

# Vision' Air

## PROGRAMME DE FORMATION EN MANAGEMENT

### Intitulé de la formation

---

Une formation inspirante pour un management réinventé

### Public visé

---

Inter-entreprises : à destination des dirigeants, cadres d'équipe de direction et managers

Groupe limité à 8 personnes

### Finalité de la formation

---

Permettre au participant de :

- Renforcer sa posture en restant attentif à son équilibre professionnel et personnel.
- Acquérir et renforcer les connaissances et compétences relationnelles nécessaires pour s'adapter aux situations, dans un environnement complexe, en pleine mutation.

### Pré requis

---

Entretien préalable à la formation permettant :

- De valider pour chaque participant l'adéquation entre ses attentes et les objectifs visés collectivement dans le programme
- De définir des objectifs individuels spécifiques

### Objectifs pédagogiques

---

**A l'issue de la formation, le participant sera capable de**

- Se connaître : Connaître son profil comportemental DISC, identifier ses atouts, son potentiel et ses pistes d'amélioration
- S'aligner : Révéler son authenticité, développer son agilité managériale et révéler son leadership

- **Se dépasser** : S’immerger dans un cadre inhabituel autour des techniques du spectacle vivant pour expérimenter le lâcher-prise, l’esprit d’équipe, l’audace et l’empathie
- **S’exprimer** : Savoir utiliser son corps et sa voix pour être plus impactant à l’oral
- **Se ressourcer** : Savoir mobiliser ses ressources personnelles pour optimiser son énergie afin de faire face aux situations professionnelles complexes et s’adapter
- **Echanger** entre pairs dans une logique de co-développement, de partager son expérience et d’apporter un autre regard

Ces objectifs seront mesurables par des questionnaires d’auto-évaluation réalisés avant, pendant et à la fin de la formation.

## **Contenu pédagogique des ateliers collectifs**

---

- **Se connaître : Le profil DISC et la communication**

**Objectif** : Connaître son profil et reconnaître celui des autres. Cet atout permet

- D’anticiper et de maîtriser ses interactions,
- De gérer les moments de tension ou d’incompréhension
- D’arriver à des solutions gagnant/gagnant.

Par la justesse de son analyse, l’outil DISC et Forces Motrices est un outil fiable qui aide à se manager soi-même, à gérer efficacement ses interactions avec les autres et à faire face à toutes sortes de situations professionnelles.

A partir de cette méthode, il devient possible d’évaluer ses atouts et ses faiblesses, d’élaborer des stratégies de réussite, de percevoir les autres avec lucidité, d’adopter des attitudes qui répondent aux exigences de l’environnement, de développer son adaptabilité et sa flexibilité.

- **S’aligner : La posture de leader par l’équicoaching.**

**Objectif** : Prendre conscience de sa posture de manager dirigeant pour révéler tout son potentiel de leadership

A travers l’équicoaching, le cheval demande d’être dans l’instant présent. Il devient alors un excellent révélateur des attitudes relationnelles et intérieures propres à chacun. En utilisant ce feed-back immédiat, il est facile de prendre conscience de sa communication non verbale ; mais

aussi des possibles contradictions entre l'intention, les actions et les messages adressés à l'environnement.

Un effet miroir se produit : le cheval va exprimer sa perception de la personne avec qui il se trouve et ainsi jouer le rôle d'un révélateur. Le participant n'a alors plus qu'à lire et interpréter les signaux qui lui sont envoyés pour parvenir à une meilleure connaissance de soi, avec l'aide de l'équicoach.

- **S'exprimer : La présence physique et l'impact dans la prise de parole**

**Objectif** : Savoir utiliser son corps et sa voix pour être plus impactant à l'oral :

- Préparation physique : ressentir sa posture, son placement, sa respiration, ses sensations, son tonus musculaire et la bonne fluidité du mouvement
- Préparation mentale : renforcer sa concentration, maîtriser ses émotions et son énergie, renforcer la confiance et l'estime de soi dans des situations à fort enjeu

- **Se dépasser : Le lâcher prise, l'audace et la confiance en soi**

**Objectif** : S'immerger dans un cadre inhabituel autour des techniques du spectacle vivant pour expérimenter le lâcher-prise, l'esprit d'équipe, l'audace et l'empathie

- Développer sa flexibilité dans les relations interpersonnelles avec ses partenaires, ses collaborateurs
- Générer de la confiance pour inciter les autres à nous suivre
- Se dépasser et sortir de sa zone de confort pour renouer avec l'audace
- Développer sa créativité et sa capacité d'entreprendre.

- **Se ressourcer : Le Flow et la gestion du stress**

**Objectif** : Développer ses ressources internes et reconnaître son Flow, cet état mental qui nous permet d'être complètement aligné.

- Gagner en clarté d'esprit et en efficacité dans les relations et la communication avec les autres.
- Apprendre à se centrer sur le présent, à mettre à distance les discours internes négatifs, à se déconnecter de cette spirale du stress pour favoriser une nouvelle attitude et générer du calme intérieur
- Amener des ressources personnelles, des forces pour faire face aux situations professionnelles complexes et s'adapter

- **Echanger entre pairs**

**Objectif** : Profiter de la dynamique du groupe pour partager ses expériences entre pairs et s'enrichir mutuellement

## **Contenu pédagogique des séances d'accompagnement individuel**

---

Dans la continuité des ateliers collectifs, l'objectif de ces séances est d'accompagner le participant dans un management bienveillant au service de la performance de son service et de ses équipes et de

- Comprendre ses comportements et sa posture dans les relations à l'autre
- Identifier et lâcher des croyances limitantes
- Comprendre le message des émotions
- Désamorcer des situations conflictuelles
- Visualiser un type de management idéal et s'en approcher
- Identifier ses atouts et ses forces pour capitaliser sur ses ressources
- Choisir des objectifs précis, spécifiques et réalisables
- Définir pas à pas les étapes pour atteindre ses ambitions
- Gagner en confiance, prendre possession de toutes ses capacités
- Bénéficier d'une écoute et d'un soutien

## **Méthode pédagogique**

---

- Apports théoriques spécifiques tels que la Méthode DISC, la Programmation Neurolinguistique, l'Analyse transactionnelle, le Carré fondamental
- Apports d'experts avec des phases d'entraînement
- Exercices pratiques et expérientiels avec une participation active du groupe
- Echanges en co-développement dans le groupe
- Documents de formation remis aux participants.

## **Dates & Durée de la formation**

---

- Démarrage du parcours VISION'AIR tous les ans en octobre
- Les dates précises des ateliers sont définies en mars de chaque année.
  
- 25H d'ateliers collectifs de formation et d'échanges entre pairs
- 10H de séances de formation individuelle
- **Soit 35H, l'équivalent de 5 jours de formation sur une période de 5 mois**

## Planning des ateliers et des séances individuelles

---

Les 5 ateliers sont programmés une fois par mois et sont suivis de 6 séances individuelles d'une durée de 1H30 à 2H. Ces séances sont planifiées avec chaque participant et la formatrice-coach qui les assure. Elles sont planifiées avant le démarrage de la formation, la première séance est programmée avant le parcours de formation, puis il est prévu une séance entre chaque atelier et à la fin du parcours.

## Évaluation de l'action de formation et suivi

---

### Évaluation des compétences développées

- Auto-évaluation en début et fin de formation,
- A la fin de la formation, un tour de table final sera organisé, afin que les participants puissent dresser le bilan des apports, atteinte d'objectifs, et qualité de la formation dispensée,
- Un questionnaire d'évaluation à chaud sera transmis le dernier jour de la formation.
- Un questionnaire d'évaluation à froid sera transmis 6 mois après la fin de la formation

### Durant la formation :

- La coach formatrice évalue l'action en continu, durant les ateliers expérientiels et pendant les séances de formation individuelles en mesurant l'atteinte des objectifs opérationnels fixés au préalable par chacun des participants, et propose des actions correctives à mettre en œuvre.

## Livrables remis aux stagiaires

---

- Attestation de présence
- Supports de formation

## Conditions tarifaires

---

**4.900 € HT\*/participant** incluant l'ensemble de la prestation

(\*Eligible au plan de la formation professionnelle)

Cette somme couvre l'intégralité des frais engagés par l'organisme de formation pour cette session, frais de location de salle, frais pédagogiques et de restauration.

Règlement à 100% un mois avant le démarrage du parcours.

Inscription minimum de 4 participants (et maximum 8) pour l'ouverture du parcours

## Délai d'accès :

---

Inscription possible jusqu'à une semaine avant le début de l'atelier collectif n°1 et en fonction des places restantes.

## Les formatrices intervenantes

---

### **Florence BRUN**

Formatrice Coach Professionnelle

Diplômée d'Audencia - Grande Ecole de Management

22 ans d'expérience de manager et cadre de direction dans des grands groupes de distribution et BTP/Immobilier

Management et coordination d'équipes opérationnelles.

Certifiée Coach professionnelle – Maître praticien en PNL Formée aux Neurosciences

Certifiée Méthode DISC

Contact [florence.brun@pepit-up.com](mailto:florence.brun@pepit-up.com) 06 22 47 78 65

---

### **Catherine VIATGE**

Formatrice Coach Professionnelle

Ingénieur ESTP et Master en Finance

20 ans d'expérience de Cadre dirigeant dans les secteurs des services, de l'industrie, et de la Santé dans des environnements en profonde mutation

15 ans au sein du Groupe Capio dans des postes opérationnels (DRH, Directeur d'établissement, Directeur régional) et fonctionnels (DRH groupe, Directeur Adjoint)

Certifiée Coach Professionnelle -Maître Praticien en PNL -Hypnose

Certifiée Méthode DISC

Contact [catherine@catherineviatge.com](mailto:catherine@catherineviatge.com) 06 60 37 77 00

---

Pour tout échange, les formatrices peuvent être contactées sur leur téléphone portable du lundi au vendredi de 9H à 18H ou par mail à tout moment.

## **Les experts (Parcours VISION'AIR 2021-2022)**

---

**PAUL MOLGA** Correspondant des Echos en région Sud. Animateur et pitch booster. Sa passion pour la prise de parole en public l'a amené à présider le concours Eloquencia, destiné à promouvoir l'art de la parole auprès des jeunes de banlieue. Son intervention porte sur l'art de communiquer avec authenticité, clarté et assurance.

**Sophie ORTIZ** Directrice de la Maison de Nina, une école d'arts du spectacle (théâtre, cirque, magie et création) où le seul objectif est de permettre à chacun de lâcher prise, de découvrir l'artiste en lui et d'oser tout en développant son empathie envers les autres

**ANNE PEUDECOEUR** Spécialisée en equicoaching selon la méthode EPONA KOHANOV. C'est une approche innovante qui met en lumière et développe l'intelligence émotionnelle et relationnelle d'un manager. Elle met l'accent sur la collaboration et l'expérimentation d'une posture à travers la relation homme-cheval et permet de retrouver son plein potentiel.

**Fanny WALTER** Flow booster, Conférencière, Coach, Professeur de méditation et de yoga. Grande voyageuse et adepte de la psychologie positive, son intention est de partager son expérience de vie en Inde pour développer le flow, la confiance en soi et dans les autres permettant d'atteindre un niveau de compétence optimum sans effort.

## **Les lieux d'accueil de la formation et accessibilité (Parcours VISION'AIR 2021-2022)**

---

**Les Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation) sont prévues. Afin de répondre au mieux aux situations spécifiques de handicap, merci de nous contacter pour étudier très précisément la faisabilité.**

### **Terre Ugo - Maison de lavande**

1885 Route du Puy Sainte-Reparate - 13 540 Aix en Provence

### **Maison de Nina**

Vieux Port : 16, Quai de Rive Neuve- 13007 Marseille

### **Club Hippique Sainte Victoire**

Chemin des Sauvaires- 13590 Meyreuil