



*Change &  
motion*

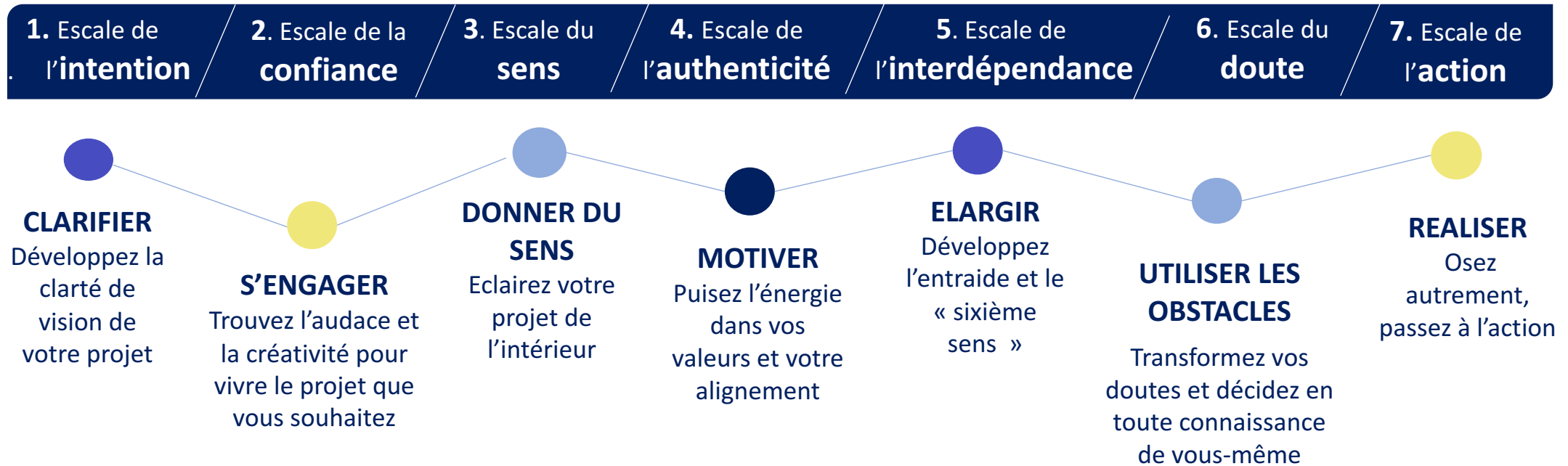
# *L'expédition*

A LA CONQUETE  
DE NOUVELLES FRONTIERES

**Un parcours d'exploration et d'accélération  
pour des dirigeants, entrepreneurs, managers  
en phase de développement de projet  
ou de changements professionnels**

# Une exploration en 7 escales

Un process structuré et structurant pour passer de l'intention à l'action



Le processus intègre les fonctionnements suivants:

- 🔍 Coaching collectif pour engager une dynamique de groupe
- 🔍 Approche systémique et codéveloppement pour stimuler l'entraide
- 🔍 Entraînement mental avec l'approche de la Pleine Conscience pour gagner en clarté et en ouverture
- 🔍 Jeux pédagogiques permettant le retour à soi et le lâcher prise
- 🔍 Outils de créativité visant à révéler les valeurs fondatrices et les moteurs de chacun
- 🔍 Pratiques d'alignement pour booster l'énergie
- 🔍 Inspirations de « grands témoins » pour déclencher les prises de conscience

# Cycle complet « L'EXPE » en 7 escales

## Cycle complet de 7 demi-journées

7 séances mensuelles de 14h à 19h suivies d'un cocktail dînatoire  
Groupe de 10 personnes max.

**Tarif du cycle complet: 3150 euros HT, soit 450 euros HT la séance\***  
**Prise en charge possible par les fonds de formation**

CM Change & motion est un organisme de formation enregistré  
auprès de la DIRECCTE

**Dates sur Nantes en 2018, inscriptions ouvertes:**

<b>Cycle S2 2018</b>	Mardi	<b>2019</b>	Mardi		Mardi
	6 novembre 4 décembre		8 janvier 5 février 5 mars		9 avril 14 mai
<b>Cycle S1 2019</b>	Mardi		Mardi		Mardi
	29 janvier 26 février 19 mars		16 avril 14 mai 11 juin		10 juillet

**Prérequis: Etre dirigeant, entrepreneur ou manager avec un projet d'évolution, de développement ou de changement**

## \*Le tarif comprend:

- **L'intervention d'un témoin inspirant (entrepreneur de haut vol, aventurier, sportif de haut niveau, artiste)**
- **L'accompagnement individuel et collectif par un expert**
- **Le cocktail dînatoire**
- **6 séances en binôme en intersession**
- **Un coaching personnalisé sur le projet**
- **Un bilan d'évaluation (entrée et sortie)**

## Parmi les témoins inspirants:

- > Pierre Mastalski, Aventurier conférencier  
<https://www.youtube.com/watch?v=zObc9Lsq30>
- > Marine Barnerias, Aventurière  
<https://fr.linkedin.com/in/marine-barnerias-23510686>
- > Marc de La Ménardière, Réalisateur de cinéma  
[Marc De La Ménardière, l'entrepreneur en quête de sens | Economie ...](#)

## Les lieux symboliques des escales à Nantes:

La Cigale, Le 1, L'Aristide, Les Terrasses de la Gournerie, La Loco, La Civelle...

**CONTACT :**  
**06 22 56 73 49**  
[cecile@cm-changemotion.com](mailto:cecile@cm-changemotion.com)



# Une forme adaptée à votre contexte



## 45 min. conférence

1 séance de découverte (avec l'intervention d'un témoin)

**Vous découvrirez le fonctionnement des escales et en comprendrez son utilité pour entreprendre autrement!**



## 3h atelier

1 séance de découverte collective d'une étape du fonctionnement du process

**Vous repartirez avec une autre vision de la façon dont vous dirigez et vivez votre projet! Vous aurez fait l'expérience d'une séance collective de ce dispositif apprenant!**



## 1 journée

1 journée en groupe intégrant l'enchaînement des étapes de la méthode, avec un focus individuel et collectif sur le projet (avec l'intervention d'un témoin)

**Vous repartirez avec les idées claires en vue d'accélérer votre projet de manière efficace et fiable, les batteries rechargées! Vous aurez bénéficié de la diversité et de l'entraide du groupe!**



## Cycle complet 7 demi-journées

7 séances mensuelles en groupe de 5 heures + intervention de témoins inspirants + Cocktail dinatoire après chaque séance + 6 séances en binôme en intersession et suivi individualisé

**Vous aurez clarifié le sens du projet, en trouvant des appuis pour vous-même et l'énergie de le faire vivre de façon durable, les doutes entendus et utilisés, et vous vous serez mis en action autrement. Vous aurez bénéficié d'un accompagnement personnalisé, rencontré des « grands témoins » inspirants, et créé un réseau autour de valeurs partagées**

*Toutes les versions sont personnalisables et adaptables à votre contexte*



# Des bénéfices à chaque niveau d'intégration



Rencontres en groupe, dans un cadre sécurisé, qui permet à chacun d'explorer de nouvelles façons de diriger et vivre son projet.



Chacun se sent au service d'une dynamique de groupe. Donner et recevoir, créer de nouveaux liens et des valeurs partagés.



Des séances d'entraide et de développement, pour bouger ses frontières, avec le soutien du groupe, dans un esprit de bienveillance, dans un cadre convivial, avec une dimension ludique collective.



Créer de la valeur différemment et gagner du temps, bénéficier d'une diversité d'expertises au service de la problématique de chacun.



Apprendre à créer un réseau d'entraide autrement, et entrer dans l'action à partir de cas réels de projets de changement, s'équiper d'une boîte à outils pour gagner en autonomie.



Se nourrir de témoins de tous horizons pour prendre conscience et se dire « Ca pourrait être moi! »



Découvrir un nouveau champ des possibles et regagner en énergie tout au long du parcours



Suivre un process structuré et s'équiper d'outils efficaces pour passer à l'action



# Des aventuriers témoignent

*Quand Cécile m'a parlé pour la première fois de l'Expé, je sentais le moment impérieux d'engager un nouveau chapitre de ma vie. Je n'en connaissais pas distinctement la direction. Ce dont j'étais sûr, c'était de ce désir vital de mouvement et de nouveauté.*

*C'est pourquoi l'Expé a été immédiatement une évidence, quelle chance d'en avoir croisé la route ! Partir à la découverte, avec d'autres aventuriers et aventurières et notre skipper. Partir en confiance, avec curiosité et appétit, rencontrer des voyageurs qui avant nous se sont engagés dans des projets souvent extraordinaires et ont écrit des pages magnifiques. Apprendre, s'en inspirer, être inspiré - s'ils l'ont fait, alors nous aussi pouvons le faire.*

*Je ne sais donc pas encore tout à fait où je vais, mais c'est me semble-t-il ce qui fait l'essence d'un vrai voyage : je me donne ce luxe qu'est le temps, le temps pour le voyage. J'adore nos rencontres, et les inter-sessions. Je me sens plus riche, plus créatif, plus fort, mieux préparé et à l'écoute. Mes proches, famille, amis, collègues, clients me le disent, et à leur tour s'en trouvent inspirés.*

*En fait, on n'embarque pas à bord de l'Expé, c'est l'Expé qui nous embarque. »*

*Thierry, Entrepreneur dans les énergies renouvelables*

*Le module de formation L'Expé apporte à chacun des participants un réel éclairage sur le sens de sa vie. En effet le format est très adapté à la prise de conscience des différents éléments qui interviennent dans notre posture.*

*La richesse du travail de groupe à travers le jeu permet la cohésion du groupe et la confiance. L'éclairage et la pertinence des intervenants donne la matière, le terreau sur lequel chacun peut s'appuyer.*

*Le travail de binôme apporte le miroir nécessaire à la prise de recul et de hauteur, afin de mieux relativiser objectivement les situations.*

*Enfin, l'animation de Cécile est très pertinente, professionnelle avec cette recherche permanente de prise de hauteur et de bienveillance.*

*Bravo et merci pour ces moments précieux de partage et d'échanges qui permettent à tous d'avancer selon ses besoins et son rythme dans la recherche du sens de sa vie.*

*Jean-Paul, Président d'un fonds de dotation*



# Le skipper: une experte de l'entreprise:

Je suis entrepreneure et dirigeante de sociétés depuis 10 ans.

J'ai successivement créé une société de négoce de consommables pour le BTP, puis un cabinet de formation dans le développement personnel et l'accompagnement au changement.

Je développe mes activités d'entrepreneur, tout en continuant à accompagner les dirigeants, les managers et les équipes dans la réussite de leurs projets de changement.

Depuis 5 ans je crée et anime des dispositifs pour aider les leaders à faire éclore leurs idées, les mener au succès et développer leurs compétences adaptatives pour durer.

J'ai suivi des formations certifiantes en coaching systémique et processus délégués, en codéveloppement professionnel, en approche cognitive et en développement de l'intelligence émotionnelle (MBSR\*) auprès de l'équipe enseignante du Center for Mindfulness.

Je m'appuie par ailleurs sur un DESS en Gestion & Management des PME, un CESA HEC Supply Chain, un Master en Marketing International et un Diplôme Supérieur des Achats.

Je suis imprégnée d'une double culture TPE/PME et ETI, dans des environnements industriels complexes tels que le textile technique, l'extrusion plastique, la métallurgie, le BTP. Elle a structuré et géré pendant 15 ans des projets internationaux pluridisciplinaires et multiculturels, à fort enjeu transversal.

\*Mindfulness Based Stress Reduction program – Programme de Réduction du Stress basé sur la Pleine Conscience



*« Je crée et j'entreprends par passion, et j'accompagne la passion des entrepreneurs. »*

*Ma conviction : C'est en changeant notre façon de voir et de rentrer en relation avec la situation, que nous nous ouvrons un nouveau champs des possibles »*



# Conférence - Atelier - Journée - Cycle complet

## 45min. conférence

1 séance de découverte (avec l'intervention d'un témoin)

## 3h atelier

1 séance de découverte collective d'une étape du fonctionnement du process

## 1 journée

1 journée en groupe intégrant l'enchaînement des étapes de la méthode, avec un focus individuel et collectif sur le projet (avec l'intervention d'un témoin)

## Cycle complet 7 demi-journées

7 séances mensuelles en groupe de 5 heures + intervention de témoins inspirants + Cocktail dinatoire après chaque séance + 6 séances en binôme en intersession et suivi individualisé

## Tarif sur demande

Versions personnalisables et adaptables en fonction de votre contexte

Organisation dans toute la France et à l'étranger

CONTACT :  
06 22 56 73 49  
[cecile@cm-changemotion.com](mailto:cecile@cm-changemotion.com)

