiques simples pour recharger, et à créer une culture collective où préserver son énergie n'est plus vu comme une faiblesse, mais comme un levier stratégique.

Objectif : transformer la vitalité en ressource partagée et assumée, pour des équipes plus solides, plus engagées, et capables de performer dans la durée.

Pourquoi ce programme ?

- **Repérer les signaux d'alerte** avant qu'ils ne deviennent critiques
- **Intégrer des micro-pratiques** simples pour recharger au quotidien
- **Créer une culture collective** où l'énergie n'est plus un tabou
- **Prévenir les effets durables du stress** sur la performance et la santé
- **Savoir conjuguer performance et mieux-être** de manière durable

Pour qui est ce programme ?

- **Managers et équipes** exposés à la pression, au flou ou à la surcharge
- **RH ou QVCT** souhaitant poser un cadre de vigilance et de soutien
- **Collaborateurs** en quête de mieux-être sans renoncer à la performance
- **Organisations en transformation** cherchant un levier humain et durable

Ce que vous obtenez :

- **Une culture ouverte** sur la gestion de l'énergie et de la charge mentale
- **Des outils simples** pour préserver sa vitalité au quotidien
- **Moins de tensions invisibles**, plus de régulation collective
- **Une meilleure capacité de rebond** et d'engagement dans la durée

Objectifs pédagogiques

- **Identifier ses signaux de surcharge et ses modes de ressourcement** dans l'optique de réguler avant la rupture
- **Comprendre les mécanismes du stress et de la performance soutenable** pour agir sur les causes réelles
- **Intégrer des micro-pratiques simples** afin de récupérer de l'énergie sans culpabiliser
- **Développer une vigilance partagée** pour faire de l'énergie un sujet collectif
- **Ancrer une culture de régulation et de pause** dans le but de sécuriser la performance dans le temps

Le parcours

- 🕒 12h + 7h de coaching
(*adaptable selon vos enjeux et contraintes*)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(*mobilité, neuroatypies, langue...*)

01.	<h3>Mieux se connaître face au stress</h3> <p>Auto-diagnostic, signaux faibles, cartographie des facteurs de fatigue et d'énergie</p>	 2h30
02.	<h3>Recharger sans culpabiliser</h3> <p>Routines simples, corporelles et cognitives pour retrouver du souffle au travail</p>	 2h
03.	<h3>Vigilance partagée & soutien collectif</h3> <p>Repères communs, régulation, culture de veille bienveillante</p>	 2h30
04.	<h3>Repenser la productivité et la charge mentale</h3> <p>Priorisation, équilibre effort/repos, sens dans le rythme de travail</p>	 2h
05.	<h3>Faire équipe autour de la vitalité</h3> <p>Rituels communs, appuis mutuels, climat soutenable</p>	 3h

Formats proposés

- **Escale** : prise de conscience et premiers leviers pour alléger la pression
- **Traversée** : installation de routines durables et repères d'équipe
- **Odysée** : transformation profonde de la culture d'énergie au travail

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odysée.

Profil QE réalisable en option (pour comprendre son rapport au stress).

Pédagogie active

- **Auto-diagnostics** visuels et cartes d'auto-régulation
- **Micro-pratiques corporelles** (respiration, ancrage) **et mentales** (tri des pensées, visualisation)
- **Création de routines** individualisées et rituels d'équipe
- **Cercles d'écoute** et de régulation entre pairs
- **Design de protocoles** d'alerte et d'entraide

Évaluation & mesure d'impact

- **Échelle d'énergie** perçue avant/après
- **Indicateurs** de récupération, de tension et d'autonomie énergétique
- **Feedbacks** croisés et observations terrain
- **Livrable** : Boîte à outils vitalité

Formatrice référente

Praticienne EQ-i 2.0, formée aux neurosciences et à l'écologie humaine.
Une posture incarnée, attentive aux rythmes, aux signaux faibles et à la transformation des pratiques en profondeur.

Parce qu'un collectif à bout de souffle finit toujours par ralentir... ou exploser. Et parce qu'on peut choisir de cultiver l'énergie, ensemble. Et si la vitalité redevenait un levier de performance — et non sa victime ?



Contactez-nous !



PARCOURS 06

Trop de choses, *pas assez de temps ?*

Aujourd'hui, tout s'accélère.

Les sollicitations s'enchaînent, les notifications s'imposent, et la frontière entre urgence et importance se brouille. On remplit l'agenda pour « avancer »... mais c'est souvent lui qui finit par nous piloter.

Résultat : on s'épuise à gérer l'instant au lieu de construire sur le long terme.

Ce programme donne des outils concrets pour faire le tri, poser des choix clairs et retrouver une organisation soutenable.

Parce qu'un temps mieux utilisé, c'est plus qu'une question de productivité : c'est une posture, un souffle et un pouvoir retrouvé sur ses priorités.

Pourquoi ce programme ?

- **Faire le tri** entre ce qui compte vraiment et ce qui encombre
- **Réguler** les interruptions et les sollicitations parasites
- **Structurer un agenda** réaliste et protecteur
- **Dire non** sans culpabilité ni perte de lien
- **Installer un rythme** professionnel et personnel soutenable

Pour qui est ce programme ?

- **Équipes noyées** sous les tâches, sollicitations et interruptions
- **Managers** en perte de temps stratégique ou de visibilité
- **RH et directions** souhaitant agir sur la charge mentale
- **Collaborateurs** qui veulent travailler autrement, mais ne savent plus par où commencer

Ce que vous obtenez :

- **Une organisation** réaliste, choisie et soutenable
- **Moins d'agitation subie**, plus de décisions alignées
- **Des réflexes** de tri, de renoncement et de planification stratégique
- **Une posture professionnelle** plus sereine, plus claire et plus impactante

Objectifs péagogiques

- **Identifier ses principaux parasites de temps et d'énergie** pour que chaque action retrouve du sens
- **Clarifier ses priorités réelles et ses marges de manœuvre** avec l'objectif de décider sans subir la pression
- **Repenser son organisation** pour équilibrer performance et respiration
- **Développer des réflexes anti-dispersion** afin de préserver sa concentration et son énergie
- **Dire non avec clarté** pour protéger ses limites tout en maintenant la qualité des relations

Le parcours

- 🕒 12h + 7h de coaching
(*adaptable selon vos enjeux et contraintes*)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(*mobilité, neuroatypies, langue...*)

01.	<h3>Faire le tri</h3> <p>Clarifier ce qui compte, éliminer l'accessoire, poser des choix concrets</p>	🕒 2h30
02.	<h3>Réguler les sollicitations et interruptions</h3> <p>Comprendre les mécanismes de dispersion et les bloquer intelligemment</p>	🕒 2h
03.	<h3>(Re)structurer son temps</h3> <p>Designner une semaine-type réaliste, intégrer les temps de concentration et de recharge</p>	🕒 2h30
04.	<h3>Dire non sans culpabilité</h3> <p>Formuler un refus clair, tenir ses limites, ajuster sans fuir</p>	🕒 2h
05.	<h3>Installer un rythme soutenable</h3> <p>Aligner son agenda à ses valeurs, renforcer sa posture de discernement</p>	🕒 3h

Formats proposés

- **Escale** : déclic pour retrouver calme et clarté dans son organisation
- **Traversée** : reprise en main concrète de son organisation individuelle
- **Odyssée** : transformation profonde de sa posture face au temps et à la charge

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odyssée.

Option DISC possible pour mieux comprendre son rapport au temps, aux priorités et à la pression.

Pédagogie active

- **Cartes** « chronophages » et « temps forts » pour visualiser sa réalité
- **Grille de priorisation** réaliste et alignée
- **Design** de semaine-type protectrice
- **Jeux de rôle** pour apprendre à dire non de manière assertive
- **Journal de présence à soi et feedbacks entre pairs**
- **Mini-scénarios** multitâches et exercices de recentrage attentionnel

Évaluation & mesure d'impact

- **Échelle** de clarté mentale et de charge perçue avant/après
- **Indicateurs** de récupération, discernement et efficacité attentionnelle
- **Feedbacks croisés** sur les pratiques individuelles et collectives
- **Livable final** : boîte à outils anti-dispersion + organisation réaliste

Formatrice référente

15 ans d'expérience dans l'accompagnement de collectifs sous pression.

Spécialiste de l'écologie personnelle, praticienne DISC et EQ-i 2.0.

Une posture directe, humaine et structurante — loin de la culpabilisation.

*Parce que la surcharge n'est pas un gage de performance
et que s'autoriser à ralentir, c'est parfois le meilleur moyen
d'avancer. Et si vos équipes retrouvaient de la clarté...
et du pouvoir d'agir ?*



Contactez-nous !



Vision

Posture entrepreneuriale



Tenir debout quand
tout bouge

P . 43



Construire l'après,
maintenant

P . 47



Entre générations : mieux
manager les différences

P . 51

Trois parcours pour consolider sa vision, faire des choix alignés, et construire une dynamique pérenne même quand tout s'accélère.



PARCOURS 07

Tenir debout quand tout bouge

Quand tout va vite, la tentation est grande de se laisser porter par le mouvement. On enchaîne les décisions, on répond aux urgences, on ajuste sans cesse... jusqu'à perdre de vue ce qui nous guide vraiment.

Les contextes changent, les crises s'enchaînent, les pressions s'accumulent. Et dans ce brouillard, même les dirigeants et les équipes les plus solides peuvent voir leurs repères vaciller.

Sans boussole claire, on risque de naviguer à vue, de multiplier les efforts sans direction et de s'épuiser.

Ce programme vous aide à retrouver ou consolider votre colonne vertébrale stratégique.

Un socle clair, incarné et mobilisateur, qui vous permettra de traverser les turbulences sans vous disperser, prendre des décisions plus lucides, et garder l'élan même dans l'incertitude.

Pourquoi ce programme ?

- **Clarifier** ce qui fait socle dans votre action et votre vision.
- **Garder le cap** quand tout tangue
- **Faire des choix** stratégiques plus lucides et alignés.
- **Renforcer** votre posture face à l'incertitude.

Pour qui est ce programme ?

- **Dirigeants, fondateurs ou managers** stratégiques en questionnement ou en réajustement.
- **Entrepreneurs** en phase de changement de cap, de crise ou de croissance rapide.
- **Intrapreneurs ou porteurs de mission** souhaitant clarifier leur vision.
- **Collectifs** souhaitant ancrer leur projet autour d'un cap clair et partagé.

Ce que vous obtenez :

- **Une boussole stratégique** pour décider dans l'incertitude.
- **Un socle de valeurs et de sens** pour garder le cap.
- **Des repères clairs** pour arbitrer, sans se disperser.
- **Une posture** plus sereine, plus lisible, plus impactante.

Objectifs pédagogiques

- **Reconnecter à sa raison d'être et à ses fondations**, afin de sécuriser ses choix même en contexte incertain.
- **Clarifier sa colonne vertébrale stratégique** (ce qui est non négociable, ce qui peut évoluer) et gagner en cohérence d'action.
- **Installer des repères décisionnels solides** qui servent de boussole dans les périodes de turbulence.
- **Renforcer son endurance émotionnelle et sa clarté d'action**, dans le but de tenir le cap sur la durée.
- **Développer une posture ouverte au changement**, tout en préservant l'alignement et la lisibilité de ses décisions.

Le parcours

- 🕒 12h + 7h de coaching
(*adaptable selon vos enjeux
et contraintes*)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(*mobilité, neuroatypies, langue...*)

01.	<h3>Faire émerger son socle</h3> <p>Raison d'être, vision, valeurs : clarifier ce qui vous porte.</p>	🕒 2h30
02.	<h3>Consolider sa colonne vertébrale stratégique</h3> <p>Définir ce qui est essentiel, ce qui peut évoluer, ce qui doit être lâché.</p>	🕒 2h30
03.	<h3>Décider dans l'incertitude</h3> <p>Arbitrer avec lucidité, tenir le cap sans rigidité.</p>	🕒 2h
04.	<h3>Garder l'élan sans s'épuiser</h3> <p>Cultiver l'ancrage émotionnel et la motivation durable.</p>	🕒 2h
05.	<h3>Réajuster sans se perdre</h3> <p>Faire de la souplesse une force, accueillir les bifurcations.</p>	🕒 3h

Formats proposés

- **Escale** : se reconnecter à son socle de sens.
- **Traversée** : consolider sa posture décisionnelle.
- **Odysée** : poser une colonne vertébrale solide, adaptable et mobilisante.

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odysée.

Pédagogie active

- **Cartes ADN stratégique** (raison d'être, cap, valeurs).
- **Frise** des repères décisionnels.
- **Scénarios** de bifurcation ou de crise.
- **Outil** « Ce que je garde / Ce que j'ajuste ».
- **Espaces de récit** autour des choix marquants.

Évaluation & mesure d'impact

- **Indicateurs** de clarté et de stabilité stratégique.
- **Feedbacks croisés** sur lisibilité et alignement des décisions.
- **Livrable final** : Carte identitaire stratégique.

Formatrice référente

Spécialiste de la stratégie incarnée, 15 ans d'accompagnement de dirigeants et entrepreneurs. **Une posture claire, structurée, profondément humaine.**

Parce qu'on ne tient pas grâce à des réponses toutes faites. On tient grâce à ce qui nous fonde — et à ce qu'on choisit d'en faire. Et si votre cap intérieur devenait votre meilleur levier de clarté stratégique ?



Contactez-nous !



PARCOURS 08

Construire l'après, *maintenant*

Piloter une organisation aujourd'hui, c'est avancer dans un paysage mouvant, traversé par des tensions économiques, écologiques et humaines.

C'est devoir décider vite, tout en assumant les conséquences sur le long terme. C'est se retrouver face à des injonctions contradictoires, où chaque choix peut sembler incomplet, imparfait, ou contesté.

Dans ce contexte, beaucoup d'entreprises réagissent au coup par coup, perdent leur cap ou se dispersent dans des engagements de façade.

Or, bâtir l'après ne se fait pas dans l'urgence : cela demande une vision élargie, un ancrage solide et la lucidité d'agir dans le réel, pas dans l'idéal théorique.

Ce programme accompagne dirigeants et collectifs à clarifier leur trajectoire, intégrer leurs responsabilités croisées et formuler une stratégie à la fois ambitieuse, alignée... et vivante.

Pourquoi ce programme ?

- **Clarifier un cap** stratégique dans un monde incertain
- **Éviter le greenwashing** et ancrer des engagements crédibles
- **Articuler** performance, éthique et cohérence personnelle
- **Arbitrer** dans la complexité sans se trahir
- **Relier** vision à long terme et réalités de terrain

Pour qui est ce programme ?

- **Dirigeant-es, fondateur·rices ou repreneur-es** en quête d'alignement stratégique.
- **Structures engagées** dans une démarche RSE ou à un tournant majeur.
- **Collectifs** implantés dans des territoires ou filières en transition.
- **Entreprises** souhaitant incarner un cap éthique.

Ce que vous obtenez :

- **Une vision stratégique** élargie, cohérente et lisible.
- **Des choix assumés**, même dans des contextes mouvants.
- **Une posture d'engagement** claire, crédible et alignée.
- **Une feuille de route** vivante, reliée à votre écosystème réel.

Objectifs pédagogiques

- **Lire son écosystème avec lucidité** afin d'anticiper les impacts directs et indirects.
- **Intégrer la triple écologie** — de soi, des autres, des ressources — comme boussole décisionnelle.
- **Identifier ses responsabilités croisées et ses parties prenantes clés**, pour renforcer la cohérence de ses actions.
- **Arbitrer dans l'ambiguïté** en utilisant des outils de discernement simples et robustes.
- **Décliner une stratégie d'engagement** claire et mobilisante, enracinée dans le réel.

Le parcours

- 🕒 12h + 7h de coaching
(*adaptable selon vos enjeux et contraintes*)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(*mobilité, neuroatypies, langue...*)

01.	<h3>Lire son écosystème proche et lointain</h3> <p>Cartographie des interactions visibles/invisibles, impacts directs et rebonds</p>	🕒 2h30
02.	<h3>Travailler la triple écologie</h3> <p>Énergie personnelle, responsabilité relationnelle, empreinte matérielle et immatérielle</p>	🕒 2h30
03.	<h3>Identifier les responsabilités croisées</h3> <p>Ceux qu'on touche, influence, mobilise — volontairement ou non</p>	🕒 2h
04.	<h3>Arbitrer dans la complexité</h3> <p>Cas réels de décisions sous tension, grille d'arbitrage stratégique</p>	🕒 2h30
05.	<h3>Formuler une stratégie lisible et vivante</h3> <p>Cap, priorités, posture publique — rendre visible ce qui nous guide</p>	🕒 2h30

Formats proposés

- **Escale** : éveiller une lecture systémique et responsable du projet
- **Traversée** : clarifier les choix et engagements de l'entreprise
- **Odysée** : refondre sa stratégie autour d'un socle éthique, écologique et durable

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odysée.

Pédagogie active

- **Cartographie** écosystémique (visible/invisible).
- **Matrice d'écologie** intégrée (soi / autres / ressources).
- **Études de cas** et dilemmes d'arbitrage stratégique.
- **Outil** « Ce que je fais / Ce que je soutiens / Ce que j'assume ».
- **Ateliers de formulation** de cap stratégique avec feedback pair-à-pair.

Évaluation & mesure d'impact

- **Baromètre** d'alignement stratégique avant/après.
- **Indicateurs** de lisibilité, d'engagement et de cohérence perçue.
- **Feedbacks** croisés sur la posture publique et les arbitrages assumés.
- **Livrable** : feuille de route stratégique + carte d'engagement écosystémique.

Formatrice référente

Dirigeante engagée, experte en stratégie durable et en éthique de l'action. **Une posture exigeante, sensible et lucide — au service d'une entreprise pleinement incarnée.**

Parce qu'on ne construit pas l'avenir avec de vieux repères. Mais avec des décisions qui relient, assument, et prennent soin de ce — et ceux — qu'elles engagent. Et si votre stratégie devenait un acte d'écologie active ? pas



Contactez-nous !



PARCOURS 09

Premier recrutement, *première culture*

Recruter pour la première fois, c'est un tournant.

Ce n'est pas seulement combler un manque opérationnel, c'est écrire un nouveau chapitre du projet. C'est inviter une personne à rejoindre une aventure encore en construction, et décider de bâtir quelque chose à deux (ou plus).

**Pourtant, beaucoup de premiers recrutements se font dans l'urgence :
fiche de poste copiée-collée, entretien improvisé, intégration expédiée.**

Résultat : des décalages, des incompréhensions... et parfois un retour à la case départ.

**Ce programme aide à structurer ses premiers pas RH avec cohérence,
même sans service dédié, en alignant chaque décision humaine sur la
vision et la culture que l'on veut faire vivre.**

Pourquoi ce programme ?

- **Poser des bases RH solides** dès le premier recrutement
- **Traduire sa vision** en culture vivante et engageante
- **Identifier** les bons profils au bon moment
- **Structurer un processus** clair, simple et cohérent
- **Donner envie et confiance** dès l'onboarding

Pour qui est ce programme ?

- **Entrepreneur-es ou dirigeant-es** en phase de premier recrutement
- **Structures** en création ou en mutation, en quête de clarté RH
- **TPE/PME** souhaitant faire des choix d'équipe assumés et cohérents
- **Réseaux, incubateurs ou structures** accompagnant l'entrepreneuriat

Ce que vous obtenez :

- **Une stratégie humaine** cohérente avec votre projet
- **Une boussole claire** pour identifier les bons profils
- **Un processus de recrutement** simple, structurant et incarné
- **Un onboarding engageant** qui transmet la culture dès le départ

Objectifs pédagogiques

- **Clarifier la culture et les valeurs à faire vivre** pour créer une base humaine solide
- **Définir les compétences clés alignées avec chaque étape de développement** afin de recruter avec discernement
- **Élaborer une offre qui reflète le besoin réel et l'esprit du projet** dans le but d'attirer les bons profils
- **Conduire des entretiens précis et incarnés** pour évaluer au-delà des compétences techniques
- **Mettre en place un parcours d'intégration engageant** afin de fidéliser dès les premiers jours

Le parcours

- 🕒 10h + 7h de coaching
(*adaptable selon vos enjeux
et contraintes*)

Accessibilité

Adaptations possibles sur demande
(*mobilité, neuroatypies, langue...*)

01.	Définir sa stratégie de développement humain Vision, valeurs, postures : ce que l'on veut faire vivre dans l'équipe dès le départ	🕒 2h
02.	Identifier les compétences clés à recruter Lecture stratégique des besoins à court et moyen terme, priorisation des profils	🕒 2h
03.	Rédiger une offre claire et différenciante Structure, ton, cohérence avec la culture projetée et la réalité du poste	🕒 2h
04.	Mener des entretiens efficaces et incarnés Grille d'entretien, posture d'écoute, repérage des signaux faibles	🕒 2h
05.	Concevoir un onboarding engageant Parcours d'accueil, rituels, transmission de la vision et des premiers gestes	🕒 2h

Formats proposés

- **Escale** : prise de conscience de l'impact culturel du recrutement
- **Traversée** : poser les bases concrètes du processus RH
- **Odysée** : bâtir une stratégie RH incarnée et préparer un recrutement pleinement aligné

Coaching intégré optionnel – inclus dans le format Odysée.

Pédagogie active

- **Grille d'alignement** culture / vision
- **Matrice** des compétences clés
- **Atelier d'écriture** d'annonce différenciante
- **Jeu de rôle** « entretien miroir » avec feedback pair
- **Création** d'un kit d'onboarding

Évaluation & mesure d'impact

- **Baromètre d'alignement** culture / vision avant-après
- **Feedbacks** sur annonces et simulations d'entretien
- **Livrable** : feuille de route RH + kit recrutement & onboarding
- **Mesure des pratiques d'accueil et d'intégration** dans les 3 mois suivant

Formatrice référente

Experte en recrutement et structuration d'équipes naissantes. Une approche concrète, humaine et stratégique, pour transformer le premier recrutement en fondation... **et non en hasard.**

*Parce qu'un recrutement, ce n'est pas une formalité.
C'est une décision fondatrice, qui peut tout changer.
Et si vous posiez dès maintenant les bases d'une
culture d'équipe à votre image ?*



Contactez-nous !



06.

Personnalisation & adaptabilité

Des parcours modulables, concrets & activables

Chez Ailendis, nous savons que vos réalités sont mouvantes, exigeantes, parfois contraignantes.

Vous n'avez pas besoin d'une formation "de plus" mais d'un levier concret, qui respecte vos contraintes et produise des effets visibles. C'est pourquoi chaque parcours est pensé comme une architecture vivante, à la fois structurée et souple, qui s'ajuste précisément à votre terrain.

- **À la carte, pas à la chaîne** : chaque module est choisi et ajusté en fonction de vos priorités réelles, pas d'un catalogue figé.
- **Souples, sans perte de valeur** : formats, durées, publics, niveaux de profondeur... tout se module pour coller à votre contexte sans diluer l'impact.
- **Pensés pour tous les niveaux** : du CODIR aux équipes terrain, les approches diffèrent mais s'articulent entre elles pour créer un fil conducteur solide
- **Avec preuves à l'appui** : chaque parcours débouche sur un plan d'action activable immédiatement, des rituels intégrés, et une mesure d'impact claire pour que vous voyiez (et sentiez) la différence.

Parce qu'il ne s'agit pas de "former" pour cocher une case, **mais de transformer vos pratiques.**

Parce qu'il ne s'agit pas d'ajouter une contrainte, **mais de soulager celles que vous subissez déjà.**

Parce que le temps que vous y consacrez doit devenir **une source d'efficacité durable pour vos équipes.**

Quel parcours Ailendis est fait *pour vous ?*

Vous hésitez entre plusieurs formats ? Prenez 2 minutes pour faire le point. Répondez à ces 6 questions pour identifier la posture à travailler en priorité... **et découvrir le bon format pour enclencher le changement !**



01.

Dans votre quotidien, quel est le plus grand défi ?

- A • Garder le cap et faire avancer tout le monde dans le même sens
- B • Prendre soin de moi sans me faire passer en dernier
- C • Me sentir légitime et clair dans mes décisions

02.

Le mot qui vous parle le plus en ce moment ?

- A • Responsabilité
- B • Ressourcement
- C • Vision

03.

Ce que vous observez autour de vous :

- A • Des équipes fatiguées ou désengagées
- B • Des tensions, non-dits ou conflits larvés
- C • Un manque de recul stratégique ou des décisions lourdes à prendre

04.

Ce que vous cherchez dans une formation :

- A . De quoi challenger mes pratiques pour mieux piloter mes équipes
- B . Un espace pour retrouver de l'élan et du lien
- C . Un accompagnement clair pour clarifier ma trajectoire

05.

Quel est votre niveau de disponibilité ?

- A . 1 journée max pour commencer
- B . 2 à 3 jours pour aller en profondeur
- C . Prêt-e pour un vrai parcours structurant sur plusieurs semaines

06.

Quel type d'impact attendez-vous ?

- A . Créer une dynamique de management plus fluide
- B . Réengager les individus et l'équipe dans un projet commun
- C . Incarner un leadership clair, aligné, inspirant

C'est le moment de calculer le résultat !





Posture à travailler :
Managériale

Majorité de A

Les recommandations d'Ailendis :

- **Escale Ailendis®** pour créer un déclic
- **Traversée Ailendis®** pour explorer votre posture de leader
- **Odyssée Ailendis®** pour transformer durablement votre culture managériale



Posture à travailler :
Professionnelle

Majorité de B

Les recommandations d'Ailendis :

- **Escale Ailendis®** sur la gestion du stress ou les relations
- **Traversée Ailendis®** pour apaiser et reconnecter l'équipe
- **Odyssée Ailendis®** pour reconstruire un collectif vivant et soutenable



Posture à travailler :
Professionnelle

Majorité de C

Les recommandations d'Ailendis :

- **Escale Ailendis®** pour clarifier vos priorités
- **Traversée Ailendis®** pour aligner stratégie et action
- **Odyssée Ailendis®** + coaching pour incarner un cap fort, humain et inspirant

Un résultat clair, des pistes concrètes... il ne manque plus qu'un échange pour enclencher la transformation. Rencontrons-nous pour tracer ensemble la suite de votre chemin !



Contactez-nous !



07.

Pourquoi
choisir Ailendis

Qui se cache derrière Ailendis ?

« Pendant longtemps, j'ai cru que la performance passait par les chiffres. Formée à l'ingénierie économique, j'ai appris à lire les bilans, optimiser les ressources, construire des indicateurs. C'était logique, mesurable, rationnel.

Et pourtant, sur le terrain, ce que je voyais me frappait : ce qui faisait basculer un projet, une équipe, une entreprise... ce n'était presque jamais un tableau Excel. C'était un regard, une posture, une parole donnée ou tue, un lien qui tenait — ou qui rompait.

J'ai vu des managers épuisés derrière des courbes ascendantes. Des collaborateurs brillants mais invisibles. Des dirigeants lucides, mais seuls face à des décisions impossibles à déléguer.

Alors j'ai changé de focale. Je ne regarde plus seulement ce que l'entreprise produit. Je regarde ce qu'elle permet de vivre. Et c'est ainsi que j'ai transformé ce cheminement en impact concret, en créant la méthode de la NeuroTransmission Active®, une pédagogie exigeante et humaine, fondée sur les sciences cognitives, le jeu et la dynamique collective. »

“

Je ne forme pas des savoirs. Je déclenche des prises de conscience durables.

”



Laetitia Veyssier

Fondatrice d'Ailendis

- 15 années d'expérience en formation et accompagnement stratégique
- Diplômée en ingénierie économique
- Coach certifiée & praticienne DISC et EQ-i 2.0
- Créatrice de la méthode de NeuroTransmission Active®



La vision d'Ailendis

Chez Ailendis, nous partons d'une conviction simple : la performance durable naît de la qualité des relations humaines.

Pas d'injonctions plaquées. Encore moins de recettes toutes faites. Mais une posture ancrée et incarnée : celle de considérer chaque individu comme une pièce vivante d'un collectif, avec ses forces, ses contraintes, ses rythmes.

Notre vision, c'est que le développement professionnel ne peut plus se limiter aux savoir-faire techniques. Dans un monde en tension, ce sont les postures, la communication et la capacité à coopérer qui font la différence entre un collectif qui s'épuise et un collectif qui avance.

C'est pourquoi nous concevons des parcours concrets, adaptables et profondément humains :

- qui respectent les contraintes du terrain tout en ouvrant de vraies perspectives,
- qui donnent des repères fiables sans enfermer dans des modèles figés,
- qui transforment les pratiques sans alourdir la charge.

La vision d'Ailendis, c'est d'accompagner les organisations à devenir des espaces plus clairs, plus soutenables, plus vivants.

Parce qu'une transformation réussie ne se décrète pas : elle s'incarne, pas à pas, dans les gestes quotidiens.

Pourquoi ce nom : Ailendis ?

Ailendis, c'est la rencontre de deux mots :

- **Ailes**, symbole d'élévation, de potentiel à déployer
- **Discere** (latin), qui signifie « apprendre »

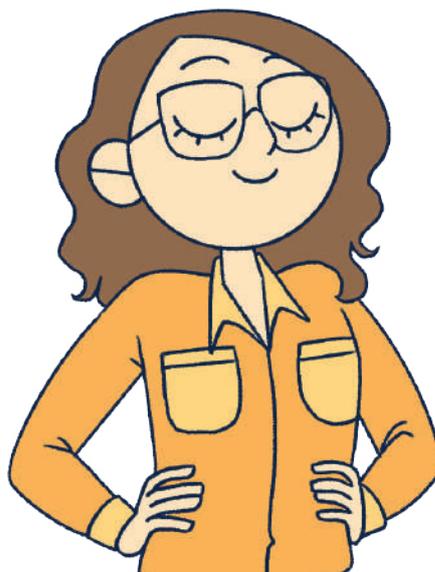
Parce que chaque apprentissage véritable nous élève, parce qu'évoluer, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre... **c'est devenir pleinement soi, en conscience et en mouvement.**

“

*Ailendis, c'est apprendre
pour grandir.*

*Et grandir pour
impacter.*

”



Témoignages & impact



« Une des rares formations où je me suis sentie autant bousculée que soutenue. »

Mathilde

Responsable RH – secteur agroalimentaire

« On a changé nos manières de faire... mais surtout, on a changé nos manières d'être ensemble. »

Ludovic

Manager – logistique & transport

« Je ne pensais pas qu'une formation pouvait autant déclencher de déclics en si peu de temps. »

Sarah

Dirigeante PME – services

Ailendis, c'est aussi...

15

années
d'expérience

+200

collaborateurs
accompagnés / an

96%

d'évaluations
positives

Ils nous ont
fait confiance

agro
Mousquetaires

STEF

Breta-CFA
VAUCLUSE

SALINS

SFERIS
ALLIÉ DE VOS DÉPESSE FRANÇAISES

UniLaSalle
Institut Polytechnique



Et si vous donniez à vos équipes
ce qu'on enseigne trop peu...
mais qui change tout ?

La posture.

Parlons-en *ensemble.*

Laetitia Veyssier

Fondatrice d'Ailendis

06 83 24 22 73

contact@ailendis.com



*Ou scannez ce
qr code pour prendre
directement un RDV*

