

PROGRAMME DE FORMATION

XSENS MASTERMIND



LA COMBINAISON DU « ÊTRE MIEUX » ET « FAIRE MIEUX »

MÉTHODE CAP'SENS® + XSENS PROJET®

HYBRIDE E-LEARNING/DISTANCIEL FORMATION ACTION !



Programme transformatif pour managers/responsables,

Vous voulez développer une posture inspirante pour fédérer vos équipes, donner du sens, gérer vos émotions + adopter des outils et méthodes efficaces pour aller au bout de vos projets, atteindre vos objectifs et transformer les obstacles en challenge ?

XSENS MASTERMIND est fait pour vous !

IMPACTS : changer de posture, travailler en donnant du sens, prendre de la hauteur, être inspirant, mieux communiquer, atteindre ses objectifs, aller au bout de ses projets, fédérer, être dans un dynamique positive et collective.

**SI VOUS LISEZ CE PROGRAMME,
C'EST POUR ÊTRE MIEUX ET FAIRE MIEUX !**

LIEU	DATE	DURÉE PAR PARTICIPANT	SÉQUENÇAGE	NOMBRE DE PARTICIPANTS
Présentiel digital / distanciel	À définir	En présentiel : 6h00 Classes en distanciel : 17h30 Modules en digital : 4h00 Travail personnel : 7h mini Suivi individuel : 1h00	sur 3 à 6 mois	À définir par groupe de 6 Présentiel : tous ensemble
PUBLIC CIBLE			PRÉREQUIS	
Managers, responsables			Notions de base du tableur Excel	

CONDITIONS D'ACCÈS

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

XMASTER_PROGRAMME_07/2026_B

helene.aubineau@xsens-hd.com

06 66 61 18 65

www.xsens-hd.com

LA COMBINAISON DU

« ÊTRE MIEUX » ET « FAIRE MIEUX »



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

**révéler votre plein potentiel selon la méthode CAP'SENS®,
gérer vos émotions, utiliser des ressources pour être dans l'action,
et définir votre cap.**

**Et aussi, 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

- Identifier son fonctionnement pour mieux se connaître avec la méthode CAP'SENS®
- S'engager dans une dynamique positive en changeant de posture
- S'approprier son cap et sa raison d'être par la méthode CAP'SENS®
- Acquérir des outils de gestion des émotions (selon les fondamentaux de la PNL)
- 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

- 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 et donner du sens à ses actions
- Développer votre savoir-être
- 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

LA COMBINAISON DU « ÊTRE MIEUX » ET « FAIRE MIEUX »

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

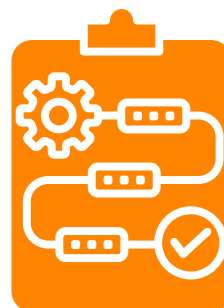
Cette formation-action propose une pédagogie interactive, dynamique et participative.

Elle est basée sur une approche diversifiée :

- des apports théoriques et méthodologiques
- des questionnaires et évaluations
- des exercices, des cas concrets et des jeux de rôles
- films vidéo et conseils personnalisés du formateur
- des moments disruptifs, mise en énergie, ressource
- des interactions sous chaque vidéo pour échanger et passer sereinement les étapes
- des classes virtuelles pour le partage d'expériences, la réassurance et la progression des participants
- des groupes de travail pour les partages d'expériences et l'expérimentation
- des suivis individuels pour une progression personnalisée

VOS SUPPORTS

- Téléchargement de supports pédagogiques
- Téléchargement du plan d'actions XSENS PROJET® (Excel)
- Accès à la plate-forme, aux supports pédagogiques, aux vidéos
- Kit de bienvenue
- Groupe Whatsapp



VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES



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



Formation 34h30 heures
Méthodes et moyens
pédagogiques
À chaud :
Évaluation de satisfaction
Évaluation des acquis



Suivi M+1 par tel/visio
1 heure
Individuel et
confidentiel
À froid :
Évaluation de
satisfaction
Évaluation des acquis

PROGRAMME DE FORMATION

XSENS MASTERMIND

LA COMBINAISON DU « ÊTRE MIEUX » ET « FAIRE MIEUX »



PARTIE 1 : ÊTRE MIEUX - ACCUEILLIR LE CHANGEMENT

SESSION 1 : PRÉSENTIEL 6H

TOP DÉPART ! LANCEMENT DU MASTERMIND

MOD 1. DIAGNOSTIC PERSONNEL

- a) Lister ses difficultés
- b) Penser et agir autrement

MOD 2. BIEN SE CONNAITRE

Méthode : CAP'SENS®

- a) H+E=NRJ
- b) Identifier les cartes du monde
- c) Automatisme de protection / émotions et comportements
- d) Origine des ancrages
- f) Triangle néfaste

MISE EN SITUATION : TEST DU TRIANGLE "NÉFASTE"

SESSION 2 : DISTANCIEL 2H

MOD 3. GÉRER SES ÉMOTIONS

- a) Se préserver
- b) Accueillir ses émotions

MISE EN SITUATION : ENTRAÎNEMENT À ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

MOD 4. CHANGER DE POSTURE

- a) Accueillir le changement et s'engager
- b) Utiliser un langage positif
- c) Choisir son focus

MISE EN SITUATION : ATELIER PRATIQUE - CHANGEMENT DE FOCUS

SESSION 3 : DISTANCIEL 1H30

MOD 5. AVOIR DE LA RESSOURCE

- a) Développer son intention
- b) Expérimenter la pleine conscience
- c) Expérimenter la gratitude
- d) Lister ses ressources

MISE EN SITUATION : ATELIER PRATIQUE - PLEINE CONSCIENCE

MOD 6. ALIMENTER LA SPIRALE POSITIVE

- a) Fêter ses victoires
- b) Lister ses victoires

MISE EN SITUATION : ATELIER PRATIQUE

SESSION 4 : DISTANCIEL 1H30

POINT DEBRIEF

SESSION 5 : DISTANCIEL 3H

MOD 7. DÉFINIR SON CAP / RAISON D'ÊTRE

Méthode : CAP'SENS®

- a) Faire pour avoir : mauvaise piste
- b) Clarifier son cap / à quoi on contribue
- c) Cultiver ses points forts
- d) Raison d'être
- e) ADN professionnel
- f) L'étoile montante
- g) Se présenter en 2 minutes avec impact
- h) Mise en action

MISE EN SITUATION : JEUX DE RÔLE - FILM VIDÉO

SESSION 6 : DISTANCIEL 1H30

BILAN PARTIE "ÊTRE MIEUX"

LA COMBINAISON DU « ÊTRE MIEUX » ET « FAIRE MIEUX »

PARTIE 2 : FAIRE MIEUX - SE METTRE EN ACTION

SESSION 7 : DISTANCIEL 2H

TOP DÉPART !

LANCEMENT DE L'AVENTURE PROJET



e-learning

SESSION 8 : DIGITAL 1H

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

LES 6 QUESTIONS INDISPENSABLES À SE POSER AVANT DE SE LANCER DANS UN PROJET POUR OBTENIR L'ADHÉSION DE L'ÉQUIPE ET LA VALIDATION DE LA DIRECTION



e-learning

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

LES 7 ANGLES D'ATTAQUE INCONTOURNABLES À EXPLORER POUR NE RIEN OUBLIER DANS UN PROJET

SESSION 9 : DISTANCIEL 2H

SÉANCE DE PILOTAGE COLLECTIF

- Pitch individuel du projet
- Découverte de la méthode Speed Boat

LE TUTO SPEED BOAT REVISITÉ POUR EMBARQUER VOTRE ÉQUIPE DE FAÇON LUDIQUE



e-learning

SESSION 10 : DIGITAL 0H30

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

VOTRE EXCEL DE PILOTAGE "GESTION SANS STRESS" POUR POSER ET PILOTER VOTRE PROJET, ANIMER VOS RÉUNIONS ET FAIRE VOS REPORTING SEREINEMENT ET SANS SURCHARGE MENTALE

SESSION 11 : DISTANCIEL 2H

SÉANCE DE PILOTAGE COLLECTIF

- Présentation individuelle du plan d'actions
- Partage d'expérience

LA COMBINAISON DU « ÊTRE MIEUX » ET « FAIRE MIEUX »

PARTIE 2 : FAIRE MIEUX - SE METTRE EN ACTION



SESSION 12 : DIGITAL 2H

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

*UN PACK "NAVIGATION FLUIDE" POUR VOUS AIDER À
MANAGER VOTRE PROJET.*



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

*VOTRE KIT DE RESSOURCES DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
"RESSOURCES AU QUOTIDIEN"
14 CLÉS À TÉLÉCHARGER POUR GARDER LE CAP..*

SESSION 13 : DISTANCIEL 2H

BILAN DE L'EXPÉRIENCE

- Questions / réponses

LA COMBINAISON DU « ÊTRE MIEUX » ET « FAIRE MIEUX »

PROFIL DE VOS INTERVENANTS !

Hélène Aubineau

Je suis passionnée par le fait de créer et de construire. Pourquoi ? Je suis fille d'arboriculteurs et je trouvais ça magique de faire pousser une pomme. Pour moi, le pilotage de projets, c'est une façon de passer de l'idée à la concrétisation, donc de passer de la graine... à la pomme.

Je suis convaincue que tout projet peut aboutir s'il est bien mené. Je m'appuie sur une expérience de plus de 20 ans en entreprise dans le pilotage de projets : accompagnement d'entreprises dans une démarche qualité, création ou réorganisation de services, fusion d'entreprises, audit d'activités, organisation d'événements, lancement de produits...

Aujourd'hui, j'associe à mon approche très « carrée » du pilotage de projets, des éléments très « ronds ». Que signifie cette combinaison ? Pour qu'un projet voie le jour, il faut de l'organisation et des outils de planification. Si on y associe du sens, une touche de créativité et des clés pour être dans l'enthousiasme...le résultat devient extraordinaire.

Mon objectif est de partager ma méthode pour faire gagner du temps aux entreprises et permettre la concrétisation des projets en toute sérénité.



Dominique Tremblin

Je suis passionné par l'humain et convaincu que chaque individu peut se révéler et vivre pleinement sa vie, tant professionnelle que personnelle. J'ai débuté ma carrière dans le développement commercial, puis en 2002, j'ai pris un premier virage en ouvrant mon cabinet de naturopathie et d'ostéopathie. Pendant près de 15 ans, j'ai accompagné des milliers de patients à améliorer leur bien-être physique et mental grâce à diverses méthodes.

En 2013, j'ai pris un second virage en me lançant dans la formation, dans le but d'impacter encore plus de personnes. J'ai commencé par enseigner la gestion des émotions, aussi bien pour des entreprises que pour des couples dirigeants et associés. Je me suis formé auprès des meilleurs dans leurs domaines : l'EFT avec Dawson Church, cofondateur de l'EFT (Californie), la PNL avec Robert Dilts (US), chercheur et développeur en programmation neurolinguistique, ainsi que le Process Communication Model. Depuis 2017, après avoir suivi une formation certifiante sur 2 ans, je suis consultant formateur.

Ma mission est de casser les codes pour être mieux !



PROGRAMME DE FORMATION

XSENS MASTERMIND



LA COMBINAISON DU « ÊTRE MIEUX » ET « FAIRE MIEUX »



**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

Formation Partie 1 en présentiel /distanciel : à définir en fonction du nombre de participants

Formation Partie 2 en distanciel + digital : 890 € par participant

Partie 3 - suivi individuel 250 € / pers

Kit de "bienvenue" : 30 € / pers

Frais de dossier : OFFERTS



CONTACT

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

Mail : **helene.aubineau@xsens-hd.com**

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