

PROVALTIS FORMATION

53, rue Francoeur 91170 VIRY-CHÂTILLON
01 85 12 01 30 - 07 67 54 29 80

N° Siret : 50212899400048 - N° de déclaration de l'activité : 11910884391

BB8

Business boost : Développez une posture d'entrepreneur alignée et équilibrée # 1

 Tous publics

 Présentiel

 Durée : 7 h (1 jour)

 Tarif : 620 €

 Le Rooftop de Viry
53, rue Francoeur - 91170 VIRY-CHÂTILLON

 Être chef d'entreprise, ou microentrepreneur ou en cours de création

 Délai d'accès : 15 jours

 Accessible PMR

 Financement OPCO



Objectifs de la formation

À l'issue de cette formation, vous saurez développer une posture entrepreneuriale équilibrée en apprenant à gérer votre énergie, à harmoniser votre équilibre de vie et à aligner vos actions avec votre profil et vos aspirations.

Compétences visées

- Découvrir son profil entrepreneurial et identifier ses forces et zones de vigilance.
- Reconnaître et comprendre les sources de déséquilibre et de stress.
- Adopter des techniques simples pour gérer son énergie et renforcer sa résilience.
- Élaborer un plan d'action aligné avec son profil et ses priorités.

Méthodes pédagogiques

- Exploration introspective et exercices interactifs
- Apprentissage collaboratif et intelligence collective
- Feedback personnalisé et ajustements en temps réel

Evaluation

- Évaluation continue à travers des exercices interactifs et des autodiagnostic progressifs
- Création et présentation d'un plan d'action personnalisé en fin de formation

Moyens pédagogiques

- Exercices pratiques
- Mises en situation immersives
- Autoévaluation
- Etudes de cas
- Ateliers collaboratifs

Moyens matériels

- Salle de formation meublée, équipée
- Ecran tactile
- Tableau/paperboard
- WIFI

PROVALTIS FORMATION

53, rue Francoeur 91170 VIRY-CHÂTILLON
01 85 12 01 30 - 07 67 54 29 80

N° Siret : 50212899400048 - N° de déclaration de l'activité : 11910884391

Programme de la formation

☑ Module 1: Se connaître pour mieux entreprendre

9h00 – 9h30 : Accueil et introduction

- 9h30 – 10h45 : Identifier son profil entrepreneurial : Comprendre ses forces, ses zones de vigilance et ses motivations profondes.
- 10h45 – 11h00 : Pause
- 11h00 – 12h00 : Reconnaître ses sources de stress et de déséquilibre : Identifier les éléments perturbateurs qui freinent l'équilibre et la performance.

12h00 – 12h30 : Synthèse de la matinée

- Discussion en groupe : Quels éléments travailler pour améliorer son équilibre et sa posture ?

☑ Module 2: Passer à l'action

- 13h30 – 14h30 : Gestion de l'énergie au quotidien : Apprendre à gérer son énergie pour optimiser sa productivité et son bien-être.
- 14h30 – 15h45 : Élaborer un plan d'action personnel : Définir des actions concrètes et alignées avec son profil.

15h45– 16h00 : Pause

- 16h00 – 16h45 : Partage et feedback collectif : Présentation des plans d'action par les participants / Retours du groupe et des formateurs pour ajuster les stratégies.

☑ Clôture et engagements

- 16h45 - 17h : Synthèse des apprentissages de la journée et engagement personnel : chaque participant définit une action immédiate à mettre en œuvre dès le lendemain.

Le **⊕** : En complément de la formation, **une heure d'accompagnement individuel** pour surmonter les défis spécifiques, et vous fournir des conseils pratiques adaptés à votre projet.

La Formatrice

Passionnée par l'accompagnement, **Valérie Baugé** met son expertise au service de celles et ceux qui souhaitent développer une posture alignée et équilibrée dans leur activité. Elle combine introspection, outils pratiques et intelligence collective pour permettre à chacun de mieux se connaître et d'optimiser son énergie au quotidien. Grâce à son approche bienveillante et structurée, Valérie aide les entrepreneurs à identifier leurs forces, à surmonter leurs blocages et à élaborer des stratégies adaptées à leur profil.

Les Référents

- Référent pédagogique et handicap : Stéphane Ruellan
- Référente administrative : Béatrice Dorigo

Renseignements et inscription : 07 67 54 29 80 - formation@provaltis.com

Vous êtes en situation de handicap ? Contactez notre référent handicap Stéphane Ruellan