

# Cherche, trouve, crée

« Change de lunettes », Connais-toi toi-même », « Deviens ton créateur »

Réf. : FA2501



## Une formation en 3 temps

**(1 jour + 2 jours + des modules complémentaires optionnels) pour appréhender une situation, trouver son positionnement et accompagner le passage à l'action**

**Notre objectif est de coupler nos compétences pour permettre à chacun de prendre conscience de ses talents, besoins, qualités, ... de les mettre au service de tous pour co-construire un avenir et créer une intelligence collective**

Nos valeurs s'appuient sur le respect des personnes, la créativité, l'ouverture d'esprit, la curiosité et le non-jugement

Notre offre de formation s'inscrit dans **un processus complet de connaissance de soi et de développement de compétences**, applicables à tous les domaines de la vie

Le 1<sup>er</sup> module (1 jour), « **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

Le 2<sup>ème</sup> module (2 jours), « **Connais-toi toi-même** » permet de dévoiler sa singularité, d'avancer en toute confiance et de se connecter à son unicité : « En comprenant nous pouvons plus facilement accepter »

Les modules spécifiques à la carte et ritualisés, « **Deviens ton créateur** », nous invitent à poser de façon pragmatique des actes dans la matière pour devenir la version épanouie de nous-mêmes : « C'est en forgeant que l'on devient forgeron »

## Public

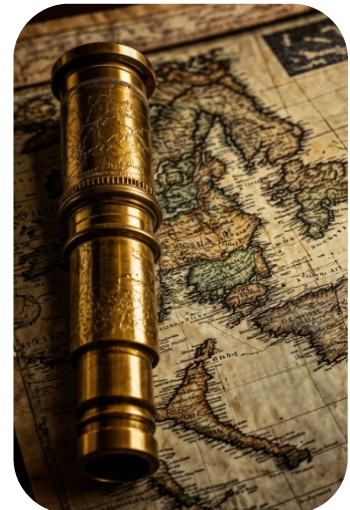
- Toute personne, quelle que soit sa fonction, s'inscrivant dans une démarche prospective et désireuse d'établir un diagnostic individuel complet pour élaborer des scénarii et fabriquer un futur en conscience et en toute confiance

## Objectifs des formations

- Amorcer des prises de conscience
- Couper court aux a priori
- Ouvrir un dialogue décomplexé
- Eveiller sa motivation-curiosité-crativité
- Appréhender l'inter relation d'une autre façon
- Passer à l'action

## 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)

## Programme : « Connais-toi toi-même » (2 jours)

**Pré requis : connaître son heure et lieu de naissance**

- Types de comportements individuels via le design humain
- Equilibre/déséquilibre
  - o Besoins fondamentaux, valeurs et priorités
  - o Conscientisation des compétences
  - o Ego mental, croyances et peurs
  - o Blessures et masques
  - o Messages contraignants
  - o Focus sur les émotions
  - o Dualité Yin-Yang
  - o Cadre et structures de vie
- Impermanence
  - o Cycles et reproduction de schémas
  - o Loi de cause à effets
  - o Notion de responsabilisation
  - o Introduction au passage à l'action
- Recette « potion magique » : résumé des essentiels du parcours

### Bénéfices attendus

- Comprendre son mode de fonctionnement
- Accepter son unicité
- Lâcher sur ce qui ne dépend pas de nous
- Intégrer ses besoins

### Retours d'expériences

**Evaluation à froid à 21 jours : échange individuel en Visio ou par téléphone, de 45 min. environ/personne,** pour ancrer les apprentissages, répondre aux questions, apporter des conseils au cas par cas, être force de proposition pour le choix et l'inscription aux modules complémentaires optionnels ou autres



## Modules optionnels : « Deviens ton créateur »

Des approfondissements individuels ou collectifs de 2 h 00 à 3 h 30 sur différentes thématiques :

### ROUGE -Le mouvement-

- MO-01 Déconstruire les croyances et messages contraignants
- MO-02 Développer un comportement assertif
  - Confiance et estime de soi
  - Leviers de motivation
  - Gestion des priorités



### ORANGE - La stimulation -

- MO-03 Définir son identité, prendre sa place et la conserver
  - Réparer ses blessures
- MO-04 Développer sa créativité

### JAUNE - Le pouvoir personnel -

- MO-05 Exprimer ses émotions/sentiments
  - Gérer une émotion particulière
- MO-06 Gérer son énergie

### VERT - L'indépendance -

- MO-07 Renoncer, accepter, lâcher-prise
- MO-08 Faire son deuil et pardonner
- MO-09 Pratiquer la gratitude et la bienveillance

### BLEU - La communication -

- MO-10 Parole impeccable et expression de soi
  - Communication non violente
  - Psychologie positive
  - Communication non verbale

### INDIGO-VIOLET – L'ouverture d'esprit -

- MO-11 Développer son intuition, sa curiosité
- MO-12 Numérologie
- MO-13 Atelier des couleurs
- MO-14 Renouer avec l'enfant intérieur

### BLANC- NOIR - L'universalité -

- MO-15 Intelligence collective, management et méthodes d'organisation

### Finalité des modules

- Mettre en lumière les compétences et les outils à utiliser pour les développer

## 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 + 2 jours /groupe de 3 personnes à 8 personnes
  - Dates : 2026 sur demande
  - Lieux : proches de l'entreprise
- Coût par jour de formation : **425,00 € TTC/personne**, soit **1 275,00 € TTC**
- Coût modules optionnels : **120,00 €TTC/heure/personne en distanciel**
  - Pour les accompagnements en groupe à la carte : **tarif sur devis**
- 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

## Présentation des intervenantes

Marie-Christine Feillant  
Tél. : 06 04 07 89 39  
[www.triaprime-coaching.ovh](http://www.triaprime-coaching.ovh)

Florence Lhote  
Tél. : 06 60 86 92 69  
[www.form-alliance33.fr](http://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 en juillet 2022, je garantis une démarche qualité rigoureuse, en phase avec les exigences du référentiel national.