A. L. C. SASU

Ateliers, formations & accompagnements

Développer les compétences humaines, relationnelles et professionnelles

Communication

Confiance & Estime

Passage à l'action

Émotions

Leadership

Des interventions et accompagnements individuels ou collectifs sur mesure pour les entreprises, institutions, collectivités, associations, établissements scolaires, organismes de formation, équipes professionnelles et particuliers.

Interventions animées par Victoria BONHEUR

Coach professionnelle certifiée · Formatrice · Accompagnatrice en développement des compétences

Chaque demande mérite une réponse adaptée

Les formats, durées, modalités et supports sont construits à partir de votre demande.
Un devis personnalisé est proposé après échange.

CHOISIS-TOI ET LES AUTRES TE DIRONT MERCI

Sommaire

Bienvenue dans notre espace !

Ici, vos ressources, votre mieux-être et votre potentiel sont optimisés pour vous conduire à l'excellence dans les meilleures conditions.

1	Notre approche
2	Nos grands axes d'intervention
3	Formats, méthodes & livrables
4	Ateliers - Relation à soi & émotions
5	Ateliers - Communication, coopération & leadership
6	Ateliers - Motivation, action & projets
7	Parcours spécifiques & publics institutionnels
8	VIB de Bonheur
9	À propos de Victoria BONHEUR & contact
10	Témoignages

Chaque intervention est modulable et peut donner lieu à un devis personnalisé en fonction de vos besoins.

Notre approche

Concrète, ludique, humaine - et bien structurée pour servir vos objectifs.

A.L.C. SASU - Avoir Le Choix

A.L.C. SASU signifie “Avoir Le Choix” et “Accompagnements Ludiques & Coaching”. Notre entreprise conçoit et anime des ateliers, formations et accompagnements pour aider les personnes et les équipes à mieux se connaître, mieux communiquer, coopérer avec plus de fluidité et passer à l’action avec clarté, confiance et régularité.

Ce qui guide nos interventions

Pédagogie active, intelligence émotionnelle, outils de coaching, mises en situation, exercices ludiques et adaptation au public.

Publics concernés

Équipes, managers, agents publics, jeunes, candidat·es aux concours, associations, collectivités, organismes et particuliers.

Notre promesse

Transformer une situation en prise de conscience puis en action concrète, utile et transférable dans le quotidien professionnel ou personnel.

Une intervention pensée comme un parcours

1. Comprendre votre besoin
2. Adapter le format
3. Expérimenter et ancrer
4. Évaluer et ajuster

Nos grands axes d'intervention

Des thématiques modulables selon vos publics, vos enjeux et vos objectifs.

1. Se connaître & renforcer sa confiance
Confiance, estime de soi, conscience émotionnelle, relation à l'argent, stress, sécurité intérieure et joie comme ressource d'élan.

2. Communiquer & coopérer
Communication bienveillante, écoute active, cohésion d'équipe, communication interservice, qualité relationnelle et gestion des tensions.

3. Passer à l'action & avancer
Motivation Action Joie, procrastination, organisation, stratégies de réussite, mécanique de projet, régularité et prévention de l'épuisement.

4. Incarner sa posture professionnelle
Leadership, prise de parole, incarnation du message, préparation aux oraux, concours de la fonction publique et évolution professionnelle.

Ces thématiques peuvent également soutenir une démarche QVCT, renforcer la qualité relationnelle au travail et accompagner des dynamiques de prévention, de coopération ou de développement professionnel.

Chaque axe peut donner lieu à un atelier ponctuel, une conférence-atelier, une journée thématique, une formation complète ou un parcours sur mesure.

Formats, méthodes & livrables

Des formats adaptables, des méthodes actives et des supports concrets pour ancrer les apprentissages

Formats possibles

- Accompagnement Individuel
- Conférence-atelier 1h30 à 2h
- Atelier participatif 2h à 4h
- Demi-journée ou journée • Formation longue 6h, 12h, 18h, 30h ou plus
- Parcours sur mesure
- Présentiel, distanciel ou hybride

Méthodes mobilisées

- Pédagogie active et expérientielle
- Apports vulgarisés
- Mises en situation
- Jeux, symbolisation, métaphores
- Travail individuel et collectif
- Intelligence collective

Livrables possibles

- Livret de participant·e
- Fiches outils
- Grille d'analyse
- Auto-positionnement
- Synthèse PDF
- Plan d'action
- Restitution écrite ou visuelle

Évaluer pour mieux ancrer

Selon le format choisi, l'évaluation peut prendre la forme d'un auto-positionnement, d'un questionnaire à chaud, d'une restitution orale, d'un plan d'action ou d'un retour collectif. L'objectif : faire émerger une progression visible et transférable.

Devis personnalisé

Chaque proposition est construite après échange, selon vos objectifs, votre public, la durée, les supports souhaités et les modalités d'intervention.

Vous êtes intéressé·e par nos services ?
Contactez-nous pour recevoir une offre adaptée à votre demande.

- Ateliers -
Relation à soi & émotions

Renforcer la confiance, comprendre les émotions et retrouver une relation plus soutenante à soi.

Confiance et estime de soi
Comprendre ce qui nourrit ou fragilise la confiance, reconnaître ses ressources et construire une relation plus stable à soi-même.

Conscience émotionnelle
Identifier, nommer et comprendre ses émotions pour les utiliser comme informations utiles.

Relation à l'argent et émotions
Explorer les peurs, tensions, évitements ou croyances liés à l'argent pour une relation plus consciente et apaisée.

Utiliser la joie pour avancer
Replacer la joie comme moteur d'élan, de créativité et de régularité.

Ma peur & moi
Explorer la peur en sécurité, comprendre son message et choisir une stratégie d'action plus éclairée.

Gestion du stress & dialogue intérieur
Apaiser les pensées culpabilisantes et installer un dialogue interne plus soutenant.

- Ateliers - Communication, coopération & leadership

Améliorer la qualité du lien, fluidifier les échanges et renforcer la coopération.

Communication bienveillante
Développer une communication claire, respectueuse et constructive, y compris en situation de tension.

Faire équipe et leadership
Clarifier les rôles, renforcer la coopération et soutenir un leadership plus humain et responsable.

Cohésion d'équipe
Créer un cadre de confiance, favoriser la reconnaissance mutuelle et co-construire des engagements collectifs.

Communication interservice
Fluidifier les passages de relais et réduire les malentendus entre services, rythmes et réalités de terrain.

Incarner son message
Aligner fond, forme, voix, posture et intention pour communiquer avec plus d'impact.

Prise de parole professionnelle
Structurer son propos, gérer son stress et présenter un message clair lors d'un entretien, jury, réunion ou conférence.

- Ateliers - Motivation, action & projets

Créer les conditions d'un passage à l'action plus régulier, réaliste et durable.

Motivation Action Joie

Comprendre ce qui soutient ou bloque l'action et créer un système réaliste pour avancer sans culpabilité.

La procrastination : la démystifier

Sortir du jugement, comprendre les fonctions cachées de l'évitement et relancer le mouvement.

Les stratégies de succès des jeux vidéo

Transposer les mécaniques d'engagement, progression, feedback, défi et récompense aux projets.

Monter un projet

Passer de l'envie d'agir à un projet structuré, réaliste et évaluable.

Leadership personnel

Apprendre à se diriger soi-même avec lucidité, responsabilité et cohérence.

Énergie, organisation et prévention de l'épuisement

Construire une organisation respectueuse du fonctionnement individuel pour avancer efficacement sans se faire violence.

Parcours spécifiques & publics institutionnels

Des propositions adaptées aux cadres de formation interne, aux dispositifs RH et aux enjeux de terrain.

Préparation non disciplinaire aux concours de la fonction publique

A.L.C. SASU accompagne les candidat·es sur la posture, la valorisation du parcours, les stratégies d'apprentissage, l'organisation de la préparation, la gestion du stress, la clarté du message et la préparation à l'oral. Une attention particulière est portée aux concours de l'Éducation nationale.

Stratégies de Gestion de classe Fluide

Formation pouvant être déployée sur 30h selon les besoins : posture, présence, cadre, dynamique de groupe, communication, engagement des élèves et prévention de l'épuisement lié à la discipline.

Management, leadership & coopération

Ateliers ou parcours pour managers, encadrant·es et équipes : leadership de confiance, communication, cohésion, coopération, feedback, gestion des tensions et amélioration continue.

Ces propositions peuvent être adaptées aux programmes RH, démarches QVCT, formations internes, actions de développement professionnel continu ou dispositifs institutionnels.

- VIB de Bonheur - Idées cadeaux collaborateurs

Offrez de la joie à vos équipes

En complément des interventions, VIB de Bonheur propose des articles inspirants pour offrir des messages de confiance, de joie et d'encouragement.

Découvrir la boutique

Scannez le QR code pour accéder aux produits.











Remercier

Reconnaître l'engagement, l'énergie et la contribution d'une équipe ou d'un·e collaborateur·trice.

Clôturer un événement

Offrir un souvenir symbolique après un séminaire, une journée bien-être, une formation ou un atelier.

Soutenir une démarche QVCT

Rappeler la place de la confiance, de la joie, de la douceur et du lien au travail.

Composer une attention sur mesure

Imaginer une sélection adaptée : accueil, célébration, cohésion, encouragement ou remerciement.

À propos de Victoria BONHEUR

Une intervenante à la croisée de la pédagogie, de la communication et de l'intelligence émotionnelle.



Fondatrice d'A.L.C. SASU

Victoria BONHEUR est coach professionnelle certifiée, formatrice, auteure, chroniqueuse et podcasteuse. Son parcours allie les sciences de la vie et de la santé, l'ingénierie informatique, le webmarketing, la formation, le coaching et la communication.

Depuis 2021, elle accompagne divers publics sur des thématiques telles que : la connaissance de soi, la posture, la gestion des émotions, la communication, le leadership et le passage à l'action.

Coaching · Formation · Accompagnement

Contact & demande de devis

Pour définir une intervention adaptée à votre public, contactez A.L.C. SASU.
Un échange préalable permet de clarifier vos besoins puis d'établir un devis personnalisé

Email : info@victoriaportebonheur.com
Téléphone : (+596) 0696 05 50 53
Site : www.victoriaportebonheur.com
Instagram / YouTube : @victoriaportebonheur

Scannez le QR Code pour nous contacter

Témoignages

"*De la méthode et du concret*"

Sébastien - Cadre territorial

Ce que j'ai le plus apprécié dans mon coaching avec Victoria c'est sa démarche très structurée - on voit où on va - et très pratico-pratique - on ne se contente pas de la théorie, on va très vite à l'application concrète.

J'en ressors avec une plus grande clarté sur mes besoins, sur mes objectifs mais aussi sur mes ressources pour les atteindre. J'ai gagné en confiance en moi, en sérénité et aussi en légèreté.

Finalement je peux dire que je ressors plus heureux.
Merci Madame Bonheur de m'avoir montré le chemin...

PS : *je vous encourage à la suivre ; retirez vos mocassins et chaussez vos tennis.*



"*J'avais besoin de retrouver le chemin de l'épanouissement sur le plan personnel, professionnel et artistique*"

Ingrid - Professeure

Durant quelques mois, j'ai eu l'immense plaisir et privilège d'être accompagnée par Victoria Bonheur. Grâce aux plans d'actions proposés, j'ai vu rapidement les résultats sur ma personne et sur mon quotidien au fil des semaines.

D'une qualité d'écoute exceptionnelle, Madame Bonheur a pu me proposer un coaching tout à fait adapté et extensible à tous les cas de figure que je lui présentais. Une approche très professionnelle, sérieuse, pointue, que j'ai trouvée très riche tant sur le plan intellectuel que sur le plan humain.

J'ai réellement trouvé là du bonheur diffusé par cette talentueuse coach qui a la chance d'en porter le nom. Un grand merci pour ces précieuses séances !

