

# 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

BB.8

## 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.

## Le Formateur

**Stéphane Ruellan** est un expert passionné par l'accompagnement entrepreneurial. Fort d'une vingtaine d'années d'expérience dans la gestion d'entreprises et le développement stratégique, il met son expertise au service des porteurs de projets et des entrepreneurs. Formateur inspirant, Stéphane allie bienveillance et pragmatisme pour accompagner chacun à transformer ses idées en projets concrets, tout en valorisant la diversité et l'inclusion dans l'entrepreneuriat.

## Les Référents

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

**Renseignements et inscription : 07 67 54 29 80 - [formation@provaltis.com](mailto:formation@provaltis.com)**

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