



e-box

« Reprise sereine »

Votre moral et votre bien-être sont vos leviers de réussite
alors préparons nous dès maintenant

100 % digitale, 100 % humaine



100% finançable par le FNE-Formation

[En savoir plus sur ce dispositif >>](#)



e-box « reprise sereine »



Qui sommes nous ?

Modalités & tarifs

Contact & inscription

Un concept clé en main de formations éprouvées et de pédagogies novatrices, pour une reprise efficiente et sereine.

Vous venez de vivre une expérience déstabilisante, armez-vous pour un retour plein d'énergie!

Des formateurs coachs, conférenciers et psychothérapeutes se relaient pour vous apporter des visions différentes, vous faire prendre du recul et vous redonner du sens.

- Un parcours 100 % humain alliant des moments d'échanges, des classes virtuelles, du travail individuel et tout ça, sans vous déplacer.
- 2 propositions de format au choix :
 - 3h de formation par semaine, sur 1 mois
 - 1 à 2h de formation par jour, sur 2 semaines
- Un partage d'expériences entre pairs en petit comité
- Une pédagogie interactive et participative
- Option : recevez une box, des fiches mémos, un livre et bien d'autres surprises...

Objectifs de la e-box

Le parcours en détail

Objectifs

Fermer



Public

Tout collaborateur ressentant le besoin d'être accompagné sur le retour au quotidien dans un environnement / contexte incertain

- Groupe de 7 participants maximum

Objectifs personnels

- Savoir se préparer à la reprise, comprendre et accepter les changements rapides
- Trouver un espace de respiration pour libérer ses émotions, ses ressentis, reprendre son énergie
- Bénéficier d'un accompagnement individuel pour répondre à vos besoins spécifiques

Objectifs professionnels

- Retrouver ses repères de travail collaboratif en équipe dans un nouveau cadre
- Savoir travailler efficacement physiquement et à distance dans un contexte incertain
- Développer sa vision, prendre du recul grâce à des conférenciers inspirants
- Développer sa posture et sa confiance en soi grâce à des classes virtuelles interactives

Prérequis :

- Disposer d'un ordinateur
- S'organiser et se préparer pour être disponible, ponctuel pour les rencontres et dans un espace calme

[Le parcours en détail](#)

Format 1 : un accompagnement expérientiel sur 1 mois

Fermer



3 heures de formation par semaine

Avant le démarrage, les participants reçoivent leur planning, une invitation à la communauté WhatsApp.

Ou bien le format 2



[Cliquez sur chaque lien pour plus de détails](#)

Semaine 1

- [Café virtuel 1h](#) : lancement de promo, engagement, recueil des attentes et objectifs
- [Espace de respiration collectif 1h](#) : libérer ses émotions
- [Conférence inspirante 1h](#) : sortie de crise et gestion de situations difficiles
- [Homework](#)

Semaine 2

- [Coaching](#) individuel 45 min
- [Classe virtuelle 2h](#) : mieux vivre le changement et accepter les nouveaux enjeux
- [Homework](#)

Semaine 3

- [Espace de respiration collectif 1h](#) capitaliser positivement sur cette expérience
- [Classe virtuelle 2h](#) : reprendre confiance en soi en situation de stress
- [Homework](#)

Semaine 4

- [Coaching](#) individuel 45 min
- [Conférence inspirante 1h](#) sortir de l'ordinaire, transformer des contraintes en opportunités
- [Café virtuel 1h](#) : bilan, feedback et plan d'actions

Un coach « Ange gardien » vous accompagne tout au long du parcours

[Le groupe WhatsApp](#) : partage de best practices, articles, TEDx...

Qui sommes nous ?

Modalités & tarifs

Contact & inscription

Et en option :

Vos collaborateurs recevront sur leur bureau dès que possible une box physique comprenant des fiches mémo, un livre, une BD et des cadeaux souvenirs personnalisés du groupe

Format 2 : un accompagnement expérientiel sur 2 semaines

1 à 2 heures de formation par jour

Avant le démarrage, les participants reçoivent leur planning, une invitation à la [communauté WhatsApp](#).



Ou bien le format 1

Semaine 1

- Jour 1 :
Café virtuel 1h
lancement de promo, engagement, recueil des attentes et objectifs
- Jour 2 :
Espace de respiration collectif 1h :
libérer ses émotions
- Jour 3 :
Conférence inspirante 1h
sortie de crise et gestion de situations difficiles
- Jour 4 :
Coaching individuel 45 min
- Jour 5 :
Classe virtuelle 2h :
mieux vivre le changement et accepter les nouveaux enjeux
- Homework

Semaine 2

- Jour 1 :
Espace de respiration collectif 1h
capitaliser positivement sur cette expérience
- Jour 2 :
Classe virtuelle 2h :
repandre confiance en soi en situation de stress
- Homework
- Jour 3 :
Coaching individuel 45 min
- Jour 4 :
Conférence inspirante 1h
sortir de l'ordinaire, transformer des contraintes en opportunités
- Jour 5 :
Café virtuel 1h :
bilan, feedback et plan d'actions

Un coach « Ange gardien » vous accompagne tout au long du parcours

Le groupe WhatsApp : partage de best practices, articles, TEDx...

Qui sommes nous ?

Modalités & tarifs

Contact & inscription

Et en option :

Vos collaborateurs recevront sur leur bureau dès que possible une box physique comprenant des fiches mémo, un livre, une BD et des cadeaux souvenirs personnalisés du groupe

2 cafés virtuels

100 % digital, 100% humain

1^{er} café virtuel (1H) : photo de départ

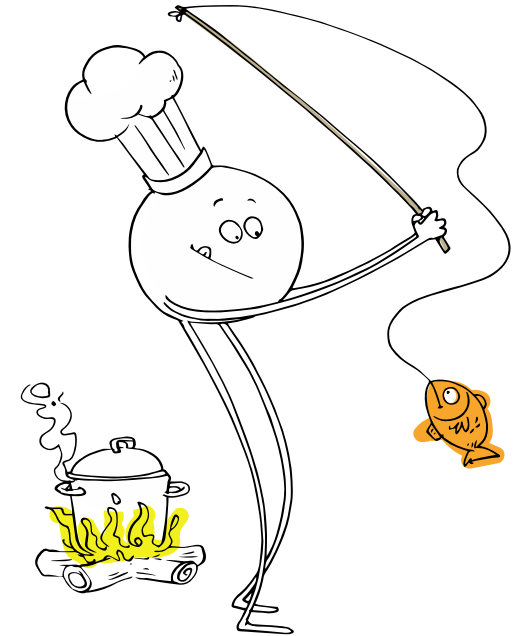
- Lancement de la promo
- Cohésion de groupe
- Créer l'envie et l'engagement
- Recueil des objectifs et des attentes de chaque participant

Les + :

- S'approprier en groupe les fonctionnalités de l'outil Zoom pour gagner en aisance et temps
- Poser le cadre et les conditions de réussite

2^{ème} café virtuel (1H): photo d'arrivée

- Retour d'expériences entre pairs
- Plan d'actions individuel pour préparer l'avenir



Homework

En individuel ou collectif, partagez entre pairs tout au long du parcours

Exemples :

- Autodiagnostic
 - Quel est mon niveau de stress ?
 - Quels sont mes drivers ?
 - Quel est mon niveau d'assertivité ?
- Exercices individuels et collectifs
- ...

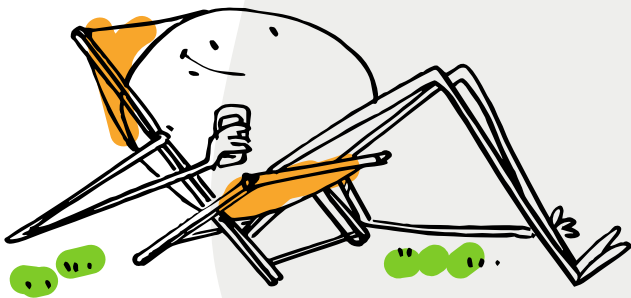


Groupe WhatsApp

Restez connectés avec votre promo pendant toute la durée de votre parcours et partagez vos expériences !

Votre coach Ange Gardien répond à toutes vos questions en temps réel.

Le groupe WhatsApp : partage de best practices, articles , TEDx...



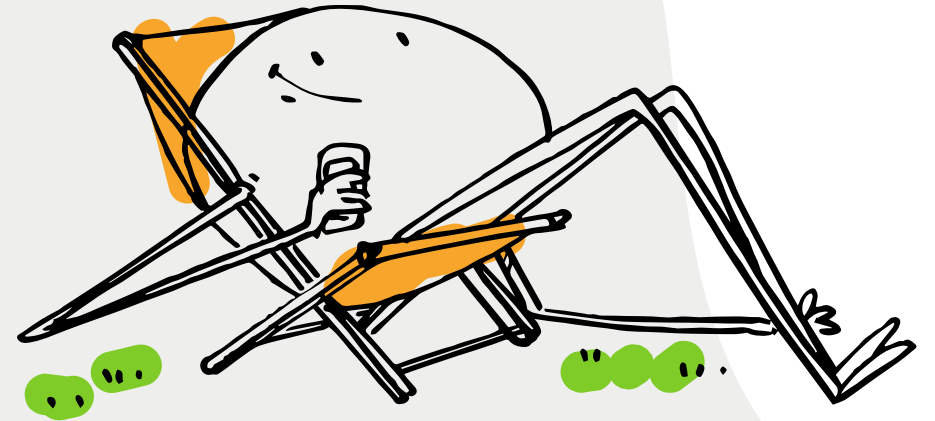
Espaces de respiration

2 séances d' 1h animées par une coach psychothérapeute

Objectifs :

- Libérer ses émotions
- Partager son vécu et retours d'expériences
- Bénéficier de la force du groupe, vous entraider

Profitez de l'expertise de votre coach psychothérapeute, elle vous donnera ses « trucs et astuces » pour mieux gérer au quotidien vos émotions et votre stress



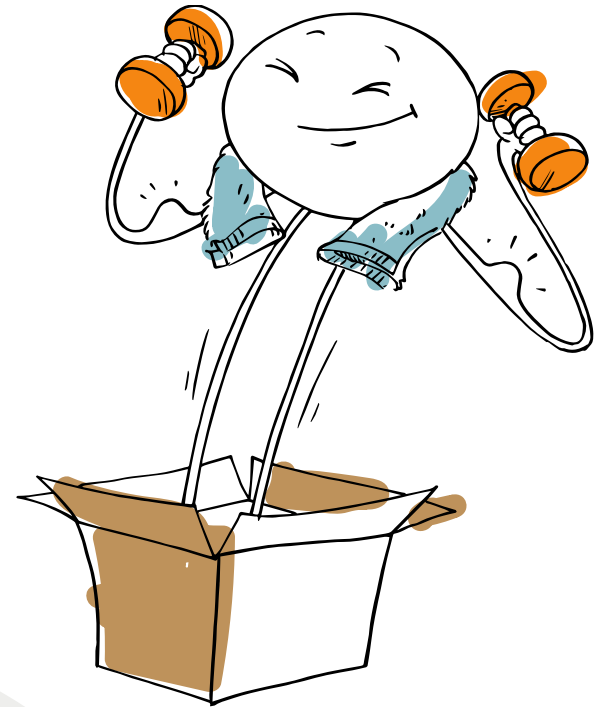
2 coaching individuels

Un accompagnement personnalisé

- 2 x 45 min de coaching au téléphone ou en visio pour échanger sur vos problématiques professionnelles et / ou personnelles

Cet accompagnement est adapté aux « savoir-faire » et aux « savoir-être » sur cette période

Votre coach s'assure de répondre à vos besoins individuels pour gagner en sérénité



2 classes virtuelles

Retrouvons-nous en visioconférence (2 X 2h), pour développer vos compétences sur les thématiques suivantes avec des formateurs coachs

- **Mieux vivre le changement et accepter les nouveaux enjeux**

Objectifs :

- Apprendre à travailler différemment en équipe et à distance
- Faire du changement un levier de progrès
- Appréhender le changement comme un outil de développement

- **Reprendre confiance en soi en situation de stress**

Objectifs :

- Reprendre ses repères, zones de confort et d'inconfort
- Faire appel à ses ressources personnelles
- Développer son assertivité



2 conférences

Fermer



Retrouvons-nous en visioconférence (2 X 1h), pour aborder les thématiques suivantes avec des conférenciers inspirants

- **Sortie de crise et gestion de situations difficiles**

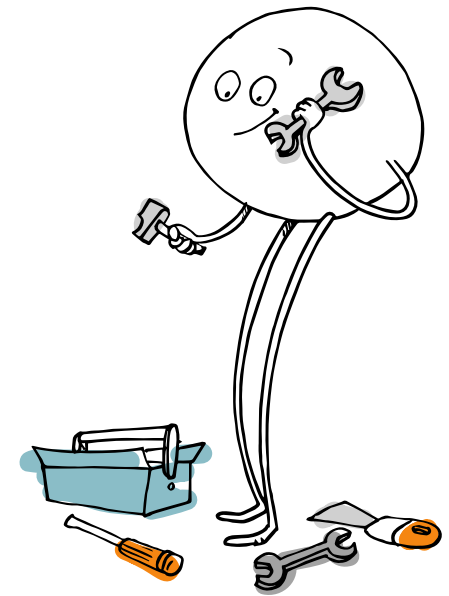
Détaché au ministère des affaires étrangères en Asie, spécialiste de la gestion de crise de haute intensité dans un environnement international, ancien chef de la cellule de l'unité contreterrorisme de la police nationale, ex des services des renseignements New Scotland Yard.

Il vous apportera son retour d'expériences, vous parlera de gestion de crise, comment en ressortir et quels sont les enseignements à en tirer.

- **Sortir de l'ordinaire, transformer des contraintes en opportunités**

Diplômé HEC, titulaire d'un DEA en philosophie (Sorbonne) et lauréat de l'Académie des sciences morales et politiques, il s'appuie sur son expérience du monde de l'entreprise et de sa pratique continue de la philosophie pour aider les entreprises à se transformer avec du sens en agissant à la fois sur la personne, l'organisation et le management.

Il vous apportera sa vision pour retrouver une motivation durable et comment briser la monotonie du quotidien en l'investissant d'un nouveau sens.



En option : une box physique

Composée de fiches pratiques, une BD, un livre et des surprises

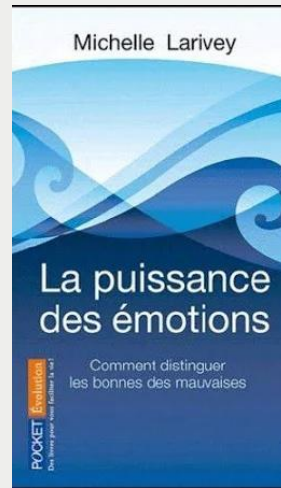
4 fiches pratiques pour permettre un rappel simple et concret

Des exemples:

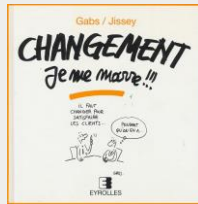
- Les 4 accords toltèques
- Gestion des émotions
- Les drivers
- Techniques de respiration



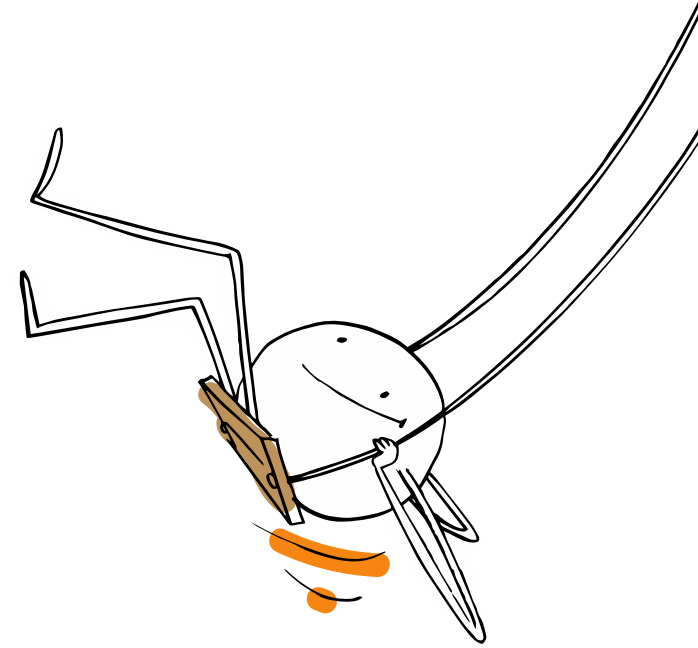
Un livre sur la gestion des émotions



Une BD sur le changement



Des cadeaux, des surprises pour faire plaisir tout en étant utiles



Modalités & tarifs

Fermer



1 500 € TTC / PARTICIPANT

PRIX ALL INCLUSIVE COMPRENANT :

- L'ingénierie pédagogique, l'organisation complète et le pilotage
- Le marketing, la communication RH
- En virtuel : les espaces de respiration, classes, cafés, conférences, coachings individuels et suivi ange gardien
- Les intervenants : formateurs, coachs, conférenciers...

**OPTION : 175 € TTC / PARTICIPANT
COMPRENANT :**

- La livraison de la box sur le bureau du participant
- Les cadeaux, livres, magazines, fiches mémo...

DEPLOIEMENT : Activable immédiatement

Prérequis :

- nous retourner la convention signée
- nous communiquer les coordonnées de vos collaborateurs

TEMPS TOTAL : 14,5 H dont 11,5 H de formation phygitale

- 2 cafés virtuels : photo de départ, photo d'arrivée (1H + 1H)
- Coachings individuels : 2 séances (45mn+ 45mn)
- Formations distancielles :
 - 2 classes virtuelles (2H + 2H)
 - Espace de décompression, coaching collectif (1H + 1H)
 - 2 conférences inspirantes : (1H+1H)
- Homework : autodiagnostic, travail individuel... (3H)

E-box éligible au FNE-formation

- Pour la prise en charge :
 - Remplissez [la demande de subvention](#)
 - Joignez les accords écrits de vos collaborateurs
 - Remplissez le [formulaire d'inscription](#) pour obtenir la convention

CONDITIONS FINANCIERES :

50% à la commande, 50% à la fin de la prestation

Contact & inscription



Qui sommes-nous ?

Une équipe à votre service



- **Sophie Dupaigne** fonde en 2001 son premier cabinet de conseil et de formation spécialisé en management, coaching, vente, communication et efficacité personnelle. En 17ans, elle a su développer un réseau de consultants formateurs et coachs de qualité.
- En 2018, elle crée Mauricette pour la société de conseil Aneo, toujours convaincue qu'en misant sur les potentiels et les points forts des individus, on fait gagner l'entreprise
- Puis, un jour, elle décide d'aller plus loin : elle crée un produit unique... Sobox mixant les dernières techniques d'apprentissage

Vos coachs et formateurs

Ils mixent les dernières approches comportementales avec des outils pratiques, concrets et sont à la pointe des soft skills. Très proches du terrain et de vos équipes, ils savent transmettre, partager, écouter, questionner, accompagner, développer les potentiels, créer l'envie et motiver surtout...

Des conférenciers inspirants

Ils sont philosophes, sportifs de haut niveau, anciens des forces spéciales, ils sont là pour vous inspirer, vous faire prendre du recul, et vous apporter un regard différent sur votre métier

Votre coach ange gardien

Après 20 ans dans le monde de l'entreprise (TF1, Ubisoft...), Sophie devient coach certifiée HEC, experte en intelligence émotionnelle et management. Spécialisée dans l'accompagnement des profils HP, elle est aussi experte en équicoaching

EMMANUELLE, Consultante, formatrice, coach

Fermer

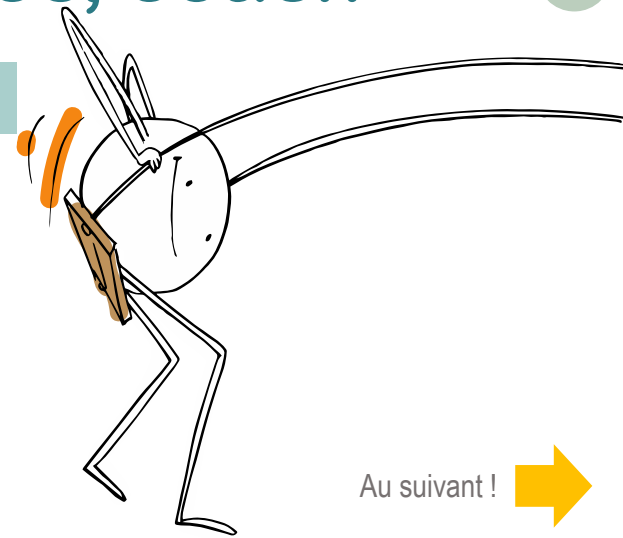


Compétences clés

- Transformations managériales
- Facilitation et accompagnement au changement
- Management Intergénérationnel
- Développement des softskills
- Neurosciences appliquées au management
- Conférences / workshops/coaching de dirigeants

Parcours professionnel

- OBVIOUS
- MHD COACHING (ICF)– Master-coach
- CARTIER – Visual Merchandising Manager
- INES DE LA FRESSANGE – Designer produit
- Ecole Boule



Domaines de compétences et terrains d'action

Facilitation & Accompagnement du Changement

- Fédérer et motiver en période de transition
- Faciliter le changement et Donner du sens aux actions
- Cohésion d'équipes - Coaching d'équipe
- Coaching de managers – Dir Com – Com Ex

Formation – Management / Leadership

- Gagner en charisme et légitimité managériale
- Passer d'expert métier à manager et affirmer sa posture managériale
- Manager, impliquer et motiver les jeunes générations Y & Z
- Impliquer & Responsabiliser ses équipes
- Manager en utilisant des outils de coaching pro
- Gérer ses émotions et celles de ses collaborateurs
- Développer ses soft skills et celles de ses collaborateurs
- Créer et pratiquer de nouveaux modes de communication facilitants et responsabilisants
- Renvoyer du feedback positif et du feedback constructif
- Organiser et animer des réunions attractives et constructives

Efficacité professionnelle

- Gérer son temps, ses priorités et son stress
- Anticiper, comprendre et gérer les conflits
- Développer son assertivité
- Développer et Générer la confiance en soi et en les autres
- Impacter son message en lui donnant du sens

Efficacité personnelle

- Mieux se connaître pour mieux interagir avec les autres
- Gagner en aisance dans sa prise de parole
- Développer ses atouts personnels au travers de l'ennéagramme

Références

SCIENCE PO CARRIERE – CARTIER
–INTERPARFUMAS - PIAGET -
VACHARON CONSTANTIN –ING
DIRECT–SOCIETE GENERALE –
NATIXIS – ALLIANZ – HARMONIE
MUTUELLES – MMA - MANUTAN -
ORANGE - SUEZ ENVIRONNEMENT–
HYUNDAI –HEWLETT PACKARD –
DELL – ATOS - UPS TECHNICOLOR -
FOUR SEASONS GEORGE V Paris –
ROYAL MONCEAU -

SANA, formatrice, coach, psychothérapeute, animatrice radio EUROPE 1



Compétences clés

- **Confiance en soi**
- **Management, Communication,**
- **Intelligence émotionnelle**
- **Gestion des situations difficiles**

Domaines de compétences et terrains d'action

Management & développement personnel

- Communication : Média training, posture, prise de paroles en public
- Motivation : retrouver son coach interne, remotiver son entourage professionnel
- Management : renforcer son leadership, développer son intelligence émotionnelle managériale, slow management
- Mieux communiquer avec la méthode DISC couleurs
- Assertivité & confiance en soi
- Analyse transactionnelle et PNL (Programmation neurolinguistique)
- Se comprendre et s'exprimer
- Etre conscient des autres, les comprendre et entretenir des rapports avec eux
- Risques psycho-sociaux (RPS)
- S'adapter au changement et régler des problèmes de nature sociale ou personnelle
- Développer sa mémoire, conduite de réunion

La relation client au téléphone & en face à face

- Gestion des appels difficiles – Gestion des conflits
- La Relation Client - Suivi client - Fidélisation
- Les métiers de l'accueil et du commercial

Parcours professionnel

- Consultante/animatrice/formatrice en développement personnel depuis 2011
- Psychothérapeute en Thérapie Comportemental et Cognitive (TCC)
- Responsable commercial
- Responsable ressources humaines
- Responsable centre d'appels

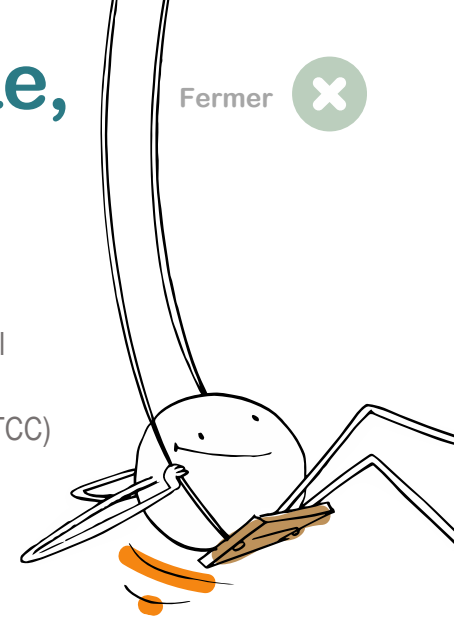
Coaching individuel / accompagnement sur mesure

Accompagnement sur la mise en valeur de soi et de ses compétences ; gestion du stress : CIO, Codir, top et middle managers, managers

Accompagnement en milieu hospitalier

- Hôpital Européen Georges Pompidou (EGP-HP), service de chirurgie digestive – Attachée externe du Pr Chevallier
- Hôpital Fernand Widal (AP-HP), service de médecine gériatrique

Fermer



Références

DISNEYLAND PARIS – MANUTAN – AXA – LIDL – ECO EMBALLAGES – CHANEL – L'OREAL – CONDE – GOOGLE - PIERRE ET VACANCES – NAST: VOGUE NY – GEMALTO – MARSH – ARKEMA – NOVARTIS – LILLY – PAREX – ADEP – Keolis – ENGIE – LEROY MERLIN ACCORHOTELS – EUROPE 1 – HP – MARS - WELDOM



Sophie Dupaigne
06 86 81 79 85

sdupaigne@soboxformation.com



[Formulaire d'inscription](#)

Pour la prise en charge FNE-Formation élargie :

- Remplissez [la demande de subvention](#)
- Joignez les accords écrits de vos collaborateurs

www.soboxformation.com

