

PROGRAMME DE FORMATION

PUISSANCE QUATRE

OPTIMISER LA COMPLÉMENTARITÉ ET GARDER LE CAP

ÊTRE MIEUX ENSEMBLE ET SE PRÉSERVER

MÉTHODE CAP'SENS®



RELEVER LE DÉFI DE BIEN BOSSER
ENSEMBLE !



Optimisez toutes les chances de pérenniser sereinement votre business !

Cette formation s'adresse **aux associés et aux couples dirigeants** qui **pilotent ensemble leur entreprise.**

Les enjeux pour réussir à travailler ensemble, en optimisant la complémentarité et le respect des individualités, tout en gardant le cap, sont uniques.

Dans cette formation, vous allez prendre de la hauteur, découvrir des ressources pour avoir un mental d'enfer et vous préserver autour d'un cap commun.

Réfléchir à ce que vous voulez réellement apporter individuellement et ensemble, poser les bases solides de votre histoire, voilà ce qui vous attend ... pour la santé de votre entreprise, votre bien-être et celui de votre équipe !

IMPACTS : Poser les bases, mieux communiquer, anticiper les risques, s'appuyer sur les forces, concilier vie pro et perso, préserver l'harmonie et l'équilibre dans votre relation, renforcer votre relation, déverrouillage de ses blocages, pleine conscience de ses performances, nouvelle impulsion, appropriation de sa raison d'être, définition d'un cap.

| LIEU | DATE | DURÉE | SÉQUENÇAGE | NOMBRE DE PARTICIPANTS |
|--|-------------|--------------|-----------------------------|-------------------------------|
| À définir | À définir | 4 jours | 4 journées non consécutives | 8 personnes max |
| PUBLIC CIBLE | | | PRÉREQUIS | |
| Associés et couples dirigeants qui pilotent ensemble leur entreprise | | | 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.



XSENS HD
ORGANISME DE FORMATION
CERTIFIÉ QUALIOPi

1 Impasse du Haut Cormier
44700 ORVAULT

XP4_PROGRAMME_01/2025_C

helene.aubineau@xsens-hd.com

06 66 61 18 65

www.xsens-hd.com



PROGRAMME DE FORMATION



XSENS PUISSANCE QUATRE

OPTIMISER LA COMPLÉMENTARITÉ ET GARDER LE CAP

ÊTRE MIEUX ENSEMBLE ET SE PRÉSERVER



CETTE FORMATION PERMET DE ...

révéler votre plein potentiel selon la méthode CAP'SENS®

... gérer vos émotions, utiliser des ressources pour être dans l'action,

travailler avec du sens, établir les bases saines de votre complémentarité, fédérer l'humain autour des valeurs de l'entreprise.

OBJECTIFS

- Identifier son fonctionnement pour mieux se connaître avec la méthode CAP'SENS®
- S'engager dans une dynamique positive en changeant de posture
- Construire sa complémentarité en respectant les individualités avec la méthode CAP'SENS®
- Acquérir des outils de gestion des émotions (selon les fondamentaux de la PNL)
- Pratiquer une communication constructive



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
- des exercices, jeux de rôles
- des études de cas concrets
- films vidéo et conseils personnalisés du formateur
- des moments disruptifs, mise en énergie, ressource

BÉNÉFICES

- Être capable de gérer ses émotions, comprendre les mécanismes de la pensée, 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, donner du sens à ses actions.
- Être dans la constance.
- Développer son savoir-être.
- Être fort ensemble, se préserver, poser le cadre.

VOS SUPPORTS

- Remise d'un book pédagogique personnalisé
- Co-construction de documents
- Compte-rendu de formation envoyé aux bénéficiaires
- « Ancrage » : montage photo/vidéo de la formation, moments forts, envoyé aux bénéficiaires



PHOTO INDIVIDUELLE RAISON D'ÊTRE

VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES



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



**Formation
28 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 PUISSANCE QUATRE

OPTIMISER LA COMPLÉMENTARITÉ ET

GARDER LE CAP

ÊTRE MIEUX ENSEMBLE ET SE PRÉSERVER

PRENDRE DE LA HAUTEUR !

MOD 1. DIAGNOSTIC PERSONNEL

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

MOD 2. BIEN SE CONNAITRE

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

MISE EN SITUATION : TEST DU TRIANGLE "NÉFASTE"

MOD 3. GÉRER SES ÉMOTIONS

- a) Accueillir ses émotions
- b) Se préserver

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 - VOCABULAIRE +

AVOIR UN MENTAL D'ENFER !

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 - ENVOYER 1 SMS - VIDÉO

MOD 6. ALIMENTER LA SPIRALE POSITIVE

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

MISE EN SITUATION : ATELIER PRATIQUE

AVOIR UN CAP COMMUN ET SE PRÉSERVER !

MOD 7. DÉFINIR SON CAP / RAISON D'ÊTRE

MÉTHODE CAP'SENS®

- a) Faire pour avoir : mauvaise piste
- b) Cultiver ses points forts
- c) Intégrer sa complémentarité : carré magique
- d) Poser le cadre : qui fait quoi ?
- e) Raison d'être
- f) ADN professionnel
- g) Définir le 1+1 = 4 / «puissance» 4
- h) Échelle de croissance
- i) L'étoile montante
- j) Se présenter en 2 minutes avec impact

MISE EN SITUATION : JEUX DE RÔLE - DIAPORAMA DES VALEURS - FILM VIDÉO

MOD 8. MIEUX COMMUNIQUER

- a) Les 4 types de personnalité
- b) La Communication Non Violente
- c) Aborder un sujet délicat
- d) Couper pro / perso

MISE EN SITUATION : ATELIER PRATIQUE - PLEINE CONSCIENCE - ENVOYER 1 SMS - VIDÉO

MOD 9. OPTIMISER LA CONSTANCE

- a) Piloter une réunion stratégique
- b) Décrire les outils à votre disposition
- c) Se mettre en action

MISE EN SITUATION : ATELIER PRATIQUE - PLAN D'ACTIONS

PROGRAMME DE FORMATION

XSENS PUISSANCE QUATRE

OPTIMISER LA COMPLÉMENTARITÉ ET GARDER LE CAP

ÊTRE MIEUX ENSEMBLE ET SE PRÉSERVER



PROFIL DE VOTRE FORMATEUR !

« Dom »

Dominique Tremblin, cofondateur de XSENS HD.

« CASSER LES CODES pour être mieux et faire mieux en entreprise ».

Je suis entrepreneur, conférencier, formateur, consultant et créateur d'une méthode disruptive. Je suis passionné par l'humain et convaincu que chaque individu, après un « nettoyage » des blocages, des fausses croyances, des mauvaises expériences, peut se révéler et vivre pleinement sa vie professionnelle et personnelle.



Mon pedigree... : 6 ans de développement commercial dans des laboratoires de phytothérapies, 15 ans d'expérience en accompagnement individuel dans mon ancien cabinet d'ostéo, 10 ans d'expérience en accompagnement d'entreprises (dirigeants et salariés). Naturopathe Heilpraktiker DE - Formateur Consultant certifié - Praticien PNL par Robert Dilts - Process Com - Certifié QVT
Pour info, je suis fils de commerçants, Héléne est fille d'arboriculteurs et nous travaillons ensemble depuis 2018. Cette formation nous tient particulièrement à cœur et nous souhaitons partager avec vous un maximum d'éléments pour contribuer à votre bien-être dans votre activité !



**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

- Inter-entreprises : 2540 € HT / pers / 4 jours
- + suivi 1 heure (M+1) : 250 € HT / binôme



CONTACT

Votre interlocutrice : **Héléne 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