



MANAGERS

ATELIERS · TEAM-BUILDING · FORMATIONS

ALTRNOVA: EVEIL DU POTENTIEL HUMAIN EN ENTREPRISE

Ce catalogue d'ateliers s'adresse aux dirigeant·e·s, cadres exécutifs et managers, comité de direction, comité de pilotage qui souhaitent faire évoluer leur posture, renforcer leur impact relationnel et gagner en clarté dans leur manière de diriger.

L'outil central : DISC Flow®

Chaque atelier débute par une exploration du modèle DISC Flow, une méthode à la fois simple, accessible et puissante, qui permet à chacun·e d'identifier son style comportemental naturel, ses réactions sous pression, ses besoins émotionnels et ses leviers d'adaptation.

Cette première étape de compréhension de soi et des autres pose les bases d'un leadership plus conscient, plus serein et plus efficace.

Une thématique = un approfondissement ciblé

Chaque atelier aborde ensuite une dimension clé de la posture de dirigeant, dans laquelle le DISC Flow agit comme un levier de transformation puissant. Ces thématiques ont été choisies pour répondre aux enjeux réels des chefs d'entreprise et dirigeants d'aujourd'hui :

- Productivité & gestion du temps selon son profil
- Communication managériale & assertivité
- Collaboration & engagement d'équipe
- Gestion du stress et des émotions en situation de pression
- Leadership & vision stratégique incarnée
- Décodage des conflits et des tensions relationnelles
- Recrutement et intégration : choisir avec discernement

Une pédagogie intégrative, centrée sur l'action

L'approfondissement de chaque thème s'appuie sur :

- Des outils de management éprouvés (Pyramide de Lencioni, matrice Eisenhower, feedback structuré, etc.)
- Des techniques de PNL (ancrage, recadrage, visualisation stratégique)
- Et ponctuellement des exercices d'auto-hypnose pour renforcer l'alignement intérieur, le lâcher-prise ou l'activation de ressources

Chaque atelier est conçu pour offrir un cadre à la fois structurant et introspectif, avec des clés concrètes, une mise en pratique directe, et une vraie prise de hauteur sur sa posture de dirigeant·e.



ATELIER DÉCOUVERTE DISCFLOW

ATELIER 1 : Mieux se comprendre pour mieux travailler ensemble (3h30)

Le modèle DISC Flow est un outil puissant de connaissance de soi et de compréhension des autres, basé sur les styles comportementaux et l'intelligence émotionnelle.

Cet atelier vous propose une exploration dynamique et interactive de vos profils DISC, pour mieux identifier vos forces naturelles, vos réactions sous pression, vos modes de communication et vos besoins relationnels.

Grâce à cette grille de lecture accessible et concrète, chaque participant apprend à adapter sa posture, prévenir les malentendus et créer des relations de travail plus fluides et plus constructives.

L'ajout de l'intelligence émotionnelle dans l'approche DISC Flow renforce la capacité à gérer le stress, à s'adapter sans se trahir, et à cultiver un leadership ou une collaboration plus consciente.

Objectif : Développer sa vision entrepreneuriale

- Comprendre les fondamentaux du modèle DISC Flow
- Identifier son style comportemental naturel et ses leviers de motivation
- Reconnaître les différences de styles dans une équipe ou un collectif
- Apprendre à adapter sa communication selon le profil de l'autre
- Développer les bases de l'intelligence émotionnelle au travail
- Prévenir les conflits, désamorcer les tensions et favoriser la coopération
- Repartir avec des clés concrètes pour améliorer les interactions quotidiennes



ATELIERS STRATÉGIQUES

ATELIER 2 : Clarifier son style de leadership avec DISC Flow et incarner sa posture ! (3h30)

Diriger en étant soi-même, tout en sachant s'adapter à son environnement, c'est l'un des plus grands défis des dirigeant·e·s. Cet atelier propose une exploration approfondie du profil DISC Flow, croisée avec des outils de PNL pour ajuster sa communication, et des exercices de présence et d'alignement issus de l'hypnose.

L'objectif : construire une posture de leadership claire, authentique et cohérente avec ses forces naturelles. Cet atelier s'adresse en priorité aux entrepreneurs, indépendants et dirigeants en quête de clarté et de motivation pour structurer leur vision.

Objectif : Développer sa vision entrepreneuriale

- Identifier son style de direction et ses impacts (avec l'outil discflow)
- Renforcer son alignement entre intentions, discours et actions
- PNL et motivation : Transformer sa vision en un moteur d'action quotidien.
- Définition des valeurs-clés et des piliers de son équilibre de vie.
- Se projeter dans un futur réussi et incarner son leadership.



MANAGER

Search

ATELIERS STRATÉGIQUES

ATELIER 3 : Brisez vos limites et atteignez vos objectifs ! (3h30)

Cet atelier est conçu pour les entrepreneur-es, dirigeant-es et indépendant-es qui souhaitent dépasser leurs blocages internes et libérer leur plein potentiel. Au fil de l'atelier, chaque participant-e est invité-e à explorer son profil DISC Flow pour identifier ses forces naturelles, mais aussi les peurs ou mécanismes de protection qui peuvent l'amener à se limiter inconsciemment. À partir de cette base, un travail en PNL permet de mettre en lumière les croyances dominantes qui freinent l'expression de son potentiel, puis de les reformuler en croyances plus justes, plus soutenantes. Cette démarche est ensuite prolongée par une visualisation guidée (inspirée de l'hypnose), dans laquelle chacun est amené à se connecter à une version de soi plus libre, confiante et alignée, en accord avec ses aspirations profondes.

Objectif : Identifier et transformer les schémas d'auto-sabotage.

- Identifier son profil comportemental (DISC Flow)
- Identifier les croyances limitantes propres à son profil DISC
- Comprendre comment ces croyances influencent la posture, les décisions et la communication
- Utiliser des techniques de PNL pour restructurer ces pensées et ouvrir des options nouvelles
- Activer ses ressources profondes et créer une projection positive grâce à l'hypnose

ATELIERS OPÉRATIONNELS

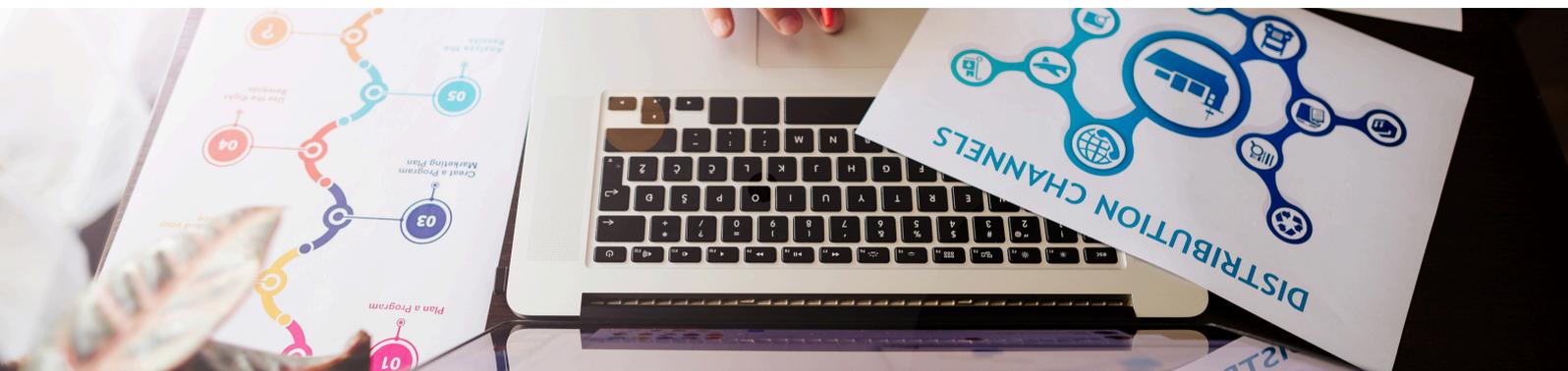
ATELIER 4 : Être plus productif en respectant son profil DISC Flow (3h30)

Mieux s'organiser, mieux prioriser et mieux coopérer selon son style comportemental

La productivité n'est pas une question de volonté ou de méthode unique : c'est aussi une question de style cognitif et émotionnel. Ce qui fonctionne pour un profil peut démotiver un autre. Ce qui stimule un profil peut en distraire un autre. Cet atelier permet à chacun d'identifier ses leviers personnels de productivité, de découvrir les stratégies qui lui correspondent et de mettre en place des rituels de performance individuelle et collective adaptés à chaque type DISC.

Objectif : Comprendre son profil de leadership et optimiser son efficacité.

- Identifier son profil comportemental (DISC Flow)
- Optimiser son organisation en fonction de son profil DISC
- Méthodes de gestion du temps (Pomodoro Hypnotique, Time-Blocking)
- Stratégies pour éviter la procrastination et maintenir un haut niveau d'énergie (exercice d'auto-hypnose et de PNL)



ATELIERS OPÉRATIONNELS

ATELIER 5 : Activer les dynamiques d'équipe avec DISC Flow & dépasser les conflits avec la PNL (3h30)

Dans un contexte où les responsabilités sont partagées, les décisions rapides, et les sensibilités diverses, les équipes de direction et managers sont souvent confrontés à des tensions relationnelles, des incompréhensions comportementales ou des blocages dans la communication.

Cet atelier propose une approche puissante et accessible, alliant DISC Flow (styles comportementaux + intelligence émotionnelle) et PNL appliquée à la régulation des tensions

Objectif : Développer les dynamiques d'équipes et dépasser les conflits

- Identifier son profil comportemental (DISC Flow)
- Identifier les forces, besoins et réactions émotionnelles de chaque style DISC
- Comprendre ce qui se joue dans les conflits : projection, stress, besoins non entendus
- Apprendre à négocier les différences comportementales avec des outils concrets de PNL relationnelle
- Expérimenter des techniques de “négociation entre les profils” pour aller vers une coopération durable
- Sortir du “je suis comme ça” pour entrer dans une logique de co-responsabilité adaptative



ATELIERS OPÉRATIONNELS

ATELIER 6 : Recruter autrement avec DISC Flow (3h30)

Comprendre les styles comportementaux pour mieux choisir, intégrer et collaborer

Le recrutement ne se limite pas à évaluer des compétences techniques : il s'agit aussi de repérer les dynamiques comportementales, d'anticiper la cohésion d'équipe, et d'intégrer un profil complémentaire, pas nécessairement identique. Grâce à DISC Flow, cet atelier permet aux recruteurs, dirigeant-es ou managers de mieux comprendre ce que chaque style comportemental peut apporter (ou fragiliser) dans une équipe, et comment construire des binômes ou collectifs plus équilibrés.

Objectif : Comprendre les styles comportementaux pour mieux choisir, intégrer et collaborer

- Identifier les forces comportementales recherchées selon les besoins du poste
- Comprendre les complémentarités et les risques d'incompatibilité dans une équipe
- Développer une grille d'entretien et d'analyse des soft skills basée sur DISC
- Préparer l'*onboarding* selon le profil DISC du collaborateur



ATELIER EQUILIBRE

Atelier 7: Gérer le stress, la pression et la solitude du manager (3h30)

Entre surcharge mentale, pression de la décision et isolement, le·la dirigeant·e est souvent seul·e face à ses responsabilités. Cet atelier permet d'identifier ses propres réactions au stress selon son profil DISC, de développer des stratégies de régulation émotionnelle, et d'expérimenter des techniques de retour au calme et de recentrage grâce à l'hypnose et à la PNL.

Objectif : Réguler ses émotions et retrouver un espace de clarté intérieure

- Identifier son profil comportemental (DISC Flow)
- Réguler ses émotions et retrouver un espace de clarté intérieure
- Comprendre ses propres déclencheurs de stress en fonction de son profil DISC
- Apprendre à se recentrer rapidement dans les moments de tension.
- Créer des routines personnelles et d'équipes pour prévenir le stress et l'anxiété

TARIFS & MODALITÉ D'INTERVENTION

Les ateliers Alternova sont conçus pour être flexibles, adaptables et stratégiques, afin de répondre au plus près aux besoins réels de votre organisation. Chaque atelier peut être proposé indépendamment, ou intégré dans un projet plus global de formation ou de transformation, selon vos objectifs, votre calendrier ou votre réalité terrain.

Plusieurs formats sont possibles :

- Un atelier unique, ciblé sur une problématique spécifique (communication, leadership, stress, cohésion...)
- Un parcours sur-mesure combinant plusieurs ateliers pour structurer une formation approfondie de l'équipe dirigeante
- Une formule mixte associant dirigeants, managers et équipes dans un projet de team building intelligent, centré sur la coopération, la connaissance de soi et la performance collective

Tous les contenus peuvent être ajustés en fonction :

- De votre effectif et de votre structure organisationnelle
- De la maturité managériale de vos équipes
- Du temps disponible (ateliers courts, séminaires immersifs, parcours fractionnés)
- De vos enjeux humains, stratégiques ou culturels du moment

Tarifs indicatifs:

Atelier d'une demi-journée I environ 3h30 : entre **1200 CHF et 1500 CHF** selon la demande précise (à définir lors d'un échange préalable)

Vous avez une idée ou un besoin particulier ?

Contactez-nous pour construire ensemble une offre personnalisée, adaptée à votre vision et à votre réalité.

