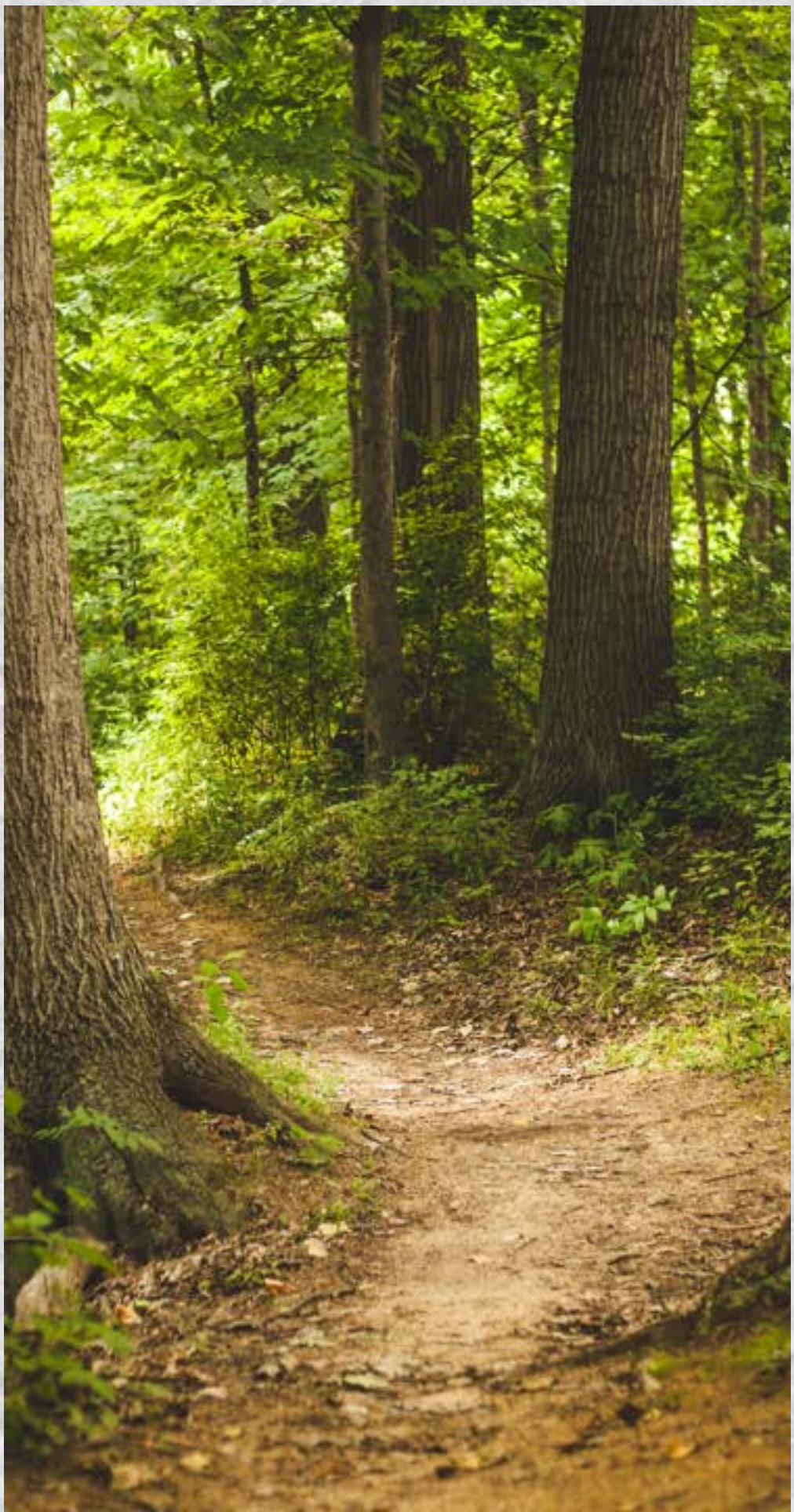
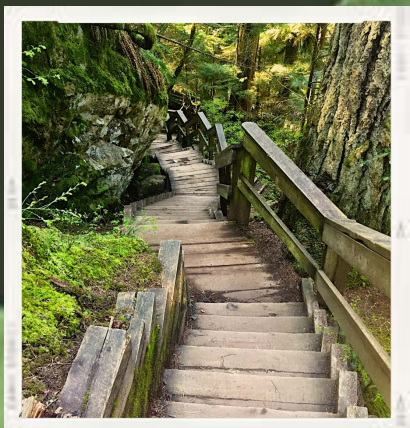
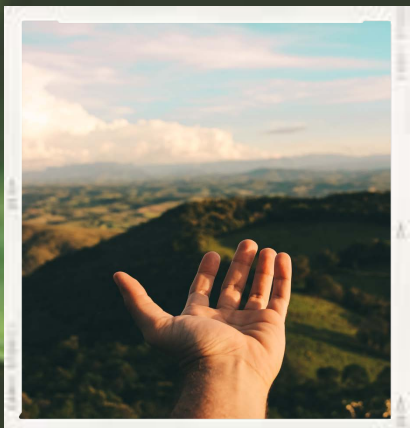
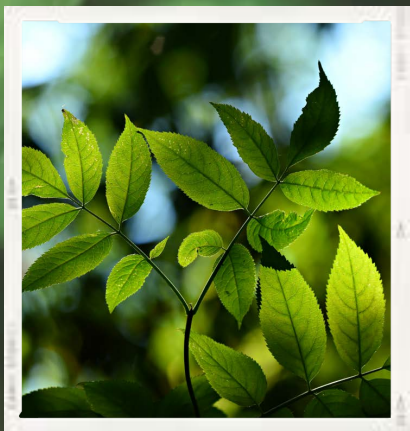




Vous êtes épuisé ?
Vous en avez ras-le-bol ?
Vous avez envie de tout plaquer ?
Vous vous demandez ce que vous faites là ?
Vous détestez qui vous êtes devenu ?



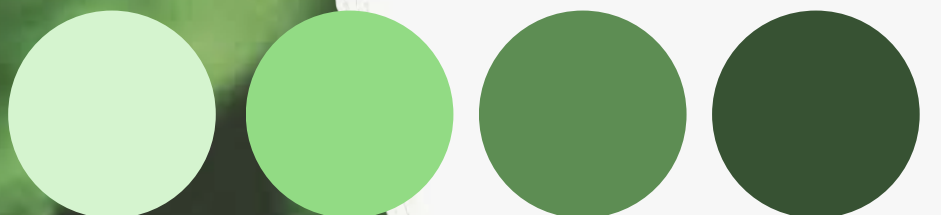
Recréer

Recontacter

Retrouver

Reconstruire

REGAIN

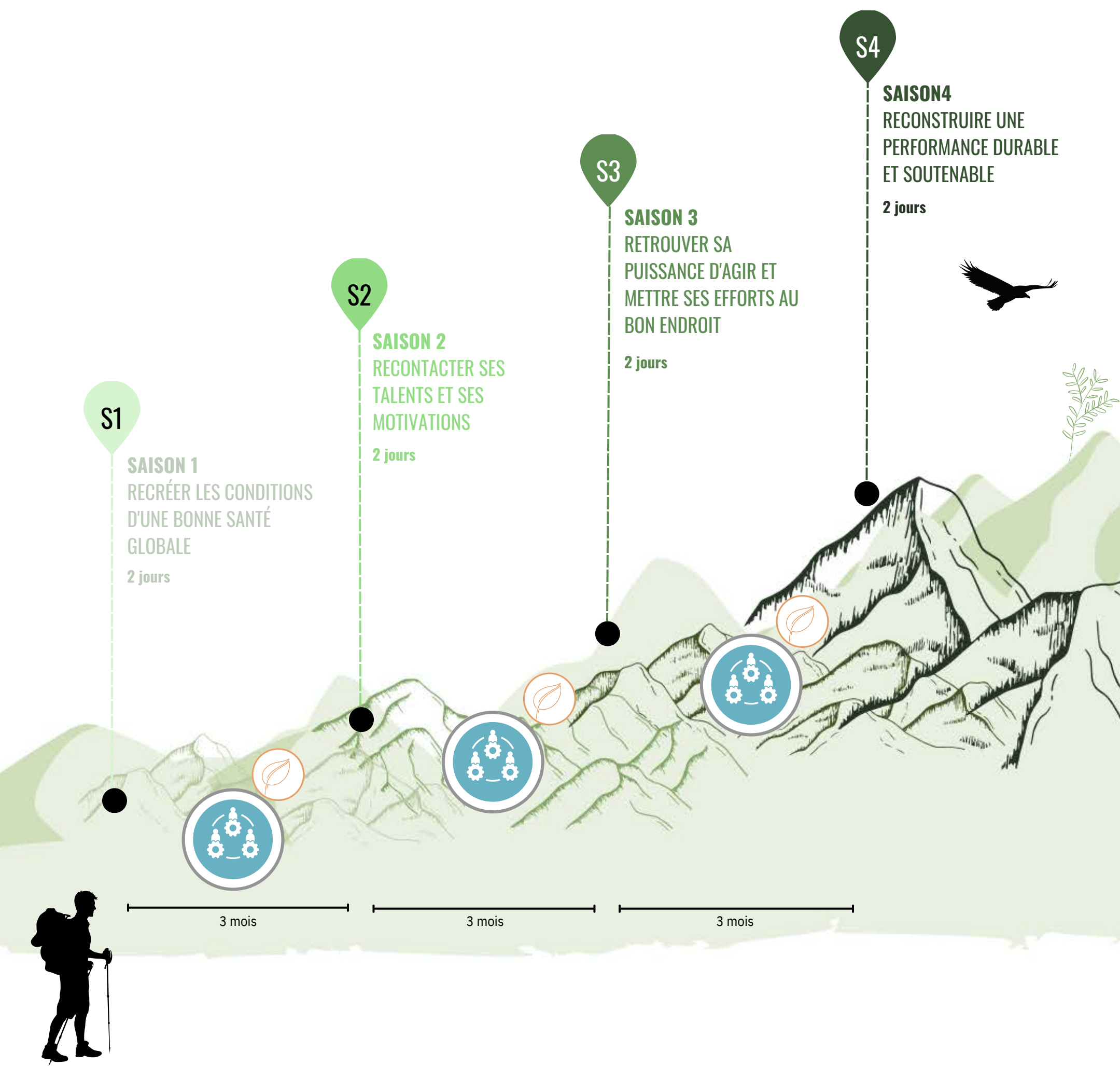


Le programme des dirigeants
épuisés pour regagner **ENERGIE** et
MOTIVATION



LE PARCOURS REGAIN

Au rythme des saisons, sur une période de 9 mois, les participants cheminent autant ensemble qu'à leur propre rythme, par des sentiers multiples, vers leur cap régénératif. Chaque saison est mouvement et expérimentation. Chaque saison oscille entre temps en plénière, temps en groupe de travail et temps de reconnexion à soi et au vivant. Chaque saison mobilise des outils abordables, simples et efficaces. Chaque inter-session est l'occasion d'explorer et d'approfondir ses fondations, de construire son nouvel équilibre, de tracer et de naviguer avec sa feuille de route. L'objectif : atteindre son cap en bonne santé. Le sien et celui de son entreprise et de ses collaborateurs.



Séjour immersif en présentiel de 2 jours (vendredi et samedi avec une arrivée le jeudi soir) dans un lieu choisi selon la thématique de la saison (4 lieux distincts sur l'ensemble du parcours) et animé par une équipe de 6 experts.



Café Regain collectif chaque lundi de 08:00 à 08:30 en distanciel



Coaching individuel 2h/mois avec un coach professionnel certifié

01 RECRÉER LES CONDITIONS D'UNE BONNE SANTÉ GLOBALE

S1



Mois 0

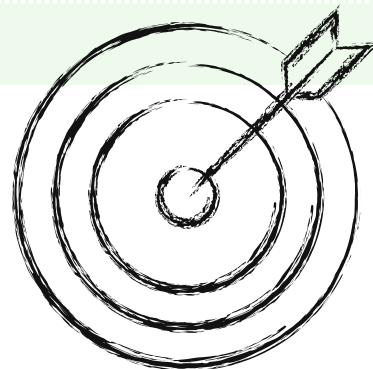
2 jours en immersion



Si vous aviez la force de continuer, ça donnerait quoi ?

Au cours de cette saison 1, nous vous entraînons à :

- Vous apaiser mentalement, prendre conscience de vos besoins et de vos problématiques
- Percevoir et verbaliser vos ressentis et émotions
- Comprendre les relations entre les douleurs, les tensions corporelles et les problèmes business
- Découvrir les 5 piliers de la bonne santé globale : nutrition, sommeil, mouvement, mindset et gestion du stress
- Pratiquer des activités pour éprouver la légèreté, la simplicité, la fluidité



Immersion en pleine nature



01

Clés santé

Détenir les clés d'une bonne santé globale et explorer son bilan de vitalité

02

Feuille de route

Choisir votre nouvelle routine santé

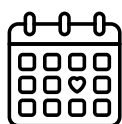
03

Santé/
Business

Comprendre les liens entre santé globale du dirigeant et performance de votre entreprise

02 RECONTACTER SES MOTIVATIONS ET SES TALENTS

S2



Mois 3

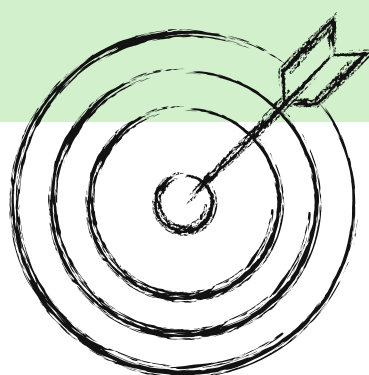
2 jours en immersion



**Vous avez maintenant regagné en énergie et vitalité.
Et si vous retrouviez l'étincelle de vos débuts ?**

Au cours de cette saison 2, nous vous entraînons à :

- Réactiver vos motivations profondes et vos talents innés
- Déployer ces motivations et ces talents dans votre activité actuelle
- Prendre conscience de vos potentiels freins psychologiques cachés et des moyens de les lever
- Découvrir vos modes relationnels et leurs impacts en situation de stress
- Retrouver de la confiance pour entreprendre avec conviction



01

Activer les moteurs

Exercer au quotidien vos motivations et vos talents

02

Lever les freins

Lever les freins pour passer de « je devrais faire » à « je fais » et « j'agis »

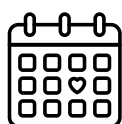
03

Observer

Percevoir finement ce qui se joue dans votre entreprise



03 RETROUVER SA PUISSANCE D'AGIR & METTRE SES EFFORTS AU BON ENDROIT



Mois 6

2 jours en immersion

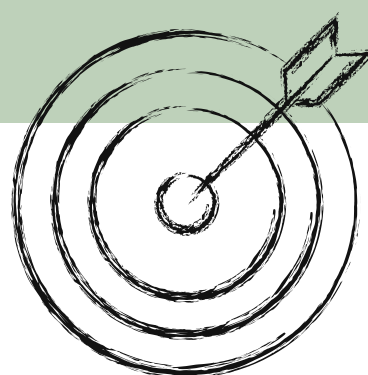


Vous êtes au clair avec vous-même.

Et si vous vous centriez sur l'essentiel en faveur du long terme ?

Au cours de cette saison 3, nous vous entraînons à :

- Identifier les pertes d'énergie pour vous et pour votre entreprise
- Explorer les moyens de stopper les actions inutiles
- Construire de vos mains un produit low tech
- Saisir les bénéfices à ne retenir que l'utile de la high tech et à laisser de côté le reste
- Prototyper l'un de vos produits en version low tech
- Trouver ou vous affirmer dans votre posture de leader inspirant et influent



01

Efficience

Oser aller à l'essentiel de façon efficiente pour vous et pour votre entreprise

02

Créer de la valeur

Créer de la valeur avec ce qui est déjà là pour rendre votre entreprise sobre et soutenable

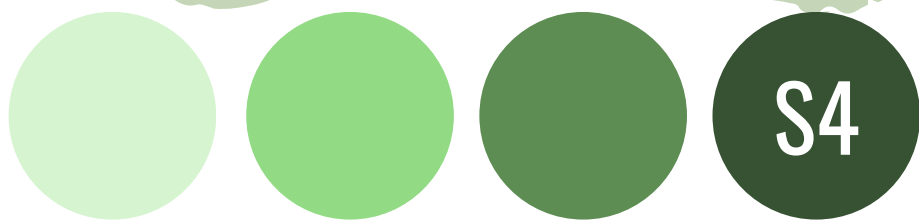
03

Impulser

Impulser les actions utiles à la stratégie de votre entreprise



04 RECONSTRUIRE UNE PERFORMANCE DURABLE ET SOUTENABLE



Mois 9

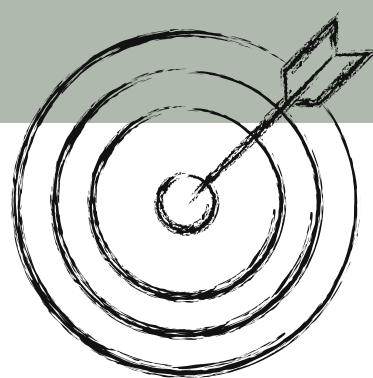
2 jours en immersion



**Vous avez décidé ce qu'il faudrait changer.
Et si vous leviez les derniers freins ?**

Au cours de cette saison 4, nous vous entraînons à :

- Questionner les sujets d'actualité pour vous et pour votre entreprise afin de cibler les véritables besoins
- Mobiliser votre créativité pour y répondre de manière simple et sobre
- Pratiquer la fertilisation croisée entre pairs pour accélérer les solutions novatrices
- Élaborer un plan de route pour la suite
- Ancrer les pratiques d'engagement et de responsabilité



01

**Agir au bon
endroit**

Mettre votre
temps et vos
actions au
service
de ce qui fait
réellement la
différence

02

**Etablir une
stratégie**

Savoir où vous
allez et comment
vous y allez
pour avoir une
longueur
d'avance

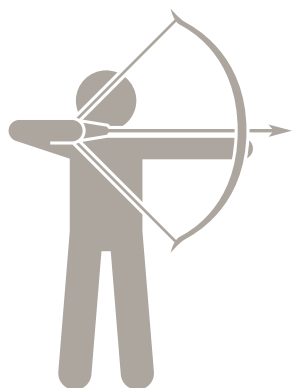
03

**Cultiver la
performance**

Cultiver des
ressources qui
vous serviront de
boosters au
quotidien



LES INTERSESSIONS



Créer des liens et des synergies avec des pairs



Nourrir votre curiosité d'entrepreneur



Etre coaché individuellement pour faire avancer vos sujets



Chaque lundi matin

Le café Regain : 30 minutes de boost en visio tous ensemble



Chaque mois

2h de coaching individuel en visio avec un coach professionnel certifié

LES MODALITÉS



Vous avez de l'énergie à revendre
Vous avez envie de vous lever tous les matins
Vous croyez de nouveau en votre entreprise
Vous savez pourquoi vous êtes là
Vous êtes fier de qui vous êtes

Grâce à :



- 4*2 jours de séminaire résidentiel dans des lieux d'exception animés par une équipe de professionnels
- 16h de coaching personnalisé avec un coach professionnel certifié
- 44 ateliers collectifs de 30 minutes chaque semaine

Le parcours représente 94h d'accompagnement



9900 € HT* pour le parcours de 9 mois (soit 105 € HT/h).
Prévoir en sus environ 2800 € pour l'hébergement en pension complète des séminaires (8 nuitées).

*possibilité de financer une partie du parcours via les OPCO (nous contacter)

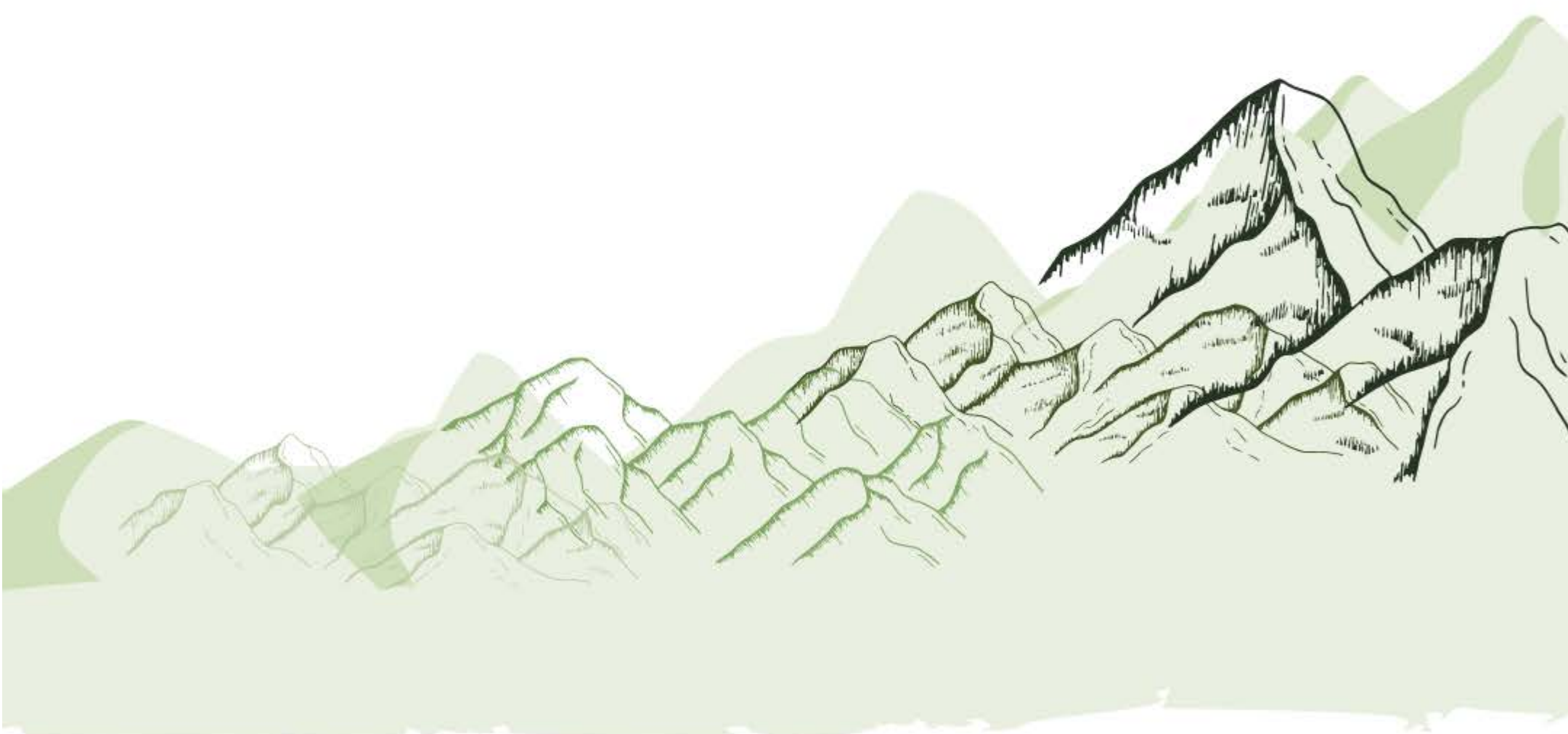


Les séminaires en résidentiel se déroulent sur 2 jours/trimestre (vendredi et samedi avec une arrivée le jeudi en début de soirée).
Nous réunirons les conditions pour une alimentation saine, un corps en mouvement et un sommeil réparateur.



Groupe de 12 personnes (et un minimum de 8 personnes)

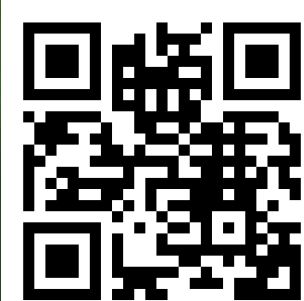




Agissez avant que la fatigue et les difficultés du quotidien prennent le pas, au risque d'une défaillance de votre entreprise et de réactions en chaîne. Optez plutôt pour le déclenchement d'un résultat favorable à un développement naturel de votre écosystème.

Le résultat escompté de ce parcours dépasse les bienfaits pour soi : les effets seront bénéfiques aussi autour de vous.

Nous vivons dans un contexte d'une complexité inédite. Nous vous proposons de libérer de nouvelles façons de percevoir les choses et d'agir. En d'autres termes, nous vous entraînons à vous extraire du flux pour trouver des alternatives à ce qui vous semble inéluctable.



Contact :

Caroline DAUXERRE
caroline.dauxerre@gmail.com
06.61.90.09.95



La certification qualité a été délivrée au titre
de la catégorie d'action suivante :
ACTION DE FORMATION

