



# CATALOGUE

FORMATIONS | ANIMATIONS |

COACHING | SPECTACLES

2021

[www.o-s-e.be](http://www.o-s-e.be) | [info@o-s-e.be](mailto:info@o-s-e.be) | 0486/46 35 74

- Etes-vous prêts à être entouré de collaborateurs impliqués, acteurs de leur bien-être et de leur développement ?
- Etes-vous décidé à favoriser une **ambiance** de travail **sereine**, propice à la **créativité** et à la **solidarité** ?

Linda DE COENE (RH) - **SODEXO** -  
**témoigne :**

« Les collaborateurs de Sodexo ont suivi les formations animées par OSE. Ils ont particulièrement apprécié : la pédagogie interactive, l'approche confrontante et efficace teintée de convivialité et l'humour. Ça a eu un réel impact sur nos équipes et nous a permis de renforcer les liens entre départements. »

## Qui sommes-nous ?



Claude et Evelyne sont deux entrepreneuses passionnées par l'humain et son potentiel. Elles ont une excellente connaissance du monde de l'entreprise. Formatrices, coaches et conférencières spécialistes du bien-être et du développement de soi et des relations, elles ont créé leur propre entreprise – OSE – il y a 8 ans.

OSE c'est aussi une équipe de 8 formatrices |coachs FR/NL expérimentées à votre service.

*Notre ambition est que chacun puisse développer son potentiel et ses talents, s'épanouir, oser être lui-même et cultiver la joie au quotidien.*

*Notre recette ? Un subtil mélange de légèreté et de profondeur, distillé à travers toutes nos activités. Nos thèmes de prédilection : la confiance en soi, le bien-être et la prévention burn-out, la positivité et la joie au travail, la parole comme outil d'impact.*

*En résumé : la liberté d'être soi !*

*Au plaisir.*

*Claude & Evelyne*

# LES FORMATIONS CLE-SUR-PORTE

## **Gestion du stress : du stress ...au dé-stress**

Des outils concrets pour être plus serein et plus efficace au travail.

\*En version courte et ludique (2H) → « *Comment atteindre le burn out en 8 leçons !* »

## **Burn out : mieux vaut prévenir !**

Dans un monde de plus en plus pressé et pressant, comment prendre conscience et déjouer les pièges qui nous mènent au-delà de nos limites ? Comment prendre soin de nous, tout en restant professionnels ?

## **Assertivité : osez être vrai !**

Osez exprimer votre point de vue tout en respectant l'autre.

## **Gestion des émotions : l'intelligence du cœur**

Comprendre, reconnaître et apprivoiser vos émotions et celles des autres et en faire vos alliées.

\*En version courte (conférence) → « *Faites de vos émotions, vos alliées* »

## **Développez votre Intelligence relationnelle grâce à la Communication NonViolente**

Passez de la logique « qui a tort ? Qui a raison ? » à l'équation « Gagnant/gagnant ». Sortez du rapport de force et développez des relations harmonieuses grâce à la Communication NonViolente

## **Apprenez à vivre l'instant présent**

Ici et maintenant, c'est le seul lieu où réside la vie. C'est aussi l'espace de tous les possibles.

## **La joie : un MUST au travail !**

« *Génial, c'est lundi. Je travaille !* ». La joie amplifie l'envie de collaborer, la créativité, l'implication et réduit l'absentéisme.

## **Confiance en soi : moteur de vos actions**

Posez un nouveau regard sur vous, sur vos richesses et sur vos talents.

## **Prise de parole en public, osez l'IMPACT**

Que vous soyez managers, directeurs, chef d'équipe ou tout simplement que vous deviez faire des présentations, votre manière de prendre la parole a un impact sur la transmission du message. Quelle est votre touche ? Quelle est votre personnalité ? Découvrez comment mixer le tout pour avoir un discours impactant et vivant !

### **Restez FOCUS**

Face à l'abondance de canaux de communication et de distraction (notamment en télétravail), comment rester concentré et efficace !

### **Feedback constructif : entre donner et recevoir**

Le feedback est essentiel pour nourrir des relations durables et authentiques. Apprenez à déjouer les pièges du feedback pour en faire des leviers de motivation et de confiance.

## **LES ANIMATIONS SUR-MESURE**

Vous avez un projet de teambuilding – de réunion d'équipe – de formation et vous souhaitez que nous adaptions notre contenu et nos méthodes à vos objectifs spécifiques ? Les challenges, la nouveauté et la créativité sont pour nous de réels moteurs !

## **LE COACHING**

Nous vous accompagnons – de manière personnalisée et individuelle – à réaliser vos objectifs en lien avec : la gestion du stress – la confiance en soi – le feedback – l'assertivité – la gestion des émotions – l'intelligence relationnelle – la prise de parole en public.

## **LES SPECTACLES**

### **FUNference « Y a de la joie »**

Comme il est plus impactant et motivant d'apprendre, de réfléchir, de se questionner, de se remettre en question, ... en s'amusant !

La FUNférence est une conférence humoristique qui aborde différentes thématiques en lien avec l'épanouissement, le bien-être, ... Seul en scène d'1h15, c'est un concept UNIQUE qui ajoutera du FUN et de l'originalité à vos événements d'entreprise : fête du personnel, colloque, mise au vert, ...

Un mélange subtil entre **spectacle** et **conférence**.... Plus d'infos : [www.funference.be](http://www.funference.be)

## Stand-Up your Business

Stand-Up your Business est un seul en scène d'humour pour traiter un sujet/une thématique de votre choix que vous souhaitez mettre en relief.

Il peut s'agir : d'implémenter une nouvelle culture d'entreprise – renforcer la communication sur les objectifs – mettre un produit en avant.

C'est une manière UNIQUE et ORIGINALE de créer de l'impact, de la convivialité, une vision et un vocabulaire commun par un spectacle d'humour créé pour votre entreprise et le message qu'elle souhaite délivrer.

**Parlez-nous de vos projets !**

[www.o-s-e.be](http://www.o-s-e.be) | [info@o-s-e.be](mailto:info@o-s-e.be) | 0486/46 35 74