

PROGRAMME DE FORMATION

XSENS STARTER

DÉVELOPPEZ UN MENTAL POSITIF ET RÉVÉLEZ-VOUS !

MÉTHODE CAP'SENS®

ORGANISME DE FORMATION
CERTIFIÉ
QUALIOP



Un concept innovant pour décoller et révéler qui vous êtes !

En face-à-face,

vous voulez vous débarrasser de croyances limitantes, prendre conscience de vos atouts et de vos forces, trouver votre place, éviter la procrastination, vous mettre en action, aller au bout de vos projets, accéder au bien-être et dessiner votre avenir avec sérénité et énergie.

XSENS Starter est fait pour vous !

IMPACTS : Changement, déverrouillage de ses blocages, confiance en soi, nouvelle impulsion, énergie positive, engagement, définition d'un cap, mise en action, alignement, bien-être, meilleure communication

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

LIEU

À définir

DATE

À définir

DURÉE

1 jour

SÉQUENÇAGE

1 journée

NOMBRE DE PARTICIPANT(S)

1 personne

PUBLIC CIBLE

Pour toute personne souhaitant optimiser son potentiel de croissance

PRÉREQUIS

Absence de prérequis

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 QUALIOP

1 Impasse du Haut Cormier
44700 ORVAULT

XS_PROGRAMME_07/2026_E

helene.aubineau@xsens-hd.com

06 66 61 18 65

www.xsens-hd.com



DÉVELOPPEZ UN MENTAL POSITIF ET RÉVÉLEZ-VOUS !



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.

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)



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
- une marche dans la nature avec ancrages

VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES



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



**Formation
7 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

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.
- Réaliser vos projets et être dans la constance.
- Développer votre savoir-être.

VOS SUPPORTS

- Remise d'un book pédagogique personnalisé
- Co-construction de documents
- Compte-rendu de formation
- Positiv' shooting : montage photo/vidéo de la formation avec les moments forts

DÉVELOPPEZ UN MENTAL POSITIF ET RÉVÉLEZ-VOUS !

MOD 1. DIAGNOSTIC PERSONNEL

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

MISE EN SITUATION : MARCHE DANS LA NATURE AVEC ANCRAGE

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. 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

POURQUOI STARTER ?

S : sérénité, sens,
T : trouver sa place
A : ancrage, avenir, action
R : raison d'être
T : talent, touche personnelle
E : énergie, engagement, étincelle
R : révélation

PROGRAMME DE FORMATION

XSENS STARTER



DÉVELOPPEZ UN MENTAL POSITIF ET RÉVÉLEZ-VOUS !

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 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

Entreprise : 1750 €

+ suivi individuel 250 € / pers

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

