



Programme de formation :
MOONDAYS POWER SIGNATURE
Incarner l'identité d'entrepreneur à succès
Session 2026 Occitanie



1. Durée

128 heures

2. Public visé

- Les entrepreneur·es en activité souhaitant structurer, développer ou réaligner leur projet.
- Les porteurs et porteuses de projet en phase de création d'entreprise.
- Les profils visionnaires, créatifs, multipotentiels, en recherche de sens, de clarté et de solidité dans leur posture entrepreneuriale.
- Les entrepreneur.es qui veulent compléter leurs connaissances pratiques sur le pilotage d'entreprise, le marketing, la communication et la commercialisation.
- Les entrepreneur.es qui souhaitent des outils concrets pour lever les blocages qui empêchent la création ou l'expansion de leur activité (confiance, organisation, légitimité, expression en public...)

3. Prérequis

- Être engagé·e dans un projet de création ou de développement d'activités.
- Disposer d'un ordinateur, et d'une connexion internet pour le suivi des sessions en ligne.
- Disposer d'un smartphone et de l'application Telegram pour participer au groupe de travail en ligne.
- Être volontaire dans une démarche de travail personnel, professionnel et introspectif.
- Pouvoir consacrer au moins 2 jours par semaine à son projet pendant 9 mois,
- Avoir des bases en informatique : traitement de texte, tableur, utilisation d'internet,
- Entretien téléphonique préalable avec la formatrice pour valider la pertinence de la formation pour l'entrepreneur.se.

Aucun prérequis de diplôme n'est exigé.

4. Modalités

Format	Fréquence
Formation collective hybride en présentiel et distanciel du 16 mars 2026 au 27 novembre 2026 - 12 jours d'ateliers en présentiel (12 x 7h) - 4 accompagnements individuels (4 x 1h) - 10 masterclasses en visio réparties sur 9 mois (10 x 1h30) - 25 sessions de Q/R en visio hebdomadaires (25 x 1h) - 1 groupe Telegram - Accès illimité à vie aux contenus et ressources	2 jours consécutifs en présentiel par mois (sur 6 mois) 1 rendez-vous en ligne par semaine, tous les lundis à 12h30 (masterclass ou Q/R) sur 9 mois

Lieu	Effectif
Insight développement - 8 rue des mimosas - 11200 Saint-André-de-Roquelongue	Groupe limité à 15 participants maximum

Dates des ateliers en présentiel	Dates des visios (Masterclasses & sessions Q/R)
12 jours d'ateliers présentiels (7h) : Jeudi 26 et vendredi 27 mars 2026 Mardi 28 et mercredi 29 avril Jeudi 28 et vendredi 29 mai Jeudi 24 et vendredi 25 septembre Jeudi 22 et vendredi 23 octobre Jeudi 26 et vendredi 27 novembre	10 Masterclasses de 12h30 à 14h (1h30): lundi 16 mars lundi 30 mars lundi 13 avril lundi 11 mai lundi 22 juin lundi 20 juillet lundi 3 août lundi 7 septembre lundi 5 octobre lundi 9 novembre 25 sessions de Q/R de 12h30 à 13h30 (1h): Tous les autres lundis, du 23 mars au 23 novembre 2026 inclus, sauf lundi de Pentecôte.

5. Objectifs de la Formation

MAENA Conseil – Bérengère Grillet (El) – SIRET : 94946631200012 – Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 84260359526 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

La formation vise à développer les compétences entrepreneuriales des participants en entraînant leur posture professionnelle vers la stabilité, la confiance et la structuration.

Elle permet de clarifier la vision de l'entreprise, de lever les freins internes au développement, d'optimiser leur organisation, et de sécuriser la viabilité de leur projet.

Elle soutient la structuration d'une offre viable, la maîtrise des bases financières et le développement d'une communication juste et impactante.

Elle permet l'acquisition d'outils concrets pour la gestion, la planification, la communication et le pilotage d'activité. Elle propose également des outils leviers de motivation, de gestion du stress et de levée des freins.

L'objectif final est de permettre à chacun de piloter son activité avec clarté, engagement et autonomie.

6. Compétences visées

À l'issue de la formation, le ou la participant-e sera capable de :

- **Analyser son positionnement entrepreneurial** afin d'ajuster l'adéquation entre son profil personnel, son idéal, sa vision, ses valeurs, ses ressources, sa phase de vie et son projet professionnel.
- **Utiliser des outils concrets** pour réguler le stress, dépasser les mécanismes de procrastination et adopter une posture d'action stable et confiante.
- **Structurer et piloter son activité** à l'aide d'outils de planification, de priorisation et de suivi des objectifs adaptés à son écologie personnelle.
- **Construire une offre viable économiquement**, en intégrant les bases de la gestion financière, du prévisionnel, du seuil de rentabilité et des outils de pilotage.
- **Développer une communication professionnelle efficace**, en structurant son discours, son image de marque, sa stratégie marketing et sa posture à l'oral comme à l'écrit.

7. Programme de la formation

Module	Objectifs pédagogiques	Durée (en heures)
Module 1 : Clarifier sa vision entrepreneuriale et définir ses priorités stratégiques	- Ajuster l'adéquation personne/projet, - Identifier ses motivations profondes, ses valeurs, ses ressources et ses talents, - Traduire cette vision en axes de développement concrets et alignés avec ses priorités de vie, - Identifier ses facteurs clé d'évolution, - Ancrer une posture d'entrepreneur-e responsable et assumée	2 jours 2 masterclasses (17 heures)
Module 2 : Lever les freins au développement	- Comprendre le fonctionnement du Système Nerveux Autonome et son impact sur le stress et la mise en action,	3 jours 2 masterclasses

en mobilisant ses ressources internes	- Utiliser des outils pratiques d'auto-régulation du stress et des état de blocage, - Comprendre l'impact de son système de croyances sur ses résultats, - Identifier ses croyances limitantes et utiliser une technique efficace pour les lever, - Comprendre les champs de conscience (corps, mental, émotions, croyances) et utiliser des outils issus des neurosciences pour dénouer des situations de blocage professionnel, - Mettre en place une stratégie personnalisée pour mobiliser ses ressources internes dans les situations de procrastination ou de blocage.	(24 heures)
Module 3 : Développer une organisation efficace et réaliste	- Identifier sa vision à moyen et long terme, - Créer un planning respectueux de sa phase de vie, qui tient compte des ressources et contraintes du moment, - Diviser un projet en sous-objectifs réalistes et atteignables et les planifier, - Prioriser ses actions et gérer son temps efficacement, - Intégrer efficacement des habitudes vertueuses dans son quotidien d'entrepreneur et s'y tenir, - Assurer le suivi régulier de ses objectifs.	3 jours 2 masterclasses (24 heures)
Module 4 : Structurer une offre cohérente, rentable et différenciante	- Créer ou affiner une offre à forte valeur ajoutée, - Élaborer un prévisionnel financier et connaître son seuil de rentabilité, - Aborder des notions basiques de gestion (charges fixes et variables, marge, impôts, TVA...), - Choisir un logiciel de facturation et de pilotage adapté à son activité, - Mettre en place des outils de pilotage d'activité et une routine de suivi.	2 jours 2 masterclasses (17 heures)
Module 5 : Renforcer sa communication pour valoriser son projet	- Structurer et présenter son projet de manière claire et convaincante à l'écrit comme à l'oral, - Définir son persona, son image de marque et sa stratégie marketing, - Déployer une stratégie de communication cohérente - Présenter son projet devant un public et une caméra avec assurance.	2 jours 2 masterclasses (17 heures)

8. Moyens pédagogiques et techniques

Moyen	Description
Suivi individualisé	Un entretien préalable permet de définir les objectifs opérationnels individuels du bénéficiaire afin de vérifier l'adéquation entre les besoins du stagiaire et la formation. Un questionnaire d'auto-évaluation d'entrée de formation permet de cerner les besoins précis du stagiaire. Lors du 1er RDV individuel du parcours, un point plus précis est effectué pour identifier les leviers d'expansion. Des objectifs individuels sont fixés, et un premier plan d'action est posé avec le stagiaire sur la durée de la formation. Le suivi des objectifs et plan d'action sont remis à jour à chacun des RDV individuel du parcours.
Masterclasses	Les Masterclasses mensuelles apportent en live du contenu théorique sur les différentes thématiques de la formation.
Sessions Q/R	Chaque lundi pendant 9 mois, en dehors des lundis de masterclasses, une session de Q/R animée par le formateur permet aux stagiaires de se connecter et de partager leurs problématiques et questions vis à vis des contenus de formation et les étapes de leur projet.
Plateforme de contenus en ligne	Les participants ont accès à l'ensemble des documents pédagogiques sur une plateforme dédiée en ligne : documents, exercices, questionnaires, replays des masterclasses et des sessions Q/R.
Ateliers en présentiel	Les journées d'atelier permettent d'explorer en profondeur les thématiques abordées en utilisant des techniques d'expérimentation variées : - ateliers théoriques et pratiques, - mises en situation, - études des cas individuels, - partages d'expériences, - exercices pratiques pour la gestion du stress, la régulation du système nerveux, - brainstormings, - travaux de groupe, travaux en binômes, - exercices de visualisation guidée, - travaux sur ordinateurs, - théâtre, exercices d'expression orale et corporelle, - pitch devant caméra, - conférences interactives, - évaluations de fin de formation, - célébrations des étapes franchies.
Groupe Telegram	Les participants ont accès à un groupe de soutien Telegram pendant toute la durée de la formation. Le facteur collectif est important dans le processus de formation. Le soutien des pairs est primordial pour assurer la cohésion, et favoriser la motivation et la stimulation réciproque.

Triades	Dès l'entrée en formation, des triades de travail sont définies pour toute la durée de la formation. Chaque participant est assigné à un trio, qui devient ses partenaires privilégiés pour mettre en application les exercices proposés pendant la formation et pour recevoir et donner du soutien. Ces triades engendrent un mécanisme d'engagement fort.
Travail personnel	Tout le contenu et les exercices proposés pendant la formation nécessitent du temps personnel pour être intégrés et mis en application. La durée de la formation (9 mois) permet une intégration souple et des avancées significatives dans les projets professionnels des participants.

9. Formateurs

L'Action de formation sera conduite par :

- **Diane BALLET**, formatrice dont le domaine de compétences est le suivant : Ajustement de la posture d'entrepreneur, leadership créatif, neurosciences et énergétique, organisation, gestion, création d'entreprise, formations et séminaires pour dirigeants, accompagnement d'artistes et créateurs dont le curriculum vitae disponible sur demande.
- **Bérengère GRILLET**, formatrice spécialisée dans l'accompagnement à la gestion d'entreprise, la rentabilité, l'organisation administrative et la stratégie entrepreneuriale. Elle est également référente Qualiopi, intervenante en formation professionnelle continue, et formatrice en pilotage d'activité, finance, et création d'entreprise. Curriculum vitae disponible sur demande.

10. Coût de la formation et modalités de paiement

Tarif : 4 800 €

Ce montant inclut :

- Les frais pédagogiques,
- Les supports de formation,
- Les évaluations.

❖ **Financement OPCO possible**

❖ **Acompte : 500 € à l'inscription**

❖ **Paiement échelonné possible**

11. Modalités d'évaluation de la formation

Type d'évaluation	Quand	Objectif visé
Auto-diagnostic de positionnement	Début de formation	Identifier les axes prioritaires d'évolution

MAENA Conseil – Bérengère Grillet (EI) – SIRET : 94946631200012 – Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 84260359526 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

Exercices d'application	Au cours de chaque module	Vérifier l'intégration des apports pratiques
Test d'évaluation final	Dernière demi-journée	Evaluer les connaissances acquises
Auto-diagnostic de positionnement de fin de formation	Dernière demi-journée	Mesurer les compétences acquises

Une attestation de fin de formation sera remise au Bénéficiaire à l'issue de la formation.

12. Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Des adaptations peuvent être prévues sur demande auprès du référent handicap: Bérengère GRILLET.

Pour toute demande d'adaptation, veuillez contacter notre référente handicap à l'adresse suivante : berengere.grillet@maenaconseil.com.

