

Programme **Séminaire**

# MEILLEUR HUMAIN, MEILLEUR LEADER

Niveau **1**

3x1,5 jour / 27h

Tarif professionnels : **2 160€ H.T.**



Osmose  
Consultants

# Fiche technique

---



## Orientation

---

Self-leadership et management.  
Explorer sa relation à soi-même.  
Explorer son lien à l'autre.

## Objectifs

---

Cette formation d'épanouissement personnel et de réalisation professionnelle permet de :

- Explorer sa relation à soi-même.
- Acquérir et maîtriser différents outils pour renforcer et enrichir sa personnalité
- Libérer la puissance de son mental au service du dépassement de soi.
- Mieux communiquer et mieux déléguer
- Se préparer aux transformations

## Profils des stagiaires

---

Cette formation s'adresse aux **dirigeants d'entreprises et cadres confirmés**. Ils animent un collectif. Ils sont désireux de mieux comprendre et progresser dans leur façon de fonctionner pour optimiser leur posture managériale

## Pré-requis

---

**Aucun pré requis n'est nécessaire** pour s'inscrire au Niveau 1 de ce cycle de formation. Nécessité d'un entretien téléphonique préalable, pour valider avec un des 2 animateurs, la congruence de l'inscription du stagiaire au séminaire.

## Profils des animateurs

---

Cette formation en développement personnel et professionnel est **animée par un duo féminin/masculin de coaches professionnels, accrédités et certifiés**, selon l'unique charte professionnelle européenne de la Commission européenne et du Conseil Économique et Social Européen. Elle est considérée comme une référence de pratiques éthiques et professionnelles minimales pour l'exercice de ce métier. Ce document public est [accessible ici \(communiqué de presse\)](#).

## Témoignages clients

---

**[Découvrez les témoignages de nos clients en vidéo](#)**

# Programme du séminaire

Face à l'accélération du changement, dans notre monde instable, en mutation, venez expérimenter de nouvelles approches pour **mieux vous repérer et vous positionner sur le territoire de votre vie.**

Venez vous **créer une nouvelle idée de vous-même, des autres et donc de votre avenir.** Venez découvrir et utiliser de nouvelles cartes, de nouvelles grilles de lecture pour vous épanouir, vous réaliser.

Notre approche spécifique vous propose d'exploiter l'énergie du renouveau, la dynamique du rebond, votre capacité de résilience, pour **vivre des transformations positives.**

Par groupes de 12 personnes maximum, cette formation inter-entreprises, en résidentiel, vous permet de faire le point et de prendre du recul sur votre quotidien. Vous partagez votre vécu, vous vous confrontez à d'autres expériences, **entre pairs.**

## Programme détaillé

1ÈRE SESSION (1,5 jour)	2ÈME SESSION (1,5 jour)	3ÈME SESSION (1,5 jour)
Séquence « <b>Coaching en marchant</b> » de 8h00 à 9h30		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analyser et mieux comprendre son histoire, de son adolescence à aujourd'hui</li><li>• Améliorer sa lucidité sur soi-même</li><li>• Identifier les différentes sources de la personnalité et mieux comprendre la sienne</li><li>• Repérer les différents types de personnalités pour mieux les manager</li><li>• etc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaissance de soi, estime de soi, confiance en soi et notre intelligence émotionnelle</li><li>• Identifier les fondamentaux de son équilibre et pérenniser sa propre motivation</li><li>• Comprendre ses besoins pour redevenir efficace</li><li>• Repérer les indices des jeux de pouvoirs au travail</li><li>• etc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Revisiter les dernières lois fondamentales de la communication</li><li>• Faire le point sur sa façon de se positionner dans certains contextes à enjeux forts</li><li>• Identifier ses zones de vulnérabilité et ses postes de progrès</li><li>• Comprendre les racines profondes à l'origine des conflits avec soi-même, avec les autres.</li><li>• etc</li></ul>
<b>PROCESSUS</b> Réflexions et échanges, individuels et en sous-groupes. Activités guidées par constellations systémiques, niveaux logiques, Co-Développement...		

# Bonus

---

## n° 1

---

Compris dans ce tarif. Si nécessité, entre les sessions, **disponibilité pleine et confidentielle des coaches professionnels**, animateurs de ces ateliers, pour 2 séances de 30' maximum chacune de e-coaching par participant.

## n° 2

---

Mise en place d'une **communauté privée d'entraide** sur LinkedIn. Groupe modéré pendant la durée du cycle par les coaches professionnels, animateurs de ces ateliers.

## Moyens pédagogiques

---

Cette formation fait **alterner exercices, partages d'expériences et apports théoriques**. Une des clés de la réussite de ce type de formation est basée sur une participation volontaire et engagée des stagiaires. Le groupe garde sa même composition tout au long des 3 sessions de 1,5 jour chacune. Toute la spécificité de nos accompagnements réside dans l'utilisation d'une approche spécifique dite andragogique. Elle va vous permettre de désapprendre (ce qui ne vous va plus) pour réapprendre et atteindre vos objectifs. Ce programme comprend une séquence matinale de 1h30 de « **coaching en marchant** ».



## Suivi et évaluation

---

Chaque stagiaire atteste de sa présence à chacune des 3 sessions par signature d'une feuille de présence collective.

A la fin d'un cycle de formation, une attestation est remise en main propre à chaque stagiaire. A la fin d'un cycle de formation, une attestation d'assiduité est remise directement à l'entreprise. Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation des animateurs à l'issue de chaque session.



# Modalités pratiques

---

Le cycle de ce séminaire dure **3 sessions de 1,5 jour chacune**, étalé sur 12 mois roulants maximum. Chaque session se déroule le **premier jour de 14h00 à 17h00** et le **deuxième jour de 8h00 à 16h30**.

Nous nous retrouverons dans un **lieu accueillant et authentique**, en **Loire-Atlantique**, en **Vendée** ou en **Ille-et-Vilaine**. Les frais de restauration et de location de salle sont en sus. Ils sont à régler directement par chaque participant auprès de l'hébergeur.

## Conditions tarifaires

---

- ▶ **3x1,5 jour** (27h)
- ▶ Tarif professionnels : **2 160€ H.T.**

## Calendrier et lieu

---

DATES	LIEU	ANIMATEURS
Cf calendriers sur le site	44, 85 ou 35	Cf binômes sur le site

## En complément

---

Après cette formation, vous pourrez suivre le **séminaire « Meilleur humain, meilleur leader » - Niveau 2**

Vous pourrez, si nécessaire utiliser ponctuellement le **programme BOOST@** sur mesure, adapté à votre situation.



Osmose  
Consultants

24 allée du Frégonnay  
44120 Vertou

[osmoseconsultants.fr](http://osmoseconsultants.fr)

**CONTACT**

Pascal **Lefeuve**

06 19 94 37 22

[pascal@osmoseconsultants.fr](mailto:pascal@osmoseconsultants.fr)