



---

*6 mois pour transformer vos idées  
en activité professionnelle et déployer votre  
puissance créatrice*

---

### **Pour qui ?**

Vous avez un ou plusieurs talent.s, des savoir-faire, vous vous sentez dépourvu.e pour lui donner forme, perdu.e pour en faire une activité lucrative.

Vous avez déjà une activité mais vous avez besoin de la transformer et/ou de lui donner un nouvel élan.

Votre créativité vous dépasse, vous avez mille et une idées mais aucune d'entre elles ne voit le jour.

Vous vous dispersez facilement ou êtes enclin à la procrastination...

Votre perfectionnisme vous empêche d'aller à l'essentiel et d'avancer de façon efficace.

Vous vous sentez seul face à la somme des tâches à mettre en œuvre pour concrétiser votre idée. Vous ne savez pas par où commencer.

Vous avez besoin d'affiner votre vision pour qu'elle corresponde à votre idéal de vie, à vos valeurs et à vos besoins matériels.

Vous avez un projet spécifique, une passion, un art, mais vous ne voyez pas comment « vendre » vos prestations.

- Vous êtes prêt à entamer un processus de transformation personnelle vouée au succès,
- Vous êtes prêt à passer à l'action,
- Vous pouvez vous engager à travailler sur votre projet ces 6 prochains mois, au moins quelques heures par semaine,
- Vous avez déjà une idée de ce que vous souhaitez offrir au monde.

### **Objectifs**

- Sortir de la procrastination
- Identifier et incarner ses ressources
- Re-trouver sa pleine puissance pour la mettre au service de son projet
- Re-programmer la réussite
- Avoir une vision claire et assumée de son projet

- Définir, structurer un projet lucratif, à partir de ses talents et ses aspirations, ainsi que ses besoins et ses limites
- Enraciner une routine de travail efficiente\*
- Mettre en place les actions de communication et de marketing nécessaires à sa réussite, dans le respect de ses valeurs
- Concrétiser ses objectifs dans un délai choisi

\*Efficiente = qui aboutit à de bons résultats avec un minimum de dépenses et d'efforts.

## **Contenu**

- Le rôle du système nerveux autonome dans la procrastination
- Apprendre à reconnaître les différents états du système nerveux autonome et à se réguler
- Apprendre des exercices qui favorisent un état régulé
- Identifier et traiter les freins et les blocages à l'action
- Identifier et utiliser ses ressources internes et externes
- Savoir utiliser son biochamp comme outil de pilotage et de prise de décision
- Se relier à ses aspirations profondes, ses valeurs et à ses talents
- Définir un plan d'action et un rétroplanning
- Définir des objectifs réalistes et réalisables
- Savoir identifier ses priorités et gérer son temps en fonction de ses priorités
- Définir sa clientèle cible et sa stratégie marketing
- S'outiller pour développer sa communication et son marketing
- Rédiger et savoir présenter son projet
- Faire un budget prévisionnel
- Adaptation progressive du contenu en fonction des besoins des participants

## **Fonctionnement**

- Les ateliers auront lieu deux lundis par mois, de 9h à 17h, en présentiel ou en visio au choix du participant.
- Chaque journée de travail s'articulera autour d'ateliers prédéfinis, en groupe, en binôme, et en individuel. Vous bénéficierez de l'accompagnement des deux animatrices mais aussi des savoir-faires et talents des autres participants.
- L'objectif de chaque journée de travail, est de mettre en application les outils proposés afin d'aboutir à une avancée concrète et visible de votre projet.
- Vous aurez des propositions à mettre en place entre chaque session afin de réorganiser votre vie vers une routine personnelle et professionnelle vertueuse.
- Vous intégrerez un groupe de travail, de collaboration et de soutien avec lequel vous pourrez partager vos avancées, vos problématiques pro et vos célébrations. Le groupe

restera en connexion pendant toute la durée de la formation grâce à la plateforme Télégram.

- Cette formation sera interactive :  
Le programme se construira au fil des ateliers, à partir des besoins des participants. La proposition pédagogique sera enrichie avec les savoirs-faires et les talents des participants.
- En fonction des besoins identifiés, nous pourrons faire appel à des intervenants extérieurs.
- Des temps de séances individuelles pourront compléter les temps de formation, sur demande.

## **Outils et pédagogie utilisée**

Exercices expérientiels

Pratiques énergétiques

Exercices de visualisation

Exercices corporels et symboliques

Pratiques issues de la psychothérapie - Psychologie énergétique (EFT, TAT) – Mosaïc (Mouvements Oculaires et Stimulations Alternés pour l'Intégration Cérébrale) – IFS (Système Familial Intérieur)

Respiration

Ikigai

Brainstormings créatifs

Roue de la communication

Budget prévisionnel

Ateliers photo/vidéo

Ateliers outils de communication et graphisme

Outils de rédaction – Storytelling et copywriting pour rédiger des documents de vente

Outils de planification et de gestion de temps.

## **Nombre de participants**

10 minimum - 20 maximum

## **Lieu**

En présentiel : Francillon-sur-Roubion, Saoû, Crest

En visio : zoom

## **Durée et dates**

Deux lundis par mois

12 ateliers répartis sur 6 mois du 28 novembre 2022 au 15 mai 2023.

10 ateliers de 1 jour - 2 ateliers de deux jours.

Dates prévisionnelles

2022 – 28/11 – 11 et 12/12 – 19/12

2023 - 09/01 – 23/01 – 06/02 – 20/02 – 06/03 – 20/03 – 03/04 – 17/04 – 15/05

## Tarifs

Formation : 600€ pour 6 mois, 12 ateliers, facilités de paiement, payable en mensualités de 100€/mois.

Nous étudions toute difficulté financière individuellement.

Séances individuelles sur demande, à tarif privilégié pour les participants durant la formation : 50 euros la séance de 1h.



### Anne Borel

Psychopraticienne depuis 17 ans, j'ai la conviction profonde que tous les changements sont possibles à partir du moment où nous le voulons. La recherche d'harmonie et de vrai est ce qui a guidé mon long chemin de guérison et de transformation personnelle, ce qui m'a conduit naturellement à accompagner les autres dans un processus transformateur. J'aime découvrir la beauté et la richesse des personnes, je crois au potentiel lumineux de l'humain. Je suis dans une recherche constante de profondeur dans mes pratiques, ainsi je me suis formée à divers outils efficaces et enracinés, toujours au service de la libération de l'Être.

Je suis entrepreneuse et accompagnante dans l'âme. J'ai ainsi co-créé avec mon compagnon AJ Services en 1994 pour accompagner à la création d'entreprise, puis la SCOP d'entrepreneurs Solstice en 2001.



### Diane Ballet

Ma quête de vérité et d'absolu m'a amenée à une démarche de développement personnel profonde, à travers différents plans, jusqu'à m'intéresser de près à l'invisible. En cherchant ma propre lumière, je suis devenue révélatrice de la Lumière des Autres. J'ai toujours été créatrice, avec un grand potentiel d'imagination, mais j'ai dû vivre un réel processus de déprogrammation pour lever mes freins et amener mes projets dans la matière. Aujourd'hui mon parcours de vie (différentes expériences du monde de l'entreprise, création de projets associatifs, développement personnel et énergétique...) me permet d'offrir un large panel d'outils aux personnes que j'accompagne. Ma spécialité est de relier l'Esprit à la matière, en connectant les personnes à leur puissance personnelle.