

Cherche, trouve, crée

« Change de lunettes »

Réf. : FA2501



La formation « **Change de lunettes** » se concentre sur le fond et la forme et ramène la conscience à l'essentiel du message. En croisant les observations nous mettons le focus sur les miroirs que reflètent les circonstances, les rencontres et les événements

Public

- Toute personne, quelle que soit sa fonction, s'inscrivant dans une démarche prospective et désireuse d'établir un diagnostic individuel complet pour élaborer des scénarii et fabriquer un futur en conscience et en toute confiance

Programme : « **Change de lunettes** » (1 jour)

- Méditation guidée
- Présentations
- Trainings individuels et en groupes
 - Perceptions visuelles et auditives
 - Jeux sur la concentration, l'attention, l'intention
 - Enseignements et apports théoriques
 - Regards croisés, lectures d'images
 - Lois du miroir
- Bilan personnel : tests d'écoute, de mémoires, ...



Bénéfices attendus

- Elargir sa vision globale
- Développer son imaginaire
- Anticiper
- Se positionner
- Prendre des décisions éclairées

Retours d'expériences

Evaluation à froid, 7 à 10 jours après la formation initiale : **entretien individuel de 20 à 30 min./personne** pour encourager les progressions (suivi de la feuille de route)

Evaluation et suivi

- Feuille de présence, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de formation

Moyens pédagogiques

Une pédagogie active, dynamique et participative qui s'appuie sur l'expérience, le vécu, les besoins, questions et réactions des participants

- Temps de calme et introspection
- Echanges croisés, réflexions individuelles et en sous-groupes
- Expérimentations, retours de pratiques et ressentis
- Interactions avec les intervenantes
- Apports théoriques et méthodologiques
- Synthèse des points clés à retenir à la fin de la formation
- Supports écrits

Modalités et coût

- Formations en présentiel en dehors de l'entreprise
 - Durée : 1 jour /groupe de 3 personnes à 8 personnes
 - 4 dates au choix : 11 ou 12 juin et 1 ou 2 juillet 2026
 - Lieux : entre Bordeaux et Cestas et entre Bordeaux et Libourne
 - Coût par pers3nne : **420,00 € TTC/personne**
- Intervenantes en co-animation : **Marie-Christine Feillant, TRIA PRIMA COACHING** et **Florence Lhote, FORM'ALLIANCE**

Délais d'accès à la prestation

- Nous nous engageons à proposer une ou des dates de sessions sous un délai de 30 jours

Conditions d'accueil

- Pour toute situation de handicap, nous contacter

Les intervenantes

Marie-Christine Feillant
Tél. : 06 04 07 89 39
www.triaprime-coaching.ovh

Florence Lhote
Tél. : 06 60 86 92 69
www.form-alliance33.fr

Marie-Christine Feillant
TRIA PRIMA COACHING



Florence Lhote
FORM'ALLIANCE



Coach en connaissance de soi et numérologue. J'interviens sur les champs d'information pour accompagner les personnes vers une meilleure compréhension d'elles-mêmes.

En 2021, j'ai quitté mon domaine d'expertise (installation, support et analyse de panne dans les réseaux et serveurs) pour suivre ma voie.

Pour recommencer à zéro, la vie m'a orientée vers le bien-être.

Autodidacte et persévérante, curieuse de beaucoup de choses, c'est en travaillant sur mon identité de naissance couplée à mon ancien métier, que j'ai pris conscience de mes capacités à compiler, vulgariser et optimiser les systèmes complexes développant ainsi une vision d'ensemble pour comprendre ou résoudre un processus/problème particulier.

Avec enthousiasme, j'ai choisi de mettre à disposition mon « BAC + 30 en leçons de vie » et ma zone de génie pour accompagner les individus à décoder leur mode d'emploi personnel, à être pleinement conscients de leur unicité et autonomes dans l'utilisation de leurs compétences. J'aide à avoir un autre regard sur soi, sur les autres et les événements pour retrouver du sens, un élan et s'épanouir. Je mets en pratique mes savoirs et expériences, de façon ludique, originale et pragmatique.

Formatrice, coach et consultante en relations humaines et communication depuis 1997, je suis spécialisée dans le développement personnel, la qualité de vie au travail et le bien vivre ensemble.

En 2006, j'ai fondé **FORM'ALLIANCE** pour répondre de façon personnalisée aux attentes de mes clients et leur proposer des dispositifs sur mesure, alliant expertise, proximité et humanité.

Passionnée par l'accompagnement des personnes en quête de sens et d'autonomie, j'anime des ateliers interactifs, concrets et engageants, axés sur la connaissance de soi, le dépassement personnel et la mise en action.

J'offre un espace bienveillant et stimulant, propice à la parole libre, à la réflexion collective et à l'apprentissage durable.

Mes formations ont pour ambition de révéler les potentiels, renforcer la confiance, identifier les talents et encourager une posture positive face aux défis du quotidien.

Ma pédagogie est vivante, participative et attentive aux besoins comme aux ressentis de chacun.

Certifiée Qualiopi depuis juillet 2022, je garantis une démarche qualité rigoureuse, en phase avec les exigences du référentiel national.