



ATELIERS EN ENTREPRISE

Comprendre ensemble. Agir sur les priorités.

Cinq thèmes à choisir selon les besoins. Chaque atelier est disponible en présentiel et à distance.

L'autodiagnostic est un point de départ possible pour observer l'entreprise dans son ensemble. Les autres ateliers peuvent approfondir ce qui émerge ou être choisis directement.

Formats et tarifs

Autodiagnostic, leadership, communication et processus :

6 heures d'activités, 600 € par entreprise.

Corps, système nerveux et bien-être au travail :

4 heures d'activités, tarif spécial de 300 € par entreprise.

Les pauses s'ajoutent aux durées d'activités indiquées.

Offres et modalités à distance

25 % de réduction sur les ateliers et forfaits linguistiques confirmés avant le 31 décembre 2026 inclus, avec un calendrier convenu pouvant inclure 2027.

Ateliers à distance : 15 % de moins. Cette réduction est cumulaire avec la promotion ; les réductions s'appliquent successivement. Les frais de déplacement sont exclus des réductions.

Organisation et déplacements

Déplacement inclus pour les lieux situés jusqu'à 80 km de Valchiusa. Au-delà : 2 € par kilomètre supplémentaire, sur la distance routière à l'aller. Le montant est communiqué avant confirmation.

Objectifs, participants, lieu ou plateforme et matériel sont définis avant confirmation. À distance, nous adaptons les exercices et les échanges. Le calendrier et les conditions figurent dans la proposition.



01 / AUTODIAGNOSTIC DE L'ENTREPRISE

Observer le système. Choisir les priorités.

Pour dirigeants, responsables et personnes clés souhaitant construire une lecture partagée de l'entreprise.

6 heures d'activités • 600 € par entreprise

Le programme

- 30 min : objectifs et photographie initiale.
- 60 min : chiffres, ressources et coûts cachés.
- 60 min : communication et circulation de l'information.
- 60 min : processus, rôles et passages critiques.
- 60 min : leadership, charge de travail et bien-être.
- 90 min : synthèse, priorités et premières actions.

Comment nous travaillons

Nous travaillons sur les données disponibles et les expériences des participants. Une version essentielle de la méthode Be Wise Be Wild relie chiffres, processus et personnes.

Ce que vous emportez

Une première carte partagée des difficultés et trois actions à expérimenter, avec priorités et responsabilités.

La photographie est construite par le groupe : la profondeur du travail dépend des informations disponibles.



02 / LEADERSHIP, COMMUNICATION ET RESPONSABILITÉ

Guider à travers les conversations.

Pour les personnes qui dirigent équipes et projets : communiquer clairement et créer les conditions de la prise de responsabilité.

6 heures d'activités • 600 € par entreprise

Le programme

- 45 min : ce que signifie guider et l'impact de notre manière de communiquer.
- 60 min : écoute, questions et attentes claires.
- 60 min : décisions, informations et responsabilité.
- 75 min : délégation, autonomie et points de suivi.
- 75 min : simulations de conversations sur des cas réels.
- 45 min : plan personnel à appliquer au travail.

Comment nous travaillons

Nous analysons des conversations, expérimentons des questions et simulons délégations et décisions. Le travail de L. David Marquet figure parmi les références ; le programme intègre aussi l'expérience en entreprise et les situations du groupe.

Ce que vous emportez

Une trame pour déléguer et clarifier les accords, ainsi qu'un plan personnel d'amélioration.

L'accent porte sur les personnes qui dirigent, décident et délèguent : des attentes claires à la responsabilité de leurs actions.



03 / COMMUNICATION EFFICACE

Mieux se comprendre. Collaborer avec clarté.

Pour équipes et personnes qui échangent demandes, informations et retours, y compris entre services.

6 heures d'activités • 600 € par entreprise

Le programme

- 45 min : faits, interprétations et origines des malentendus.
- 60 min : écoute et vérification de la compréhension.
- 60 min : demandes claires et accords explicites.
- 75 min : retours et conversations difficiles.
- 75 min : exercices sur des situations réelles.
- 45 min : accords de communication à expérimenter.

Comment nous travaillons

Nous reformulons des messages, simulons des échanges et travaillons sur les exemples du groupe. Nous observons ce qui est dit, ce qui est compris et les informations manquantes.

Ce que vous emportez

Des modèles pratiques pour les demandes et retours, et des accords utiles à la transmission d'informations.

L'accent porte sur les échanges quotidiens entre toutes les personnes, quel que soit leur rôle.



04 / DES PROCESSUS PLUS SIMPLES

Suivre le travail. Simplifier les étapes.

Pour équipes et responsables confrontés aux attentes, doublons, reprises ou responsabilités peu claires.

6 heures d'activités • 600 € par entreprise

Le programme

- 30 min : choix d'une activité réelle et d'un objectif.
- 75 min : cartographie du début à la fin.
- 60 min : attentes, doublons et passages critiques.
- 60 min : rôles, responsabilités et informations nécessaires.
- 75 min : conception d'améliorations réalisables.
- 60 min : plan d'expérimentation et de suivi.

Comment nous travaillons

Nous construisons ensemble la carte d'un processus réel, comparons les points de vue et choisissons des changements adaptés aux ressources disponibles.

Ce que vous emportez

Une carte partagée, des actions avec responsables et des critères pour vérifier si le travail s'améliore.

Apportez une activité concrète à observer : le programme s'adapte au périmètre choisi et aux participants.



05 / CORPS, SYSTÈME NERVEUX ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Comprendre le stress. Écouter le corps.

Pour personnes et équipes souhaitant comprendre la réponse du corps au stress et expérimenter des pratiques dans la journée.

4 heures d'activités • 300 € par entreprise

Le programme

- 40 min : physiologie du stress, système nerveux autonome, activation et récupération.
- 35 min : reconnaître ses signaux corporels.
- 60 min : expérimenter mouvement, respiration et attention au corps.
- 45 min : intégrer des pratiques courtes dans la journée de travail.
- 60 min : construire une routine personnelle et échanger.

Comment nous travaillons

Des techniques corporelles simples, en position assise ou debout. Il n'est pas nécessaire d'être en forme, d'avoir une expérience du yoga ou d'utiliser un tapis. Les pratiques s'adaptent aux personnes et à l'espace disponible, y compris sur le lieu de travail.

Ce que vous emportez

Une courte routine personnelle et des outils pour le quotidien, ainsi qu'une réflexion sur les rythmes, pauses et charges de travail.

Je suis également enseignante de yoga, avec vingt ans de pratique personnelle. Je suis actuellement une formation en somatic healing et nervous system regulation pour approfondir le travail somatique et la régulation du système nerveux. Dans les ateliers de bien-être, j'accorde une place au corps, à la respiration et aux rythmes de travail. Les activités sont formatives et adaptables ; la participation à chaque pratique est libre.

info@bewisebewild.it • +39 351 433 7745