

CATALOGUE DE FORMATIONS



« Un changement de soi est plus nécessaire qu'un
changement de situation ! »

Cécile BESNIER
03/06/2026



PREAMBULE

- ✓ Je conçois et réalise des formations sur mesure en développement personnel, management et posture managériale, communication et relation aux autres.
- ✓ Je travaille essentiellement avec des structures convaincues que l'attention à l'humain crée la performance collective.
- ✓ Les nouveaux modèles émergents démontrent que des salariés épanouis, des équipes soudées révèlent leurs pleines potentialités. A partir de valeurs partagées par chacun, les structures modernes réussissent à conjuguer bien-être individuel, efficacité collective et développement économique.

DEMARCHE

- ✓ Ma démarche prend en compte la spécificité de votre entreprise afin d'adapter une formation du catalogue ou de construire un programme spécifique.
- ✓ Pour construire des formations à la mesure de vos projets, j'évalue vos besoins, la motivation et le niveau de connaissance des bénéficiaires des formations. Je respecte vos contraintes de temps et de budget.
- ✓ Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les besoins d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation sont pris en compte.
- ✓ Je vous propose des projets de formation correspondant aux besoins identifiés dans le respect de la raison d'être de votre entreprise et de ses valeurs. Nous validons ensemble les actions de formation, les dates et les lieux d'intervention.
- ✓ Je définis un référentiel attendu en partant de vos attentes et des résultats attendus. Mes outils pédagogiques favorisent l'apprentissage de manière créative, ludique et interactive. Je veille à développer de nouvelles compétences en utilisant des pédagogies agiles et innovantes. J'effectue une évaluation qualitative de l'atteinte des objectifs à l'issue de chaque formation.
- ✓ Toutes mes formations sont pratiques, ludiques et interactives centrées sur l'équipe dans sa globalité et sur chacun des membres qui la compose.

Les indicateurs de résultats et de qualité sont ;

Depuis juin 2007, 2 603 salariés formés.

En 2025, 92.33% de taux de présence et 9.16/10 taux de satisfaction



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



SOMMAIRE



Organisatrice et animatrice de formation de groupe

- Développer ses potentialités.....4
- Se connaître pour une meilleure relation aux autres6
- Prendre plaisir à communiquer pour réussir ensemble8
- Être un manager autonome, responsable et agile10
- Oser exprimer ses ressentis et ses besoins pour des relations constructives.12
- Accompagner le changement.....14
- Faciliter un nouvel élan après sa riche carrière professionnelle.....16

Ateliers découverte ou rendez-vous mensuel

- Sortir des jeux de pouvoir18
- Tous intelligents et différents21
- Analyses et partages de pratiques professionnelles24
- Ressentir et accueillir ses émotions27
- Expérimenter la présence à soi30

Accompagnement individualisé

- Qu'est-ce que c'est ?33
- L'offre34

.....



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



DEVELOPPER SES POTENTIALITES

Public et prérequis

Public concerné : toute personne souhaitant se connaître et exprimer son plein potentiel
Conditions d'accès : cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capable de

- Mieux se connaître en tenant compte de toutes ses facettes
- Développer sa capacité à être à l'écoute de soi
- Identifier ses talents et ses zones d'inconfort dans le quotidien
- Elargir sa vision du monde et accroître ses ressources personnelles

Contenu et déroulement

Définir et exposer ses attentes par rapport à la formation
Présentation des objectifs de la formation et déterminer les règles du jeu du groupe

COMMENT JE FONCTIONNE

Développer ma capacité à être à l'écoute de moi et observer mon propre fonctionnement
Prendre conscience de mon image et de ce que j'induis
Comprendre et expérimenter les 3 centres d'intelligence : mental, émotionnel, instinctif

MIEUX ME CONNAITRE EN TENANT COMPTE DE TOUTES MES FACETTES

Voyager au cœur de 9 visions du monde
Repérer mes talents, mon type de fonctionnement habituel et les incidences dans mes relations

DEVELOPPER MON POTENTIEL

Approfondir la connaissance de mon type de fonctionnement habituel
Développer l'estime de moi et la confiance en moi
Elargir ma vision du monde pour m'ouvrir au fonctionnement des autres

Evaluer la formation et définir un plan d'actions



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque séquence en groupe,
- Eclairages et apports théoriques et évolution des contenus en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice par demi-journée,
- Support remis aux participants : document de synthèse reprenant les éléments abordés,
- Remise d'une attestation de fin de formation

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Auto-évaluation en début et en fin de formation,
- Evaluation formative continue durant la formation,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra

Durée : 3 jours collectifs non consécutifs (21 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 8 personnes

Conditions tarifaires

1 600 € net de charge par jour

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



SE CONNAITRE POUR UNE MEILLEURE RELATION AUX AUTRES

Public et prérequis

Toute personne souhaitant développer la connaissance de soi et la relation aux autres
Conditions d'accès : cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Mieux se connaître en tenant compte de toutes ses facettes
- Développer sa capacité à être à l'écoute de soi et des autres
- Identifier ses talents et ses zones d'inconfort dans le quotidien
- Elargir sa vision du monde et accroître ses ressources personnelles
- Acquérir une ouverture et une souplesse relationnelle
- Être acteur de son changement et créer des relations constructives
- Fédérer et faciliter la cohésion efficace d'équipe performante

Contenu et déroulement

Définir et exposer ses attentes par rapport à la formation

Présentation des objectifs de formation et déterminer les règles du jeu du groupe

COMMENT JE FONCTIONNE

Développer ma capacité à être à l'écoute de moi et observer mon propre fonctionnement

Prendre conscience de mon image et de ce que j'induis

Comprendre et expérimenter les 3 centres d'intelligence : mental, émotionnel, instinctif

MIEUX ME CONNAITRE EN TENANT COMPTE DE TOUTES MES FACETTES

Voyager au cœur de 9 visions du monde

Repérer mes talents, mon type de fonctionnement habituel et les incidences dans mes relations

DEVELOPPER MON POTENTIEL

Approfondir la connaissance de mon type de fonctionnement habituel

Développer l'estime de moi et la confiance en moi

Elargir ma vision du monde pour m'ouvrir au fonctionnement des autres

DEVELOPPER MON AISANCE RELATIONNELLE

Développer des relations constructives aux autres à partir de la présence à moi

Être responsable de mon bout dans ce qui est (prendre en compte mon propre fonctionnement)

Être acteur dans la relation en me positionnant et m'exprimant clairement

Agir auprès de l'autre plutôt que réagir

Evaluer la formation et définir un plan d'actions



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque séquence en groupe,
- Eclairages et apports théoriques et évolution des contenus en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice par demi-journée,
- Support remis aux participants : document de synthèse reprenant les éléments abordés,
- Remise d'une attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Auto-évaluation en début et en fin de formation,
- Evaluation formative continue durant la formation,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra

Durée : 4 jours collectifs non consécutifs (28 heures)

+ 3 heures de formation individualisée en intersession soit 31h/participants)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 8 personnes

Conditions tarifaires

Tarif 8 personnes : 6 400 € pour 4 jours de formation d'intervention + 330 €/rendez-vous individuel – 3 rdv 1h chacun soit un total de 14 320€ net de charge

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



PRENDRE PLAISIR A COMMUNIQUER ENSEMBLE

Public et prérequis

Public concerné : toute personne souhaitant clarifier son expression et gagner en spontanéité

Conditions d'accès : cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Être acteur dans le traitement et la circulation de l'information
- Développer ses compétences pour instaurer une communication adaptée à ses interlocuteurs et aux situations
- Respecter ses besoins et ceux de ses interlocuteurs
- Mesurer l'impact de sa communication

Contenu et déroulement

Définir et exposer ses attentes par rapport à la formation

Présentation des objectifs de formation et déterminer les règles du jeu

Se voir et s'écouter communiquer

- Observer et comprendre sa façon de communiquer
- Se positionner dans la relation
- Clarifier les relations et sortir des situations/relations conflictuelles

Développer ses capacités dans la communication

- Ecouter au-delà des mots ou ressentir ce qui n'est pas dit
- Clarifier son objectif
- Définir son besoin et apprendre à demander

Expérimenter du différent pour faire évoluer sa communication

- Savoir écouter, reformuler, questionner et préciser
- Coconstruire le processus relationnel
- Mises en situation à partir des expériences et du contexte des participants

Evaluer la formation



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque séquence en groupe,
- Eclairages et apports théoriques et évolution des contenus en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice par demi-journée,
- Support remis aux participants : document de synthèse reprenant les éléments abordés,
- Remise d'une attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Auto-évaluation en début et en fin de formation,
- Evaluation formative continue durant la formation,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra

Durée : 2 jours (14 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 8 personnes

Conditions tarifaires

1 600 € net de charge par jour

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ETRE UN MANAGER AUTONOME, RESPONSABLE ET AGILE

Public et prérequis

Public concerné : toute personne en lien avec une animation d'équipe directe ou transversale
Conditions d'accès : cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Repérer son style de management et adapter son comportement en fonction des situations et des personnes (management situationnel)
- S'affirmer et se positionner dans une relation respectueuse et constructive
- Savoir valoriser, déléguer et recadrer
- Déterminer les outils du manager

Contenu et déroulement

Définir et exposer ses attentes par rapport à la formation
Présentation des objectifs de formation et déterminer les règles du jeu

Représenter et présenter son **équipe** (manager inclus)
Les étapes de la construction d'une équipe performante
Les 4 styles de management et leurs impacts auprès des collaborateurs
Cartographier son équipe et identifier le style de management pour chaque collaborateur

L'implication des collaborateurs

Les éléments de la motivation et les principes de la valorisation
Qu'est-ce qui est facile et difficile pour eux. Exemples de valorisation (sous-groupe)
Définition, règles, méthodes, outils
Mises en situation d'expérimentation en partant des situations des participants

Le recadrage

Qu'est-ce qui est facile et difficile pour eux. Exemples de cadrage (sous-groupe)
Définition, règles, méthodes, outils
Mises en situation d'expérimentation en partant des situations des participants

La délégation

Qu'est-ce qui est facile et difficile pour eux. Exemples de délégation (sous-groupe)
Définition, règles, méthodes, outils
Mises en situation d'expérimentation en partant des situations des participants

Evaluer la formation



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque séquence en groupe,
- Eclairages et apports théoriques et évolution des contenus en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice par demi-journée,
- Support remis aux participants : document de synthèse reprenant les éléments abordés,
- Remise d'une attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Auto-évaluation en début et en fin de formation,
- Evaluation formative continue durant la formation,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra

Durée : 2 jours (14 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 8 personnes

Conditions tarifaires

1 600 € net de charge par jour

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

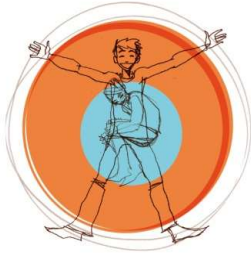
☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



OSER EXPRIMER SES RESENTIS ET SES BESOINS POUR DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

Public et prérequis

Public concerné : toute personne souhaitant prévenir et gérer les conflits

Conditions d'accès : cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre ce qui se joue dans la relation
- Apprendre à définir son besoin pour pouvoir l'exprimer
- Prévenir et résoudre des situations conflictuelles

Contenu et déroulement

Définir et exposer ses attentes par rapport à la formation

Présentation des objectifs de formation et déterminer les règles du jeu

Définir le conflit et les causes du conflit

Identifier les causes, les signaux d'alerte, les comportements générateurs de conflits

Prendre conscience de ses ressources et de ses limites dans les situations conflictuelles

Recenser différents types de conflits vécus dans le cadre du travail

Partager ses expériences et mettre en scène des conflits vécus

Création collective d'une « BOITE A OUTILS » pour prévenir et gérer le conflit

Communication constructive

Découvrir de nouveaux comportements pour sortir du conflit

Evaluer la formation



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque séquence en groupe,
- Eclairages et apports théoriques et évolution des contenus en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice par demi-journée,
- Support remis aux participants : document de synthèse reprenant les éléments abordés,
- Remise d'une attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Auto-évaluation en début et en fin de formation,
- Evaluation formative continue durant les modules, les séances,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra

Durée : 1 jour (7 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 8 personnes

Conditions tarifaires

1 600 € net de charge

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

Public et prérequis

Public concerné : Managers, équipe en situation de changement

Conditions d'accès : cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

Développer les compétences du manager dans l'accompagnement au changement

Contenu et déroulement

Définir et exposer ses attentes par rapport à la formation

Présentation des objectifs de formation et déterminer les règles du jeu

Le changement

- Contexte du changement
- La nécessité, les enjeux
- Les objectifs et la stratégie de l'entreprise

La dimension humaine du changement

- Les différentes étapes du changement
- Identifier, comprendre les freins/résistances au changement
- Repérer les accélérateurs/facilitateurs
- Les attitudes individuelles et celles du groupe

La communication dans un contexte de changement

- La communication au service d'une réelle démarche d'appropriation
- La prise en compte des besoins
- Faire partager les raisons du changement
- Avoir une cohérence entre le discours et les actes

Le rôle du manager qui accompagne le changement

- Observer les comportements de son équipe et pendant le changement
- Apprécier objectivement la situation
- Entretien des conditions favorables pour faciliter les transformations
- Trouver les leviers d'implication des personnes
- Accompagner les individus face aux transformations des situations de travail
- Donner des signes de reconnaissance

Evaluer la formation



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive
- Alternance d'exercices individuels et collectifs
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque séquence en groupe,
- Eclairages et apports théoriques et évolution des contenus en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice par demi-journée,
- Support remis aux participants : document de synthèse reprenant les éléments abordés,
- Remise d'une attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Auto-évaluation en début et en fin de formation,
- Evaluation formative continue durant la formation,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra

Durée : 1 jour (7 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 8 personnes

Conditions tarifaires

1 600 € net de charge

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



FACILITER UN NOUVEL ELAN APRES SA RICHE CARRIERE PROFESSIONNELLE

Permettre à chacun d'ouvrir une réflexion profonde, de balayer l'essentiel des préoccupations et de se préparer positivement à la retraite valorisant tout autant la personne que son entreprise.

Une occasion unique d'envisager son départ en construisant son avenir.

Public et prérequis

Public concerné : toute personne sur le départ à la retraite dans les 2 ans à venir

Conditions d'accès : cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Exprimer sa perception individuelle de la retraite
- Organiser son départ de façon professionnelle et sereine
- Anticiper la transition en tirant parti de son potentiel et de son expérience
- Elaborer son projet personnel

Contenu et déroulement

Définir et exposer ses attentes par rapport à la formation

Présentation des objectifs de formation et déterminer les règles du jeu

1 - Changement de vie : La retraite

- Identité qui change, prendre conscience des différents rôles
Qui suis-je ? Qui serai-je ?
- Se repérer sur les étapes du changement
- Subir ou choisir : dépasser ses appréhensions et ses croyances limitantes

2 - Dernière ligne droite en entreprise

- Rester mobilisé : nourrir mon besoin de reconnaissance
- Transmettre sa mémoire de l'entreprise
- Qu'est-ce que je veux garder/ ce qui va changer pour mieux se projeter

3 – Dresser le bilan de son expérience pour dessiner les envies de sa nouvelle vie

- Faire le point sur ses besoins, valeurs, priorités
- Gérer le sentiment de perte de responsabilité
- S'appuyer sur son expérience et ses ressources personnelles pour prendre du recul



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



4 – Définir son projet de vie à la retraite : sens et plaisirs

- Explorer le sens à donner, satisfaire ses besoins et ses valeurs
- Déjouer les messages contraignants
- Elaborer son projet

Evaluer la formation

Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive
- Alternance d'exercices individuels et collectifs
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque séquence en groupe,
- Eclairages et apports théoriques et évolution des contenus en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice par demi-journée,
- Support remis aux participants : document de synthèse reprenant les éléments abordés,
- Remise d'une attestation de fin de formation.

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Auto-évaluation en début et en fin de formation,
- Evaluation formative continue durant la formation,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra

Durée : 2 jours (14 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 6 personnes

Conditions tarifaires

1 600 € par jour net de charge

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

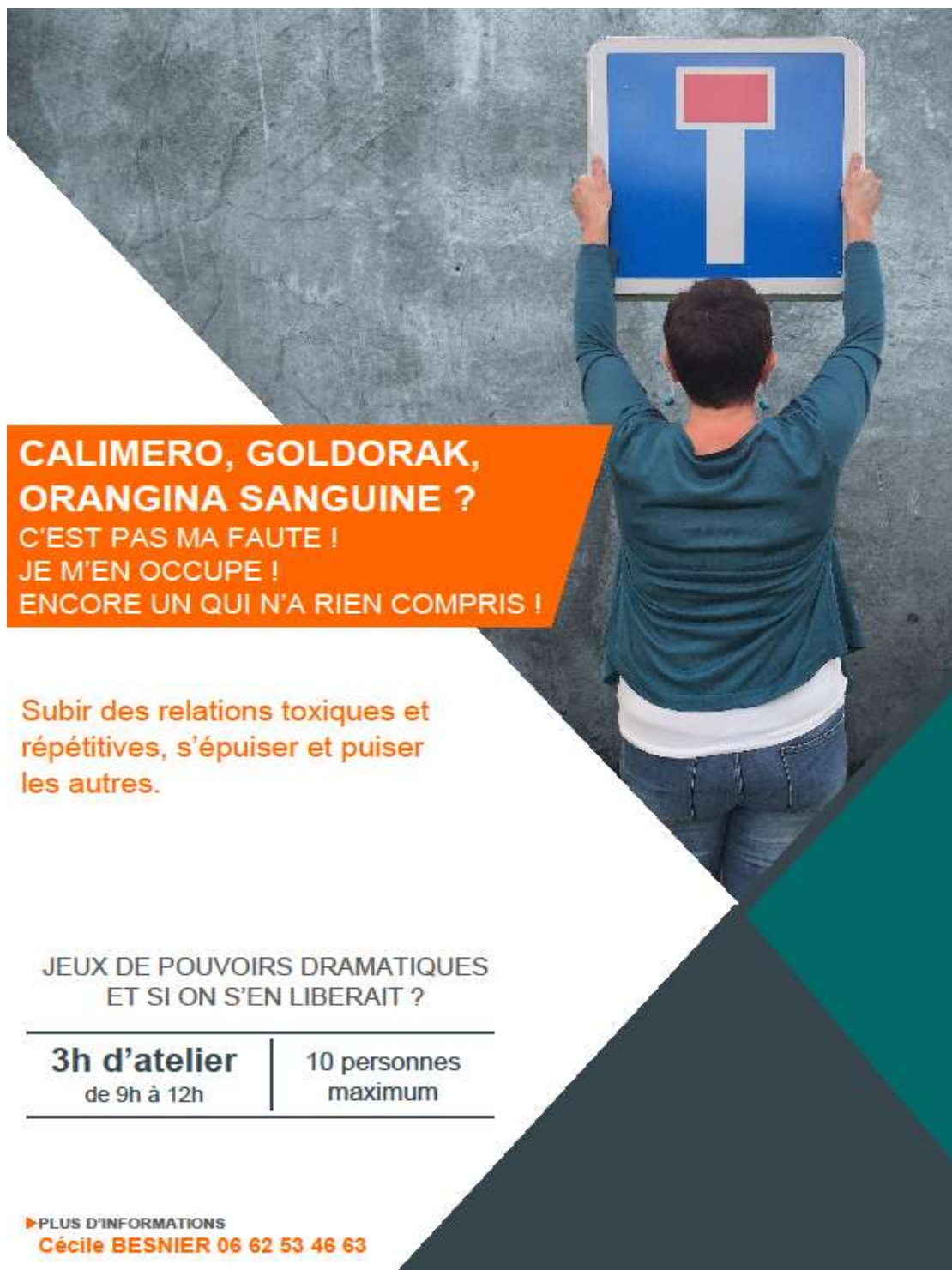
Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ATELIER



**CALIMERO, GOLDORAK,
ORANGINA SANGUINE ?**
C'EST PAS MA FAUTE !
JE M'EN OCCUPE !
ENCORE UN QUI N'A RIEN COMPRIS !

Subir des relations toxiques et
répétitives, s'épuiser et puiser
les autres.

JEUX DE POUVOIRS DRAMATIQUES
ET SI ON S'EN LIBERAIT ?

3h d'atelier de 9h à 12h	10 personnes maximum
------------------------------------	--------------------------------

► PLUS D'INFORMATIONS
Cécile BESNIER 06 62 53 46 63



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



SORTIR DES JEUX DE POUVOIR

Être à l'écoute de soi : C'est aller à la rencontre de ce qui est dans l'instant et l'accueillir vraiment pour pouvoir ensuite agir (et non plus réagir ou subir) !

Public et prérequis

Public concerné : toute personne souhaitant (re)trouver une sérénité et harmonie dans ses relations aux autres

Conditions d'accès : cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre les jeux de pouvoirs : Qui joue à quoi ?
- Ne plus subir et sortir des jeux de pouvoir
- Être modélisant en prenant sa responsabilité
- Bénéficier de relations constructives

Contenu et déroulement

- Se présenter et exposer ses attentes par rapport à la formation
- Définir les objectifs de formation et déterminer les règles du jeu du groupe
- Présentation des postulats et état d'esprit de l'atelier
- Explication des jeux de pouvoirs et leurs conséquences
- Identification individuelle d'une relation polluante, insatisfaisante, énergivore
- Présentation des solutions
- Transformation de la situation individuellement
- Expérimentation sous forme de mises en situations concrètes
- Débriefing sur l'apprentissage de chacun
- Construction d'une boîte à outils commune
- Temps d'échanges : Questions/réponses
- Evaluer l'atelier

Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque exercice en groupe,
- Eclairages et apports théoriques en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra-entreprise

Durée : 1/2 journée (3 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir 10 personnes

Conditions tarifaires

900 € net de charge par atelier

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ATELIER



**IL FAIT EXPRES DE NE PAS COMPRENDRE ?
IL NE M'APPRECIÉ PAS ? JE SUIS INVISIBLE,
J'EXISTE PAS !
IL VA ME PRENDRE LA TÊTE ENCORE
LONGTEMPS AVEC SES EXPLICATIONS ?**

Quand le comportement d'autrui nous est imperméable voir insupportable, il est difficile de travailler et de communiquer ensemble.

Comment sortir de l'impasse ?

TOUS INTELLIGENTS ET DIFFÉRENTS
ET SI ON DECRIPAIT ?

3h d'atelier
de 9h à 12h

10 personnes
maximum

► PLUS D'INFORMATIONS

Cécile BESNIER 06 62 53 46 63



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



TOUS INTELLIGENTS ET DIFFERENTS

Être à l'écoute de soi : C'est aller à la rencontre de ce qui est dans l'instant et l'accueillir vraiment pour pouvoir ensuite agir (et non plus réagir) !

Public et prérequis

Public concerné : toute personne souhaitant développer son intelligence relationnelle
Conditions d'accès : cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre son mode de fonctionnement
- S'ouvrir et reconnaître d'autres modes de fonctionnement
- Faire des différences, une complémentarité pour travailler ensemble

Contenu et déroulement

- Se présenter et exposer ses attentes par rapport à la formation
- Définir les objectifs de formation et déterminer les règles du jeu du groupe
- Présentation des postulats et état d'esprit de l'atelier
- Explication des 3 centres d'intelligences
- Présentation des conséquences dans les équipes de travail
- Jeux d'exploration pour identifier son centre préféré
- Temps d'échanges : Questions/réponses
- Débriefing sur les prises de conscience de chacun
- Evaluer l'atelier

Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque exercice en groupe,
- Eclairages et apports théoriques en intelligence de situation.



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra-entreprise

Durée : 1/2 journée (3 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir 10 personnes

Conditions tarifaires

900 € net de charge par atelier

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ATELIER

SOLITUDE DU MANAGER, AVEC QUI, POUVEZ-VOUS PARTAGER ?

Tout repose sur vos épaules,
on attend tout de vous !

Tout seul face à de multiples choix,
difficultés, situations, ...

PARTAGES DE PRATIQUES
PROFESSIONNELLES
ET SI ON ECHANGEAIT ?

3h d'atelier
de 9h à 12h

10 personnes
maximum

► PLUS D'INFORMATIONS

Cécile BESNIER 06 62 53 46 63



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ANALYSES ET PARTAGES DE PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Être à l'écoute de soi : C'est aller à la rencontre de ce qui est dans l'instant et l'accueillir vraiment pour pouvoir ensuite agir (et non plus réagir) !

Public et prérequis

Public concerné : toute personne souhaitant apprendre en partageant son expérience et recevant celle des autres

Conditions d'accès : cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Prendre du recul sur une problématique
- Faire d'une difficulté partagée un apprentissage
- Partager son expérience
- Apprendre à travers des expériences des autres
- Trouver des solutions et évoluer ensemble

Contenu et déroulement

- Se présenter et exposer ses attentes par rapport à la formation
- Définir les objectifs de formation et déterminer les règles du jeu du groupe
- Présentation de la démarche du Co développement
- Exposition des situations à traiter
- Expérimentation de l'outil
- Temps d'échanges : Questions/réponses
- Débriefing sur les prises de conscience de chacun
- Evaluer l'atelier



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque exercice en groupe,
- Eclairages et apports théoriques en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra-entreprise

Durée : 1/2 journée (3 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 10 personnes

Conditions tarifaires

900 € net de charge par atelier

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ATELIER



QUE FAIRE AVEC LE CHOC DES EMOTIONS ?

Hypersensibilité, colère, timidité,
stress, peur, angoisse, ...
quand l'irrationnel anile
notre attention, notre efficacité
au travail !

ACCUEILLIR ET RESSENTIR SES EMOTIONS
ET SI ON FAISAIT ALLIANCE AVEC ELLES ?

3h d'atelier
de 9h à 12h

10 personnes
maximum

► PLUS D'INFORMATIONS
Cécile BESNIER 06 62 53 46 63



Cécile BESNIER
☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr
SIRET 498 069 947 000 55
Organisme de formation 52 44 05780 44
www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



RESSENTIR ET ACCUEILLIR SES EMOTIONS

Être à l'écoute de soi : C'est aller à la rencontre de ce qui est dans l'instant et l'accueillir vraiment pour pouvoir ensuite agir (et non plus réagir) !

Public et prérequis

Public concerné : toute personne souhaitant plus à l'aise avec ses émotions et dans l'expression de ces dernières

Conditions d'accès : cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Comprendre ce qu'est une émotion et son fonctionnement
- Ressentir et accueillir une émotion
- Exprimer son ressenti simplement
- Utiliser l'émotion à son service, travailler avec elle

Contenu et déroulement

- Se présenter et exposer ses attentes par rapport à la formation
- Définir les objectifs de formation et déterminer les règles du jeu du groupe
- Explication de ce qu'est l'émotion et son fonctionnement
- Expérimenter l'émotion avec des vidéos et exercices
- Exercice Problème/Emotion/Solution
- Expérimenter la spontanéité, simplicité, sincérité et authenticité
- Débriefing sur les prises de conscience de chacun
- Evaluer l'atelier

Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque exercice en groupe,
- Eclairages et apports théoriques en intelligence de situation.



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra-entreprise

Durée : 1/2 journée (3 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 10 personnes

Conditions tarifaires

900 € net de charge par atelier

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ATELIER

VOUS MANQUEZ D'AIR ?
DIFFICILE DE REMONTER
A LA SURFACE ?

A tous les spécialistes de l'apnée,
la fatigue, l'insomnie, les tensions,
le contrôle, ...
Venez souffler, vous détendre un peu
et prendre l'air !

ET SI ON ETAIT GONFLE
EN OSANT JUSTE RESPIRER
AVANT DE S'ETOUFFER ?

3h d'atelier
de 9h à 12h

10 personnes
maximum

► PLUS D'INFORMATIONS
Cécile BESNIER 06 62 53 46 63



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



EXPERIMENTER LA PRESENCE A SOI

Être à l'écoute de soi : C'est aller à la rencontre de ce qui est dans l'instant et l'accueillir vraiment pour pouvoir ensuite agir (et non plus réagir) !

Public et prérequis

Public concerné : toute personne souhaitant cultiver son calme intérieur et développer la capacité de présence

Conditions d'accès : cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Trouver les moyens de gérer son émotion et son stress,
- Réguler les tensions,
- Appréhender l'agitation et/ou le silence,
- Trouver et (re)trouver le calme intérieur pour gagner en attention, énergie et efficacité

Contenu et déroulement

- Se présenter et exposer ses attentes par rapport à la formation
- Définir les objectifs de formation et déterminer les règles du jeu du groupe
- Expression de sa météo intérieure
- Expérimentation de la présence à soi guidée
- Nouvelle expression de sa météo intérieure et retours sur de ce qui a changé ou pas
- Apports théoriques concrets sur ce qu'est être présent à soi, à quoi cela sert, les avantages, comment s'y prendre, ...
- Expérience sur la focalisation avec un test vidéo et expérimentation
- Jeu sur « Où se porte mon attention ? »
- Apports théoriques sur la focalisation et l'attention
- Expérience sur l'écoute avec des jeux
- Apports théoriques sur l'écoute de soi
- Exercice guidé : écoute et dialogue avec le corps assis ou debout
- Retours sur ce qui a été compris, retenu de l'atelier et qu'est-ce je choisis d'adopter, de changer, de faire, ...
- Evaluer l'atelier



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Alternance d'exercices individuels et collectifs,
- Alternance de mises en commun et d'apports théoriques,
- Mises en situation à partir des expériences des participants,
- Débriefing de chaque exercice en groupe,
- Eclairages et apports théoriques en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuille de présence signée des participants et de la formatrice

Appréciation des résultats

- Recueil des attentes des participants,
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation,
- Bilan de fin de formation au commanditaire, lors d'un entretien téléphonique,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délai d'accès

Modalité : formation en intra-entreprise

Durée : 1/2 journée (3 heures)

Délai : A définir ensemble

Nombre de participants : une session peut accueillir de 10 personnes

Conditions tarifaires

900 € net de charge par atelier

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISE

Les entreprises vivent la complexité au sein de changements permanents. Chaque acteur doit développer des compétences liées à son métier, mais plus encore aujourd'hui, des compétences transverses et relationnelles.

Le développement de chacun devient une nécessité pour construire la cohésion d'équipe, indispensable à la performance de l'entreprise. L'accompagnement individualisé est une relation d'aide dans un contexte professionnel en mouvement.

Il offre un espace de réflexion où l'acteur peut prendre du recul, identifier ses ressources, ses points de blocage et trouver sa propre solution dans une dynamique de croissance personnelle. C'est une approche complémentaire aux actions de formation en entreprise.

A quoi sert-il ?

- Sortir d'un problème qui fait obstacle à son développement : blocage relationnel, situation conflictuelle, manque de confiance en soi, ...
- Préparer une prise de décision impliquant un choix personnel ou professionnel important,
- Être accompagné dans l'accession de nouvelles responsabilités, à un nouveau métier, un nouveau challenge,
- Optimiser son management, affirmer son leadership, développer sa motivation, accompagner ses collaborateurs, ...

A qui s'adresse-t-il ?

A tout acteur de l'entreprise qui prend la responsabilité de sa propre évolution, qui souhaite se donner les moyens de découvrir et mettre en œuvre ses propres ressources.

Quelle est sa spécificité ?

Il est axé sur l'activité professionnelle. La prise en charge financière de l'accompagnement se fait par l'entreprise concernée. La démarche d'accompagnement s'appuie dans ce cas sur une codécision entre l'acteur de l'accompagnement et le hiérarchique.

Comment fonctionne-t-il ?

A partir de la demande du collaborateur, le consultant accompagnant fixera un contrat au cours de chaque séance :

- Définition des axes de travail en fonction du besoin,
- Travail sur les objectifs de travail retenus à partir d'échanges et de questionnements, de mises en situations, d'exercices individuels, autodiagnostic, ...
- Chaque séance est finalisée en fixant un axe de travail à réaliser avant la séance suivante.



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026



Quels résultats pouvez-vous en attendre ?

Bénéficier de retours pertinents sur son fonctionnement entraîne une compréhension qui permet un changement choisi pour évoluer et faciliter la relation à soi et aux autres.

La mise en lumière et la conscientisation sont souvent suivies d'un processus de maturation.

Quel est le profil de l'accompagnant ?

Il est un accompagnateur du changement. Il permet à chaque acteur au sein d'une structure, et à des équipes, de franchir les étapes nécessaires à leurs mutations. C'est un "accoucheur" qui stimule chacun à être porteur des finalités d'une entreprise. Il a suivi la formation certifiante. Il a aussi ; une expertise en management, en communication, en psychologie et sciences humaines.

Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive,
- Mises en situation à partir des expériences du participant,
- Débriefing de chaque séquence et exercice,
- Eclairages, apports théoriques et évolution des contenus en intelligence de situation.

Suivi administratif

- Feuilles de présence signées du participant et de la formatrice par séance

Appréciation des résultats

- Auto-évaluation en début et en fin de formation,
- Evaluation formative continue durant l'accompagnement,
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'impact de la formation à 3 mois.

Intervenante : Cécile BESNIER

Modalités et délais d'accès

Durée : 10 heures réparties par séance de 2h sur une fréquence de 2, 3, 4 semaines et encadrées d'une séance de cadrage et d'une séance de bilan.

- Séance de cadrage d'1 heure
- Accompagnement individualisé : 5 sessions de 2 heures
- Séance de bilan de l'accompagnement d'1 heure

Conditions tarifaires

La séance de cadrage	1 h	350 €
Accompagnement individuel et personnalisé	5 séances de 2h	700 €/séance
La séance de bilan	1 h	350 €

Soit 4 200€ net de charge pour une enveloppe de 12 heures

Mes interventions sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre une formation, précisez-les-moi !



Cécile BESNIER

☎ 06 62 53 46 63 - ✉ contact@cecilebesnier.fr

SIRET 498 069 947 000 55

Organisme de formation 52 44 05780 44

www.cecilebesnier.fr

Mise à jour le 3 juin 2026