



PROGRAMME OSER SA VOIE

SE FORMER AUTREMENT

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



LÉGITIMITÉ



AFFIRMATION



EQUILIBRE



RESILIENCE



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

MAJ 22/08/2026

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.



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.

“



A vous de **prendre votre place**, chaque jour, à votre manière. En osant offrir au monde **vos talents uniques**.

”

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

Le programme OSER SA VOIE	04-05
Etape 1 : Renforcer sa confiance et sa légitimité professionnelle	06
Etape 2 : Oser s'affirmer et communiquer avec assertivité	07
Etape 3 : Préserver son équilibre de vie et prévenir l'épuisement	08
Etape 4 : Avancer avec confiance face aux doutes et défis de l'entrepreneuriat	09
Pourquoi choisir de se former avec A l'eSENSiel ?	10
Prêt(e) à ouvrir la porte de votre transformation ?	11



LE PROGRAMME OSER SA VOIE

Un chemin de transformation pour déployer 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.

Chez À l'eSENSiel, nous sommes convaincus que, pour faire grandir durablement son entreprise, il est essentiel de **développer les compétences humaines** qui permettent de :

- **se connaître**, renforcer sa **confiance** et reconnaître sa **légitimité** ;
- **s'affirmer, communiquer avec justesse** et oser prendre pleinement sa place ;
- **s'écouter**, trouver son **équilibre** et **prévenir l'épuisement** ;
- **s'adapter, rebondir et avancer** face aux défis et à l'incertitude.

La formation **OSER SA VOIE** : un parcours transformant en quatre étapes pour entreprendre en **osant être pleinement vous-même**.



OSER SA VOIE

Être pleinement soi et prendre sa place.

4

AVANCER EN CONFIANCE

Développer sa résilience pour faire face aux défis et continuer d'avancer.

3

SE PRESERVER

Trouver son équilibre pour entreprendre sans s'épuiser.

2

OSER S'AFFIRMER

Oser parler de soi, de son offre et poser des limites claires.

1

CROIRE EN SOI

Reconnaître sa valeur et renforcer sa légitimité.

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.



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel



Un accompagnement
complet pour ancrer
vos apprentissages
dans la durée.

LES BENEFICES DE CE PROGRAMME

- Prendre conscience de ce qui vous rend unique et ancrer votre légitimité professionnelle.
- Développer une communication authentique, oser parler de vous, de votre offre et oser poser vos limites.
- Préserver votre équilibre de vie, votre énergie et votre bien-être pour entreprendre sans vous épuiser.
- Développer votre capacité à faire face aux doutes, aux défis et aux changements avec plus de confiance et de sérénité.
- Passer à l'action avec davantage de clarté, de confiance et de cohérence.
- Trouver votre juste place dans votre environnement professionnel.

DURÉE TOTALE :
38 HEURES



TARIF DU PARCOURS COMPLET

1 390 € TTC / participant

Possibilité de règlement en plusieurs fois sans frais.



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



PRE-REQUIS

Avoir créé son entreprise ou en phase de création



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

CROIRE EN SOI

RECONNAÎTRE SA VALEUR ET RENFORCER SA LÉGITIMITÉ PROFESSIONNELLE

Parce que croire en vous, en votre valeur et en ce que vous avez à offrir est essentiel pour oser faire des choix, saisir les opportunités et faire grandir votre activité avec confiance.

OBJECTIF

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



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

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

OSER S’AFFIRMER

OSER PARLER DE SOI, DE SON OFFRE,
COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ.

Parce qu’oser vous montrer, parler de votre singularité et de votre offre en public est essentiel pour être convaincant(e), attirer les bons clients et développer une activité qui vous ressemble.

OBJECTIF

S’affirmer, communiquer avec justesse et oser prendre pleinement sa place.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- ✓ Identifier les freins à l’affirmation de soi.
- ✓ Repérer ses besoins, limites et les exprimer avec respect.
- ✓ Conscientiser son fonctionnement relationnel afin de prendre sa juste place.
- ✓ Repérer son positionnement dans les échanges pour prendre sa 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 PRÉSERVER

TROUVER SON ÉQUILIBRE DE VIE ET
ENTREPRENDRE SANS S'ÉPUISER

Parce qu'entreprendre, c'est aussi choisir une forme de liberté. Apprendre à respecter vos besoins et vos limites est essentiel pour préserver votre énergie, continuer à entreprendre avec plaisir et développer votre activité dans la durée.

OBJECTIF

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 capable 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

ETAPE 04

AVANCER EN CONFIANCE

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE POUR FAIRE FACE AUX DOUTES ET AUX DÉFIS DE L'ENTREPRENEURIAT

Parce que le parcours entrepreneurial est fait d'incertitudes, d'imprévus et de remises en question, apprendre à rebondir est essentiel pour ne pas abandonner au premier obstacle et continuer à faire évoluer votre activité.

OBJECTIF

Mobiliser ses ressources personnelles et relationnelles pour s'adapter, rebondir et avancer face aux défis et à l'incertitude.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capable 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

POURQUOI CHOISIR A L'ESSENSIEL ?

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

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.

Notre approche pédagogique s'appuie sur notre modèle d'accompagnement TCCSA, une **approche unique et 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 à toutes ses parts : 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.



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

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



Audrey BEGEL

Formatrice en compétences Psychosociales
Coach professionnelle certifié 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 redonner du sens à leur vie professionnelle et de s'épanouir pleinement en contribuant à leur juste place.

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, perte de sens, de motivation, peur du regard des autres, surcharge mentale ou difficulté à écouter ses besoins...

Si vous sentez qu'il est temps d'investir dans votre **premier levier de réussite** : **VOUS**, 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.



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.

*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'ESSENSIEL

POUR SE FORMER AUTREMENT



06 11 69 66 37



contact@alesensiel.fr



www.alesensiel.fr



Arches (Vosges)

Scannez-moi !



pour découvrir
le site internet



L'humain au cœur de l'accomplissement professionnel