

# L'art de ressentir

FORMATIONS


by Hervé Broca

## À propos

Notre **philosophie**

Nos **domaines** d'intervention

Une pédagogie **incarnée**

 **Protection** des **contenus**

**L'art de ressentir** ©

**Tarifs** Entreprises

*« Écouter ses émotions, c'est déjà commencer à changer. »*

Édition : Novembre 2025

# FORMATIONS By Hervé Broca



FORMATIONS By propose des **parcours de transformation émotionnelle** destinés aux **particuliers, dirigeants et équipes**, pour développer une **conscience émotionnelle** fine, un **leadership** plus **humain** et une **communication** plus **authentique**. Chaque formation est conçue comme un **processus d'évolution**, alliant **pédagogie, introspection** et **outils concrets** d'application dans la vie **quotidienne** ou **professionnelle**.

## Notre philosophie :

**écouter, comprendre et transformer.**

*"Parce qu'écouter ses émotions, c'est déjà commencer à changer."*

## **Domaines d'intervention**

- Développement de l'intelligence émotionnelle
- Leadership émotionnel et bienveillance en management
- Communication et cohésion d'équipe
- Gestion du stress et des conflits
- Accompagnement des transitions professionnelles
- Transmission émotionnelle au sein des familles et des organisations

## **Méthodologie**

Chaque module s'appuie sur une **approche pluridimensionnelle** :

- **Compréhension émotionnelle** : mise en lumière des schémas, émotions et déclencheurs.
- **Intégration** : exercices pratiques et rituels émotionnels pour ancrer les changements.
- **Application** : outils de communication et de leadership adaptables au contexte de chaque participant. Les formations sont conçues pour offrir un espace d'apprentissage transformateur, où théorie et vécu s'unissent au service de la clarté émotionnelle et de la présence à soi

**Mentions et protection** L'ensemble des contenus, textes, visuels et supports pédagogiques des formations **L'Art de Ressentir ©** sont protégés par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou adaptation sans autorisation écrite préalable est strictement interdite. Les modules achetés par une entreprise sont destinés à un usage

interne exclusif et ne peuvent être reproduits ni partagés en dehors du cadre professionnel convenu.

**Tarifs indicatifs TTC 2026/2027** (les tarifs indiqués comprennent les supports numériques et l'accès aux mises à jour)

Dirigeants et Managers (formule solo)

• **Visio Sophro-coaching leader :**

✓ 120€ (session de 75 min) ✓ Pack 10 visios 1000€ ✓ Pack 20 visios 1800€

**À venir courant 2026** 🖱

- Programme **Leadership émotionnel** : 499 € (book complet + Book pro leaders + podcasts + outils, pratiques)
- **Programme complet + outils avancés** : 599 € (book formation particuliers + Book pro leaders + podcasts + pratiques, outils émotionnels) Bonus offert 75 min de visio-coaching

• Version Formations Entreprises & équipes

- ✓ 1 à 5 collaborateurs : 990€
- ✓ 6 à 10 collaborateurs : 1 590€
- ✓ 11 à 20 collaborateurs : 2 490€
- ✓ Groupe >20 pers : sur devis

Rappel : visio-coaching optionnelle

**Mention d'usage** : chaque module ou programme est réservé à l'usage exclusif de l'entreprise ou de la division signataire.

### **Bonus offerts**

- Guide ebook « **Candeur** » gratuit + Newsletter ADR
- Accès prioritaire aux **outils** à venir,
- **Tarifs préférentiels** sur les **bundles de formations**

**Citation de clôture** « *Écouter ses émotions, c'est déjà commencer à changer.* »