



DONNER VIE AUX SINGULARITÉS

Coaching - Formation - Transition professionnelle

## SOMMAIRE

---

# UN JOUR J'IRAI VIVRE EN HARMONIE

---

Se sentir à sa place et faire vivre  
l'intelligence collective

Approche



Coaching



Formation management

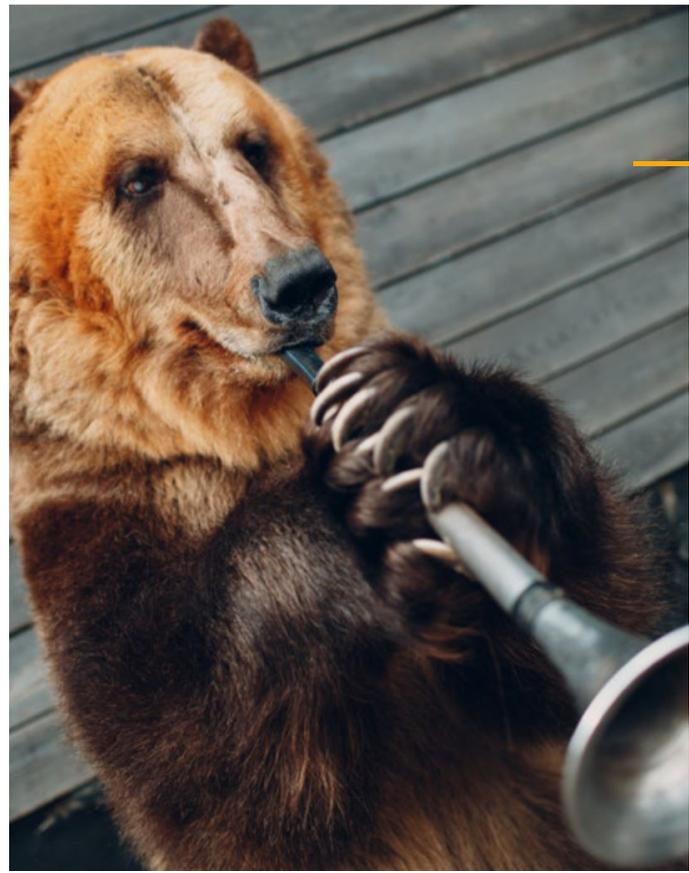


Formation soft skills



Transition professionnelle





# APPROCHE

## Libérer les singularités pour faire battre la chamade

Chaque personne, chaque équipe porte en elle une mélodie singulière l'invitant à conquérir sa liberté intérieure, à exprimer ce qu'elle est fondamentalement.

Tout en prenant en considération le système dans lequel les personnes évoluent, nous favorisons l'émergence d'une conscience plus aiguisée des partitions qui façonnent leurs comportements et relations qui en découlent.

En posant un regard libre et lucide sur notre réalité, nous revenons à l'essentiel, avant d'avoir et faire, "être" dans les dispositions d'exprimer sa virtuosité.

*"Être est plus indispensable qu'avoir.  
Le rêve c'est d'avoir de quoi être."*

*Frédéric Dard*

# COACHING



## INDIVIDUEL

- Prendre du recul et retrouver sens et alignement
- Développer votre assertivité et leadership
- Améliorer votre communication
- Dénouer des situations relationnelles sensibles
- Prendre un nouveau poste sereinement

## EQUIPE

- Développer l'autonomie de vos équipes
- Renforcer les relations
- Renforcer l'intelligence collective
- Développer des nouveaux modes relationnels à distance
- Lancer un projet d'envergure avec différentes parties prenante

## ORGANISATION

- Faire face à de nouveaux enjeux stratégiques ou de réorganisation
- Créer une vision partagée
- Développer l'engagement
- Résoudre des dysfonctionnements organisationnels

## TARIFS

---

**Individuel** : 360 € HT / heure  
ou forfait en lien avec les objectifs

**Equipe & Organisation** : sur demande  
Intervention possible avec plusieurs coaches

## DÉONTOLOGIE

---

Coach Professionnel Individuel, d'Equipe et d'Organisation certifié par l'**Ecole de Coaching de Paris**

Activité de coaching supervisée par L.B. Coaching

Membre de l'**EMCC** (European Mentoring and Coaching Council)

Engagement à suivre la [charte déontologique](#) de l'EMCC

# FORMATION MANAGEMENT

Un programme sur-mesure qui favorise un ancrage positif du manager et la création d'un espace de confiance et de liberté.

## LE MANAGEMENT



Appréhendez les différentes dimensions du management et du leadership

[+ INFO](#)

## LE MANAGER



Exercez un management situationnel à partir d'un ancrage positif

[+ INFO](#)

## L'ÉCOSYSTÈME



Développez vos équipes dans un espace de confiance et gérez votre environnement

[+ INFO](#)

## L'ACTION



Animez l'intelligence collective en favorisant les facteurs de performance

[+ INFO](#)

# FORMATION SOFT SKILLS

Une approche systémique des soft skills, développées à partir de l'identité de l'apprenant et sur la base de comportements observables.

## COMMUNICATION



Interagissez de manière authentique et pertinente afin de créer des relations productives

[+ INFO](#)

## RÉFLEXIVITÉ



Apportez plus d'expérience à votre conscience pour agir avec plus de lucidité

[+ INFO](#)

## COLLABORATION



Contribuez à une vision collective et facilitez des niveaux élevés de collaboration

[+ INFO](#)



## TARIFS

---

**Présentiel** : 1 900 € HT / jour

**Distanciel** : 1 600 € HT / jour

 Allisens



## PÉDAGOGIE

---

### **Explorez** à partir d'un engagement actif

Elaborez une nouvelle réflexion avec un esprit critique, tout en étant capable de remettre en cause vos schémas mentaux.

### **Evoluez** par l'expérimentation

Expérimentez, vivez l'expérience pour vous dans les sessions et faites la vivre à vos équipes dans les intersessions.

### **Incarnez** grâce à la répétition et le temps

Repartez avec des outils, des repères pour maintenir un cap et bénéficiez d'un accompagnement dans le temps.

## À VENIR

*Formation aux soft skills digitalisée  
disponible courant 2023*

### **Des parcours** accessibles à tous

Développez vos soft skills à travers une série qui retrace l'histoire de Myriam dans un environnement de **serious game**.

### **Une pédagogie** pensée apprentissage avant digital

Une approche du développement des soft skills qui favorise la réflexivité individuelle, l'attention, l'exploration, l'expérience, la transmission via des interactions sociales et un ancrage dans la durée.

*Nous contacter pour en savoir plus*

# PARCOURS ALLISENS

BILAN DE COMPÉTENCES

Un accompagnement personnalisé pour découvrir et affirmer qui vous êtes, afin d'aboutir à la réalisation d'un projet professionnel à votre image.

## PARTIR DE SOI



Soyez acteur/rice de votre vie professionnelle et évoluez en confiance

[+ INFO](#)

## FAIRE ÉMERGER SA VIRTUOSITÉ



Définissez vos mécanismes d'excellence et révélez votre singularité

[+ INFO](#)

## EXPLORER DES PARTITIONS



Déterminez vos pistes d'évolution en fonction de vos besoins et aspirations

[+ INFO](#)

## COMPOSER SA SYMPHONIE



Formalisez votre projet et élaborer une stratégie réaliste de mise en œuvre

[+ INFO](#)

## TARIFS

**Parcours** : 3 800 € HT

16h (8 séances de 2h) d'entretiens personnalisés  
en présentiel et/ou distanciel

## PÉDAGOGIE

### Accompagnement

Un accompagnement qui s'adapte à vos besoins et vous invite à devenir acteur en découvrant par vos propres réflexions, avec des concepts et outils issus du coaching, de l'orientation et de la psychologie.

Une approche positive partant d'une meilleure conscience de soi et l'appropriation de ses talents et de sa singularité.

### Ressources & Outils

Un livret d'accompagnement (suivi des séances, exercices, concepts, outils réutilisables dans le temps) et des ressources pédagogiques sont mis à disposition.



# Allisens

Donner vie aux singularités

## CONTACT

---

+33 (0)6 64 13 65 37

[julien.j@allisens.fr](mailto:julien.j@allisens.fr)

Allisens, 44 rue du Louvre, 75001 Paris

[www.allisens.fr](http://www.allisens.fr)





# FORMATION MANAGEMENT

DETAILS CONTENU

## PARTIR DE SOI

### LES DIMENSIONS DU MANAGEMENT

#### S'approprier les niveaux et styles de management

- Co-définir le management
- Définir le management dans votre organisation
- Appréhender les niveaux de management
- Intégrer les styles de management
- S'approprier le management situationnel

### LES DIMENSIONS DU LEADERSHIP

#### Faire naître le désir en se projetant dans un futur désirable

- Co-définir le leadership
- Appréhender les différents types de leadership
- Les qualités professionnelles du leader
- Le leadership vu sous l'angle opérationnel

## LE MANAGER

### AGIR AVEC LUCIDITÉ

#### Comprendre l'influence des processus internes dans ses actes managériaux

- Appréhender les positions de vie et le cycle de l'autonomie
- Gérer les soifs (besoins primaires)
- Comprendre la structure de la personnalité
- Appréhender la relation entre l'estime de soi et performance
- Mettre à jour ses schémas mentaux
- Développer son intelligence émotionnelle

### LA COMMUNICATION

#### Privilégier la relation en créant l'alliance et s'exprimer avec assertivité

- Comprendre les transactions
- Mettre en place l'écoute active
- S'exprimer avec assertivité
- Donner un feedback

### LES DIMENSIONS DU MANAGER

#### Intégrer les différents rôles et fonctions du manager

- S'approprier les différents rôles
- S'approprier les différentes fonctions
- Définir les attentes réciproques
- Construire son identité de manager

# FORMATION MANAGEMENT

DETAILS CONTENU

## L'ÉCOSYTÈME

### LE MANAGER ET SON ÉCOSYSTÈME S'adapter à son environnement

- Co-définir votre écosystème
- Appréhender les enjeux de son environnement
- Piloter son écosystème - Gérer sa hiérarchie
- Gérer la complexité

### LA DYNAMIQUE D'ÉQUIPE Créer un espace de confiance et de liberté

- Co-définir une équipe
- Concevoir la raison d'être de son équipe
- Appréhender les dimensions de l'espace relationnel
- Diagnostiquer le fonctionnement de son équipe
- Appréhender les dysfonctionnements d'une équipe
- Créer un espace de confiance et de liberté
- Faciliter l'intelligence collective

## L'ACTION

### DÉFINIR LE CAP Projeter l'équipe dans un futur désirable et donner du sens

- Faire une veille stratégique
- Définir une vision
- Cocréer une vision partagée
- Fixer les objectifs

### LES FACTEURS DE PERFORMANCE Donner du sens à l'action et gérer l'énergie

- Donner du sens à l'action
- Gérer la motivation
- Responsabiliser les acteurs - La délégation
- Prendre des décisions

### ANIMATION ET GESTION DE L'EQUIPE Piloter au quotidien

- Faciliter l'intelligence collective
- Manager à distance
- Gérer son temps
- Conduire le changement

# FORMATION SOFT SKILLS

DETAILS CONTENU

## COMMUNICATION

### ECOUTE ACTIVE

**Ecouter pour comprendre**

- Créer l'alliance
- Se centrer sur soi
- Se centrer sur son interlocuteur
- Se centrer sur la relation

### EXPRESSION ORALE & ÉCRITE

**Développer ses capacités d'expression**

- S'exprimer avec assertivité
- Intéresser et stimuler

## RÉFLEXIVITÉ

### CONSCIENCE DE SOI

**Avoir conscience de ses processus internes**

- Satisfaire ses besoins primaires
- Comprendre sa personnalité
- Mettre à jour ses modèles mentaux

### AMOUR DE SOI

**Prendre conscience de sa valeur**

- Définir ses valeurs
- Appréhender ses besoins interpersonnels
- Faire émerger sa singularité

### CONFIANCE EN SOI

**Développer sa capacité à agir**

- Comprendre ses motivations
- Faire émerger ses talents
- Devenir responsable de ses choix

## COLLABORATION

### AUTOGESTION

**Intégrer et contribuer à une vision collective**

- Intégrer la vision collective
- Gérer sa motivation
- Gérer son temps

### GESTION RELATIONNELLE

**Dynamiser le fonctionnement du groupe**

- Créer un climat d'ouverture
- Gérer les désaccords et conflits
- Appréhender les différentes cultures

### CONTRIBUTION COLLECTIVE

**Faciliter la mise en commun des ressources**

- Faciliter le partage de connaissance
- Faciliter la résolution de problème
- Développer sa créativité

# PARCOURS ALLISENS

DETAILS CONTENU

## PARTIR DE SOI

### OBJECTIFS

Explorer son histoire de vie pour agir en conscience, devenir acteur de ses choix et évoluer en confiance.

### MODALITÉS

Comprendre ses choix et leurs bénéfices associés, ses dynamiques de changement. Identifier ses aspirations, valeurs, ressources, motivations, modes d'action... Repérer ses croyances, freins et mécanismes de défense qui empêchent d'avancer ou d'être pleinement soi-même.

## FAIRE ÉMERGER SA VIRTUOSITÉ

### OBJECTIFS

Définir ses points d'appui, sa singularité et ce qui vous anime et vous fait avancer.

### MODALITÉS

Identifier ses talents, son portefeuille de compétences au travers de ses réalisations probantes et ses appétences pour celles-ci. Formaliser son fil rouge et révéler sa singularité. Appréhender les environnements qui favorisent l'épanouissement personnel.

## EXPLORER DES PARTITIONS

### OBJECTIFS

Déterminer ses pistes d'évolution professionnelle et les confronter à ses besoins, aspirations et son environnement.

### MODALITÉS

Définir ses priorités de changement et se projeter dans un futur désirable. Identifier au sein de l'organisation, en lien avec votre hiérarchie et les ressources humaines, les pistes d'évolution. Ou, étudier le marché en effectuant des recherches et des enquêtes métiers.

## COMPOSER SA SYMPHONIE

### OBJECTIFS

Formaliser son projet professionnel, le pitcher et élaborer une stratégie réaliste de mise en œuvre.

### MODALITÉS

Formaliser et tester son projet professionnel. Identifier son potentiel de contribution à apporter au monde pour ce projet. S'approprier sa propre histoire pour le promouvoir. Elaborer un plan d'action SMART pour initier sa mise en œuvre.