

Leader aligné, Equipe engagée

4 modules de formation indépendants, pour mieux gérer son système nerveux, et emmener ses équipes vers des objectifs ambitieux.

- Performance
- Leadership
- Equilibre



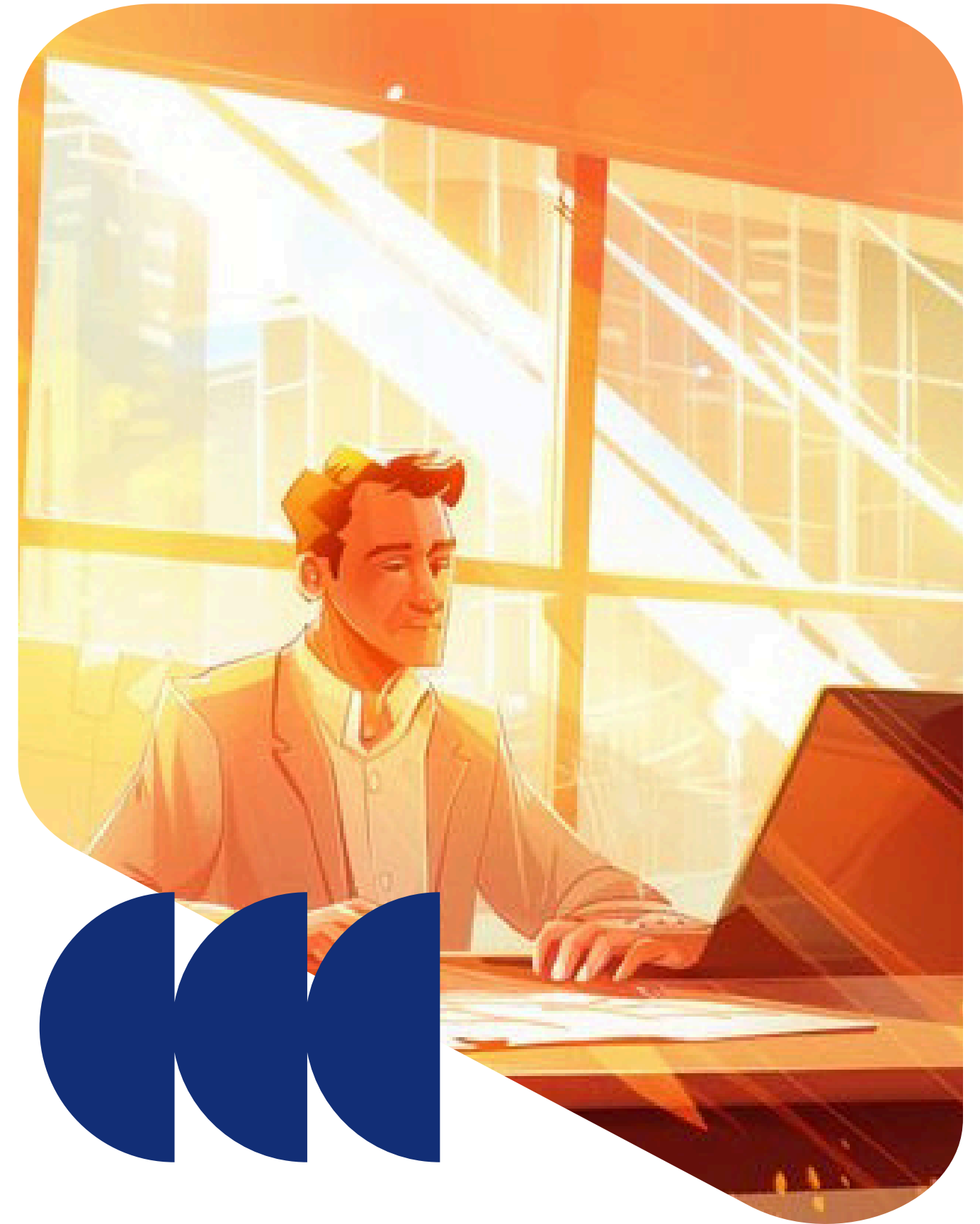
Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation



Charlène Porée
FORMATION
COACHING

A
DP
A. Deslous-Paoli



Module 1

Réguler le Système Nerveux

Mercredi 29 avril de 14h à 17h - Paris 19ème

Une mauvaise régulation du système nerveux, c'est comme vivre avec un brouillard constant, navigant de frustrations en activations, et se sentir incompris.

Ce module explore comment mieux apprivoiser notre espace intérieur, pour le mettre au service de :

- **la clairvoyance dans les prises de décisions**
- **la clarté dans le passage à l'action**
- **la présence apaisante pour les équipes**

Déroulé :

- 13h00 - 14h00 : **Accueil**
- 14h00 - 14h30 : **Introduction & Cadre**
- 14h30 - 15h00 : **Apport sur le système nerveux, sympathique, parasympathique**
- 15h00 - 16h00 : **Exploration des outils de régulation nerveuse**
- 16h00 - 16h30 : **Expérience psychosomatique**
- 16h30 - 17h00 : **Mise en commun et conclusion**

Modalités :

- Lieu : 3, rue des Lilas, 75019 Paris
- Date : Mercredi 29 avril
- Horaires : 14h - 17h
- Tarif : 250 HT



Module 2

Lever les Obstacles à la Prise de Décisions

Mercredi 20 mai de 14h à 17h - Paris 19ème

Procrastination, compensation, sur-investissement, toutes ces techniques de fuite du mental sont autant de stratégies inconscientes qui desservent votre équipe et vos objectifs.

Ce module explore comment mieux temporiser et créer de l'espace pour :

- **trouver la juste distance relationnelle avec vos équipes**
- **se relaxer et se reconnecter à soi pour gagner en clarté**
- **exprimer votre besoin et susciter l'adhésion**

Déroulé :

- 13h00 - 14h00 : **Accueil**
- 14h00 - 14h30 : **Introduction & Cadre**
- 14h30 - 15h00 : **Apport sur les mécanismes de Fuite**
- 15h00 - 15h45 : **Exploration de la Juste Distance Relationnelle**
- 15h45 - 16h30 : **Exploration de la Vraie Demande**
- 16h30 - 17h00 : **Mise en commun et conclusion**

Modalités :

- Lieu : 3, rue des Lilas, 75019 Paris
- Date : Mercredi 20 mai
- Horaires : 14h - 17h
- Tarif : 250 HT



Module 3

Les Dynamiques Relationnelles

Mercredi 27 mai de 14h à 17h - Paris 19ème

L'entreprise est un lieu inouï pour faire émerger des projets, nouer des liens solides et épanouissants. Cependant, c'est aussi un lieu où se jouent des jeux de pouvoir puissants, et où des dynamiques relationnelles parfois toxiques peuvent émerger.

Ce module explore comment conscientiser les jeux psychologiques à l'oeuvre, pour :

- **créer des environnements de travail sains**
- **identifier les sources de tensions et savoir les dénouer**
- **développer un leadership éclairé**

Déroulé :

- 13h00 - 14h00 : **Accueil**
- 14h00 - 14h30 : **Introduction & Cadre**
- 14h30 - 15h00 : **Apport sur les jeux psychologiques**
- 15h00 - 15h45 : **Identification des jeux psychologiques dans votre quotidien**
- 15h45 - 16h30 : **Exploration de techniques pour retrouver des dynamiques relationnelles saines**
- 16h30 - 17h00 : **Mise en commun et conclusion**



Modalités :

- Lieu : 3, rue des Lilas, 75019 Paris
- Date : Mercredi 27 mai
- Horaires : 14h - 17h
- Tarif : 250 HT

Module 4

Gratitude & Feedback

Mercredi 10 juin de 14h à 17h - Paris 19ème

Quoi de plus simple, et finalement de si compliqué, que de féliciter un collaborateur ?
Gêne, doute, sentiment d'étrangeté, pourquoi est-ce si difficile de complimenter, féliciter, exprimer sa gratitude ? Pourquoi est-ce si compliqué de la recevoir ?

Ce module explore comment :

- **créer de la joie dans vos équipes et une adhésion à la culture d'entreprise**
- **fluidifier vos relations pour emmener vos équipes vers des objectifs ambitieux**
- **développer un leadership aligné, reconnu, et valorisé**

Déroulé :

- 13h00 - 14h00 : **Accueil**
- 14h00 - 14h30 : **Introduction & Cadre**
- 14h30 - 15h00 : **Apport sur les techniques de Feedback**
- 15h00 - 15h45 : **Croyances Limitantes autour de la Valorisation**
- 15h45 - 16h30 : **Exploration psychosomatique de la Gratitude**
- 16h30 - 17h00 : **Mise en commun et conclusion**



Modalités :

- Lieu : 3, rue des Lilas, 75019 Paris
- Date : Mercredi 10 juin
- Horaires : 14h - 17h
- Tarif : 250 HT

Qui sommes-nous ?

CHARLÈNE PORÉE



Dirigeante d'organisme de formation certifié Qualiopi
Et coach professionnelle certifiée depuis 2021
(+ 5000 personnes accompagnées)
Ex-directrice commerciale dans l'ESS

A la suite d'un burn-out en 2020, je me suis formée à la communication non violente, au coaching, à l'ennéagramme, pour apprendre à mieux comprendre et réguler mes émotions.

Depuis elles sont devenues des alliées !

J'aide les professionnels à se réconcilier avec leurs émotions, afin de prendre des décisions plus éclairées, avoir des relations professionnelles plus saines, et ainsi être plus apaisés et alignés.

ADRIEN DESLOUS-PAOLI



Coach en Santé Mentale et Alignement TCC™ depuis 2023.

Ex-dirigeant d'une entreprise de 12 personnes, et de 5M€ de CA, pendant 10 ans, j'ai pris conscience que des dirigeants et/ou managers mal outillés étaient souvent le goulot d'étranglement de leurs entreprises.

Ma quête d'outils et de sens m'a amené à expérimenter nombres d'approches (CNV, Trauma-Informed, Psychanalytique Jungienne, et approches alternatives), que j'ai décidé d'emballer, pour en faire une force au service de managers et de dirigeant.e.s inspirant.e.s, et marier équilibre mental dans la performance.

Ils nous font déjà confiance

Nos chiffres

+ 4000 apprenants formés
Taux de recommandation : 5/5*
Taux de satisfaction : 4,83/5*
Sur la période de 1/1/2024 au 31/12/2025

Quelques références



Ce que les leaders en disent

“Merci du fond du cœur pour tout ce que tu nous as transmis la semaine dernière.

Il y avait de la présence, de la générosité, de l’écoute, et une vraie humanité dans tout ce que tu fais.

Tu as ce don rare de toucher les gens avec justesse, de créer un espace où l’on se sent en confiance, compris et respecté..”

“Approche très humaine et individualisée, même pour les formations de groupe : identifier les besoins spécifiques de chacun et les traiter de façon utile à tous ; communication fluide et efficace, bienveillance, focus solutions.”

“Encore un grand merci pour l’atelier d’hier. C’était enrichissant, doux, profondément humain et bravo car tu l’as mené d’une main de maître avec simplicité et qui tu es ! A bientôt pour la suite !”

“Bonjour, encore merci pour l’atelier d’hier, ça m’a fait beaucoup de bien et mis dans un mood très positif que je n’ai pas encore quitté. J’ai beaucoup aimé l’organisation et le déroulé et plus particulièrement : C’était très sécurisant pour moi ta manière de présenter toutes les étapes des ateliers avant de commencer.”

Modalités



Modalités :

12 apprenant.es maximum

Animation par 1 à 2 formateur.ices en fonction de la thématique

Tarifs :

250 euros HT par module et par personne

800 euros HT les 4 modules par personne

Financement possible via OPCO

Inscription via [ce formulaire](#).

Pour toute demande d'informations :

- charlene.poree@gmail.com (06 69 12 25 07)
- adeslouspaoli@gmail.com (06 74 30 61 15)

A bientôt !

