

# PROGRAMME DE FORMATION

## XSENS RÉVÉLATION

### MANAGER ET FÉDÉRER SES ÉQUIPES AUTOUR DES VALEURS DE L'ENTREPRISE

MÉTHODE CAP'SENS®

ORGANISME DE  
FORMATION  
CERTIFIÉ  
QUALIOP1



**CASSEZ LES CODES  
AVEC DOM !**

#### LA première marche pour décoller !

Vous êtes dirigeant, manager, salarié d'une entreprise 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 ÊTRE MIEUX ET FAIRE MIEUX !**

<b>LIEU</b>	<b>DATE</b>	<b>DURÉE</b>	<b>SÉQUENÇAGE</b>	<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>
À définir	À définir	2 jours	Journées consécutives ou non	8 personnes max
<b>PUBLIC CIBLE</b>			<b>PRÉREQUIS</b>	
Pour toute personne souhaitant optimiser son potentiel de croissance			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**  
*Être mieux & faire mieux*

XSENS HD  
ORGANISME DE FORMATION  
CERTIFIÉ QUALIOP1

1 Impasse du Haut Cormier  
44700 ORVAULT

**XR\_PROGRAMME\_01/2025\_K**

[helene.aubineau@xsens-hd.com](mailto:helene.aubineau@xsens-hd.com)

06 66 61 18 65

[www.xsens-hd.com](http://www.xsens-hd.com)



### MANAGER ET FÉDÉRER SES ÉQUIPES AUTOUR DES VALEURS DE L'ENTREPRISE



CETTE FORMATION PERMET ...

de révéler votre plein potentiel selon la méthode CAP'SENS®

... de 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®
- 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®
- Acquérir des outils de gestion des émotions (selon les fondamentaux de la PNL)



#### 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

#### VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES



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



**Formation  
14 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



**PHOTO INDIVIDUELLE RAISON D'ÊTRE**

# PROGRAMME DE FORMATION

## XSENS RÉVÉLATION

### MANAGER ET FÉDÉRER SES ÉQUIPES AUTOUR DES VALEURS DE L'ENTREPRISE

#### 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) Automatisation de protection / émotions et comportements
- d) Origine des ancrages
- f) Triangle néfaste

**MISE EN SITUATION : TEST DU TRIANGLE "NÉFASTE"**

#### 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**

**LA CARTE : CAP'SENS©**

#### 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**

#### 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) Échelle de croissance
- g) L'étoile montante
- h) Se présenter en 2 minutes avec impact

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

#### MOD 8. OPTIMISER LA CONSTANCE

- a) Décrire les outils à votre disposition
- b) Se mettre en action

**MISE EN SITUATION : ATELIER PRATIQUE - PLAN D'ACTIONS DES ACQUIS**

# PROGRAMME DE FORMATION

## XSENS RÉVÉLATION

### MANAGER ET FÉDÉRER SES ÉQUIPES AUTOUR DES VALEURS DE L'ENTREPRISE



#### PROFIL DE VOTRE FORMATEUR !

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. Accompagnement individuel depuis 2004. Accompagnement d'entreprises depuis 2013. Naturopathe Heilpraktiker DE. Formateur Consultant certifié. Praticien PNL par Robert Dilts, Process Com, Certifié QVT. Conférencier.



**LA FOLIE EST DE SE COMPORTEUR 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 : à partir de 1395 € HT / pers / 2 jours
- Intra-entreprise : à partir de 1950 € HT/ jour
- + suivi individuel 1 heure (M+1) : 250 € HT / pers

#### CONTACT

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

Mail : [helene.aubineau@xsens-hd.com](mailto:helene.aubineau@xsens-hd.com)

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

