



PROGRAMME OSER SA VOIE

SE FORMER AUTREMENT

*Développer vos compétences humaines
pour **prendre votre place** et
vous épanouir dans votre activité professionnelle.*



**RECONNAITRE
SA VALEUR**



**COMMUNIQUER
AVEC
ASSERTIVITE**



**PRESERVER
SON EQUILIBRE**



**PREVENIR
L'EPUISEMENT**



**AVANCER FACE
AUX DOUTES
ET DEFIS**



*L'humain au cœur
de l'accomplissement professionnel*

BIENVENUE

Votre chemin commence ici.



Entreprendre est une aventure passionnante. Mais elle est aussi exigeante, parfois solitaire et pleine d'incertitudes.

Peut-être vous reconnaissez vous...



Vous doutez parfois de votre valeur et de votre légitimité.



Vous vous comparez, vous hésitez avant de prendre certaines décisions.



Vous donnez beaucoup à votre activité mais vous vous épuisez ou vous perdez le sens.



Vous avez l'impression qu'il faudrait être plus compétent(e), plus visible ou plus sûr(e) de vous pour avancer.



Vous avez du mal à vous affirmer, à exprimer ce qui vous rend unique et à prendre pleinement votre place.



Pendant longtemps, j'ai cru que la réussite appartenait aux plus compétents, aux plus visibles ou aux plus confiants.

Et si elle appartenait avant tout à celles et ceux qui ont le courage d'écouter leur propre voix, d'assumer leur singularité et de créer une voie qui leur ressemble ?

C'est cette conviction qui a donné naissance au programme OSER SA VOIE.

Vous ne vous retrouvez pas totalement dans les formations traditionnelles, vous recherchez bien plus que des outils ou des méthodes, vous souhaitez un parcours qui vous permette de grandir en même temps que votre projet. C'est tout le sens de notre approche : se former autrement.

Ce catalogue vous ouvre les portes d'un chemin transformateur.

Prenez le temps de le découvrir... et surtout, de vous reconnaître.



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

SOMMAIRE

L'ADN de A l'eSENSiel ?	04
Notre approche et notre modèle TCCSA	05
Pourquoi développer ses compétences humaines ?	06
Le programme OSER SA VOIE	07-08
Etape 1 : Renforcer sa confiance et sa légitimité professionnelle	09-10
Etape 2 : Oser s'affirmer et communiquer avec assertivité	11-12
Etape 3 : Préserver son équilibre de vie et prévenir l'épuisement	13-14
Etape 4 : Avancer avec confiance face aux doutes et défis du quotidien	15-16
Prêt(e) à ouvrir la porte de votre transformation ?	17



L'ADN D' À L'ESENSIEL

Révéler le potentiel humain pour permettre à chacun d'oser sa propre voie.

Chez À l'eSENSIEL, nous sommes convaincus qu'une évolution professionnelle durable ne repose pas uniquement sur l'acquisition de nouvelles compétences.

Derrière chaque compétence se trouve avant tout une personne, avec ses ressources, ses talents, ses émotions, ses besoins, ses aspirations et sa manière unique de contribuer au monde.

C'est pourquoi nous formons chacun à se reconnecter à toutes les dimensions de son être afin de retrouver un équilibre, une confiance et un alignement durables dans sa vie professionnelle.



Ma conviction

Chaque personne possède une manière unique de contribuer au monde. Lorsqu'elle apprend à reconnaître et à déployer ses ressources, elle peut créer un impact durable, pour elle-même, pour les autres et pour les organisations auxquelles elle contribue.



Audrey BEGEL

Formatrice en compétences Psychosociales
Coach professionnelle certifiée RNCP
Consultante en bilan de compétences
Formée à l'accueil et à la dissolution des émotions, aux bases de la CNV (communication non violente) et à l'arbre de vie.

Depuis plus de dix ans, j'accompagne des femmes et des hommes qui ressentent le besoin de retrouver une direction, de redonner du sens à leur vie professionnelle et de contribuer pleinement à un projet qui leur ressemble.

Au fil de ces accompagnements, une évidence s'est imposée : les difficultés rencontrées prennent souvent racine dans une déconnexion de soi : perte de confiance en soi et en l'avenir, manque de sens, peur du regard des autres, surcharge mentale ou difficulté à écouter ses besoins.

Cette conviction a donné naissance à À l'eSENSIEL et à une approche globale qui place la personne au cœur de chaque parcours de formation.

Nos engagements qualité



Organisme de formation certifié Qualiopi pour les actions de formation et les bilans de compétences.

Groupes à taille humaine : 4 à 8 participants.

Un suivi individuel intégré à la formation pour soutenir chaque participant dans sa progression.

Un parcours de formation dans la durée : 21 jours d'expérimentation entre chaque étape pour ancrer les apprentissages.

Évaluation systématique des acquis et de la satisfaction pour garantir la qualité de nos formations.



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

NOTRE APPROCHE PEDAGOGIQUE UNIQUE

Notre approche s'appuie sur notre modèle d'accompagnement TCCSA, une approche globale qui considère la personne dans toutes les dimensions de son être.

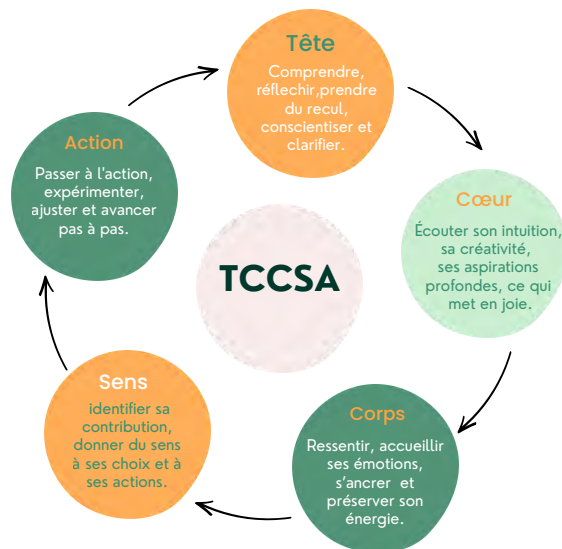
Parce qu'une évolution durable ne peut mobiliser uniquement les connaissances, nous formons chacun à se reconnecter aux différentes dimensions de son être : la tête, le cœur, le corps, le sens et l'action.

Cette approche favorise des prises de conscience profondes, une meilleure connaissance de soi et un ancrage durable des apprentissages dans le quotidien professionnel.

Nos contenus sont adaptés aux enjeux professionnels et aux situations vécues afin de permettre une mise en pratique concrète dès le retour sur le terrain.

Le modèle TCCSA

Parce qu'on ne peut pas s'épanouir sans apprendre à écouter toutes les dimensions de son être.



UNE FORMATION INTÉGRANT LA MISE EN PRATIQUE ET UN SUIVI :

Parce que comprendre ne suffit pas toujours pour changer, chaque module de formation propose un accompagnement renforcé avec mise en pratique.



UNE PÉDAGOGIE ENGAGÉE ET CENTRÉE SUR L'EXPÉRIENCE



BIENVEILLANTE



PARTICIPATIVE



EXPÉRIENTIELLE



CONCRÈTE
ET OPÉRATIONNELLE



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

POURQUOI DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES HUMAINES ?

Le monde professionnel évolue à une vitesse sans précédent. Les métiers se transforment, les organisations changent, les repères se déplacent et les exigences s'intensifient.

Face à ce contexte en mutation, développer ses compétences humaines est devenu un véritable enjeu. Confiance en soi, intelligence émotionnelle, communication, coopération, adaptabilité, résilience ou prévention de l'épuisement sont aujourd'hui des ressources indispensables pour faire face aux défis professionnels, s'épanouir durablement et contribuer pleinement à un collectif ou à un projet.

“ Les compétences psychosociales sont reconnues par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme un ensemble de compétences permettant de répondre efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne.

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES,

au cœur du quotidien

Les compétences s'apprennent, se développent et se renforcent tout au long de la vie.

Elles sont la clé pour :

- Mieux se connaître et se respecter
- Mieux gérer ses émotions et son stress
- Communiquer avec clarté et bienveillance
- Coopérer et créer des relations harmonieuses
- S'adapter et rebondir face aux changements
- Agir en cohérence avec ses valeurs et ses objectifs



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

LE PROGRAMME OSER SA VOIE

Un chemin de transformation pour déployez votre plein potentiel et prendre pleinement votre place.

Créer une entreprise est une formidable aventure.

Pourtant entreprendre ne consiste pas seulement à développer une activité, c'est :

- apprendre à prendre des décisions dans l'incertitude,
- à croire en sa valeur lorsque le doute s'invite,
- à assumer sa singularité dans un monde qui pousse souvent à se comparer ou se conformer,
- à trouver sa place sans renoncer à ce qui fait profondément sens pour soi.

Chez À l'eSENSIEL, nous sommes convaincus que la réussite durable ne repose pas uniquement sur une bonne stratégie, une communication efficace ou des compétences techniques.

Elle naît de la capacité à :

- écouter sa propre voix plutôt que le bruit extérieur,
- croire en sa valeur avant de chercher à convaincre,
- oser prendre sa place sans chercher à ressembler aux autres,
- préserver son équilibre pour durer,
- transformer les défis en opportunités de croissance.

C'est cette conviction qui a donné naissance au programme OSER SA VOIE.

UN PARCOURS PROGRESSIF

1



RENFORCER

sa confiance et sa
légitimité professionnelle

2



AFFIRMER

sa voix et communiquer
avec assertivité

3



PRÉSERVER

son équilibre de vie et
prévenir l'épuisement

4



REBONDIR

avec confiance face
aux défis du quotidien

UNE FORMATION EN 4 ÉTAPES, SUR 4 MOIS



4 JOURNÉES DE FORMATION COLLECTIVE

4 x 7 heures



4 X 21 JOURS D'EXPÉRIMENTATION

Mise en pratique
des apprentissages
dans le quotidien.



4 SÉANCES DE MENTORAT INDIVIDUEL

4 x 1 heure : point
d'étapes et soutien au
plan d'action.



4 ATELIERS COLLECTIF DE SUIVI

4 x 1h30 : partage des
retours d'expérience,
valorisation des réussites et
ancrage des apprentissages.

**DURÉE TOTALE :
38 HEURES**



TARIF DU PARCOURS COMPLET

1 390 € HT / participant

Possibilité de règlement en plusieurs fois.



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel



Un accompagnement
complet pour ancrer
vos apprentissages
dans la durée.

LES BENEFICES DE CE PROGRAMME

- Incarner pleinement ce qui vous rend unique et la valeur que vous apportez dans votre activité professionnelle.
- Développer votre pouvoir d'agir, d'expression et d'affirmation.
- Trouver votre juste place dans votre environnement professionnel.
- Construire une activité professionnelle respectueuse de vos valeurs, aspirations et vision.
- Préserver votre équilibre de vie, votre énergie et votre bien-être sans vous épuiser.
- Développer votre capacité à faire face aux doutes, aux défis et aux changements avec plus de sérénité.
- Passer à l'action avec davantage de clarté, de confiance et de cohérence.
- Contribuer avec davantage de sens et d'impact dans votre activité professionnelle.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pédagogie participative
- Réflexion individuelle et connaissance de soi
- Outils créatifs favorisant la prise de recul et les prises de conscience
- Échanges, partages d'expériences et intelligence collective
- Expérimentation et ancrage des apprentissages
- Construction d'un plan d'action personnalisé après chaque étape



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis via des exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid

MODALITÉS D'ACCÈS

Inscription jusqu'à 15 jours avant
le démarrage de la session.
Après étude de votre besoin,
une convention de formation
vous est adressée.



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes
en situation de handicap.
Merci de nous contacter afin
d'étudier ensemble les adaptations
possibles.



FINANCEMENTS POSSIBLES

FAF
OPCO
Plan de développement des
compétences de l'entreprise
Autofinancement



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

ETAPE 01

RECONNAITRE SA VALEUR

RENFORCER SA CONFIANCE ET
SA LEGITIMITE PROFESSIONNELLE



VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

Vous avez les compétences, mais vous doutez parfois de votre valeur.

Vous avez du mal à reconnaître vos forces, à valoriser vos réussites ou à vous sentir pleinement légitime dans votre activité professionnelle.

Vous manquez parfois de confiance dans certaines situations professionnelles.

Vous vous comparez aux autres ou avez tendance à minimiser ce que vous apportez réellement.

Vous ressentez un décalage entre ce que vous faites au quotidien et ce qui a véritablement du sens pour vous.



CE QUE CE PARCOURS VOUS PERMETTRA DE DÉVELOPPER

- ✓ Une meilleure connaissance de vous-même pour agir en cohérence avec vos valeurs.
- ✓ Plus de confiance pour prendre votre place avec légitimité.
- ✓ Une estime de soi renforcée dans votre environnement professionnel.
- ✓ La capacité à valoriser vos talents et ressources.
- ✓ Une meilleure compréhension de vos besoins et motivations.
- ✓ Un plan d'action concret pour continuer à avancer avec confiance.



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel



OBJECTIF GENERAL

Développer une meilleure connaissance de soi afin de renforcer sa confiance, reconnaître sa valeur et prendre sa place avec plus d'assurance dans son activité professionnelle.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- ✓ Identifier vos valeurs fondamentales et motrices et évaluer leur niveau de cohérence dans votre activité professionnelle.
- ✓ Analyser vos besoins professionnels et déterminer comment les respecter.
- ✓ Valoriser vos forces, talents et ressources uniques dans votre activité professionnelle.
- ✓ Analyser vos sources de motivation.
- ✓ Définir des axes de développement réalistes au regard de vos objectifs professionnels.
- ✓ Argumenter votre légitimité professionnelle.



CONTENU DE L'ETAPE

Identifier ce qui est important pour soi

- Les valeurs fondamentales
- Les besoins professionnels
- Les sources de motivation

Révéler ses ressources

- Les forces
- Les talents
- Les compétences
- Les réussites significatives

Renforcer sa légitimité

- Les piliers de l'estime de soi
- La reconnaissance de sa valeur
- Le sentiment de légitimité professionnelle



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

ETAPE 02

SE REVELER

OSER S’AFFIRMER ET COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITE



VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

Vous avez du mal à dire non ou à poser vos limites sans culpabiliser.

Vous n'osez pas toujours exprimer ce que vous pensez ou ce dont vous avez besoin.

Vous manquez d'assurance pour prendre votre place dans vos relations professionnelles.

Vous avez peur du jugement, du conflit ou de décevoir.

Vous vous adaptez souvent aux attentes des autres, au détriment de vos propres besoins.

Vous aimeriez communiquer avec plus de sérénité, d'authenticité et de confiance.



CE QUE CE PARCOURS VOUS PERMETTRA DE DÉVELOPPER

- ✓ Oser exprimer vos besoins avec davantage de sérénité.
- ✓ Poser vos limites avec respect et sans culpabilité.
- ✓ Améliorer la qualité de vos relations professionnelles.
- ✓ Prendre votre juste place en restant fidèle à vous-même.
- ✓ Développer des relations professionnelles plus authentiques et respectueuses.
- ✓ Gagner en impact et en écoute dans vos interactions.



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel



OBJECTIF GENERAL

Communiquer avec assertivité afin d'exprimer ses besoins, idées, poser ses limites dans le respect de soi et des autres.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capables de :

- ✓ Identifier vos freins à l'affirmation des soi.
- ✓ Repérer vos besoins, limites et les exprimer avec respect.
- ✓ Conscientiser votre fonctionnement relationnel afin de prendre votre juste place.
- ✓ Repérer votre positionnement dans les échanges pour prendre votre juste place.
- ✓ Utiliser les bases de la Communication Non Violente pour communiquer avec assertivité.



CONTENUS DE L'ETAPE

Identifier ce qui freine l'affirmation

- Peurs
- Croyances
- Blocages

Comprendre son fonctionnement relationnel

- Le triangle des relations de Karpman
- Les modes de communications
- Les situations de non respect des limites et leurs conséquences

Oser s'affirmer avec respect

- Les bases de la CNV
- Formuler une demande
- Poser des limites



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

ETAPE 03

SE CHOISIR

PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE DE VIE ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT



VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

Vous avez du mal à déconnecter du travail.

Vous vous sentez épuisé(e), en surcharge, sous pression.

Vous avez l'impression de courir après le temps et de ne jamais pouvoir souffler.

Vous dormez mal, récupérez difficilement et manquez d'énergie au quotidien.

Vous avez du mal à vous autoriser à ralentir, par peur de décevoir ou de ne pas être à la hauteur.

Vous avez le sentiment de vous être oublié(e).



CE QUE CE PARCOURS VOUS PERMETTRA DE DÉVELOPPER

- ✓ Retrouver un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- ✓ Préserver durablement votre énergie et prévenir les risques d'épuisement.
- ✓ Mieux gérer votre stress et votre charge mentale au quotidien.
- ✓ Apprendre à écouter vos besoins et à respecter vos limites sans culpabiliser.
- ✓ Retrouver de l'énergie, de la motivation et du plaisir dans votre travail.
- ✓ Mettre en place des habitudes concrètes pour prendre soin de vous durablement.



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel



OBJECTIF GENERAL

Développer une meilleure écoute de soi afin de préserver son équilibre et prévenir les risques d'épuisement professionnels.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capables de :

- ✓ Identifier les signes de fatigue ou d'épuisement.
- ✓ Comprendre les mécanismes de stress et de surcharge.
- ✓ Développer son intelligence émotionnel comme levier d'équilibre
- ✓ Analyser son cadre d'équilibre.
- ✓ Identifier ses ressources pour préserver son énergie.
- ✓ Construire son plan d'équilibre durable.



CONTENUS

Identifier les signaux d'alerte

- Conscience corporelle
- Croyances
- Blocages

Comprendre son fonctionnement émotionnel

- Les différentes émotions et leur rôle
- Les messages véhiculés par les émotions
- Lien entre émotions et besoins
- Ressources

Construire un plan d'équilibre

- Sphère d'équilibre de vie
- Priorités et actions
- Ressources favorables



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

PARCOURS

04

SE DÉPASSER

AVANCER EN CONFIANCE FACE AUX DÉFIS
DU QUOTIDIEN



VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

Vous doutez facilement de vous lorsque vous rencontrez une difficulté.

Vous avez tendance à anticiper le pire et ressentez un fort besoin de tout maîtriser avant d'oser avancer.

Vous avez tendance à rester dans une situation qui ne vous convient plus par besoin de sécurité.

Vous avez du mal à rebondir après un échec, une erreur ou un changement.

L'incertitude ou l'inconnu vous déstabilisent et génèrent du stress ou de l'anxiété.



CE QUE CE PARCOURS VOUS PERMETTRA DE DÉVELOPPER

- ✓ Une plus forte capacité d'adaptation face aux imprévus.
- ✓ Faire face plus sereinement aux difficultés du quotidien.
- ✓ Renforcer votre confiance face aux changements.
- ✓ Prendre du recul dans les situations complexes.
- ✓ Augmenter votre capacité à rebondir après un échec ou une épreuve.
- ✓ Renforcer votre sécurité intérieure pour ne plus dépendre uniquement des circonstances extérieures.



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel



OBJECTIF GENERAL

Mobiliser vos ressources personnelles et relationnelles pour faire face aux difficultés avec davantage de résilience et d'agilité.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capables de :

- ✓ Repérer sa manière de réagir face aux difficultés
- ✓ Identifier ses ressources internes et externes
- ✓ Reformuler une croyance limitante en croyance ressource
- ✓ Analyser une situation difficile sous l'angle des ressources mobilisables
- ✓ Construire son plan de rebond



CONTENUS

Identifier ses freins

- Peurs récurrentes
- Croyances limitantes
- Schémas automatique (Drivers)

Comprendre la résilience

- Mécanisme de résilience
- Facteurs d'adaptation
- Ressources mobilisables

Développer un état d'esprit constructif

- Pensées facilitantes
- Leviers de confiance
- Pouvoir d'agir et engagement



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel

PRÊT(E) À OUVRIR LA PORTE DE *votre transformation ?*

En tant qu'entrepreneur, vous investissez naturellement dans votre activité :
votre expertise, votre communication, vos outils, votre stratégie...

Mais avez-vous déjà investi dans la personne qui porte tout cela au
quotidien, VOUS ?

Chez À l'eSENSiel, nous croyons que chacun possède une manière unique
d'entreprendre, de créer et de contribuer au monde. Oser sa Voie, c'est
apprendre à reconnaître sa valeur, sa singularité, révéler ses talents,
déployer pleinement ses ressources et les mettre au service d'une activité
qui a du sens.

Parce qu'une entreprise ne se développe pas seulement grâce à ce que
vous faites, mais aussi grâce à la personne que vous choisissez d'être et de
devenir.

Si vous sentez qu'il est temps d'investir dans votre premier levier de
réussite, je vous invite à prendre rendez-vous pour un échange, sans
engagement.

Nous prendrons le temps d'explorer votre situation, vos enjeux et vos
aspirations afin de voir si ce parcours est adapté à vos besoins.

“

*La véritable transformation
ne se mesure pas à ce que
nous apprenons, mais à ce
que nous devenons et à
l'impact que nous créons.*



*Oser sa Voie, c'est oser prendre sa place,
révéler ce qui vous rend unique et
faire de votre singularité la plus belle force de votre entreprise.*



Et si nous en parlions ?

Par téléphone, par e-mail ou via
Le formulaire de contact du site
internet.



Audrey BEGEL

Gérante de l'organisme de formation
et d'accompagnement A l'eSENSiel

POUR SE FORMER AUTREMENT



06 11 69 66 37



contact@alesensiel.fr



www.alesensiel.fr



Archives (Vosges)

Scannez-moi !



pour découvrir
le site internet



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel