

PROGRAMME DE FORMATION

CONCRÉTISER SES PROJETS

ALLEZ AU BOUT DE VOS PROJETS EN TOUTE SÉRÉNITÉ

MÉTHODE XSENS PROJET®

HYBRIDE E-LEARNING/DISTANCIEL FORMATION ACTION !



Dynamisez vos projets sans dynamiter vos équipes !

Concrétisez chaque projet avec succès grâce à une méthode qui structure, motive, et respecte vos ressources, sans surcharge mentale pour vous et vos équipes

Nous vous proposons une « formation-action » : nous vous formons à notre méthode (en format e-learning) et vous travaillez concrètement sur votre projet.

Vous vivez cette aventure en équipe (intra ou inter-entreprises) et nous vous accompagnons pas-à-pas via des séances de pilotage collectif tout au long du parcours.

Vous êtes ensuite autonome pour piloter vos futurs projets et vous disposez d'une méthode commune et d'un langage commun pour atteindre vos objectifs au sein de votre entreprise.

IMPACTS : gain de temps, gain d'énergie, exemplarité, énergie, progression, réussite, croissance, enthousiasme, satisfaction, fierté, bien-être

VOS OBJECTIFS DEVIENNENT RÉALITÉ !

LIEU	DATE	DURÉE	SÉQUENÇAGE	NOMBRE DE PARTICIPANTS
Digital / distanciel	À définir	Modules en digital : 3h30 Classes en distanciel : 4 x 1h30 = 6h Positionnement évaluations : 0h30 Travail personnel : 7h Suivi(s) individuel(s) : option	1 classe en distanciel Modules 1 et 2 en digital 1 classe en distanciel Module 3 en digital 1 classe en distanciel Modules 4 et 5 en digital 1 classe en distanciel	4 à 6 personnes par classe
PUBLIC CIBLE			PRÉREQUIS	
Pour toute personne souhaitant piloter un projet			Notions de base du tableur Excel	

CONDITIONS D'ACCES

Nos formations sont accessibles à tous. Pour des personnes se trouvant en situation de handicap, nous abordons ensemble les ajustements à envisager par le biais d'un rdv téléphonique, en amont de la session.



XSENS HD
ORGANISME DE FORMATION
CERTIFIÉ QUALIOPi

1 Impasse du Haut Cormier
44700 ORVAULT

XP_PROGRAMME_10/2025_E

helene.aubineau@xsens-hd.com

06 66 61 18 65

www.xsens-hd.com



PROGRAMME DE FORMATION

CONCRÉTISER SES PROJETS

ALLEZ AU BOUT DE VOS PROJETS EN TOUTE SÉRÉNITÉ



À LA SUITE DE CETTE FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE ...
Transformer vos projets en réalité selon la méthode XSENS PROJET®
de définir clairement vos objectifs, de donner du sens à votre projet
et de le piloter en toute autonomie et avec enthousiasme !

OBJECTIFS

- Définir les objectifs du projet en utilisant la grille XSENS PROJET®
- Utiliser les méthodes du brainstorming et/ou mind mapping pour définir le projet
- Piloter un projet selon l'outil XSENS PROJET® Excel
- Appliquer des techniques pour fédérer une équipe
- Exploiter des ressources pour aller au bout de ses projets

BÉNÉFICES

- Concrétisation des idées, progression de l'entreprise, atteinte d'objectifs, augmentation du taux de réussite
- Sérénité, gain de temps, gestion du temps, gestion des équipes, cohésion, implication, optimisation des ressources, fédérer l'humain autour du projet
- Pilotage des projets avec suivi de l'avancement, tableau de bord, engagement sur un délai de réalisation

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cette formation-action propose une pédagogie interactive, dynamique et participative.

Elle est basée sur une approche diversifiée :

- des apports théoriques et méthodologiques
- des questionnaires et évaluations
- des exercices et des cas concrets
- des interactions sous chaque vidéo pour échanger et passer sereinement les étapes
- des classes en distanciel pour le partage d'expériences, la réassurance et la progression des participants
- des suivis individuels pour une progression personnalisée

VOS SUPPORTS

- Téléchargement de supports pédagogiques
- Téléchargement du plan d'actions XSENS PROJET® (Excel)
- Vidéos des modules



VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES



Présentation de
la formation en audio,
vidéo, visio ou mail
Questionnaire
Recueil des besoins



Formation digitale
+ classes en distanciel
+ suivi distanciel individuel
(optionnel)
Méthodes et moyens
pédagogiques
À chaud :
Évaluation de satisfaction
Évaluation des acquis



À froid :
Évaluation de
satisfaction
Évaluation des acquis

PROGRAMME DE FORMATION

CONCRÉTISER SES PROJETS



ALLEZ AU BOUT DE VOS PROJETS EN TOUTE SÉRÉNITÉ



DISTANCIEL

PILOTAGE COLLECTIF N°1 : LANCEMENT

- a/ Présentation de la plateforme
- b/ Présentation des 5 étapes
- c/ Définition d'un projet
- d/ Choix individuel du projet
- e/ Les prérequis d'un projet et son objectif



MOD 1 - LES PRÉREQUIS DU PROJET

- a) Le sens du projet
- b) L'objectif du projet
- c) La date de mise en oeuvre
- d) Les contraintes et difficultés du projet
- e) Les impacts et bénéfices attendus
- f) Les risques associés

*MISE EN SITUATION : EXERCICE - SENS DU PROJET -
OBJECTIF - DATE - DIFFICULTÉS - BÉNÉFICES -
DIFFÉRENCIATION - RISQUES*



MOD 2 - DÉFINIR CLAIREMENT SON OBJECTIF

- a) Formulation positive
- b) Contextualiser
- c) Vérifiable et observable
- d) Atteignable
- e) Réaliste et réalisable
- f) Écologique
- g) Motivant

*MISE EN SITUATION : EXERCICE - CONSTRUCTION DES
OBJECTIFS - BRAINSTORMING*



DISTANCIEL

PILOTAGE COLLECTIF N°2 : EMBARQUER SON ÉQUIPE

- a/ Le pitch d'un projet
- b/ Le Speed Boat pour impliquer son équipe dans le projet : méthode et intérêt
 - o Le bateau = L'équipe
 - o Les vents porteurs = les forces de l'équipe, ses atouts
 - o L'île : le sens du projet + l'objectif du projet + la date de mise en œuvre
 - o L'ancre : les contraintes et les difficultés
 - o Les rochers = les risques associés
 - o Le soleil = les impacts et bénéfices

MISE EN SITUATION : GUIDE DU SPEED BOAT



MOD 3 - MÉTHODE DE GESTION DE PROJET

- a) Définition du projet
- b) Priorisation des actions
- c) Délégation du projet
- d) Pilotage du projet
- e) Appropriation de l'outil

*MISE EN SITUATION : EXERCICE - MIND MAPPING -
BRAINSTORMING - EXPÉRIMENTATION DU MODULE
INFORMATIQUE*

PROGRAMME DE FORMATION

CONCRÉTISER SES PROJETS

ALLEZ AU BOUT DE VOS PROJETS EN TOUTE SÉRÉNITÉ



DISTANCIEL

PILOTAGE COLLECTIF N°3 : PRÉSENTER SON PROJET

- a/ Le plan d'actions pour poser et piloter son projet
- b/ L'approche macro et micro
- c/ Les verbes d'action
- d/ Présentation individuelle et challenge

MISE EN SITUATION : PRÉSENTATION INDIVIDUELLE DU PLAN D'ACTIONS



e-learning

MOD 4 - LES CLÉS POUR MANAGER UN PROJET

- a) La constitution d'une équipe
- b) Les réunions projet
- c) Les règles de fonctionnement
- d) La priorisation
- e) Comment explorer un sujet que l'on ne connaît pas
- f) Comment ne rien oublier
- g) La synthèse d'un projet

MISE EN SITUATION : EXERCICE - TABLEAU DE COMPÉTENCES - CHARTE DE FONCTIONNEMENT



e-learning

MOD 5 - LES RESSOURCES AUTOUR DU PROJET

- a) Créer « sa carte aux trésors »
- b) Échanger - s'engager
- c) Choisir son focus
- d) Visualiser sa réussite
- e) Développer sa curiosité
- f) Prendre soin de soi
- g) Éviter les influences négatives
- h) Fuir la perfection
- i) « programmer » son cerveau
- j) Arrêter la procrastination
- k) Fêter les victoires
- l) Être dans la gratitude

MISE EN SITUATION : EXERCICE - CRÉATION CARTE AUX TRÉSORS



DISTANCIEL

PILOTAGE COLLECTIF N°4 : ARRIVÉE À DESTINATION

- a/ Les retours d'expérience pour progresser
- b/ Fêter les victoires
- c/ Débrief, questions, réponses

PROGRAMME DE FORMATION

CONCRÉTISER SES PROJETS



ALLEZ AU BOUT DE VOS PROJETS EN TOUTE SÉRÉNITÉ

PROFIL DE L'INTERVENANTE

Hélène AUBINEAU, «Miss Pom'», cofondatrice de XSENS HD, passionnée par le fait de créer et de construire : "vous accompagner pour que chaque projet soit une réussite, avec une méthode qui associe du rond et du carré"

Consultante

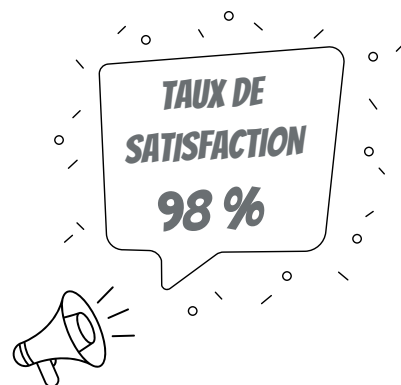
20 ans d'expérience en pilotage de projets en entreprises

DESS Stratégie et Ingénierie en Formation d'Adultes

Ecole de commerce



**LA FOLIE EST DE SE COMPORTER DE LA MÊME MANIÈRE
ET DE S'ATTENDRE À UN RÉSULTAT DIFFÉRENT ...**



FINANCEMENT ET PRISE EN CHARGE

Nous sommes certifiés depuis le 18/12/2020 selon le Référentiel National sur la Qualité des actions concourants au développement des compétences mentionné à l'article L.6316-3 du code du travail.

Nos actions de formation sont ainsi éligibles aux financements OPCO.

Si besoin, nous vous accompagnons pour toutes vos démarches de financement auprès de votre OPCO ou de votre service des ressources humaines.

MODALITÉS ET TARIFS HT

890 € / participant

Suivis individuels en distanciel (option) : 150 € / pers / heure



CONTACT

Votre interlocutrice : **Hélène AUBINEAU 06 66 61 18 65**

Mail : **contact@xsens-hd.com**

Organisme de formation - Déclaration d'activité enregistrée
N° 52440840544 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE