

# CATALOGUE OFFRES 2024

## Léticia GRANGER EI

L'accompagnement personnalisé qui fait  
du bien-être au travail une priorité.



**LAUREATS PRIX REGIONAL & NATIONAL  
2023**



## Quelques chiffres

12 années d'expérience	+ 600 coachés	+ 100 entreprises accompagnées	10 certifications	2 livres publiés
---------------------------	------------------	-----------------------------------	----------------------	---------------------

## À propos...

Depuis 2015, nous concevons nos accompagnements sur la base d'une collaboration responsable et responsabilisante et guidons nos clients dans leur démarche active de reconstruction/développement professionnel et personnel.

Au cœur de notre pratique, l'HUMAIN :

- santé mentale, prévention, sensibilisation
- équilibre de vie pro/perso
- communication, cohésion et management
- stratégie, vision, mise en action
- accompagnement des entrepreneurs, des dirigeants et des équipes
- organisation et gestion du temps de travail...

Partenaires du Service Santé au Travail, le bien-être au travail et l'Humain dans le travail composent le fil rouge de nos interventions. Celui-ci se retrouve dans chaque offre que nous déployons, qu'elle soit directement liée au coaching ou non.

Handi-coaching : un accompagnement individualisé et compatible avec les besoins spécifiques de chacun, dans la mesure de nos possibles.

Accompagner chaque personne vers ses objectifs avec un soutien adapté et de qualité est notre priorité.



**Léticia**  
GRANGER

**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Handi coach

## Notre ambition

Entrepreneurs, entreprises, collectivités et particuliers : nous vous apportons la hauteur nécessaire et les outils indispensables pour bâtir cet équilibre professionnel. A la clé, une vie, une communication, une entreprise et une carrière en accord avec vos valeurs, votre ambition, vos enjeux, votre personnalité et vos besoins.

## Ils nous font confiance



## Présentation du cabinet Acteur du territoire Altiligérien depuis plus de 9 ans

- Un Cabinet de Coaching & Conseil Professionnel : individuel et collectif.
- Un Organisme de Formation certifié QUALIOPi pour ses actions de formation et de bilans de compétences.
- Le premier club d'affaires Humaines dédié à la santé mentale de nos entrepreneurs et dirigeants.

### Nos champs d'intervention en **SANTÉ MENTALE**

#### PARTICULIERS

- Prévenir, dépasser la souffrance au travail (burnout...). Réparer et rebondir.
- Retrouver un équilibre vie pro/perso, se réinventer.
- Gérer le stress et les émotions.
- Améliorer sa communication.
- Développer son potentiel personnel et professionnel.

#### ★ Nos prestations les plus sollicitées

Bilan de compétences / Ateliers BOOST&CO / COACHING / NERTI (libération angoisses)

#### ENTREPRENEURS

- Stratégie d'entreprise, développement d'entreprise, réseautage
- Création et validation projet entrepreneurial
- Mindset de l'entrepreneur, Apprendre le METIER de chef d'entreprise
- Optimisation de l'organisation, gestion du temps
- Prévention de l'entrepreneur, équilibre de vie pro/perso
- Montées en compétences

#### ★ Nos prestations les plus sollicitées

Accompagnement à la création d'entreprise / Boost Ton Business / Formation DISC

#### ENTREPRISES - INSTITUTIONS - COLLECTIVITES - ASSOCIATIONS

- Préserver la santé mentale, développer la communication positive et renforcer la cohésion des équipes.
- Favoriser l'autonomie, l'optimisme et accompagner le changement.
- Développer un management humain et prévenir les risques psychosociaux.
- Aider à (re)définir la mission et le sens au travail.
- FORMATION Santé mentale au travail : prévenir, accompagner, agir.
- En quelques mots, nous accompagnons les entreprises à créer un environnement de travail sain et épanouissant pour tous.

#### ★ Nos prestations les plus sollicitées

Coaching de dirigeant / CODEV / Formations / Teambuilding santé mentale

#### Public accompagné

Dirigeants - équipe collaborateurs- cadres et managers - porteurs de projets création entreprise- entrepreneurs - personnes/équipes en situation de souffrance au travail - personnes/équipes en besoin de changement, de prise de hauteur, de mise en action, en transition - personnes en situation de Handicap - Publics spécifiques (médico-social, agriculture, enseignement), Institutions et Organisations, Collectivités, Etablissements scolaires



# ➤ C'est vous qui le dites !

5,0 ★★★★★ 44 avis

Les avis n'ont pas été validés. ⓘ



**Abdelkader Railane**

6 avis

★★★★★ il y a 2 semaines **NOUVEAU**

Chère équipe de RenÊtre Coaching,

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude envers Léticia GRANGER et sa collègue pour la formation exceptionnelle qu'elles ont dispensée au sein de notre Mission Locale. Leur professionnalisme, leur écoute attentive et la qualité de leur formation ont été remarquables.

Leur approche, axée sur l'individu, le respect mutuel, la confiance et d'autres aspects essentiels de la vie en équipe, a laissé une empreinte indélébile dans notre organisation. Leurs conseils ont trouvé un écho immédiat et ont été mis en œuvre avec succès, renforçant ainsi la cohésion au sein de notre merveilleuse équipe.

Nous tenons à les remercier du fond du cœur pour leur contribution précieuse. Nous recommandons vivement aux entreprises de faire appel à vos services et à votre talent, car vous avez apporté une valeur inestimable à notre équipe.

Encore une fois, merci infiniment pour cette expérience enrichissante.

Avec ma gratitude,



**Camille ROBERT**

3 avis

★★★★★ il y a une semaine **NOUVEAU**

Très bonne expérience avec RenÊtre, un bilan de compétence enrichissant. Une équipe très attentionnée, humaine et à l'écoute de mes attentes et besoins. Un suivi personnalisé et un accueil chaleureux. Une aventure qui m'aura permis un travail sur moi. Je recommande sans hésitation si vous cherchez à avancer tant professionnellement que personnellement. Un cocoon de bien être dans ce monde de brut. Un grand MERCI à Barbara et son équipe pour tout ce qu'elle m'a apporté !  
Visité en octobre



**Lionel Rapid**

2 avis

★★★★★ il y a 3 mois

Accueil très chaleureux, personnels très professionnel et à l'écoute des besoin individuels. Ma beaucoup aidé niveau professionnel et personnel. Je recommande vivement. 😊😊

Merci beaucoup...

Visité en juin



**Claire Angeloni**

9 avis

★★★★★ il y a un an

Un accompagnement bienveillant avec ce "petit plus" qui fait qu'on va encore plus loin dans notre démarche de recherche de soi.

Léticia nous aide à passer les étapes encore une fois avec bienveillance en respectant notre rythme en ajoutant un petit soupçon de "vas-y, on se lance" ! #capoupascap :)

Elle nous guide avec les bonnes questions qui arrivent au bon moment pour nous permettre de passer des caps et nous coache également avec diverses approches et outils pour des expériences tout aussi enrichissantes à vivre qu'eff

Un grand MERCI, vraiment

Visité en janvier 2022



**Audrey BERINCHE**

3 avis

★★★★★ il y a 3 ans

J'ai rencontré Leticia Granger d'abord dans le cadre professionnel pour une prestation de coaching d'équipe puis je l'ai sollicité en individuel suite à mon burn out dans le cadre d'une mission de direction de structure. Leticia a fait preuve d'une grande capacité d'analyse des situations et mobilisée les outils adéquats. Elle m'a été d'une grande aide en 3-4 séances. Merci à elle. Aujourd'hui, je comprend pleinement le terme de « renaissance »! Je ne peux que la recommander...

Visité en octobre 2019



**Gaëlle BROILLIARD**

8 avis · 8 photos

★★★★★ il y a 5 ans

Je vous recommande Letitia Granger, dans le cadre de séances de coaching personnel ou professionnel ou suite à un burn out.

À lire également : son livre consacré au burn out qui permet de comprendre et de s'en sortir !



## ➤ Présentation du dirigeant

### Léticia Granger

Fondatrice du cabinet et de la Méthode LuNéo  
Coach professionnelle - Formatrice - Consultante  
Secouriste en Santé mentale - Conférencière - Mentor

#### FORMATIONS ET CERTIFICATIONS

2023

- Certification SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE
- Certification INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

2020

- Certification Bilan de compétences et bilan professionnel
- Certification TRANSFERENCE, habilitation du logiciel d'accompagnement à la reconversion professionnelle

2019

- Certification Praticienne DISC® & FORCES MOTRICES, Analyse des comportements et de la communication

2015

- Certification Coach Professionnelle , Coaching individuel et d'équipe

2015

- Certification Praticienne NERTI®, Méthode de Nettoyage Emotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients, basée sur l'écoute du corps



La santé mentale est “ un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d’être en mesure d’apporter une contribution à la communauté”. Et ce n’est qu’en 2005, lors de la première Conférence ministérielle européenne de l’OMS sur la santé mentale, que les états membres ont affirmé la volonté de faire de la santé mentale une priorité.”



## PARTICULIERS

- 👁 BILANS DE COMPÉTENCES
- 👁 ATELIERS BOOST&CO
- 👁 FORMATION DISC
- 👁 COACHING REBOOST
- 👁 COACHING NERTI
- 👁 ATELIERS A THEME (KINTSUGI - IKIGAI ...)
- 👁 LE LIVRE MON BURNOUT MA RENAISSANCE

## ENTREPRENEURS

- 👁 FORMATION CRÉATION ENTREPRISE
- 👁 ACCOMPAGNEMENT BOOST TON BUSINESS
- 👁 FORMATION DISC
- 👁 FORMATION DEVENIR COACH PROFESSIONNEL & LANCER SON ACTIVITÉ
- 👁 FORMATION INTEGRER LE COACHING A SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE
- 👁 FORMATION CREER SA PROPRE METHODE DE BILAN DE COMPETENCES
- 👁 FORMATION DEVENIR COACH CONSULTANT EN BILAN DE COMPETENCES
- 👁 FORMATION DEVENIR FORMATEUR PROFESSIONNEL
- 👁 CLUB LUNÉO - 1ER CLUB D'AFFAIRES HUMAINES
- 👁 SUPERVISION

## ENTREPRISES

- 👁 FORMATION SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL  
PRÉVENIR, ACCOMPAGNER, AGIR
- 👁 FORMATION SANTÉ MENTALE (EXPERTS) COMPTABLES
- 👁 FORMATION INTEGRER LE COACHING A SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE
- 👁 FORMATION DISC
- 👁 FORMATIONS CO-CONSTRUITES
- 👁 COACHING INDIVIDUEL SALARIÉ/MANAGER/DIRIGEANT
- 👁 COACHING COLLECTIF
- 👁 CLUB D'AFFAIRES HUMAINES
- 👁 CODEV

**TOUS NOS PRIX S'ENTENDENT HT - TVA NON APPLICABLE  
NOS PROGRAMMES SONT DISPONIBLES SUR SIMPLE DEMANDE**



# NOS ACCOMPAGNEMENTS POUR LES PARTICULIERS

**Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge sur votre demande de bilan de compétences ou de formation auprès de notre organisme !**

« Ne vous arrêtez pas à la vision limitée que vous avez de vous et de votre vie !  
Il y a en vous une énergie plus forte vous permettant de dépasser ce qui vous limite. »

Catherine Balance





# BILANS DE COMPÉTENCES

## EQUILIBRE DE VIE - RENAISSANCE



### FORMAT PROPOSÉ

 En ligne    En présentiel    En individuel + option ATELIERS GROUPES

UNIQUEMENT SUR MESURE (en fonction des besoins et des attentes du client)  
Ateliers collectifs en complément possibles (en sus) selon le souhait du client

### DURÉE DE L'ACCOMPAGNEMENT

 De 16h à 24h

### OBJECTIFS

- Se réinventer, redonner du sens et trouver son équilibre de vie
- Définir son projet de vie tout en incarnant son ikigai
- Identifier ses forces, ses besoins, ses souhaits de carrière
- Vérifier, valider sa place dans l'entreprise, son besoin de montée en compétences..
- Valider un projet de reconversion professionnelle
- Eviter la souffrance professionnelle et le BURNOUT
- Rebondir après un BURNOUT et faire le point sur ses compétences, son parcours, mais aussi ses besoins, ses envies, ses axes de réparation...
- Interroger un projet de création entreprise
- (re) prendre confiance en soi, (re) prendre sa place

### TARIFS

 À partir de 1 800€

Prise en charge partielle ou complète CPF/ OPCO/entreprise possible.  
Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.

**200€ de frais de dossier si mise en place d'un financement.**





# ATELIERS BOOST&CO - ADHESION

## FORMAT PROPOSÉ



En présentiel



En groupe

## DURÉE DE L'ATELIER



2H d'ateliers mensuels de développement personnel

## OBJECTIFS

- Miser sur le travail collectif créatif pour faire le point sur sa propre situation, l'entrevoir sous un autre angle
- Se projeter dans des actions positives concrètes en s'investissant dans une méthode de travail inédite et ludique
- Prendre de la hauteur sur sa préoccupation du moment
- Repartir avec des pistes d'action
- Déployer des outils pertinents pour vous aider à vous mettre en mouvement
- S'accorder un temps pour soi autour du jeu
- Découvrir et tester des outils de développement personnel
- Partager ses expériences dans un cadre confidentiel, bienveillant et authentique
- Investir une bulle pour soi régulièrement, pour ne pas s'oublier
- Se former à des pratiques/outils/méthodes de développement personnel, de communication non violente...

## TARIFS



Le premier atelier est toujours OFFERT

**Adhésions au choix :**

- 45 euros par mois
- 440 euros l'année paiement comptant, **soit deux mois offerts !**





# FORMATION DISC

## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel  En groupe

## DURÉE DE LA FORMATION

 1 jour et 3h

1 journée d'appropriation : découvrir l'outil et son profil (remise du rapport complet à exploiter toute l'année), appréhender les couleurs et ses forces motrices, sensibilisation à l'intelligence émotionnelle, la communication bienveillante et l'analyse transactionnelle.

1 demi-journée de renforcement : identifier les leviers efficaces permettant de répondre à une problématique terrain ciblée, mettre en pratique la communication non violente.

Des ateliers de suivi complémentaires sur demande : pour exploiter le DISC toute l'année en lien avec ses problématiques terrain.

## OBJECTIFS

- Adapter ses comportements aux situations, changements de contexte, personnes et aux besoins des autres pour une meilleure interaction avec eux.
- Se poser les bonnes questions, vérifier sa tendance à se sous-adapter ou sur-adapter face à des situations stressantes, ou au travail, interroger son potentiel d'entrepreneur, de vendeur ou de manager.
- Identifier les leviers efficaces permettant de faire passer un message, éviter ou gérer un conflit, apaiser une relation personnelle/professionnelle.
- Comprendre et choisir d'adapter sa posture et son positionnement personnel et professionnel : management, relation de travail, leadership, travail en équipe...
- Découvrir la Communication non violente, l'Intelligence Emotionnelle, l'Analyse transactionnelle

## TARIFS

 À partir de 470€ par personne (groupe minimum de 8 personnes).  
**Peut s'inclure à nos formations bilans de compétences, accompagnement création entreprise, ou devenir coach professionnel.**





# COACHING REBOOST

## FORMAT PROPOSÉ

 En ligne     En présentiel     En individuel     A la carte ou avec engagement

## DURÉE

-  Séance à la carte pour des besoins spécifiques
- Accompagnement avec engagement sur 3 à 8 séances en moyenne, d'1h15 chacune (durée adaptée au besoin du client)

## OBJECTIFS

- Débloquer une situation et identifier les stratégies à mettre en œuvre
- Découvrir et investir son Intelligence émotionnelle
- Être accompagné dans une problématique de développement personnel
- Prendre une décision, faire un choix dans une situation ciblée
- Rebooster sa confiance en soi, son estime de soi
- Prendre du recul, de la hauteur face à une situation et faire émerger un plan d'action
- Améliorer son organisation, sa gestion du temps, son équilibre de vie pro/perso
- Se préparer avant un entretien d'embauche, une rencontre importante
- Booster sa prise de parole en public
- Comprendre ses fonctionnements pour choisir les axes de changements
- Bénéficier d'un accompagnement valorisant et guidant, pas à pas
- Se mettre en mouvement, en action, pour atteindre ses objectifs
- Découvrir des outils et méthodes efficaces pour travailler sur soi et déployer ses projets

## TARIFS

-  90€ la séance d'1h15 pour les accompagnements
- 110€ la séance d'1h15 pour les Séances Boost





# COACHING NERTI

## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel     En individuel

## DURÉE DE LA SÉANCE

 1h30

## OBJECTIFS - EN 1 À 2 SÉANCES SEULEMENT

- Se libérer de ses phobies (peur des transports, des lieux clos, des animaux...)
- Se libérer de ses angoisses (vertige, grande timidité, abandon...)
- Lâcher prise ( se libérer du regard de l'autre, peur d'être jugé...)
- Devenir autonome dans sa gestion du stress
- Se débarrasser de toutes ses réactions émotionnelles disproportionnées et/ou incontrôlables.
- Coupler la force du NERTI à une séance de coaching pour redevenir acteur de sa vie
- Renforcer le travail de rebond post burnout

## TARIFS

-  220€ la séance pour un adulte.  
150€ pour un adolescent ou enfant.  
*Si une deuxième séance est nécessaire pour la libération de la même angoisse identifiée, celle-ci est offerte.*



*Peut s'inclure dans l'un de nos bilans de compétences pris en charge via le CPF.*





# ATELIERS À THÈME

## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel

 En groupe

 3h

 p'tit dej ou collation offerts

De nouvelles thématiques vous sont proposées tout au long de l'année.

*Confiance en soi - Estime de soi - Se libérer de ses peurs - Se libérer du regard de l'autre - Déjouer ses auto sabotages - Apprendre à dire non - S'entraîner à la communication non violente...*

### ATELIER KINTSUGI - Art Coaching



**137 €** l'atelier Art Coaching  
Tout le matériel nécessaire est inclus dans le prix (bol/dorure/ accessoires).

maximum 8 personnes.

### ATELIER IKIGAI



**110€** l'atelier Cré'Actif  
Tout le matériel nécessaire est inclus.

## OBJECTIFS

Transformer ses blessures en forces et les sublimer !

Un atelier original mêlant art japonais et symbolique pour travailler et investir sa capacité de résilience. Dépasser une situation de souffrance personnelle ou professionnelle, un traumatisme. (burnout, rupture, deuil...)

Faire le point sur sa propre situation, l'entrevoir sous un autre angle.

Assumer sa part de fragilité : elle est précieuse, unique.

Retrouver confiance et estime de soi.

Une activité "manuelle" pour ancrer pleinement son intention et être acteur de sa "réparation".

Miser sur le travail collectif et Humain pour faire le point sur l'ensemble de ses domaines de vie.

Faire le point sur situation actuelle perso/pro

Se projeter dans l'avenir, amorcer un changement

Identifier une situation de souffrance au travail, un burnout...

Définir sa vision de l'équilibre de vie

Explorer les possibles de sa Renaissance professionnelle

Repartir avec une vision plus claire de ses attentes, projections, besoins, projets

Définir sa notion de l'équilibre pro/perso





# LE LIVRE MON BURNOUT MA RENAISSANCE

## Mon Burnout ma Renaissance

Livre de développement personnel dédié à la compréhension la prévention et le rebond face au burnout.

Ce livre se veut résolument tourné vers le positif. J'ai choisi de définir le burnout, de le décrire, de le décortiquer, de partager des points de vue, des expériences de vie, des outils, exercices et jeux de développement personnel, pour vous apporter de la lumière, une occasion de comprendre le processus et d'intervenir. En fait, il s'adresse à toute personne qui souhaite se (re)découvrir, sortir de sa zone de confort et aller de l'avant

Inspiré de ma propre expérience mais aussi de mon expertise professionnelle, de mes clients, ce livre vous propose de croire que l'on peut faire du burnout une véritable occasion de se révéler.

Vous y trouverez de nombreux Témoignages et Outils de développement personnel, ainsi que des Espaces dédiés pour écrire dans VOTRE livre.

Apprenez à comprendre ce qui a pu conduire à cette maladie (ou comment l'éviter), exercez-vous à vous redécouvrir, vous poser les bonnes questions, redéfinir vos priorités, vos croyances et comportements pour enfin être acteur de votre vie, vous sentir libre et aligné et vous rappeler que le Burnout n'est pas une fatalité.



## TARIF

€ 22€ TTC si remis en mains propres au cabinet - 27,99 € TTC en livraison (*fonction des stocks disponibles*)

**Disponible à l'EMPRUNT sur réservation.**

Pour les entreprises, les tarifs sont dégressifs selon les volumes de commandes et en cas de réservation de Conférence / Formation complémentaire



# NOS OFFRES POUR ENTREPRENEURS & NÉO-ENTREPRENEURS

---

**Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge sur votre demande de formation auprès de notre organisme !**

« Si vous passez outre ce sentiment de peur, ce sentiment de prise de risque, des choses vraiment surprenantes peuvent arriver. »

Marissa Mayer, PDG de Yahoo





# FORMATION CREATION ENTREPRISE

## FORMAT PROPOSÉ

 En ligne  En présentiel  Les deux  En groupe



## DURÉE DE L'ACCOMPAGNEMENT

 3 à 4 mois : 225H dont coaching de groupe

## OBJECTIFS

- Créer son entreprise ETHIQUE
- Mettre en place une stratégie financière adaptée, pérenne et cohérente, définir ses prix
- Définir une stratégie de lancement de l'activité
- S'assurer de la viabilité du projet, découvrir son marché
- S'approprier sa posture et l'état d'esprit de l'entrepreneur éthique
- Apprendre à communiquer sur son offre avec authenticité
- Identifier comment trouver ses premiers clients
- Comprendre tous les rouages de l'entrepreneuriat
- Apprendre à prioriser, organiser son temps, respecter son équilibre de vie
- Apprendre à vendre via les réseaux sociaux, découvrir par quoi commencer, comment planifier les tâches liées à la communication, ne plus en avoir peur, s'organiser
- Apprendre à réseauter localement



Le **coaching de groupe** représente un moteur incroyable pour passer à l'action et arrêter de procrastiner ses ambitions : échanges d'idées et de bonnes pratiques, partages d'expériences, ateliers communs, dynamisme du collectif... Un coup de Boost incroyable pour réussir à concrétiser votre projet de création !

## TARIFS

 2 700€ (hors options complémentaires)

Prise en charge partielle ou complète CPF/ OPCO possible. Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.

**200€ de frais de dossier si mise en place d'un financement .**





# ACCOMPAGNEMENT BOOST TON BUSINESS !

## FORMAT PROPOSÉ

 En ligne  En présentiel  Les deux  En groupe

## DURÉE DE L'ACCOMPAGNEMENT

 3 mois : 190h dont coaching de groupe . Possibilité de construire sa formation sur mesure en sélectionnant les modules en fonction de ses besoins

## OBJECTIFS

- Identifier ses besoins et objectifs de croissance
- Checker la viabilité des acquis
- Renforcer sa posture et vision de chef d'entreprise
- Améliorer et entretenir son mindset d'entrepreneur
- Concevoir et modéliser sa stratégie de développement d'entreprise
- Renforcer sa stratégie marketing, commerciale et financière
- Redéfinir une vision entrepreneuriale cohérente qui tient compte de l'environnement général et du marché (clients et concurrents)
- Bénéficier d'une dynamique de groupe aux côtés d'autres entrepreneurs
- Sortir de la solitude de l'entrepreneur
- Renforcer le réseau, la cohésion locale
- Booster les complémentarités, la mutualisation des compétences
- Bénéficier du réseau de votre coach

## TARIFS

-  FORMATION COMPLETE 2900€.
- Tarifs des Formations sur mesure **sur demande.**

**200€ de frais de dossier si mise en place d'un financement.**





# FORMATION DISC

## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel     En groupe

## DURÉE DE LA FORMATION

 1 jour et 3h

1 journée d'appropriation : découvrir l'outil et ton profil (remise de ton rapport complet à exploiter toute l'année), appréhender les couleurs et tes forces motrices, sensibilisation à l'intelligence émotionnelle, la communication bienveillante et l'analyse transactionnelle.

1 demi-journée de renforcement : identifier les leviers efficaces permettant de répondre à une problématique terrain ciblée

Des ateliers de renforcement complémentaires sur demande : pour exploiter le DISC toute l'année en lien avec vos problématiques terrain.

## OBJECTIFS

- Adapter ses comportements aux situations, changements de contexte, personnes et aux besoins des autres pour une meilleure interaction avec eux. (clients, partenaires, fournisseurs, concurrents, salariés...)
- Se poser les bonnes questions, vérifier sa tendance à se sous-adapter ou sur-adapter face à des situations stressantes, ou au travail, interroger son potentiel d'entrepreneur
- Identifier les leviers efficaces permettant de faire passer un message, éviter ou gérer un conflit, apaiser une relation personnelle/professionnelle.
- Comprendre et choisir d'adapter sa posture et son positionnement personnel et professionnel : posture d'entrepreneur, relation de travail, leadership, relation fournisseurs, customer care...
- Booster sa posture de vente, s'adapter à son Avatar client
- Utiliser le DISC pour adapter sa charte graphique, son identité de marque
- Apprendre à prendre sa place dans les réseaux d'affaire, les événements publics

## TARIFS

 À partir de 470€ par personne (groupe minimum de 8 personnes).  
**Plus 100€ de frais de dossier si mise en place d'un dossier de financement.**





# FORMATION DEVENIR COACH PROFESSIONNEL & LANCER SON ACTIVITÉ

## FORMAT PROPOSÉ



En présentiel



En groupe



à partir de 510H

Devenez Coach Professionnel : Devenez un acteur clé du bien-être au travail !

Le bien-être et la santé mentale au travail ne sont plus des options, mais des enjeux majeurs pour les entreprises et les personnes.

En tant que futur coach professionnel, vous serez l'acteur clé pour accompagner les particuliers, les organisations et leurs collaborateurs vers un environnement de travail plus sain et plus épanouissant.

Cette formation s'adresse à :

- Celles et ceux qui aspirent à devenir coach professionnel et à acquérir les compétences nécessaires pour en faire un métier à part entière.
- Les coachs pas encore formés qui cherchent à structurer et légitimer leur pratique professionnelle.

## OBJECTIFS

- Maîtriser les fondamentaux du métier de coach professionnel et les outils indispensables à votre pratique
- Développer vos compétences en communication, écoute active, gestion des émotions et résolution de problèmes
- Accompagner les personnes vers une meilleure performance et un épanouissement personnel et/ou professionnel
- Contribuer à prévenir les risques psychosociaux et le burn-out
- Accompagner le post-burnout
- Se lancer au sein d'un réseau local solidaire et éthique
- Bénéficier du déploiement de synergies même après la formation

**Coaching de groupe - Travail en sous-groupe guidé - E-learning - Mémoire - Passation de vant jury de coachs professionnels - Supervision - Modules complémentaires (bilans de compétences, DISC, formation de formateur...)**

## TARIFS



À partir de 3700€ TTC par personne.. Echancier de paiement sur demande.  
Plus 200€ de frais de dossier si mise en place d'un dossier de financement.





# FORMATION INTEGRER LE COACHING A SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel  En groupe  à partir de 510H

### Favorisez le bien-être et la santé mentale au travail

Face à l'importance croissante du bien-être et de la santé mentale des collaborateurs, le coaching professionnel s'impose comme un outil indispensable.

Cet accompagnement personnalisé permet aux individus de se développer personnellement et professionnellement, contribuant ainsi à un environnement de travail plus sain et plus épanouissant, tant individuellement que collectivement.

Cette formation s'adresse à :

- Tous ceux qui aspirent à devenir coach professionnel et à acquérir les compétences nécessaires
- Ceux qui souhaitent intégrer le coaching à leur pratique actuelle (RH, manager, consultant)
- Les personnes en reconversion professionnelle en quête d'un nouveau défi

### MANAGERS - RH - DIRIGEANTS - SALARIES - PRATICIENS...

**En intégrant le coaching à votre pratique professionnelle, vous contribuez à :**

- Prévenir les risques psychosociaux et le burn-out
- Améliorer la performance individuelle et collective
- Renforcer la motivation et l'engagement des collaborateurs/clients/patients...
- Favoriser un climat de confiance et de collaboration

## OBJECTIFS

- Définir les compétences, bonnes pratiques et connaissances nécessaires pour exercer ce métier en tant que salarié ou indépendant (sur modules en option).
- Pratiquer les compétences techniques : elles concernent les techniques et les outils du coaching, de l'accompagnement dans l'évolution professionnelle, et de la méthode du bilan de compétences LuNéo (bilan de compétences sur module en option)
- Pratiquer les compétences relationnelles : elles concernent la capacité à créer une relation de confiance et à accompagner les coachés dans leur développement personnel et professionnel
- Structurer les compétences personnelles : elles concernent les qualités et les valeurs du coach, sa posture et ses capacités à prendre de la hauteur

## TARIFS

- € À partir de 3700€ TTC par personne.. Echéancier de paiement sur demande.  
Pour les entreprises qui souhaitent proposer la formation à plusieurs salariés, une tarification préférentielle sur mesure sera étudiée lors d'un entretien offert.

**Plus 200€ de frais de dossier si mise en place d'un dossier de financement.**





# CLUB LUNÉO 1ER CLUB D'AFF'R HUMAINES



## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel  En groupe

## 15 MEMBRES PAR GROUPE

**LE premier Club d'entreprises qui fait de votre santé mentale une priorité !**  
Entrepreneurs, dirigeants d'entreprise

## OBJECTIFS

- Rompre avec la solitude et l'isolement de l'entrepreneur, préserver sa santé mentale et son équilibre de vie pro/perso
- Se projeter dans des actions positives concrètes en s'investissant dans une méthode de travail inédite et ludique
- Prendre de la hauteur sur sa préoccupation du moment, Repartir avec des pistes d'action
- Découvrir et tester des outils de développement personnel et professionnels
- Créer, dynamiser, s'approprier/valoriser son identité de chef d'entreprise, vendre sa valeur ajoutée
- Mutualiser les savoir-faire, apprendre ensemble
- Favoriser les rencontres et les synergies entre entrepreneurs du territoire et développer son réseau professionnel, renforcer la cohésion locale.
- Booster les complémentarités, la mutualisation des compétences
- Prendre plaisir à promouvoir et développer localement son activité et augmenter son CA en restant authentique et bienveillant.
- Gagner en confiance et en sérénité notamment grâce à la force du collectif
- Partager ensemble des moments conviviaux, se soutenir mutuellement
- S'impliquer dans des événements qui nous ressemblent

**1 mois Découverte Club offert**

**1 Masterclass Business / mois dédiée à la santé mentale**

**1 rencontre par mois axée Business Ethique & Solidaire**

**6 P'tit Dej Réseautage par an**

**1 Rencontre Exceptionnelle annuelle avec mise en avant de vos activités (avec participation)**

## TARIFS

-  Adhésion annuelle, un mois offert - Tarif de lancement
- 90€ par mois
  - 770€ pour l'année soit TROIS MOIS OFFERTS !





# SUPERVISION

## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel    En individuel    Séances d'1h15

## SUPERVISION DES ENTREPRENEURS : UN ATOUT INDISPENSABLE POUR NAVIGUER SEREINEMENT DANS L'UNIVERS ENTREPRENEURIAL

L'aventure entrepreneuriale, exaltante mais parfois semée d'embûches, nécessite un soutien avisé. La supervision se révèle être un allié précieux pour guider vos pas vers le succès.

Au-delà d'un simple accompagnement, la supervision offre un espace de réflexion et de croissance inestimable.

La supervision n'est pas une formule magique, mais un outil puissant pour naviguer sereinement dans l'univers entrepreneurial et atteindre ses objectifs.

Prêt à relever les défis et à gravir les sommets du succès ? La supervision est votre allié indispensable !

## OBJECTIFS

- Rompre avec la solitude et l'isolement de l'entrepreneur, préserver sa santé mentale et son équilibre de vie pro/perso
- Clarifier ses objectifs et sa vision
- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration
- Développer des stratégies efficaces
- Gérer les obstacles et les moments de doute avec prise de hauteur
- Préserver son équilibre personnel et professionnel
- En bénéficiant d'un regard extérieur bienveillant et expérimenté, l'entrepreneur gagne en confiance, en efficacité et en sérénité.
- Découvrir et tester des outils de développement personnel et professionnels

## TARIFS

-  90€ par mois
- 770€ pour l'année, soit **TROIS mois offerts !**



« Venir ensemble est un commencement, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est un succès »  
Henry Ford

 **NOS OFFRES**  
**ORGANISATIONS**  
ENTREPRISES, COLLECTIVITÉS,  
INSTITUTIONS

- **Préserver la santé mentale des dirigeants et de leurs équipes**
- Réduire les risques psychosociaux
- **Prévenir le burnout, le stress**
- Manager en intégrant la posture de coach
- **Communiquer et coopérer avec assertivité : par le DISC et la communication non violente**
- Intégrer à son quotidien professionnel le co-développement des équipes (responsabilisation, cohésion, autonomie) des équipes





# FORMATION SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : PRÉVENIR, ACCOMPAGNER, AGIR

"Apprendre des techniques c'est bien, savoir les utiliser à chaud, c'est mieux".

## FORMAT PROPOSÉ

 En ligne     En présentiel     En équipe

## DURÉE DE L'INTERVENTION

 21 heures

 **POUR LES DIRIGEANTS, LES MANAGERS, L'ENSEMBLE DES COLLABORATEURS**

## OBJECTIFS

- Améliorer les connaissances des salariés sur la santé mentale
- Développer les compétences des salariés pour identifier et intervenir face à la détresse psychologique
- Créer une culture de santé mentale positive dans l'entreprise
- Améliorer les connaissances des salariés sur le burnout et les RPS
- Développer les compétences des salariés pour identifier les signes du burnout
- Apprendre aux salariés à gérer le stress et à prévenir le burnout
- Apprendre à intervenir en entreprise face à des enjeux de santé mentale
- Renforcer les bonnes pratiques de QVCT
- Limiter l'absentéisme, le turn over, les risques d'accident du travail
- Renforcer la cohésion des équipes et leur productivité
- Responsabiliser chaque acteur de l'entreprise, à tous les niveaux
- Collaborer dans le respect de soi et des autres

## TARIFS

 A partir de 1500 euros par participant pour 3 jours. Prise en charge partielle ou complète OPCO possible. Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.





# FORMATION SANTÉ MENTALE : AGIR AUPRÈS DE SES CLIENTS

**(EXPERTS) COMPTABLES, PROTÉGEZ LA SANTÉ MENTALE DE VOS CLIENTS DIRIGEANTS**

## FORMAT PROPOSÉ

 En ligne  En présentiel  En équipe

## DURÉE DE L'INTERVENTION

 14 H + ATELIERS DE RENFORCEMENT à définir lors de la rencontre offerte

## PUBLIC

 Experts comptables et leurs équipes

## OBJECTIFS

- Sensibiliser les experts comptables aux enjeux de la santé mentale des dirigeants
- Améliorer les connaissances des experts comptables sur la santé mentale
- Développer les compétences des experts comptables pour intervenir face à la détresse psychologique
- Améliorer les connaissances des experts comptables sur le burnout et les RPS
- Apprendre aux experts comptables à gérer le stress et à prévenir le burnout
- Apprendre aux experts comptables à orienter les dirigeants vers les bons professionnels
- Enseigner aux experts comptables à poser les bonnes questions aux dirigeants
- Apprendre aux experts comptables à préconiser des actions en lien avec la santé mentale
- Apprendre les bases de la communication non violente et assertive
- Apprendre à sensibiliser le dirigeant à la gestion du temps, du stress et des priorités
- L'écoute active : définition, importance, techniques d'écoute active
- Mise en pratique du PLAN D'ACTION RENÊTRE pour PREVENIR ET AGIR
- Prise de hauteur entre pairs lors de sessions de C DEVELOPPEMENT proposés en renforcement de la formation

Une approche inédite de la santé mentale. Au-delà de la théorie, apprenez à AGIR grâce à des cas concrets et des outils efficaces.

Devenez un allié incontournable des dirigeants en matière de santé mentale.

## TARIFS

 A partir de 1500 euros par participant pour 2 jours. Prise en charge partielle ou complète OPCO possible. Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.





# FORMATION INTEGRER LE COACHING A SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel  En groupe  à partir de 510H

### Favorisez le bien-être et la santé mentale au travail

Face à l'importance croissante du bien-être et de la santé mentale des collaborateurs, le coaching professionnel s'impose comme un outil indispensable.

Cet accompagnement personnalisé permet aux individus de se développer personnellement et professionnellement, contribuant ainsi à un environnement de travail plus sain et plus épanouissant, tant individuellement que collectivement.

### MANAGERS - RH - DIRIGEANTS - CONSEILLERS EVOLUTION PROFESSIONNELLE...

**En intégrant le coaching à votre pratique professionnelle, vous contribuez à :**

- Prévenir les risques psychosociaux et le burn-out
- Améliorer la performance individuelle et collective
- Renforcer la motivation et l'engagement des collaborateurs/clients/patients...
- Favoriser un climat de confiance et de collaboration

## OBJECTIFS

- Développer une posture de coach auprès de ses collègues/patients/clients...
- Acquérir des techniques de questionnement efficaces
- Appliquer les principes du coaching à la pratique professionnelle
- Identifier les différents types de questions et leur contexte d'utilisation
- Développer des compétences d'écoute et de reformulation, de feedback
- Utiliser le questionnement pour accompagner et développer les potentiels
- Développer des compétences d'accompagnement
- Booster sa pratique managériale
- Anticiper, gérer les conflits, prévenir les RPS et le burnout en entreprise
- Accompagner ses équipes vers leur autonomie et le déploiement de leurs potentiels
- Améliorer la communication au sein des services, limiter les risques de conflits
- Augmenter la confiance en soi, l'estime de soi
- Créer un environnement de travail plus positif et engageant

## TARIFS

- € À partir de 4700€ par personne..
- Pour les entreprises qui souhaitent proposer la formation à plusieurs salariés, une tarification préférentielle sur mesure sera étudiée lors d'un entretien offert.
- Plus 200€ de frais de dossier si mise en place d'un dossier de financement.**





# FORMATION DISC & COMMUNICATION NON VIOLENTE

## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel  En groupe

## DURÉE DE LA FORMATION

 Base 1 jour et 3h – durée et planning adaptés aux besoins du client

1 journée d'appropriation : découvrir l'outil et ton profil (remise de ton rapport complet à exploiter toute l'année), appréhender les couleurs et tes forces motrices, sensibilisation à l'intelligence émotionnelle, la communication bienveillante et l'analyse transactionnelle.

1 demi-journée d'exploration terrain : identifier les leviers efficaces permettant de répondre à une problématique terrain ciblée

Des ateliers de suivi complémentaires : pour exploiter le DISC toute l'année en lien avec vos problématiques terrain.

## OBJECTIFS

- Adapter ses comportements aux situations, changements de contexte, personnes et aux besoins des autres pour une meilleure interaction avec eux.
- Se poser les bonnes questions, vérifier sa tendance à se sous-adapter ou sur-adapter face à des situations stressantes, ou au travail, interroger son potentiel de commercial ou de manager.
- Identifier les leviers efficaces permettant de faire passer un message, éviter ou gérer un conflit, apaiser une relation professionnelle.
- Comprendre et choisir d'adapter sa posture et son positionnement personnel et professionnel : management, relation de travail, leadership, travail en équipe...
- Améliorer la communication dans l'équipe et le Customer Care...
- Affiner son recrutement, cibler les profils pour chaque poste
- Améliorer significativement la posture managériale, apprendre à simplifier les rapports et la communication interne
- Vérifier que le poste est adapté au profil du collaborateur, manager...

## TARIFS

 Sur devis. Prise en charge partielle ou complète OPCO possible. Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.





# CO-CRÉATION DE VOS FORMATIONS SUR MESURE

## FORMAT PROPOSÉ

 En ligne     En présentiel     En groupe

## DURÉE / FRÉQUENCE

 Durée et conditions de déroulement des formations à co construire suite à l'entretien offert

## DOMAINES D'INTERVENTION à préciser ensemble suite à entretien offert

- Communication - DISC, Communication Non Violente
- Intelligence Emotionnelle en entreprise
- Management collaboratif, participatif et situationnel
- Prévention des risques psychosociaux, burnout...
- Equilibre de vie perso/pro, gestion du stress et des émotions
- IKIGAI (raison d'être) en entreprise
- Bilans de compétences/Bilans de carrière
- Outplacement
- Améliorer ses potentiels individuels et collectifs
- Santé mentale du dirigeant, du cadre, du collaborateur

## TARIFS

 Sur devis. Prise en charge partielle ou complète OPCO possible. Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.





# COACHING INDIVIDUEL SUR MESURE DIRIGEANT / MANAGER

## FORMAT PROPOSÉ

 en présentiel ou distanciel  En individuel

## DURÉE

 A titre indicatif, 6 à 8 séances de 1H15 sont généralement préconisées. Les séances sont réparties selon le rythme adapté aux objectifs, contraintes et besoins du bénéficiaire

## DOMAINES D'INTERVENTION

- Prévention des Risques psycho-sociaux
- Dénouer des tensions au sein des équipes
- Gestion du stress
- Posture du Manager
- Accompagnement au Management Collaboratif
- Prévention Burnout
- Mindset Managérial
- Prise de parole en public
- Déploiement des potentiels
- Optimisation de sa gestion du temps, priorisation
- Accompagnement intégration nouveau poste, changement de poste
- ...

## TARIFS

 Sur devis.  
Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.





# COACHING COLLECTIF SUR MESURE

## FORMAT PROPOSÉ

 sur site    En groupe

## DURÉE

 A définir en co-construction durant le RDV préliminaire offert

## MISSIONS POSSIBLES

- Team Building
- Coaching d'équipe
- Séminaires
- Ateliers thématiques
- Conférences ...

## OBJECTIFS

- Favoriser la cohésion au sein de l'équipe
- Dénouer des tensions
- Valoriser les compétences, les savoirs et les savoir-être de chaque membre de l'équipe
- Renouer le dialogue et l'échange entre les collaborateurs
- Développer la QVCT
- Redéfinir sa culture d'entreprise
- Vivre un projet, le porter, le déployer
- Communiquer en interne de manière efficace et pérenne
- Se redécouvrir autrement, renforcer les liens
- Sensibiliser, responsabiliser chacun sur des thématiques communes

## TARIFS

 Sur devis. Prise en charge partielle ou complète OPCO possible. Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.





# CO-~~X~~DÉVELOPPEMENT INTRA ENTREPRISE

## FORMAT PROPOSÉ

 En ligne     En présentiel     En groupe

## DURÉE DE L'ACCOMPAGNEMENT

 à partir de 2h par atelier – pour 10 personnes max par groupe.  
Nombre de sessions définies en fonction du nombre de participants

## OBJECTIFS

- Prendre du recul par rapport à des situations d'urgence ou non
- Bénéficier d'un espace-temps dédié à élever l'équipe sur la base de la coopération
- Transformer les pépins en pépites (pas de problèmes mais plutôt des objectifs)
- Faire monter l'équipe en compétences, l'outiller
- Favoriser une culture de coopération, booster la cohésion
- Développer sa posture managériale
- Favoriser l'autonomie et la responsabilisation de chacun
- Accompagner un changement, une transition, une intégration
- Résoudre et/ou éviter des conflits
- Accompagner les dirigeants, les cadres, les services, à relever autrement les défis d'aujourd'hui et de demain.
- Favoriser l'optimisme, la recherche de solution

## TARIFS

 Sur devis.  
Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations.





# CLUB LUNÉO 1ER CLUB D'AFF'R HUMAINES



## FORMAT PROPOSÉ

 En présentiel  En groupe

## 15 MEMBRES PAR GROUPE

**LE premier Club d'entreprises qui fait de votre santé mentale une priorité !**  
Entrepreneurs, dirigeants d'entreprise

## OBJECTIFS

- Rompre avec la solitude et l'isolement du salariat, préserver sa santé mentale et son équilibre de vie pro/perso
- Se projeter dans des actions positives concrètes en s'investissant dans une méthode de travail inédite et ludique
- Prendre de la hauteur sur sa préoccupation du moment, Repartir avec des pistes d'action
- Découvrir et tester des outils de développement personnel et professionnels
- Mutualiser les savoir-faire, apprendre ensemble
- Favoriser les rencontres et les synergies entre entrepreneurs et salariés du territoire et développer son réseau professionnel, renforcer la cohésion locale.
- Booster les complémentarités, la mutualisation des compétences
- Prendre plaisir à promouvoir et développer localement son entreprise et augmenter son CA en restant authentique et bienveillant.
- Gagner en confiance et en sérénité notamment grâce à la force du collectif
- Partager ensemble des moments conviviaux, se soutenir mutuellement
- S'impliquer dans des événements qui nous ressemblent

**1 mois Découverte Club offert**

**1 Masterclass Business / mois dédiée à la santé mentale**

**1 rencontre par mois axée Business Ethique & Solidaire**

**6 P'tit Dej Réseautage par an**

**1 Rencontre Exceptionnelle annuelle avec mise en avant de vos activités (avec participation)**

## TARIFS

-  Adhésion annuelle, un mois offert - Tarif de lancement
- 110€ par mois
  - 1200€ pour l'année soit **UN MOIS SUPPLÉMENTAIRE OFFERT !**



Nous mettons à votre disposition notre professionnalisme  
afin de répondre au mieux à vos besoins.

Tout commence par une rencontre, pour échanger sur votre  
situation, vos besoins et attentes, afin de **co-construire**  
**l'intervention sur mesure idéale**, à court/moyen ou long terme.

Contactez-nous directement au 06 33 18 60 24. ou par mail  
[direction@renetrecoaching.com](mailto:direction@renetrecoaching.com) pour convenir d'un rendez-  
vous dans vos locaux ou les nôtres, à votre convenance.

Bienveillamment.  
Léticia GRANGER

**"Parce-qu'il est intelligent, en entreprise comme ailleurs,  
d'être Humain"**

[www.renetrecoaching.com](http://www.renetrecoaching.com)

