

Parcours Professionnel Equilibria Complet

Un accompagnement structuré pour reprendre le contrôle de votre parcours professionnel, dépasser vos blocages et avancer avec confiance, alignement et efficacité.

Parcours décliné en 3 options de 180 à 1310 €

À qui s'adresse ce programme ?

Ce parcours est fait pour vous si vous :

- Vous sentez bloqué-e, dispersé-e ou en perte de sens professionnel
- Vivez du stress, de la fatigue ou un manque de motivation au travail
- Avez du mal à prendre des décisions claires et alignées
- Souhaitez améliorer votre leadership, votre communication et vos relations professionnelles
- Voulez performer sans vous épuiser



Les résultats que vous allez obtenir

- ✓ Une vision claire de vos objectifs professionnels
- ✓ Des décisions alignées avec vos valeurs et votre mission
- ✓ Une meilleure gestion du stress et des émotions
- ✓ Plus d'énergie, de concentration et de productivité
- ✓ Une communication assertive et un leadership affirmé

Le programme en détail

4 phases, 12 séances

Phase 1 – Clarifications stratégiques & alignement

Séance 1 – Diagnostic initial et objectifs

18 avril 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Faire le point sur votre situation actuelle pour poser des bases solides.

→ Analyse de votre contexte , identification des freins et leviers, définition d'objectifs clairs.

Séance 2 – Valeurs et mission professionnelle

25 avril 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Clarifier ce qui vous anime profondément.

→ Exploration des valeurs, alignement mission–vision–objectifs, création d'un vision board inspirant.

Séance 3 – Croyances limitantes et blocages

2 Mai 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Identifier ce qui freine votre réussite.

→ Repérage et transformation des croyances limitantes grâce à un travail introspectif guidé.

Séance 4 – Intention et plan d'action initial

9 Mai 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Passer de la réflexion à l'action.

→ Formulation d'une intention forte et création d'un plan d'action réaliste et motivant.

Phase 2 – Gestion émotionnelle & résilience

Séance 5 – Identifier ses émotions

16 Mai 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Mieux comprendre stress, peurs et frustrations.

→ Cartographie émotionnelle et analyse des déclencheurs professionnels.

Séance 6 – Décoder les messages émotionnels

23 Mai 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Transformer les émotions en informations utiles.

→ Analyse des besoins sous-jacents et des comportements associés.

Séance 7 – Cultiver calme et clarté mentale

30 Mai 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Rester lucide sous pression.

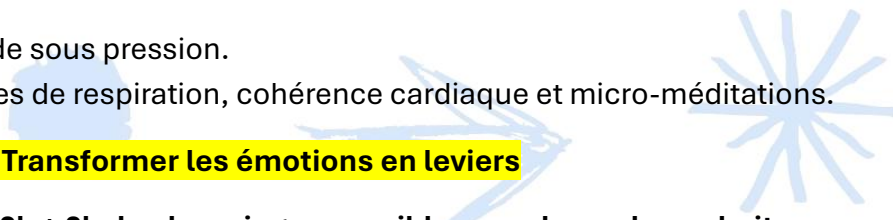
→ Techniques de respiration, cohérence cardiaque et micro-méditations.

Séance 8 – Transformer les émotions en leviers

6 Juin 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Utiliser l'énergie émotionnelle pour avancer.

→ Visualisations, ancrage et plan d'action émotionnel.



Phase 3 – Productivité & énergie corporelle

Séance 9 – Écoute corporelle et énergie

13 Juin 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Identifier les signaux de fatigue et de surcharge.

→ Scan corporel, suivi des rythmes énergétiques et auto-régulation.

Séance 10 – Vitalité et ancrage

20 Juin 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Maintenir performance et concentration sur la durée.

→ Mise en place de routines simples et efficaces pour soutenir votre énergie.

Phase 4 – Leadership & relations professionnelles

Séance 11 – Analyse des dynamiques relationnelles

27 Juin 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Comprendre et rééquilibrer vos relations professionnelles.

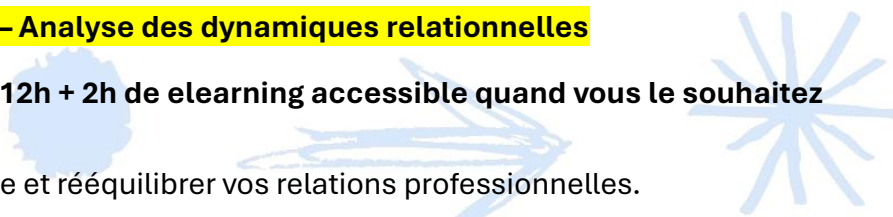
→ Cartographie relationnelle et identification des leviers d'action.

Séance 12 – Communication et influence consciente

4 Juillet 10h12h + 2h de elearning accessible quand vous le souhaitez

Affirmer votre posture et gérer les tensions.

→ Communication assertive, CNV, mises en situation et feedback structuré.



Options, tarifs & modalités

Parcours Essentiel – 12h

180 €

Un accompagnement flexible pour avancer à votre rythme.

✓ 12 heures d'accompagnement asynchrone via une plateforme e-learning, accessible à tout moment

✓ Outils pratiques et exercices personnalisés pour une mise en action concrète

📅 Paiement possible en 2 fois (2x 95 €)

Parcours Avancé – 24h

590 €

L'équilibre entre autonomie, dynamique collective et présence du coach.

✓ 12 séances en direct pour bénéficier de l'énergie du groupe et de l'accompagnement du coach

✓ 12 heures d'accompagnement asynchrone via e-learning, accessible quand vous le souhaitez

✓ Outils pratiques et exercices personnalisés

📅 Paiement possible en 3 fois (3x 208 €)

⚠ **Places limitées à 10 personnes pour garantir un accompagnement de qualité**

Programme Premium – Accompagnement individuel complet

1 310 €

Un suivi sur-mesure pour une transformation profonde et durable.

✓ 12 séances en direct pour profiter de la dynamique collective et de la présence du coach

✓ 12 heures d'accompagnement asynchrone via e-learning

✓ Outils pratiques et exercices personnalisés

✓ 12 heures d'accompagnement individuel : 12 rendez-vous personnalisés d'1 heure

📅 Paiement possible en 4 fois (4 x 347 €)

⚠ **Places limitées à 10 personnes pour garantir un accompagnement de qualité**