

PROGRAMME

XSENS RÉVÉLATION

Développez un mental positif et révélez votre raison d'être
MIX digital/présentiel/distanciel



ÊTRE MIEUX - MINDSET POSITIF - RAISON D'ÊTRE - CROISSANCE
FAIRE MIEUX - PROJET - EXCELLENCE DE LA RELATION CLIENT
FACILITATEUR ET ACCÉLÉRATEUR DE CROISSANCE SOCIALEMENT RESPONSABLE

XSENS HD SARL

1 impasse du Haut Cormier - 44700 ORVAULT
R.C.S. Nantes - SIREN : 840 028 666 NAF : 7022Z

contact@xsens-hd.com

06 66 61 18 65
06 61 80 41 33

Organisme de formation

Déclaration d'activité enregistrée

numéro 52440840544 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

XR_MIX_DIGITAL_PROGRAMME_04/2021_B

FORMATION XSENS REVELATION

Développez un mental positif et révélez votre raison d'être
MIX digital/présentiel/distanciel

LA PREMIÈRE MARCHE POUR DÉCOLLER !

Changez votre savoir-être et révélez votre raison d'être pour décoller !

Vous êtes chef d'entreprise, artisan, cadre, professionnels d'une même branche, vous exercez une profession libérale ou vous êtes un particulier et vous souhaitez vous développer en profitant d'une session sur-mesure entièrement dédiée à vos besoins.

Vous êtes managers, salariés d'une entreprise, membre d'un CE et vous souhaitez développer votre plein potentiel et renforcer la dynamique de groupe, tout en respectant les valeurs de l'entreprise.

XSENS Révélation est fait pour vous !

IMPACTS : *Changement, déverrouillage de ses blocages, pleine conscience de ses performances, nouvelle impulsion, appropriation de sa raison d'être, communication adaptée et percutante, énergie, engagement, définition d'un cap, mise en action.*

Si vous lisez ce programme, c'est pour «craquer les codes» !

FORMATION XSENS REVELATION

Développez un mental positif et révélez votre raison d'être

MIX digital/présentiel/distanciel

LIEU À définir	DATE Sur demande	DURÉE Modules en digital : 3h15 Travail personnel : 3h15 Évaluation : 30 min Web atelier : 2h Présentiel : 1 jour	SÉQUENÇAGE 5 modules digital + web atelier + présentiel	NOMBRE DE PARTICIPANTS 8 - 10 personnes maximum en présentiel
PUBLIC CIBLE Pour toute personne souhaitant optimiser son potentiel de croissance				PRÉREQUIS Absence de prérequis

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.

À LA SUITE DE CETTE FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE ...

Révéler votre plein potentiel selon la méthode **CAP'SENS®**

... gérer vos émotions, d'utiliser des ressources pour être dans l'action, de travailler avec du sens, de fédérer l'humain autour des valeurs de l'entreprise.

OBJECTIFS

Identifier son fonctionnement pour mieux se connaître avec la méthode CAP'SENS-eHD
S'engager dans une dynamique positive en changeant de posture
S'approprier les valeurs et le cap de l'entreprise par la méthode CAP'SENS RE
Acquérir des outils de gestion des émotions (selon les fondamentaux de la PNL)



BÉNÉFICES

Être capable de gérer ses émotions, comprendre les mécanismes de la pensée, sortir de sa zone de confort, se dépasser, adopter une attitude positive.
Mieux se comprendre et mieux comprendre l'autre. Valider son cap, se mettre en énergie, entrer en action, fédérer ses équipes, s'impliquer dans le travail en accord avec les valeurs de l'entreprise et donner du sens à ses actions.
Atteindre vos objectifs, être dans la constance, optimiser vos performances individuelles et collectives, développer son savoir-être

FORMATION XSENS REVELATION

Développez un mental positif et révélez votre raison d'être

MIX digital/présentiel/distanciel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cette formation 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, jeux de rôles
- des études de cas concrets
- films vidéo et conseils personnalisés du formateur
- des moments disruptifs, mise en énergie, ressource
- un web atelier pour le partage d'expériences avec le groupe et le formateur

VOS SUPPORTS

- remise d'un book pédagogique personnalisé
- co-construction de documents
- compte-rendu de formation envoyé aux stagiaires
- «ancrage» : montage photo/vidéo de la formation, moments forts, envoyé aux stagiaires

VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES



Présentation de la formation

Questionnaire
Recueil des besoins



Formation digitale + web atelier + présentiel
Méthodes et moyens pédagogiques

À chaud :
Évaluation de satisfaction
Évaluation des acquis



Suivi M+1 par tel/visio
Individuel et confidentiel

À froid :
Évaluation de satisfaction
Évaluation des acquis

FORMATION XSENS REVELATION

Développez un mental positif et révélez votre raison d'être

MIX digital/présentiel/distanciel

Introduction

MOD 1. DIAGNOSTIC PERSONNEL

- a) lister ses difficultés
- b) penser et agir autrement

MOD 2. BIEN SE CONNAITRE

Méthode : CAP'SENS@eHD 

- a) H+E=NRJ
- b) conscient et inconscient
- c) automatisme de protection
- d) origine des croyances négatives
- e) diagnostic de ses comportements relationnels
- f) triangle néfaste

MISE EN SITUATION : Test du triangle dramatique

MOD 3. GÉRER SES ÉMOTIONS

- a) automatisme de protection - 3 émotions réflexes
- b) accueillir ses émotions

MISE EN SITUATION : Entraînement à accueillir ses émotions

MOD 4. CHANGER DE POSTURE

- a) accueillir le changement
- b) engagement
- c) programmer sa nouvelle posture
- d) accueillir une posture positive
- e) focus

MISE EN SITUATION : Atelier pratique - changement de focus

FORMATION XSENS REVELATION

Développez un mental positif et révélez votre raison d'être

MIX digital/présentiel/distanciel

MOD 5. DÉFINIR SON CAP / RAISON D'ÊTRE



Méthode : CAP'SENS@RE

- a) faire pour avoir : mauvaise piste
- b) cultiver ses points forts
- c) clarifier son cap / à quoi on contribue
- d) raison d'être
- e) ADN professionnel
- f) échelle de croissance
- g) l'étoile montante
- h) se présenter en 2 minutes

MISE EN SITUATION : **Jeux de rôle - diaporama des valeurs - film vidéo**

MOD 6. DONNER DE L'IMPULSION

- a) gratitude / énergie positive
- b) pleine conscience
- c) développer son intention

MISE EN SITUATION : **Atelier pratique - pleine conscience**

MOD 7. COMPRENDRE SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL



- a) les 4 types de personnalité

MOD 8. ALIMENTER LA SPIRALE POSITIVE



- a) fêter ses victoires
- b) lister ses victoires

MISE EN SITUATION : **Atelier pratique**

MOD 9. OPTIMISER LA CONSTANCE



- a) outils à votre dispositions
- b) créer un automatisme de posture positive
- c) le pas-à-pas quotidien

MISE EN SITUATION : **Atelier pratique - plan d'actions des acquis**

FORMATION XSENS REVELATION

Développez un mental positif et révélez votre raison d'être

MIX digital/présentiel/distanciel

PROFIL DE L'INTERVENANT

Dominique Tremblin, cofondateur de XSENS HD, passionné par l'accompagnement de l'humain : «Développer votre savoir-être afin de pleinement développer votre savoir-faire». 6 ans de développement commercial dans des laboratoires de phytothérapies, 15 ans d'expérience en accompagnement individuel, 7 ans d'expérience en accompagnement d'entreprises. Naturopathe Heilpraktiker DE. Formateur Consultant certifié. Praticien PNL par Robert Dilts, Process Com, Certifié QVT. Conférencier.



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.

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

MODALITÉS ET TARIFS HT

Intra-entreprise : nous consulter pour un tarif personnalisé

TAUX DE SATISFACTION 93 %

La folie est de se comporter de la même manière
et de s'attendre à un résultat différent ...

Albert Einstein

