

# Programme de formation

## Le Voyage de Neil :

# COMMENT TRANSFORMER SA POSTURE PROFESSIONNELLE

---

### 1. Présentation générale

Intitulé de l'action de formation : « **Le Voyage de Neil – Parcours de transformation managériale et relationnelle** »

Public concerné : Dirigeants, cadres dirigeants, managers intermédiaires, responsables d'équipe, tout professionnel en situation d'encadrement ou de coopération.

Pré-requis : Aucun. Une motivation à s'engager dans un travail de posture et d'introspection est souhaitée.

Durée : 9 journées réparties sur 12 mois, à compter de la première journée de formation. (63 heures de formation).

Nombre de stagiaires : Idéalement 8 – maximum 10 par session. Le programme peut démarrer à compter de 5 participants

Accessibilité : Les lieux de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap (PMR). Un entretien préalable permettra d'étudier les besoins spécifiques.

Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 1 mois avant le démarrage, sous réserve d'ouverture de la session (minimum 5 inscrits).

BLOSSOM - SAS VA

1330 route de curtot 33650 Saint Morillon - mail : [virginie.ardurats@gmail.com](mailto:virginie.ardurats@gmail.com) –  
port : 06 07 28 23 64

Siret : 82840838500023 - Déclaration activité n° 75331201833 - QUALIOPI F0794

## 2. Objectifs et finalités

### Objectifs pédagogiques :

#### À l'issue du parcours, le participant sera en capacité de :

- Identifier ses modes de fonctionnement et leurs impacts sur ses relations professionnelles.
- Développer une posture managériale plus affirmée et plus consciente.
- Mobiliser des outils favorisant une communication plus efficace et des relations de qualité.
- Mieux comprendre ses émotions et celles de ses interlocuteurs afin d'adapter sa posture.
- Renforcer son leadership en s'appuyant sur ses ressources, ses valeurs et ses talents.
- Élaborer un plan d'action concret pour ancrer durablement les apprentissages dans sa pratique professionnelle.

### Finalités :

- Gagner en efficacité et en confort relationnel.
- Développer une communication claire, authentique et constructive.
- Gagner en confiance et en fluidité relationnelle.
- Développer un management inspirant, ancré et aligné.

## 3. Méthodes pédagogiques

### Pédagogie active (andragogie) basée sur :

- Apports théoriques issus de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle et de la psychologie humaniste.
- Réflexion individuelle et en groupe.
- Jeux de rôle, mises en situation, cas pratiques.
- Entraînements progressifs à l'écoute, à l'assertivité et à l'intelligence émotionnelle.
- Approches expérientielles (équicoaching, travail corporel, intelligence collective).

BLOSSOM - SAS VA

1330 route de curtot 33650 Saint Morillon - mail : [virginie.ardurats@gmail.com](mailto:virginie.ardurats@gmail.com) –  
port : 06 07 28 23 64

Siret : 82840838500023 - Déclaration activité n° 75331201833 - QUALIOPI F0794

## **4. Modalités de suivi et d'évaluation**

- Feuille d'émargement signée par demi-journée.
- QCM en début et fin de chaque journée de formation.
- Évaluations à chaud à mi-parcours et en fin de parcours.
- Évaluation à froid 2 à 3 mois après la fin du parcours complet.
- Remise d'une attestation de fin de formation.

*L'ensemble des questionnaires sont effectués à travers la plateforme EDKO*

## **5. Programme détaillé**

### **Jour 1 : Décollage – Poser son intention, embarquer avec soi**

Cette journée a pour objectif de définir les contours du groupe, son fonctionnement, les attentes de chacun. Co-construction des règles de vie du groupe pour installer un cadre sécurisant.

### **Jour 2 : Le radar de l'écoute – Connecter sans filtres**

Découvrir et expérimenter les fondamentaux de l'écoute active. Identifier les freins à l'écoute et développer une posture d'ouverture.

### **Jour 3 : Le cap de l'affirmation – Trouver sa voix(e) sans violence**

Apprendre à s'affirmer avec assertivité. Dire non, formuler une critique constructive, faire une demande claire.

### **Jour 4 : La traversée du corps éveillé – Ce que notre corps nous apprend de nous**

Approche expérientielle (brainboxing) : découvrir le langage du corps, la posture et les ressentis comme leviers de management.

BLOSSOM - SAS VA

1330 route de curtot 33650 Saint Morillon - mail : [virginie.ardurats@gmail.com](mailto:virginie.ardurats@gmail.com) –  
port : 06 07 28 23 64

Siret : 82840838500023 - Déclaration activité n° 75331201833 - QUALIOPI F0794

## **Jour 5 : Navigation intérieure – Apprivoiser ses émotions**

Comprendre ses émotions, leurs messages et apprendre à les réguler. Développer l'intelligence émotionnelle au service du management.

## **Jour 6 : Exploration poussières de lune – Posture révélée par l'équicoaching**

Expérimenter avec le cheval les notions de leadership, de posture et de communication non verbale. Travail de cohérence corps-cœur-esprit.

## **Jour 7 : En apesanteur – Coopérer et réguler en collectif à travers la constellation professionnelle.**

Travailler sur les dynamiques de groupe, la régulation et la coopération. Outils d'intelligence collective et de régulation des conflits.

## **Jour 8 : Retour sur Terre : Ancrer sa trajectoire avec Process com.**

Développer sa connaissance de soi et des autres grâce à la Process Communication, afin d'adapter sa communication et renforcer la qualité de ses relations professionnelles.

## **Jour 9 :Atterrissage et Transmission : L'intelligence du collectif, co construire et co apprendre en CODEV**

Expérimenter la méthode du co-développement pour apprendre à réfléchir ensemble, enrichir ses pratiques professionnelles et trouver des solutions concrètes aux situations rencontrées.

BLOSSOM - SAS VA

1330 route de curtot 33650 Saint Morillon - mail : [virginie.ardurats@gmail.com](mailto:virginie.ardurats@gmail.com) –  
port : 06 07 28 23 64

Siret : 82840838500023 - Déclaration activité n° 75331201833 - QUALIOPI F0794

## 6. Modalités pratiques

Nombre de participants : de 6 au minimum à 8 au maximum

Lieux : à définir en fonction des journées de formation.

- 1330 route de Curtot 33650 Saint Morillon (salle de formation 25 m<sup>2</sup>, parc extérieur).
- Les Ecuries des Pins : 17 chemin de Prévost 33650 LA BREDE
- Conditions financières : selon CGV. Le parcours est facturé 4500 € HT.

Règlement intérieur : remis à chaque stagiaire avant la formation et disponible sur demande.

## 7. Support de formation :

Un support de formation sera envoyé par WE TRANSFER (ou papier si demandé) quelques jours après la formation. Ce support contient tout ce qui sera vu durant la formation.

## 8. Pré-requis : AUCUN

**9 . Public concerné** : Dirigeants ; Cadres dirigeants ; Management intermédiaire ; Chefs d'équipe...

**10. Modalités d'accès** : Toute demande de formation fait l'objet d'un échange préalable afin de vérifier l'adéquation de la formation avec les besoins du bénéficiaire. L'inscription est validée après acceptation du devis et signature de la convention ou du contrat de formation.

**11. Détails d'accès** : La formation peut être organisée dans un délai maximum d'un mois à compter de la réception des documents contractuels signés, sous réserve des disponibilités.

**12. Accessibilité** : Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter BLOSSOM Coaching avant l'entrée en formation afin d'étudier les adaptations pédagogiques et organisationnelles pouvant être mises en œuvre.

BLOSSOM - SAS VA

1330 route de curtot 33650 Saint Morillon - mail : [virginie.ardurats@gmail.com](mailto:virginie.ardurats@gmail.com) –  
port : 06 07 28 23 64

Siret : 82840838500023 - Déclaration activité n° 75331201833 - QUALIOPI F0794

Contact : Virginie Ardurats - 0607282364 - [virginie.ardurats@gmail.com](mailto:virginie.ardurats@gmail.com)

### **13. Mentions légales**

Organisme de formation : SAS VA BLOSSOM

SIRET : 828 408 385 00023

N° Déclaration d'activité : 75331201833

Certificat Qualiopi n° F0794

Contact : Virginie Ardurats – 06 07 28 23 64 – [virginie.ardurats@gmail.com](mailto:virginie.ardurats@gmail.com)

Document daté du 22 juin 2026

BLOSSOM - SAS VA

1330 route de curtot 33650 Saint Morillon - mail : [virginie.ardurats@gmail.com](mailto:virginie.ardurats@gmail.com) –  
port : 06 07 28 23 64

Siret : 82840838500023 - Déclaration activité n° 75331201833 - QUALIOPI F0794