Prestations

Hors cadre



Anne Girard

Conseil en gestion de la croissance
Accompagnement de dirigeants
Photographe du mouvement
Créatrice d'expériences sensibles

seensible



Au menu

En complément des formats classiques, je propose des interventions plus atypiques, conçues pour interpeller, faire bouger les lignes, expérimenter autrement.

Je traite de sujets qui me passionnent et sont au cœur de ma démarche de conseil :

- connaissance de soi
- gestion du temps et de l'énergie
- rapport à l'art et à la créativité
- leadership et postures professionnelles
- métiers du conseil et dynamiques collectives

Ces thèmes sont abordés avec **une approche singulière, fondée sur le jeu, le sensible, le corps, et portée par 20 ans d'expérience de terrain.** Certaines interventions sont réalisées en coanimation avec des partenaires spécialisés de ces sujets.

Deux options :

- Formules éprouvées : déjà testées, adaptables à votre contexte
- Formule Sur-mesure : conception d'une intervention spécifique selon vos objectifs

Sommaire

Accompagnements individuels et collectifs p.4

Ateliers et formations p.6

Conférences et séminaires p.9

Contact p.14



Accompagnements individuels ou collectifs



Accompagnements individuels ou collectifs

Seensible – Soft Skills

Thèmes : Networking et confiance / Émotions et intelligence relationnelle / Gestion des conflits /Communication interpersonnelle / Négociation / Délégation / Optimisation du temps et régulation de l'énergie

- Entre 1h30 et 3h par thème
- En présentiel ou en ligne
- En individuel / groupes de 4 à 8 participants

Seensible – Impact

Thème : Prise de parole en public / Réussir vos interactions à fort enjeu

- Entre 2h et 12h
- En présentiel
- Individuel / groupes de 4 à 12 participants
- Peut être co-animé avec un artiste

« Présence et Parole en Public(s) » est une méthode que j'ai créé en 2012. Inspirée de la pédagogie du spectacle vivant, elle a été adaptée aux codes de l'entreprise pour répondre aux besoins de dirigeants et de professionnels du conseil souhaitant gagner en aisance et en impact lors de prises de parole à fort enjeu (pitchs, comités de direction, négociations, tables-rondes...).

Ateliers et formations



Ateliers et formations

Le système nerveux au travail
Thèmes : Epanouissement / coopération / performance

- 3h
- Présentiel
- 12 participants maximum

Autour d'un jeu original, les participants explorent les liens entre régulation du système nerveux, qualité de communication et capacité de coopération. Une approche innovante pour prendre soin de soi et des autres.

[télécharger le dépliant du jeu]

Seensible Mornings
Thème : leadership

- 5 x 1h réparties sur 10 semaines
- En ligne
- 6 personnes maximum

En tout petit comité, pour garantir des échanges riches et confidentiels. Les participants sont sélectionnés pour favoriser les résonances et la compatibilité entre profils.

Seensible Shift

Spécial métiers du droit, métiers du chiffre et de la finance, métiers du consulting et de la communication

Thème : Postures et pratiques professionnelles dans les métiers du conseil

- 1/2 ou 1 journée
- En présentiel
- 12 participants maximum

Autour d'un jeu de cartes conçu sur mesure, cet atelier permet d'explorer la posture de conseil et les différentes postures professionnelles liées à votre métier.
Des mini-jeux créatifs peuvent enrichir l'atelier pour stimuler l'imaginaire et faire évoluer votre discours et votre pratique.

Seensible Creativity

Thème : Créativité

- 1/2 journée
- En présentiel, dans un lieu inattendu
- Groupe de 4 à 8 participants

Un temps privilégié avec votre équipe pour découvrir ou approfondir votre processus créatif, à travers une approche mêlant coaching et pratique artistique.
Atelier co-animé par un artiste invité et moi-même.

Conférences et séminaires



Conférences et séminaires

J’interviens en présentiel ou en visio, avec des **formats courts** (1h à 2h), conçus pour nourrir la réflexion, ouvrir de nouvelles perspectives et engager les participants.

Ces conférences sont **destinées aux décideurs et dirigeants, aux managers, aux professionnels du conseil** (avocats, consultants, notaires, experts-comptables…) **ainsi qu’aux porteurs de projets entrepreneuriaux.**

Elles s’adaptent aussi bien à un séminaire interne ou une réunion d’équipe, qu’à une intervention ponctuelle.

Chaque intervention est conçue comme un moment d'inspiration, d’ouverture et d’échange, mêlant exigence intellectuelle, expérience de terrain et sensibilité artistique.

Quelques exemples

Art & entreprise : ce que le regard artistique peut apporter au monde professionnel

Pour ceux et celles qui souhaitent **nourrir leur pratique d'un autre type de regard,** plus sensible, plus intuitif, plus décalé.
Et si l'art devenait une source d'inspiration concrète pour mieux voir, mieux ressentir, mieux décider ?
Cette conférence propose un détour par l'art pour enrichir la posture professionnelle : développer l'écoute, questionner les évidences, stimuler la créativité ou aborder des sujets complexes autrement. Un pas de côté pour ouvrir l'espace des possibles.

Savoir parler d'art : oser aborder une œuvre ou un projet artistique avec des mots simples, sensibles et personnels

Pour ceux et celles qui, **dans le cadre de leurs fonctions, assistent à des expositions, vernissages ou événements culturels... et se sentent parfois démunis face à l'art**. Comment exprimer un ressenti sans craindre de « mal dire » ? Comment engager une conversation autour d'une œuvre sans jargon ni complexe ?

À travers des exemples concrets et des exercices guidés, cette conférence interactive aide à développer un langage vivant et pertinent, pour créer du lien, nourrir les échanges et enrichir son positionnement relationnel dans les contextes de networking ou de relations publiques.

Projet professionnel & processus créatif : relier vision, intuition et action pour (re)penser son parcours ou sa pratique

Pour les professionnels en transition, les entrepreneurs, les porteurs de projet qui veulent **articuler leur démarche avec davantage de sens et de cohérence**.

Comment **activer sa créativité** dans la construction d'un projet ? Quelles analogies entre les étapes d'un processus artistique et celles d'un chemin professionnel ?

Un temps pour réfléchir autrement à son positionnement, à ses élans, et à ce qui fait signature dans son travail.

Connaissance de soi : mieux se comprendre pour mieux décider

Pour les managers, consultants, dirigeants ou indépendants qui souhaitent **prendre du recul sur leurs manières d'agir et de réagir au travail**.

Mieux se connaître, ce n'est pas seulement un travail introspectif : c'est un levier pour clarifier ses priorités, mieux interagir, faire évoluer ses habitudes, surtout dans des environnements exigeants.

Sur la base d'exemples concrets et d'outils issus de l'accompagnement, cette intervention propose une lecture accessible de la connaissance de soi comme moteur de transformation professionnelle.

Un moment pour réfléchir à sa posture, reconnecter avec ses ressources et ouvrir des pistes d'ajustement durables.

Énergie et temps : retrouver du souffle dans son quotidien professionnel

Pour ceux et celles qui, sur-sollicités, souhaitent **reprendre la main sur leur rythme professionnel et préserver leur vitalité**.

Plutôt que de chercher à « mieux gérer son temps », il s'agit ici d'explorer une autre logique : celle de l'attention, des cycles, du rapport au corps et à l'énergie.

Qu'est-ce qui me ressource vraiment ? Comment alléger ce qui pèse et résister à la dispersion ?

À travers des repères concrets et des exercices simples, cette session permet de faire le point sur son rapport au temps... pour retrouver du souffle et redonner du sens à son organisation quotidienne.



contact

Anne Girard

Conseil en gestion de la croissance
Accompagnement de dirigeants
Photographe du mouvement
Créatrice d'expériences sensibles

anne@seensible.com
seensible.com

seensible