

ATELIERS & SÉMINAIRES ENTREPRISE

2025

Réalisé par
SARA BIGOT

Sommaire

Présentation ACS	03
Préparation mentale en entreprise	04
Ce que vous allez vivre lors d'un atelier ou séminaire	04
Approche : active, engageante, impactante	05
Objectifs et apports pour vos équipes	05
Modalités pratiques & formats possibles	06
Contact	07

PRÉSENTATION ACS

ACS – Agence Coaching Sensations est née d'une conviction simple :
le mental ne se travaille pas uniquement en théorie, mais aussi dans l'action.

Comment ? En combinant préparation mentale de haut niveau et, pour ceux qui le souhaitent, expériences immersives à sensations fortes.

J'accompagne principalement des entrepreneurs, jeunes cadres, commerciaux et métiers à haute responsabilité, souvent en quête de structure intérieure, de lucidité et de stabilité mentale dans un quotidien à 100 à l'heure.

Les formats s'adaptent à chacun : accompagnements individuels, coaching immersif, ateliers collectifs ou entraînement mental mensuel.

PRÉPARATION MENTALE EN ENTREPRISE

1

Les compétences, la technique, le savoir-faire... c'est essentiel. Mais ce qui fait vraiment la différence sur le terrain, c'est la capacité à garder la tête froide quand tout s'accélère, à réguler les tensions, à décider avec lucidité... ensemble. Et pourtant, le mental reste souvent le grand oublié. Ces ateliers et séminaires sont là pour y remédier : faire de la préparation mentale un levier de performance collective - accessible, concret et actionnable dès le lendemain.

CE QUE VOS ÉQUIPES VONT VIVRE

2

Une expérience collective, vivante et engageante. Pas de slides soporifiques ou de théories abstraites. Ici, on vit, on réfléchit, on échange, on bouge (parfois), et surtout, on transforme des prises de conscience en réflexes utiles.

Les formats possibles :

- Atelier flash (1h30 à 2h) : une thématique ciblée, un format dynamique
- Séminaire demi-journée ou journée complète : travail de fond, cohésion d'équipe, expérience immersive light
- Masterclass ou conférence : format plus "inspirational", mais toujours interactif

APPROCHE : ACTIVE, ENGAGEANTE, IMPACTANTE

3

Chaque intervention est conçue sur-mesure, selon :

- Votre contexte
- Vos objectifs (clarté, gestion de la pression, performance durable, cohésion, ...)
- Le profil des participants

J'allie mon poste de préparatrice mentale à mon passé dans le monde de l'entreprise (ingénieure d'affaires en informatique auprès du CAC 40), pour parler vrai, parler juste et adapter le fond au langage de vos équipes.

On apprend. On comprend. On ancre.

OBJECTIFS & BÉNÉFICES

4

- Donner à chacun des clés concrètes pour mieux gérer la pression
- Améliore la communication et la cohésion en période de tension
- Créer une culture mentale de la performance saine et durable
- Offrir un espace de respiration mentale à haute valeur ajoutée.

Ces ateliers créent souvent un avant/ après dans les équipes.
Pas par magie. Par pertinence.

MODALITÉS PRATIQUES

Ce que contient l'accompagnement proposé Ateliers & Séminaires

Ateliers, séminaires, conférences ou formats hybrides
Possibilités d'y intégrer activités à sensations fortes

- Spécifique à votre activité
- Spécifique à un public (la forme et le fond sont adaptés à l'âge et au rôle des participants)
- Pratique (Chaque concept sera pratiqué pendant la conférence, ou perçu sous forme d'étude de cas/anecdotes)
 - Vivant
 - Utile (dès le jour de la conférence, les participants progressent ou comprennent comment progresser)

De 1h30 à 1 journée

Commerciaux, managers, équipes techniques, étudiants, dirigeants,...

Effectué en entreprise ou bien dans un lieu extérieur

Appel découverte pour co-construire votre intervention

CONTACT



07 68 10 22 59



contact@coachingsensations.fr



Salon de Provence, 13300



www.coachingsensations.fr