

## (Re)trouver du sens, rester motivé.e, avancer en confiance

Parcours de formation qui favorise la QVT et la santé mentale

Avancer avec sérénité, s'investir en gardant foi,  
cultiver un esprit positif pour soi et ses équipes, avec le recul nécessaire

### Objectifs du parcours

Nous l'avons imaginé tel un chemin pour se questionner, s'entraîner, s'ajuster, ancrer les bonnes pratiques. Et installer durablement de nouvelles attitudes, une façon de voir les choses autrement, pour son bien-être au service de l'efficacité collective.

### Finalité du parcours

Au-delà de l'apport pédagogique et du développement des compétences, ce parcours s'inscrit dans votre stratégie RH : en fonction de vos priorités, il permet de renforcer les liens au sein d'une communauté (Talents, managers, ..), de décroquer les équipes ...

### Notre « patte » : une approche holistique « coeur - corps - tête »

- Privilégier le participatif, l'interactivité, les échanges dans un cadre bienveillant et sécurisant.
- Combiner des temps de réflexion, d'expérimentations coaching et méditation, de partages, d'apports théoriques.
- Inviter à réfléchir autrement, de manière plus sensible, plus intuitive.
- Allier deux expertises complémentaires :
  - Nathalie Salem, coach professionnelle, spécialisée dans la relation et la dynamique de groupe. Elle instaure une forte alliance et un climat sécurisant propice aux échanges.
  - Elisabeth Allier, formatrice Mindfulness - méditation de pleine conscience dont les bienfaits sont validés par les neurosciences. Pédagogue, elle rend accessible et concrète la pratique méditative, ressource précieuse dans la vie professionnelle.

### Informations pratiques pour les cinq formations du parcours

- Durée de chaque formation : 2 journées en présentiel (format recommandé). Possible en ligne, sous forme de 4 demi - journées.
- Nombre de participants : dans la limite de 12 personnes.
- Tarif : nous consulter.

Le parcours **(Re)trouver du sens, rester motivé.e, avancer en confiance** comprend les cinq formations suivantes :

- Comprendre et apprivoiser ses émotions pour des relations plus constructives.
- (Re)prendre la main sur son stress pour faire face aux différents enjeux et se préserver.

- Mieux se connaître, muscler sa confiance en soi, pour plus de plaisir à entreprendre, agir, avancer.
- (Re)trouver du sens et de la motivation, cheminer vers l'équilibre souhaité.
- Oser se déployer avec authenticité, pour gagner en impact.

Chaque formation, d'une durée de 2 jours en présentiel (ou 4 demi - journées en ligne) peut se décliner indépendamment.

**Nous recommandons cependant le parcours complet, qui permet d'expérimenter dans le temps, s'entraîner, ajuster, ancrer les bonnes pratiques.**

Nous joindre

• **Elisabeth Allier** 06 45 35 03 25  
[contact@elisabethnathalie.com](mailto:contact@elisabethnathalie.com)

• **Nathalie Salem** 06 85 25 01 04  
[www.elisabethnathalie.com](http://www.elisabethnathalie.com)

*Malgré ses imperfections, le champ professionnel constitue  
un formidable espace pour découvrir et exprimer  
l'Être que nous sommes vraiment.*

Romain Cristofini

## Programme des cinq formations

### **Comprendre et apprivoiser ses émotions**

pour des relations plus constructives

Accueillir ses émotions, retrouver apaisement et discernement,  
se positionner plus justement dans la relation à soi et aux autres

#### Objectifs de la formation

- Clarifier le rapport que nous entretenons avec nos émotions, en particulier face à une situation déstabilisante ou stressante.
- Comprendre la fonction et l'utilité des émotions.
- S'approprier des clés accessibles pour apprivoiser ses émotions, mieux vivre son quotidien, nouer des relations sereines et constructives.
- Evoluer progressivement du mode « je subis » au mode conscient « je choisis ».

#### Cible des participants

Toute personne désireuse de mieux comprendre ses émotions, les apprivoiser pour mieux en tirer partie dans ses relations, sa fonction, son quotidien.

#### Pré-requis

Aucun

#### Programme

- Identifier sa « zone de faiblesse émotionnelle ».
- Comprendre la fonction et l'utilité des émotions, ainsi que les besoins associés.
- Dépasser ses peurs, aller de l'avant.
- Prendre du recul, se regarder avec indulgence.
- Quitter le mode réactionnel, reprendre la main sur ses émotions, ajuster sa réponse en s'appuyant sur les « états du moi » (Analyse transactionnelle).
- Tester des clés accessibles pour se recentrer, retrouver apaisement et discernement.
- Cultiver ses émotions positives, sources d'énergie.

## **(Re) prendre la main sur son stress** pour réussir ses enjeux tout en se préservant

Apprivoiser son stress, préserver son énergie et son capital santé,  
développer des relations plus apaisées, être présent.e à ce que l'on fait

### Objectifs de la formation

- Mieux connaître son mode de fonctionnement sous stress.
- Moins subir le stress, être plus à l'aise en situation de tension ou d'enjeu important, en trouvant la juste distance.
- Cultiver des relations plus harmonieuses en situation de stress.

### Cible des participants

Toute manager ou tout collaborateur désireux de prendre du recul et mieux gérer son stress pour gagner en efficacité et en sérénité au travail.

### Pré-requis

Aucun

### Programme

- Identifier les mécanismes du stress et ses impacts sur soi.
- Clarifier ses principales sources de stress, agir sur les stressors à sa main.
- Prendre du recul, apprivoiser son stress et ses émotions grâce à des exercices concrets et accessibles, réutilisables dans son quotidien.
- Choisir sa stratégie d'actions en situation de stress ; identifier et activer ses ressources pour agir avec justesse et pertinence.
- S'appuyer sur la communication non violente pour communiquer sereinement, avec impact, en situation de stress.
- Adopter de nouveaux comportements, se préparer avant un enjeu stressant.

## **Mieux se connaître, muscler sa confiance en soi**

pour plus de plaisir à oser, entreprendre, agir

**Mieux se connaître, s'ouvrir, expérimenter des pistes concrètes  
et accessibles en vue de muscler sa confiance en soi**

### Objectifs de la formation

- Faire un état des lieux de son niveau de confiance en soi.
- Comprendre le lien entre estime, confiance et affirmation de soi.
- Identifier ses principaux drivers (ou messages contraignants automatiques) et leur impact sur son mode de fonctionnement.
- Changer de regard sur soi, prendre conscience de ses ressources, les activer, oser.
- Au-delà de soi, explorer la confiance en les autres, en la vie.

### Cible des participants

Toute personne désireuse de progresser, renforcer et stabiliser sa confiance en soi.

### Pré-requis

Aucun

### Programme

- Comprendre et clarifier :
  - comment se sont construites et cohabitent ensemble l'estime, la confiance et l'affirmation de soi,
  - l'impact de ses principaux drivers sur son mode de fonctionnement.
- A partir de ses expériences, identifier et s'appuyer sur :
  - ses principales sources de confiance en soi,
  - ses drivers lorsqu'ils s'expriment dans un environnement favorable.
- Partager ses bonnes pratiques.
- Expérimenter 6 clés concrètes et accessibles pour cultiver une confiance en soi stable et durable.
- Identifier les leviers pour inspirer confiance.
- S'ouvrir, explorer la confiance en les autres, en la vie.

## **(Re) trouver du sens, cheminer vers l'équilibre souhaité** pour plus d'engagement et de plaisir au travail

**S'autoriser un temps pour soi, se poser, se ressourcer,  
se reconnecter à ce qui fait sens**

### Objectifs de la formation

- Explorer de ce qui fait sens pour soi, prendre conscience de ce qui nous en éloigne.
- Faire un point sur son équilibre de vie actuel.
- Expérimenter le lâcher prise dans un climat sécurisant et bienveillant.

### Cible des participants

Toute manager, tout collaborateur désireux de se relier à ce qui fait sens, revisiter son rapport au travail, mieux équilibrer vie privée / vie professionnelle

### Pré-requis

Aucun

### Programme

- Interroger son rapport au travail, ses rythmes de vie.
- S'interroger sur sa définition du sens, de l'équilibre.
- Identifier plusieurs pistes concrètes pour cheminer vers l'équilibre souhaité.
- Explorer ce qui fait sens pour soi d'un point de vue opérationnel, relationnel, spirituel.
- Prendre du recul, s'autoriser de nouveaux comportements pour se préserver, prendre soin de son capital santé.

## Se déployer avec authenticité pour gagner en impact

Se libérer de ses conditionnements, s'autoriser, gagner en confort et en liberté d'être,  
au service d'un collectif plus vivant et créatif.

### Objectifs de la formation

- Identifier ses croyances limitantes et ses freins.
- Faire un pas de côté, oser un regard vrai et indulgent sur soi.
- Favoriser l'audace, des relations plus fluides, une plus grande créativité.

### Cible des participants

- Les personnes hypersensibles, celles qui se questionnent, s'autocensurent.
- Toute personne qui souhaite mieux se connaître, mieux s'accepter, mettre davantage ses talents et sa singularité au service du collectif.

### Pré-requis

Aucun

### Programme

- S'interroger sur sa définition de l'authenticité.
- Prendre conscience de ses freins, conditionnements, identifier ce qui nous entrave et les émotions associées.
- Clarifier leur impact sur son mode de fonctionnement.
- S'autoriser à exprimer plus librement l'éventail de ses ressources, qualités, énergies.
- Oser, gagner en liberté, en créativité, en joie de vivre.