

MODULES FORMATIONS & ATELIERS

Hélène Delebois
SYN AXES

N° Formateur 93131996313

201 avenue des Chartreux
13004 Marseille

Tel : 06 12 82 62 00

Mèl : helene.delebois@gmail.com
contact@syn-axes.fr

LA FORMATRICE : Hélène Delebois

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de sa philosophie de vie, Hélène s'est également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : Bilan de Compétence, Ennéagramme, hypnose Ericksonienne, P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), aromathérapie, sophrologie, méthodes énergétiques, magnétisme, Reiki ...

Elle propose des formations, des ateliers collectifs et consulte en cabinet privé depuis 20 ans.

Elle intervient également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise et à la gestion de projet.

Ses compétences et expériences en matière entrepreneuriale combinées à sa connaissance de différentes thérapies alternatives l'amènent aujourd'hui à proposer des formations alliant théorie et solutions pratiques adaptées aux besoins des professionnels

SOMMAIRE Formations & Ateliers

➤ Prévention du stress	P3
➤ Mieux communiquer dans le milieu professionnel et CNV	P6
➤ Médiation thérapeutique par l'Art	P10
➤ Initiation à la PNL	P12
➤ S'installer – créer son activité	P14
➤ Piloter son entreprise et élaborer ses outils	P16
➤ L'Art d'être un Manager responsable	P22
➤ Gestion du temps et des priorités	P27
➤ RSE et ISO 9001	P32
➤ Ennéagramme	
➤ Bilan de Compétences	
➤ Initiation Thérapies Naturelles	
➤ Hypno-analgésie	

... et bien d'autres possibilité encore tant en formation qu'en atelier

SYN AXES

Prévention du Stress

2 à 3 jours

Hélène Delebois

Syn Axes

2024 - 2025

Objectifs

- * Evaluer son niveau de stress grace aux échelles et prendre en compte les situations génératrices d'émotions négatives
- * Apprendre à décrypter les différents niveaux de stress et en connaître les effets
- * Découvrir, pratiquer quelques techniques pour soulager ses tensions et apprendre à faire face à des situations stressantes
- * Réfléchir à son équilibre de vie

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.

Prévenir le Stress

Tout en définissant le stress de manière à mieux le cerner et le comprendre, nous le considérons durant cette formation comme un ensemble de symptômes qui nous renseignent sur notre état de santé ; les actions préventives et solutions deviennent ainsi accessibles et sont expérimentées lors d'ateliers pratiques.

1. Approche générale & théorique

- Quelques données
- Définitions
- Du stress positif au stress négatif

2. Stress Négatif : Les différentes Phases

- Décrypter les signaux et leurs implications
- Stress & maladies
- L'épuisement professionnel dit « Burn Out »

3. Simulation & Decryptage

- Les sources et agents stressants
- Tests & échelles
- Les réactions : adaptation & liens avec l'épuisement
- Quelques principes à mettre en place

4. Mise en pratique de quelques Solutions pour faire face

Les Techniques de Gestion et de dérivation du stress et modes d'actions

Des exercices simples & efficaces à pratiquer chez soi, au bureau, ...

- Exercices de Sophrologie : respiration & mouvements physiques
- Exercices de Relaxation / Méditation
- Exercices de PNL pour apprendre à communiquer autrement
- Renouer avec sa créativité
- Les aliments & les plantes
- L'EFT : Emotional Freedom Technics

5. Bilan de la Formation

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

FORMATION INTER & INTRA

Tout au long de ce programme, nous choisissons d'aborder la Gestion du Stress sous l'angle de l'expérimentation.

Définir le stress et ses différents niveaux, le considérer comme un ensemble de symptômes qui nous renseignent sur notre état de santé physique, psychique, moral, émotionnel, ... permet à la fois de mieux comprendre ce qui se joue, ce qui se passe et ainsi d'être en mesure d'envisager des actions préventives et curatives.

Les solutions deviennent ainsi accessibles et sont expérimentées lors d'ateliers pratiques.

Entre théories, échanges interactifs et ateliers pratiques de gestion du stress.

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Prévenir le Stress

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de pratiquer pour lui ET dans ses modalités de travail, dans un cadre privé et/ou professionnel, certaines techniques de gestion du stress

Cette formation met en synergie des outils de Sophrologie, de la PNL, de la Méditation, de l'Aromathérapie en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels quelques soient leur structure de travail. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux gérer les situations, à prendre soin de soi dans son environnement.

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

Par l'initiation à des approches de gestion du stress psychocorporelles et cognitives, qui participent chacune à une meilleure gestion des émotions, du stress et une recherche d'apaisement, cette formation autorise instantanément l'ouverture vers un mieux être au travail. Elle offre également la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'expérimentation d'une de ces techniques.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

Durée de la formation

De 9hre à 17hre
2 à 3 jours

pause déjeuner de 1 hre

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

**Formation
Mieux Communiquer
dans le milieu Professionnel**

2 à 3 jours

**Hélène Delebois
Syn Axes
2024 - 2025**

Objectifs

- * Acquérir les outils de base des techniques de communication
- * Apprendre de façon ludique à les utiliser pour progressivement mieux communiquer tout en s'affirmant
- * Découvrir son propre schéma de fonctionnement et les pistes à travailler
- * Respecter ses besoins et ses limites tout en reconnaissant ceux de l'Autre
- * Prévenir des situations conflictuelles
- * prévenir les sources de tension ou de malentendus

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives : retour d'expérience, mise en situation
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.
- auto-évaluation

Apprendre à mieux communiquer

« Le plus grand problème en matière de communication, c'est l'illusion qu'elle a bien eu lieu » —George Bernard Shaw.

L'entreprise, le service, l'équipe, sont des éco-systèmes semi-ouverts, régulés de façon tacite ou officielle, dotés de leur propre personnalité. Parfois lieux d'enjeux, de tensions, de rapports de force... Parfois lieux d'épanouissement individuel et collectif ...

Apprendre à mieux communiquer permet à la fois de se positionner, de remplir sa mission, de motiver, désamorcer, d'améliorer ... Cette formation vous propose d'apprendre à reconnaître ce qui sous-tend les différents schémas de communication et par les outils de la PNL de vous entraîner de manière ludique à mieux communiquer

JOUR 1

6. Approche Générale & Théorique

- Les émotions et nos peurs
- Les croyances & valeurs

7. Les Outils de la PNL & de la CNV

- Définitions
- Caractéristiques

8. Développer ses compétences

- Principes de la bonne communication et du changement réussi
- Perception, langage et construction de la carte du monde
- Expérimentation pratique / Exercices / Entraînement / Applications professionnelles

9. bases relationnelles, perception et langage

- Relations entre langage et perceptions
- Rapport et bases relationnelles
- la synchronisation non verbale
- Rôle de la reformulation dans la communication
- Applications en communication et en management
- Exercices d'entraînement à l'écoute et à la reformulation

Apprendre à mieux communiquer

JOUR 2

5. dynamique du questionnement autour d'un objectif

- Système de propulsion et dynamique du changement
- Accompagnement « suivre et guider »
- Principes et méthode pour un feedback efficace
- Applications dans le management et les ressources humaines
- Exercices d'entraînement pour pratiquer

6. pratique du questionnement & Recadrage

- Langage transformationnel et théorie du recadrage
- Applications professionnelles du recadrage
- Exercice pratique de recadrage d'une situation limitante
- Exercice de flexibilité pour mieux recadrer
- Applications professionnelles pour traiter les objections et les résistances

JOUR 3

7. Gestion de la Motivation & Gestion des Critiques

- Principes de bonne communication pour bien gérer les critiques
- Théorie de la motivation
- Exercice pratique d'auto-motivation
- Applications professionnelles
- Modèle de synthèse pour la mise en œuvre du changement

8. Ecouter réellement, interagir – attitudes & postures

- identifier les caractéristiques, les signes de reconnaissance
- Pourquoi apprendre à écouter
- L'art de la reformulation et du questionnement

9. Bilan de la Formation

Points forts de la formation : Les EXERCICES

- Chaque point de théorie est mis en pratique lors d'un exercice collectif, individuel ou par groupe de 2/3 personnes

Des pratiques aidantes supplémentaires sont apportées, telles :

- Auto-Ancrage de Ressources
- Exercices ludiques autour des Valeurs
- Exercices de respiration

FORMATION INTER & INTRA

« Le plus grand problème en matière de communication, c'est l'illusion qu'elle a bien eu lieu » —George Bernard Shaw.

L'entreprise, le service, l'équipe, sont des microcosmes, des éco-systèmes semi-ouverts, régulés de façon tacite ou officielle, dotés de leur propre personnalité. Parfois lieux d'enjeux, de tensions, de rapports de force... Parfois lieux d'épanouissement individuel et collectif ...

Apprendre à mieux communiquer permet à la fois de se positionner, de remplir sa mission, de motiver, désamorcer, d'améliorer ...

Cette formation vous propose d'apprendre à reconnaître ce qui sous-tend les différents schémas de communication et par les outils de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) et de la sophrologie de vous entraîner de manière ludique à améliorer, moduler votre communication

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Mieux Communiquer dans son milieu Professionnel

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de pratiquer pour lui et dans ses modalités de travail, dans un cadre privé ou professionnel, certaines techniques de communication verbales & posturales.

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

Cette formation met en synergie des outils de Sophrologie, de la PNL, en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels quel que soit leur structure de travail. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux gérer les situations.

Au moyen d'exercices issus de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), le stagiaire apprendra à reconnaître ses propres émotions, éviter les projections sur l'autre, définir son objectif et parvenir à se positionner de manière plus sereine

Cette formation offre également la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'apprentissage de la gestion des émotions.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

Durée de la formation

De 9h à 17h
3 jours

pause déjeuner de 1 h

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

**Initiation à la
Médiation Thérapeutique par l'Art
2 jours**

**Hélène Delebois
Syn Axes
2024 - 2025**

Objectifs

- Appréhender les différentes formes artistiques
- Développer les principes actifs et développer quelques techniques en particulier
- Placer le rôle et l'importance de l'activité artistique dans l'Humanité et dans l'Humain (Origine, fonctionnement, ...)
- Découvrir un outil de prévention, de mieux être, d'amélioration, de développement personnel ...
- Utiliser un outil de performance personnelle et professionnelle
- Mieux se connaître et prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- Développer ses compétences

Pré requis

Savoir oser

A prévoir : vêtements de loisir confortables

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne
* en contact ou travaillant avec les personnes en difficultés ou détresse
* en Institution, associations, ...
* animateurs, aidants, bénévoles

Principes pédagogiques

- exposés et théories
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier

L'Art, Médiateur Thérapeutique

**Qu'est la médiation thérapeutique ? Comment pratiquer ?
Quels sont les principes qui se jouent ? Pour quels effets ?
Quels objectifs ? Auprès de qui ?**

1. Les différentes formes artistiques

- définitions
- représentations de l'Homme
- l'Homme en représentation
- l'Homme Outil
- les modalités

2. L'Art dans l'Humanité

- **histoire et héritage**
- **processus en oeuvre**

3. Art Thérapeutique & Mieux Etre

- **conditions & spécificité**
- **éléments contextuels**
- **gestion des émotions par l'art**

4. L'Art et le Développement Personnel

- **rôle et place de l'art**
- apport et niveaux d'intervention
- déroulé et préparation de sa session
- dynamique

5. Techniques de développement : difficultés et défis

- développer sa motivation et sa créativité
- faire face
- Art et mal-être ou l'art du bien-être

6. Pour vous, pour les Aidants, ...

- l'imaginaire dans la relation de soin
- les applications : anxiétés, douleur, ...
- élaboration d'un projet
- organiser un suivi
- traçabilité

7. Atelier

- Créer un Conte
- Atelier pratique

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

Formation Inter & Intra

Cette formation propose une initiation à l'art-thérapie par des apports théoriques et pratiques.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable « dégager les principes actifs » d'un atelier, que cela soit pour lui ou pour l'autre

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

L'Art, Médiateur Thérapeutique - Ateliers et Principes

Lieu

Inter & Intra

Public

Toute personne

* en contact ou travaillant avec les personnes en difficultés ou détresse

* animateurs, aidants, bénévoles, bénéficiaires, ...

* manager, chef d'équipe

* et plus largement : toute personne intéressée ou soucieuse de développer sa créativité

Objectifs de la formation / compétences visées

- Découvrir un outil de prévention, de mieux être, d'amélioration, de développement personnel ...
- Comprendre l'une des approches thérapeutique non-médicamenteuse
- Connaître en partie l'une des techniques de gestion de la douleur
- Développer une modalité de communication avec le patient
- Savoir utiliser différentes techniques
- de mettre en œuvre une pratique sécurisée

Durée de la formation

De 9h à 17h

2 jours

vêtements confortables (mise en pratique)

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

Initiation à la PNL

2 à 3 jours

Hélène Delebois

Syn Axes

2024 - 2025

Objectifs

- * appréhender les bases de la PNL comme outil de communication avec soi, avec l'autre
- * utiliser un outil de performance personnelle et professionnelle pour accroître son efficacité
- * mieux se connaître et prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- * développer ses compétences
- * apprendre à adapter son attitude, enrichir sa communication professionnelle

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.

La PNL - initiation

Qu'est la PNL (Programmation Neuro-Linguistique ? Comment l'utiliser dans son activité professionnelle ? Quels sont les principes qui se jouent ? Pour quels effets ? Quels objectifs ?

1. La PNL & la CNV

- définitions
- caractéristiques
- piliers
- la Communication Non Violente : la situation, son ressenti, ses besoins, la requête

2. Nos Peurs

- Conscience - inconscient
- en quoi la PNL nous aide ?
- les croyances
- les valeurs
- les émotions

3. La synchronisation

- différentes formes de synchronisation
- apprendre à se synchroniser naturellement
- construire la relation (de confiance)

4. Fixer les objectifs

- définir efficacement ses objectifs
- vérifier la bonne formulation de l'objectif
- pour une gestion intelligente de ses émotions
- le recadrage positif
- l'orientation solution

5. Ecouter réellement, interagir - attitudes & postures

- identifier les caractéristiques, les signes de reconnaissance
- Pourquoi écouter
- Apprendre l'écoute active
- L'art de la reformulation et du questionnement

6. Ateliers pratiques

- l'ancrage ressource
- la stratégie de réussite
- le carré magique

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

LA FORMATRICE : Hélène Delebois

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de sa philosophie de vie, Hélène s'est également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : Bilan de Compétence, Ennéagramme, hypnose Ericksonienne, P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), aromathérapie, sophrologie, méthodes énergétiques, Reiki ... Elle propose des ateliers collectifs et consulte également en cabinet privé depuis plus de 10 ans.

Elle intervient également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise et à la gestion de projet.

Ses compétences et expériences en matière entrepreneuriale combinées à sa connaissance de différentes thérapies alternatives l'amènent aujourd'hui à proposer des formations alliant théorie et solutions pratiques adaptées aux besoins des professionnels

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Initiation à la PNL

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public
Tout professionnel

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'appliquer pour lui et dans ses modalités de communication avec l'autre, dans un cadre privé ou professionnel, les principes de base de la PNL.

Cette formation met en synergie des outils de la CNV et de la PNL, en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels de structures sanitaires, médicosociales et sociales. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux se positionner professionnellement

Durée de la formation

De 9hre à 17hre
2 jours ou 3 jours

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

**Créer son Activité
S'installer**
1 jour

Hélène Delebois
Syn Axes
2024 - 2025

Objectifs

- * Préparation de son projet professionnel
- * se positionner, se situer dans sa démarche
- * Définir des objectifs réalistes et réalisables
- * Elaborer un budget prévisionnel
- * Savoir élaborer un plan d'action ou retro-planning
- * Focus Trésorerie, Fonds de roulement

Pré requis

Aucun

Public concerné

Futur chef d'entreprise, artisan, commerçant, porteur de projet, profession libérale

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier sur les cas des participants selon les possibilités

S'Installer

Structurer les fondations pour éviter, lever ou résoudre les problématiques.

Diriger signifie faire des choix en fonction de ses objectifs.

A. Construire son Projet Professionnel

- 1. Définir son projet**
 - a. **qui, quoi, où, avec qui, quand, pour quoi,**
 - b. **ressources, contraintes**
 - c. **mise en forme des projets de chacun**
- 2. Cadre Juridique et Réglementaire**
- 3. Plan de Développement (Business Plan)**
 - d. **secteur**
 - e. **clients, concurrents**
 - f. **« ma » proposition**
- 4. Trésorerie & Bilan**
 - g. **plan de trésorerie**
 - h. **financements**
- 5. Statuts et implication**
 - i. **juridiques**
 - j. **fiscales**
 - k. **sociales**
 - l. **démarches administratives**
- 6. Formations & Accompagnement**

B. Structures d'Aide, Accompagnement & Contrats

C. Posture

D. Bilan de la Journée / Bilan formation

SYN AXES

FORMATION INTER

« Un voyage de mille lieues commence par un tout petit premier pas » Lao Tseu

... nous conviendrons de l'importance que revêt ce premier pas : quelle direction, quel positionnement, quel chemin, quel cadre ...

Structurer son activité ou sa future entreprise pour éviter, lever ou résoudre les problématiques.

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

S'installer - Monter son Projet

Lieu

Inter

Public

Tout Public

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

A l'issu de la formation, le stagiaire sera en mesure de définir son/ses objectif(s) et ainsi de mettre en œuvre les moyens nécessaires pour l'atteindre.

Ces moyens vont composer le cadre de gestion du projet pour assurer une certaine forme de pérennité.

L'entrepreneur ou futur entrepreneur aura également l'opportunité d'exercer, de tester son projet et sa motivation

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

Durée de la formation

De 9hre à 17hre

Un jour soit 7 heure / ou équivalence

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

Formation
Pilotez votre Entreprise
Elaborez vos Outils
2 à 3 jours

Hélène Delebois
Syn Axes
2024 - 2025

Objectifs

* Définir des objectifs réalistes et réalisables pour l'entreprise et pour le Chef d'entreprise

* Elaborer un budget prévisionnel

* Savoir élaborer un plan d'action ou retro-planning

* Identifier et mettre en œuvre les actions correctives, les pistes de développement, les solutions

* Focus Trésorerie, Fonds de roulement

* Gérer sa motivation et son stress sur

Pré requis

Aucun

Public concerné

Futur chef d'entreprise, artisan, commerçant, porteur de projet

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier sur les cas des participants selon les possibilités
- exercice de gestion de la motivation et stratégie d'objectifs

Piloter son Entreprise, son Projet et
Elaborer ses outils

Structurer les fondations de votre entreprise ou de votre future entreprise pour éviter, lever ou résoudre les problématiques.

Diriger signifie faire des choix en fonction de ses objectifs.

1. Définir ses objectifs

- Quelques rappels
- Mise en forme des projets de chacun

2. Le Business Plan et le Budget Prévisionnel

- Pour quelles activités,
- Quels marchés,
- Quels lieux

3. Budgétiser les charges

- Les besoins en personnel
- Les besoins en matériel
- Définir les charges fixes
- Que sont les charges variables

4. Elaboration du seuil de rentabilité

- Mise en place de tableau de bord
- Suivi des devis - factures - relance
- Exemple de logiciel en libre utilisation

5. La Trésorerie

- Suivi des encours
- Sécuriser les encaissements
- Quelques pistes de solutions
- Construire un plan de trésorerie

6. Gerer & Anticiper

- Vérifier, valider ses objectifs et apprendre à anticiper ou à s'adapter
- Besoin en Fonds de Roulement
- Prévoir et réaliser les investissements
- Pérenniser ses résultats

7. Bilan de la formation

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

FORMATION INTER & INTRA

« Un voyage de mille lieues commence par un tout petit premier pas » Lao Tseu

... nous conviendrons de l'importance que revêt ce premier pas : quelle direction, quel positionnement, quel chemin, quel cadre ...

Structurer les fondations de votre entreprise ou de votre future entreprise pour éviter, lever ou résoudre les problématiques.

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Piloter son Entreprise ou son Projet et Elaborer ses Outils de Gestion

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public

Objectifs & Valeur ajoutée

A l'issu de la formation, le stagiaire sera en mesure de définir son/ses objectif(s) et ainsi de mettre en œuvre les moyens nécessaires pour l'atteindre.

Ces moyens vont composer le cadre de gestion du projet pour assurer une certaine forme de pérennité.

L'entrepreneur ou futur entrepreneur aura également l'opportunité d'exercer, de tester son projet et sa motivation par le biais de techniques issues de la PNL

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation

Durée de la formation

Entre 10 et 15 heures

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

CONTENU PÉDAGOGIQUE PAR MODULES

Questionnaire

1 / ETUDE DE MARCHÉ

De 1 à 2 heures

1/ LES CLEFS DE LA REUSSITE

1.1/ Objectif de mon étude de marché

1.2/ Une étude efficace et utile

2/ MA GAMME, MON OFFRE

3/ DEROULE

4/ SYNTHESE

5/ LES RESEAUX DE DISTRIBUTION

5.1/ Circuit

5.2/ Canaux

5.3/ Intermédiaires

5.4/ le merchandising

6/ MA COMMUNICATION

6.1/ digitale

6.2/ La communication "offline"

6.3/ Règle de base

BENCHMARK

30 minutes

1/ CONCURRENCE

2/ ANALYSE

3 / AVANTAGES CONCURRENTIELS

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

2 / MOYENS FINANCIERS & MATÉRIELS

environ 3 heures

1/ ESTIMER MON CA PREVISIONNEL

- 1.1/ Le référentiel
- 1.2/ Objectifs & parts de marché
- 1.3/ Autres méthodes

2/ A ENVISAGER

3/ LE PLAN DE FINANCEMENT INITIAL 4/ MON COMPTE DE RESULTAT

4/ MON COMPTE DE RESULTAT

5/ L'AMORTISSEMENT

- 5.1/ Trois points de vue
- 5.2/ Les conditions
- 5.3/ La durée et le taux d'amortissement
- 5.4/ Les méthodes d'amortissement

6/ LE SEUIL DE RENTABILITE

7/ MON PLAN DE TRESORERIE

- 7.1/ Tableau joint

8/ MON PLAN DE FINANCEMENT A 3 ANS

- 8.1/ Elaboration du plan à 3 ans
- 8.2/ Voir le tableau joint

3/ STATUTS & SUBVENTIONS

environ 2 heures

1/ STRUCTURE JURIDIQUE

- 1.1/ EI : entrepreneur individuel
- 1.2/ EURL : entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée (SARL unipersonnelle)
- 1.3/ SASU : société par actions simplifiée unipersonnelle
- 1.4/ Microentreprise
- 1.5/ aide au choix du statut

2/ LA NATURE DE MON ACTIVITE

- 2.1/ Incidence
- 2.2/ la nature de l'activité de votre entreprise

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

3/ NOM

4/ LES AIDES

4.1/ Monétaires

4.2/ POLE EMPLOI

4.3/ SUBVENTIONS & PRETS

5/ VENDRE EN LIGNE

5.1/ Vérifiez si votre produit intéresse le marché

5.2. Mettez à jour les informations de l'entreprise

5.3. Choisissez-le ou les modèles de vente en ligne

5.4. Soyez clair dans les modes de livraisons et de paiement

5.5. Investissez dans la publicité online

5.6. Mettez en avant les recommandations et avis clients

5.7. Soignez le contenu de votre site

5.8. Passez par un prestataire

5.9. Formez-vous !

5.10. Mesurez toutes vos actions

6/ REPRENDRE UNE ENTREPRISE

Les 10 étapes de la reprise d'entreprise

Et les aides à la reprise d'entreprises ?

4/ GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS environ 1 heure

5/ STRATÉGIE environ 1 heure

1/ CIBLER MA CLIENTELE

1.1/ Cibler

1.2/ choisir

1.3/ se positionner 1.4/ Objectif

2/ CONTROLER

3/ LE POSITIONNEMENT DE MON ENTREPRISE

3.1/ Le mix-marketing dans votre entreprise

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

6/ BUSINESS PLAN

Environ 30 minutes à 1 heure

7/ OUTILS & EXEMPLES

Environ 30 minutes à 1 heure

8/ QUELQUES OUTILS DE GESTION DU STRESS

de 2 à 4 heures

Connaitre des outils pour faire face à des situations stressantes et/ou diminuer les tensions
Réfléchir à son mode de vie (travail/privé)

MOYENS PEDAGOGIQUES

Ce stage se déroule sur l'équivalent de 2 journées non consécutives dans une salle adaptée à la formation

Il sera fourni au stagiaire le contenu de la formation sur papier ou sur clef USB Suivi et travail entre chaque module

Certificat

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

L'Art d'être un Manager Responsable

2 jours

Hélène Delebois

Syn Axes

2024 - 2025

Objectifs

* Développer et cultiver ses RESSOURCES : créativité, patience, motivation, courage, l'accueil, la bienveillance, adaptabilité, humilité, ...

* (re)Apprendre à concrétiser pour (re)apprendre à moduler, modifier, recréer, anticiper, ...

* Réfléchir à son mode de vie , de travail, de management

* Connaître des outils pour faire face à des situations stressantes et/ou diminuer les tensions

* renforcer son potentiel et/ou ses capacités managériales

* prévenir les RPS (risques psycho-sociaux) et agir sur les TMS (troubles musculo-squelettiques)

* disposer d' un outil d'optimisation, de connaissance de soi et de l'autre, de communication

* Acquérir une posture, un positionnement, de l'assertivité

Pré requis

Aucun

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier : écriture, arts plastiques individuels et collectifs

Développer ses Capacités Managériales

Développer ses capacités managériales par la médiation artistique ou l'art d'être un manager responsable... Pour cette formation pratique, nous mettons en perspective l'outil artistique au regard des actions et capacités du manager. Il s'agit ici de développer et fortifier 12 capacités essentielles. Ne dit on pas qu'il est plus aisé d'apprendre dans la joie et le plaisir ?

1. Approche générale & théorique

- Un peu d'Histoire
- Rôle et place de l'art
- Différentes formes artistiques

2. Techniques de Développement

- Développer sa motivation, sa créativité
- Tout en respectant les contraintes exogènes en endogènes

3. le cerveau ET le corps

- le cognitif
- les attitudes
- l'action et l'apport de l'activité artistique
- processus en oeuvre

4. Art & Capacités managériales

- mise en regard de l'art et de 12 capacités managériales
- apport de l'art dans le développement, l'optimisation de ses propres capacités / ressources

5. Bilan de la Formation

Public concerné

Chefs d'entreprise, Manager

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

FORMATION INTER & INTRA

Développer ses capacités managériales par la médiation artistique ou l'art d'être un manager responsable... Pour cette formation pratique, nous mettons en perspective l'outil artistique au regard des actions et capacités du manager.

POUR développer l'intelligence collective et élaborer des valeurs porteuses de sens.

L'intervenante vous propose d'explorer et d'expérimenter vos propres mécanismes par les techniques de l'art plastique. La pédagogie repose sur le non verbal : sur un retour à la communication par le simple et l'essentiel, sur l'écoute de son corps pour parvenir à l'acceptation puis à l'assertivité et au développement à l'utilisation de son imagination au quotidien, dans sa vie privée comme dans sa vie professionnelle

Développé sur la base des onze traits managériaux décrits par Alain Manoukian Président de Croissance & Coaching, dans son livre (Être un manager responsable – Editions Bréal – 2011) Il s'agit ici de développer et fortifier ces capacités essentielles. Et nous constaterons ensemble que l'activité créatrice nous permet d'aller bien au-delà des 11 traits cités...

Onze forces essentielles, onze capacités une double action par l'art et la mise en œuvre d'un système de cercles vertueux.

Ces onze traits font parties des principales techniques de la créativité : il est important de les développer et de les travailler afin de parfaire sa technique, de parvenir à ses envies, de pousser ses capacités, de ne pas s'assécher, ...

Ces onze traits s'acquièrent et se développent dans l'activité artistique, dans cette pratique psychocorporelle qui met en œuvre de multiples compétences dont nous ignorons parfois qu'elles sont là à notre disposition.

Voyons ensemble l'une ou l'autre de ces qualités et son rapport à l'art (ou inversement l'apport de l'art dans le développement de cette qualité)

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

L'ENERGIE

que ce soit pour peindre, écrire, dessiner, composer, jouer, ... il me faut :

1/ le prévoir : préparer mon espace, mon matériel, prévenir mon entourage de mon indisponibilité, gérer mon environnement, me préparer physiquement, me préparer psychologiquement, ... mettre en œuvre toute une série d'actions, déployer toute mon énergie pour ... pour peut être rien, parce que le moment venu, l'inspiration, l'envie aura disparue ... et recommencer, trouver la motivation de le retenter sans se laisser décourager ... (retrouver le **courage**)

2/ une fois dans cette bulle, seul(e) avec moi-même, s'établit une connexion aux émotions. Aucune interférence pendant ce laps de temps, car il n'appartient qu'à celui (celle) qui vit l'instant. Un moment de congruence, de repos, pour soi, sans enjeux, sans regard de l'autre quel qu'il soit. L'extérieur est neutralisé.

C'est l'occasion de faire le point avec mon corps, mon cœur, mes sentiments, mes émotions, ... le temps se dilate, la temporalité humaine disparaît (une heure peut sembler une éternité ou à peine une seconde) c'est la possibilité d'entrer dans un autre espace temps, comme par magie. La thérapie est une vertu immanente de l'art ou l'art, dit on, est psychosomatique, il est le lien entre la Terre et le Ciel, l'Homme et les Dieux, la Chair et le Verbe.

3/ Au sortir de cette bulle, le corps est soulagé, l'esprit nettoyé. Les idées sont plus claires, l'esprit plus affûté, la respiration plus ample, les problèmes insurmontables deviennent de simple tracasseries et il y a des chances pour en ressortir avec les solutions, les choses prennent leur réelle place/importance avec une faculté de relativiser toute fraîche

4/ On en ressort comme d'un sommeil profond et réparateur, même s'il fut empli de cauchemars ou agité

5/ Pratiquer, c'est donc à la fois apprendre/travailler à mobiliser mon énergie dans un but précis, lequel but me permettra de me ressourcer et de me recharger en énergie positive, laquelle énergie sera mobilisée pour ... et me permettra de ...

Cet exercice est réalisable avec chacun des onze points, parfois même les uns entraînant les autres :

« j'ai fait preuve d'**audace** car j'ai surmonté ma timidité, j'ai osé faire et malgré les critiques, je suis toujours là, « entier » (j'ai surmonté cela avec **humour** et **recul**) ce qui me donne un nouveau regard et le **courage** de retravailler mon « œuvre » (**exigence** et **engagement**) pour m'aventurer dans une nouvelle direction qui sera reçue positivement, ce qui déclenchera une bouffée de fierté, (je reconnais là cette **émotion**), et de la **confiance en moi**. Suffisamment pour reprendre mon bâton de pèlerin, avec **humilité** essayer une autre technique, d'autres sujets, qui me ressemble plus (**audace** et **authenticité**), ce que je vais assumer, car mon **énergie** est inépuisable ...:-) et me permettra de **remercier** ceux qui m'ont soutenu, mes « fans » (relation)

I'AUDACE

se risquer, innover choisir un autre chemin, se différencier s'aventurer, lâcher sa zone de confort



is this
helpful?

Exemple : les « Ready Made » période du surréalisme
précurseur du Dadaïsme Américain

=> oser s'aventurer parce que l'on connaît la valeur des enjeux
et la relativité,

=> oser s'aventurer parce que l'on sait et que l'on accepte
que le choix n'existe pas, qu'il n'y a pas d'autre chemin

=> oser s'aventurer parce qu'on en a la possibilité, c'est le
choix effectué, et le faire en pleine conscience

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

L'Art d'être ou de devenir un manager responsable

Lieu

Intra ou Inter

Public

Chef d'Entreprise, Manager, ...

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

Concevons l'art en tant qu'outil de management : management de ses propres réactions, de ses désirs, de ses émotions, l'écoute de son corps ... et aussi le management de l'autre, de la relation, des hommes, d'une équipe, d'une organisation ...

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Appréhender une « approche outils » pour une mise en œuvre de ses capacités adaptée à son quotidien et à son environnement professionnel
- Appréhender l'art comme outil de connaissance de soi, d'acceptation
- Être en mesure « d'exprimer » ses émotions tout en mettant en œuvre les frontières et le cadre : l'art, outil de communication, outil de gestion de ses émotions
- Se ressourcer, gérer son stress, rectifier ses postures, ... : l'art comme outils de décryptage, d'apprentissage et de libération
- Se positionner : utiliser l'art comme moyen assertif

L'activité artistique et créatrice, comme une approche psychocorporelle et cognitive de gestion de soi et de sa relation aux autres ; cette activité participe à une meilleure gestion des émotions, du stress et une recherche d'apaisement, et aussi au développement de ses capacités et ressources. Elle autorise l'apprentissage ou développement de nouveaux savoir-faire et savoir-être.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

Durée de la formation

De 9h à 17h

2 jours consécutifs soit 14 heures

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

**Formation / Atelier
Gestion du temps
et de ses priorités
Organisation du travail**

Gestion du stress

**Hélène Delebois
Syn Axes
2024 - 2025**

Pré requis

Aucun

Objectifs

- * identifier son rapport au temps
- * se fixer des priorités
- * tenir son programme
- * quelques bonnes pratiques
- * le temps au quotidien
- * la productivité

Public concerné

futur chef d'entreprise
chef d'entreprise

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives : retour d'expérience, mise en situation
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.
- auto-évaluation

**Gestion du temps
et de ses priorités**

Identifier son rapport au temps et adopter les bons comportements

- Pourquoi a-t-on toujours l'impression de manquer de temps
- Diagnostiquer sa gestion du temps
- Identifier son comportement face aux attentes
- Apprendre à gérer sa « charge mentale » et le sentiment de pression

Définir ses priorités

- Définir ses priorités
- Hiérarchiser les tâches quotidiennes et hebdomadaires
- Différencier l'urgent de l'important
- Faire face aux imprévus / interruptions / dérangements

Anticiper et planifier ses activités

- Autodiagnostic de la gestion du temps et de l'organisation du travail
- Les origines de la perte de temps
- « Journée type »
- Détecter les voleurs de temps
- Détecter les « mauvaises » habitudes
- Quelques lois de la gestion du temps
- Les outils de gestion du temps

SYN AXES

Prévenir le Stress

Tout en définissant le stress de manière à mieux le cerner et le comprendre, nous le considérons durant cette formation comme un ensemble de symptômes qui nous renseignent sur notre état de santé ; les actions préventives et solutions deviennent ainsi accessibles et sont expérimentées lors d'ateliers pratiques.

10. Approche générale & théorique

- Quelques données
- Définitions
- Du stress positif au stress négatif

11. Stress Négatif : Les différentes Phases

- Décrypter les signaux et leurs implications
- Stress & maladies
- L'épuisement professionnel dit « Burn Out »

12. Simulation & Decryptage

- Les sources et agents stressants
- Tests & échelles
- Les réactions : adaptation & liens avec l'épuisement
- Quelques principes à mettre en place

13. Mise en pratique de quelques Solutions pour faire face

Les Techniques de Gestion et de dérivation du stress et modes d'actions

Des exercices simples & efficaces à pratiquer chez soi, au bureau, ...

- Exercices de Sophrologie : respiration & mouvements physiques
- Exercices de Relaxation / Méditation
- Exercices de PNL pour apprendre à communiquer autrement
- Renouer avec sa créativité
- Les aliments & les plantes

Gestion du temps et de ses priorités suite

Organiser son temps de travail et savoir planifier

- Autodiagnostic de la gestion du temps et de l'organisation du travail
- Se fixer des objectifs et s'y tenir
- Identifier les erreurs de planification
- Simplifier les tâches
- Recouper les activités homogènes
- Anticiper les tâches flottantes
- Utiliser un rétroplanning pour les projets

Objectifs

* Evaluer son niveau de stress grace aux échelles et prendre en compte les situations génératrices d'émotions négatives

* Apprendre à décrypter les différents niveaux de stress et en connaître les effets

* Découvrir, pratiquer quelques techniques pour soulager ses tensions et apprendre à faire face à des situations stressantes

* Réfléchir à son équilibre de vie

PUBLIC

Tout public

Formation individuelle ou collective

Formation personnalisée

Nombre de participants : à partir de 1 stagiaire

Lieu et date

Formation assurée au sein de vos locaux ou à mon bureau

Dates de votre choix

A la journée ou demi-journée

Durée Totale

De 7 à 28 heures

Tarifs

En fonction du type de financement

Objectifs et Valeur Ajoutée

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel. A l'issue, le stagiaire sera en mesure de définir son/ses objectif(s) et ainsi de mettre en œuvre les moyens nécessaires pour l'atteindre

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

Quant aux modules ou à l'intégration de techniques de gestion du stress et des émotions, à l'issue, le stagiaire sera en mesure de pratiquer pour lui ET dans ses modalités de travail, dans un cadre privé et/ou professionnel, certaines techniques de gestion du stress. Cette formation met en synergie des outils de Sophrologie, de la PNL, de la Méditation, de l'Aromathérapie en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels quel que soit leur structure de travail. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux gérer les situations, à prendre soin de soi dans son environnement.

Par l'initiation à des approches de gestion du stress psychocorporelles et cognitives, qui participent chacune à une meilleure gestion des émotions, du stress et une recherche d'apaisement, cette formation autorise instantanément l'ouverture vers un mieux être au travail. Elle offre également la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'expérimentation d'une de ces techniques.

Des supports reprenant le contenu et les méthodes, sont remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

Rapports sur les dysfonctionnements ou points d'amélioration et mise en œuvre des solutions

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

Pédagogie appliquée si formation

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique.
Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

- **Rapports sur les dysfonctionnements ou points d'amélioration et mise en œuvre des solutions**

**RSE : comment initier sa démarche et
construire son plan d'action
2 à 3 jours**

**Hélène Delebois
Syn Axes
2024 - 2025**

Objectifs

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

Développement d'une démarche RSE/développement durable dans son entreprise

Élaboration d'un plan d'actions pour mettre en œuvre efficacement sa démarche

Pré requis

Aucun

CONTENU

AVANT LA FORMATION

Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
Le programme de formation ci-dessous a donc été modifié en fonction de vos attentes et besoins

JOUR 1

Matin

Lancer son entreprise dans une démarche RSE/développement durable

Les enjeux environnementaux, économiques, sociaux et sociétaux
Les conventions et référentiels RSE concernés : présentation de l'ISO 9001 & ISO 26000

Après-midi

Le management de la qualité et le principe d'amélioration continue

Notions de qualité et SMQ
Principes de management de la qualité
Schéma de la structure RSE appliquée à l'organisation
Cartographie des domaines d'action

SYN AXES

JOUR 2

Matin

Les étapes essentielles à la mise en place de la démarche

Définir et hiérarchiser les priorités d'action : quels sont les critères ?

Identifier les enjeux en matière de RSE ou analyse de matérialité

Mettre en place une stratégie DD/RSE

De la stratégie au plan d'actions :

les acteurs internes et externes, les outils existants au sein de l'entreprise (procédures et consignes de travail)

Définition des responsabilités et organisation de la démarche

Après-midi

Déploiement de la RSE et reporting

Comment faire adhérer les parties prenantes à la démarche ?

Comment mobiliser les équipes ? Les leviers d'engagement

Le comité de concertation et coordination

Reporting environnemental ou reporting RSE : indicateurs et sources

Mesure et valorisation de son impact social et sociétal

Conclusion et Annexes

Le cadre réglementaire et normatif à respecter pour assurer la mise en conformité

Mon plan d'action

Préparation à la certification

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Initier sa démarche RSE
Et construire son plan d'action

Lieu

Public

Formation en intra
Au siège de l'entreprise

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Développement d'une démarche RSE/développement durable dans son entreprise
- Élaboration d'un plan d'actions pour mettre en oeuvre efficacement sa démarche

Durée de la formation

De 9h à 17 h
2 jours consécutifs

pause déjeuner de 1 h

Formateur

Hélène Delebois

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

ANNEXE 2

Moyens pédagogiques

Ce stage se déroule sur 2 journées dans une salle adaptée à la formation proposant chaises, projecteur, 1 ordinateur

Il sera fourni au stagiaire le contenu de la formation au préalable, sur son intranet

Le support de la formation est constitué de fiches synthétiques permettant de travailler sur les cas issus de l'entreprise

- en groupe
- directement
- de façon interactive,
- non linéaire
- au fur et à mesure du déroulé

La formation est ainsi ludique, participative et directement opérationnelle. Nous abordons simultanément différents points de la RSE autour d'un projet, en alliant théorie et pratique pour une meilleure compréhension et une meilleure application.

Le point fort de cette formation est de permettre à chaque stagiaire de faire durant les 14 heures, ce premier « petit pas » concret dans la démarche RSE pour son entreprise.

Modalités de contrôle

Feuille d'émargement pour valider la présence des stagiaires

Le formateur évaluera les acquis et la pratique avant et après la formation

**Formation
Initiation Thérapies Naturelles
Aromathérapie**

Sur 1 ou 2 jours

**Hélène Delebois
Syn Axes**

Objectifs

- Découvrir l'aromathérapie
- Les principes actifs naturels à l'œuvre dans :
 - La gestion de la douleur
 - La communication intra ou inter-personnelle
- Expérimenter les Indispensables
- connaître les modalités d'utilisations des plantes thérapeutiques
- connaître les précautions d'usage et les contre-indications
- Connaître et respecter ses limites

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne
* en Institution, associations, à domicile ...
* professionnels de la santé, animateurs, aidants, ...

Principes pédagogiques

- évaluation des connaissances
- exposés et théories
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier

L'Aromathérapie - initiation

Les Huiles Essentielles font « la Une des magazines » et pourtant !! Entre l'aromathérapie, discipline complexe plurimillénaire et le pochon de lavande ... Quels usages pratiques puis-je en faire dans mon quotidien ? en famille ?

1. L'Aromathérapie, discipline plurimillénaire

- L'histoire de l'aromathérapie
 - Voyage dans le temps et les cultures
 - l'utilisation : alimentation, rites religieux, médecine, ...
- définitions
 - HE – HV – Hydrolats (HA)

2. Modalités et indications

- Les différentes indications thérapeutiques des HE
 - l'angoisse et l'anxiété
 - le stress
 - le sommeil
- Les précautions d'emplois, limites, toxicité et contre-indications.
- dosages, précautions
- respect et préservation, conservation

3. Modes d'utilisation, principales voies d'administration

- le Corps, le Cœur et l'Esprit
 - olfaction et diffusion
 - bain
 - massage
 - voie orale / ingestion

4. Apprentissage et Expérimentation

- mélanges cutanés
- mélanges olfactifs

5. Les Indispensables

- présentation, indications, contre-indications
- modalités et posologie
- exemples d'utilisation

SYN AXES

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Initiation aux thérapies naturelles : l'aromathérapie

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public

Toute personne

* en contact ou travaillant avec les personnes en difficultés

* professionnels de la santé, aidants, ...

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

- de comprendre le rôle de certaines plantes pour soi et dans sa pratique professionnelle
- de mettre en œuvre une pratique sécurisée
- de connaître en partie l'une des techniques de gestion du stress
- de développer une modalité de communication avec le patient
- de comprendre l'une des approches non-médicamenteuses
- de maîtriser les précautions d'utilisation, les contre-indications

Durée de la formation

De 9h à 17h

2 jours

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

PROPOSITION ATELIERS AROMATHERAPIE

LES 4 HUILES ESSENTIELLES POUR UN HIVERS EN FORME

" LES HUILES ESSENTIELLES À AVOIR CHEZ SOI "

Cet atelier de saison vous permettra de découvrir les différentes façons d'utiliser les huiles essentielles, les huiles essentielles à toujours avoir chez soi et leurs propriétés

En commençant par 4 huiles Essentielles précieuses pour passer une belle saison.

1/ DÉCOUVERTE DE L'AROMATHÉRAPIE : PETIT EXPOSÉ THÉORIQUE

- de l'usage des huiles essentielles pour améliorer le bien-être.
- qu'est-ce que les huiles essentielles?
- d'où viennent elles et pourquoi sont elles si puissantes ?
- comment les utiliser au quotidien, en toute sécurité.
- Et quelles sont les précautions d'emploi à respecter.

2/ QUELQUES RECETTES D'AROMATHÉRAPIE

- faites nous part avant l'atelier, de vos souhaits en rapport avec la saison hivernale qui approche
- et nous tenterons de fabriquer sur place une synergie adaptée
- ou nous fabriquerons 1 ou 2 recettes « d'utilité publique » !!!

3/ MÉMOIRE OLFACTIVE

- partie ludique proposée sous forme de jeu, qui vous permettra à la fois de vous familiariser avec les indispensables des huiles essentielles, tout en stimulant votre mémoire.

4/ NOTA BENE :

- pour le bon déroulement de l'atelier et étant donné qu'il y a du matériel et des produits à prévoir en fonction du nombre de personne nous vous demandons de vous inscrire que si vous êtes sûrs de venir
- Vous repartirez tous avec une synergie, aussi une participation sera demandée à chacun pour les flacons et les huiles essentielles

- Pour ceux et celles que cela intéresse :
 - Pochon 4 huiles essentielles indispensables
 - A 20 euro au lieu de 24
 - Citron – Lavande – Tea Tree - Ravintsara



SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

**Initiation
HYPNO ANALGESIE
2 à 3 jours**

**Hélène Delebois
Syn Axes**

Objectifs

- Découvrir l'hypno-analgésie
- Les principes à l'œuvre pour :
 - La gestion de la douleur aiguë
 - La douleur chronique
- Intégrer l'hypno-analgésie dans la pratique soignante pour mieux gérer la douleur et/ou l'anxiété liées aux soins.
- Prévention de la douleur associée aux soins
- Maîtrise de quelques outils hypnotiques
- Apprentissage de l'auto-hypnose
- Connaître les précautions d'usage et les contre-indications
- Connaître et respecter ses limites

Pré requis

- de pratiquer soi-même quelques techniques de gestion du stress
- d'être à même de gérer ses douleurs & ses émotions

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne
* en Institution, associations, à domicile ...
* professionnels de la santé, animateurs, aidants, ...

Principes pédagogiques

- évaluation des connaissances
- exposés et théories
- méthodes participatives
- expérimentation / atelier
- élaboration de séances

L'Hypno-Analgésie - initiation

L'Hypnose fascine et se pare parfois de mystère... Cette formation se propose de vous présenter l'un des « outils » de cette discipline : l'hypno-analgésie

1. Appréhender les bases théoriques et pratiques

- Quelques définitions : hypnose, hypnoanalgésie, hypnothérapie
- Les différents états de l'être humain
- Les différentes hypnoses
- La physiologie de la douleur : causes et composantes
- Les principes d'accompagnement en thérapies alternatives

2. Vous

- Vous : votre premier patient
- Les attitudes à adopter
- le contexte de travail
- l'autohypnose.

3. la pratique de l'hypno-analgésie

- Les techniques d'induction et de suggestion : directes, indirectes ou post-hypnotiques
- Quelques scripts, pistes de travail
- Présentation & expérimentation de différentes techniques hypnotiques

4. Atelier

- L'expérimentation d'un exercice d'hypno-analgésie
- mise en application par les stagiaires
- échanges de pratiques

5. dans la pratique au quotidien

- L'utilisation des « astuces » hypnotiques
- Les limites de la méthode.

6. Bilan de la formation

SYN AXES

Formation Inter & Intra

La douleur est un phénomène complexe, multifactoriel qui impacte la qualité de vie et l'environnement de la personne.

Si sa prise en charge repose en partie sur des traitements médicamenteux, il existe de multiples méthodes alternatives, complémentaires, non médicamenteuses, dont l'hypno-analgésie.

L'hypno-analgésie, facilite l'exécution des soins et améliore également le ressenti des patients.

Cette formation alterne théorie et exercices pratiques

ANNEXE 1

Intitulé de la Formation

Initiation aux thérapies naturelles : l'hypno analgésie

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public

Tout professionnel de service de soins, de service prestataire, de service d'accueil.

Objectifs de la formation / compétences visées

- Comprendre l'une des approches non-médicamenteuse
- Connaître en partie l'une des techniques de gestion de la douleur
- Connaître les bases de l'autohypnose et de l'hypno-analgésie
- Développer une modalité de communication avec le patient
- Savoir utiliser différentes techniques pour agir sur les symptômes
- Améliorer son impact et développer une autre approche sur la prise en charge des patients algiques
- de mettre en œuvre une pratique sécurisée
- de maîtriser les précautions d'utilisation, les contre-indications

Durée de la formation

De 9h à 17h

2 à 3 jours

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

PROPOSITION ATELIERS AUTO-HYPNOSE

Cet atelier vous permettra de découvrir ou redécouvrir l'un des outils de l'hypnothérapie et d'apprendre à pratiquer chez vous l'auto-hypnose, en toute sécurité

1/ L'HYPNOTHERAPIE

- les différents niveaux
- transe thérapeutique et transe de circonstance



2/ DEFINIR SON OBJECTIF

- Un objectif simple pour protocole simple
- Comment bien définir son objectif
- Quelles sont les précautions à respecter.

3/ ENTRAINEMENT

- induction
- signes idéo-moteur
- sortie de transe
- validation du résultat

4/ APPRENDRE L'AUTO-HYPNOSE LORS D'UNE TRANSE

- partie ludique proposée sous forme de séance collective
- qui vous permettra à la fois de tester un objectif
- et d'apprendre l'auto-hypnose

4/ NOTA BENE :

- Nous sommes tous hypnotisables et nous pratiquons tous les trances hypnotiques régulièrement sans en avoir conscience (par définition)
- Cependant, lorsqu'il s'agit de les déclencher volontairement les sensibilités des uns et des autres varient

alors : **patience et entraînement sont la clef de la réussite**



SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr

PROPOSITION ATELIER AUTO-HYPNOSE & DOULEUR



N°1

Cet atelier vous permettra d'apprendre quelques techniques de gestion des douleurs par l'auto-hypnose et ainsi de pratiquer chez vous régulièrement, à votre rythme, en toute autonomie.

- Apaiser les douleurs en attendant le rdv chez le spécialiste
- Apaiser et gérer les douleurs chroniques (arthrite) ou les suites de maladies lourdes
- Se libérer des douleurs aiguës ponctuelles et dont la source est connue
- Reprendre ce qui vous appartient : amour, bienveillance, gratitude
- ...

1/ DIALOGUER AVEC SA DOULEUR & MÉTHODE « TPA »

- recueillir des informations symboliques
- s'ouvrir et s'accueillir pour diminuer les gênes
- et ainsi apprendre à les gérer

2/ SYMBOLISER SA DOULEUR, TRAVAILLER LES PERCEPTIONS

- projection et perception
- transformation
- test

3/ GÉRER LA DOULEUR AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR

- « faire comme si ... » et imaginer
- se connecter avec l'une des sources possibles de ses douleurs chroniques
- s'écouter et s'accueillir
- laisser remonter les émotions

4/ APAISEMENT PAR UNE RESSOURCE CURATIVE – EX DU GANT MAGIQUE

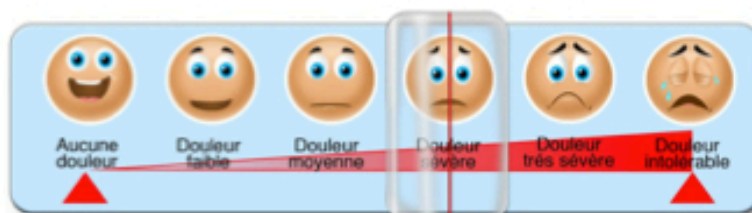
- « faire comme si... » puis imaginer
- pour s'apporter une ressource apaisante
- mettre en place le principe du « médicament magique »

NB /

- Les résultats dépendent de l'investissement que vous allez y mettre
- Alors :

avec

et



entraînez vous

« patience »

« persévérance »

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr

PROPOSITION ATELIER AUTO-HYPNOSE & DOULEUR



N°2

Cet atelier vous permettra d'apprendre quelques techniques et **MÉTAPHORES** de gestion des douleurs par l'auto-hypnose et ainsi de pratiquer chez vous régulièrement, à votre rythme, en toute autonomie.

- S'apaiser sur les douleurs psychiques & physiques
- Apaiser les douleurs en attendant le rdv chez le spécialiste
- Apaiser et gérer les douleurs chroniques (arthrite) ou les suites de maladies lourdes
- Se libérer des douleurs aiguës ponctuelles (source connue) ou récurrentes (eczémas)
- Reprendre ce qui vous appartient : amour, bienveillance, gratitude
- ...

1/ L'ANCRAGE D'UNE RESSOURCE

- trouver / retrouver
- ancrer

2/ SYMBOLISER SA DOULEUR, TRAVAILLER LES PERCEPTIONS FRAGMENTER & UTILISER LA BULLE LUMIÈRE

- connexion à la douleur
- connexion à la lumière

3/ LE TRAVAIL SYMBOLIQUE DU LAC

- fractionnement et détente
- focalisation
- « faire comme si... »
- un outil de projection symbolique : un lac, une « Eau Magique », un cocon

3/ L'ARBRE DES POSSIBLES

- « faire comme si... »
- une goutte d'eau et l'on devient arbre

NB /

- Les résultats dépendent de l'investissement que vous allez y mettre
- Alors : entraînez vous encore & encore avec « patience » et « persévérance »



SYN AXES

PROPOSITION ATELIERS RE-CRÉATION SOUS HYPNOSE

Se récréer ou se re-créeer ?

Les exercices de Sophrologie vous permettent d'entrer « en connexion » avec vous même, de vous questionner, de questionner votre univers. La transe somnambulique crée l'état propice aux réponses justes, vraies, hors des limitations imposées par le conscient

Cet atelier alterne les sessions de sophro, d'hypnose et d'écriture ou de dessins pour permettre le dialogue avec soi et sa créativité, ses ressources. Nous abordons l'écriture ou le dessin automatique afin de se permettre de :

- sortir de ses schémas
- se libérer de la répétition ou de la narration

1/ ETAT SOPHRO-LIMINAL

- Se placer en état de capacité :
 - o Capacité d'Harmonie du corps et de l'esprit
 - o Capacité d'Espoir et de Projet(s)
- Se questionner
- Poser ses questions par écrit ou dessin



2/ ETAT « COMMUN » DE TRANSE SOMNAMBULIQUE

- Se placer en état de capacité :
 - o Capacité de confiance : en vous, en l'existence
- Se répondre
 - o Par écrit et/ou par dessin



3/ SESSION DE CONFORT ET D'INTÉGRATION

- par une transe hypnotique alternant phases de travail et de repos



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- crayons de couleurs, feutres
- feuilles vierges et support
- vêtements confortables

5/ NOTA BENE : patience et entrainement sont la clef de la réussite

- Nous sommes tous hypnotisables et nous pratiquons tous les trances hypnotiques régulièrement sans en avoir conscience (par définition)
- Cependant, lorsqu'il s'agit de les déclencher volontairement les sensibilités des uns et des autres varient

SYN AXES

Hélène DELEBOIS
54 Bd Camille Flammarion
13001 Marseille - France



www.helene-delebois.fr
www.syn-axes.fr

Tel : 06 12 82 62 00
@ : helene.delebois@gmail.com

permis A & B

DOMAINES DE COMPETENCES

➔ MANAGEMENT :

- projets économiques
- équipe
- finances & budgets

➔ AUTRES :

- négociation
- formations
- développement personnel & professionnel

➔ ...TRANSVERSALES

- RSO, Environnement, normes (ISO 9001 et ISO 26.000)
- Français, langue maternelle
- Anglais & Espagnol - notion d'Allemand
- comptabilité analytique

➔ ... ET ...

- plongée bouteille, moto, éthologie équine, peinture
- engagements associatifs et clubs
- ... dans tous les pays, sur chaque continent

FORMATIONS

- ➔2024 Bilan de Compétence & Ennéagramme – Com-C
- ➔2018 Formation ISO 9001 - CSP
- ➔2015 Formation PNL - FES Avignon
- ➔2013 Formation de formateurs - Ad Missions
- ➔2008-11 Auditeur CHEDD : Systémique et RSE
CNAM Contrôle de Gestion
Web Marketing
- ➔2000-01 IAE - Aix en Provence DESS Marketing Appliqué
- ➔1994-96 ISEG - Lille - Maîtrise Marketing et Finances
- ➔1993-94 ISCOM - Lille - Licence Communication d'Entreprise
- ➔1990-93 Gaston Berger –Lille - BTS Commerce International

EXPERIENCE

➔ Depuis 2009 – *Entrepreneure*

Formation & Accompagnement en
Aide à la création,
Administration, Marketing et
Développement Commercial
Accompagnement au changement

Quelques Entreprises : Syn Axes, Erevo,
H&BC, Interway, ActEchange

➔ De 2004 à 2007 - *Responsable Commercial & Logistique EHD Sarl & Medi-Print*

Marseille – 20 personnes

➔ de 2001 à 2007 *Responsable Marketing Tramier*

➔ de 1996 à 1999 *Compte Clef Régional grande distribution Energizer*

➔ Et avant ?

*Mission en Indonésie
Mission en Afrique – Djibouti*

SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille
Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr
www.helene-delebois.fr



SYN AXES

201 Av des Chartreux - 13004 Marseille

Tél. : 06 12 82 62 00 - E Mails: helene.delebois@gmail.com - contact@syn-axes.fr

www.helene-delebois.fr