


ANNE VAN DEN SANDE



Leçon du jour

EXISTER SANS S'EXCUSER

La trousse pour prendre sa place

OSER

Une conférence-spectacle immersive qui utilise l'humour et l'émotion pour un impact durable.

Co Écriture et Mise en Scène **ÉMILIE DELETREZ** 😊



EXISTER

SANS S'EXCUSER

L'Écosystème de la Légitimité

CONFÉRENCE • MASTERMIND • PODCAST

LE NOUVEL ÉLAN

Transformer l'autocensure en audace professionnelle.
Un parcours en 3 phases pour permettre à chaque collaborateur
d'oser, de prendre sa juste place et de libérer son plein potentiel
au sein des équipes.



LE PIÈGE DE L'AUTOCENSURE

- Le Constat -



Le Silence dans les Équipes :

Ce moment où de bonnes idées ne sont jamais partagées en réunion par peur de déranger ou par manque de légitimité perçue.



Le Syndrome de l'Imposteur :

Cette habitude viscérale de minimiser ses compétences, de s'excuser de prendre la parole et de freiner son propre leadership



Le Plafond de Verre Invisible :

Vouloir s'investir et porter des projets, mais rester bloqué par des mécanismes de doute qui brident la prise d'initiative.

PHASE 1 : LE DÉCLIC

LA CONFÉRENCE-SPECTACLE

60 minutes d'immersion totale :

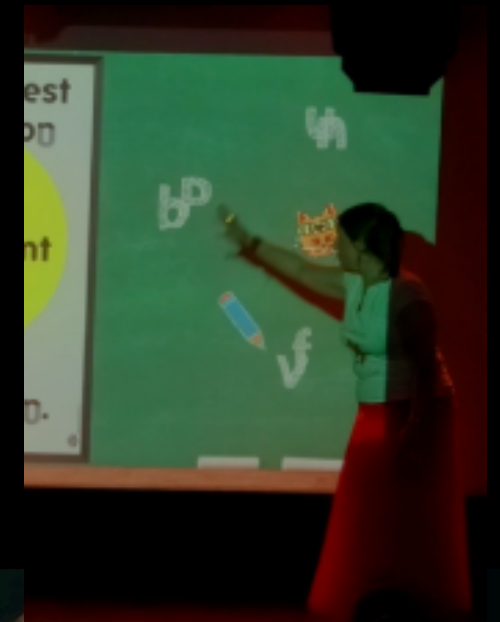
Cette conférence est un moment de partage pour regarder ce qui nous freine au quotidien dans notre communication, notre posture qui libère l'audace et brise instantanément le plafond de verre de l'autocensure.

6 clés managériales et comportementales :

Explorés avec humour et franchise pour démonter, étape par étape, le conditionnement social qui pousse à s'excuser d'être là.

Objectif :

Reprendre les clés de sa légitimité pour oser proposer ses idées, s'exprimer avec clarté et avancer ensemble. **Pour l'entreprise**, c'est l'assurance de libérer la prise d'initiative, d'accélérer les décisions et de renforcer l'engagement des équipes.



EXISTER

SANS S'EXCUSER

L'ENGAGEMENT IMMÉDIAT

LA CONFÉRENCE-SPECTACLE



Le Mur de l'Engagement

"Aujourd'hui, j'arrête de m'excuser et je..."

À la sortie, chaque spectateur scelle un contrat visuel avec lui-même.
L'émotion se transforme instantanément en intention d'agir.

POUR ALLER PLUS LOIN

OPTION : LE PONT VERS LA SUITE

Ce n'est pas la fin, c'est une ouverture.
À la suite de la conférence, nous créons la passerelle pour les collaborateurs volontaires - ou l'équipe complète - qui souhaitent intégrer l'incubateur pour ancrer durablement ces changements

Phase 2 : L'Incubateur

6 mois pour sculpter sa nouvelle posture à travers
le Mastermind et l'Écriture Intuitive.



MÉTHODOLOGIE DU MASTERMIND



- 🚫 **L'espace Mastermind** : 6 sessions collectives basées sur l'intelligence collective pour s'entraider, lever les blocages et valider la légitimité de chacun.
- 🖋️ **L'Écriture Intuitive** : Un outil d'alignement pour apprendre à poser ses mots avec clarté, dépasser les doutes professionnels et structurer sa pensée.
- 🛡️ **Le bénéfice** : Ancrer de nouveaux réflexes de communication, développer l'autonomie et installer une confiance durable au sein des équipes.

PHASE 3 : LA MÉTAMORPHOSE

Documenter l'évolution en temps réel : Enregistrer les sessions pour capturer la progression de l'équipe, la libération des initiatives et le développement du leadership au fil des mois.

Garantie totale de discrétion : L'identité de chaque collaborateur est pleinement protégée. Le format est modulable (utilisation de pseudonymes, modification des voix ou lecture des textes par la comédienne) pour que chacun s'exprime en totale sécurité.

Production professionnelle : Captation, sélection des moments clés, montage et sound design inclus.

La finalité pour l'entreprise : Pour que le déclic soit total, il gagne à être partagé. La série audio devient le témoignage durable de la culture managériale de votre entreprise, un outil puissant de cohésion interne ou un actif valorisant pour votre marque employeur.



INVESTISSEMENT

Conférence **EXISTER** SANS S'EXCUSER

5500 € HT



La conférence seule-en-scène
(60 minutes).
Le temps d'échange et l'expérience
du Mur des Engagements (Post-it).



Idéal pour
les séminaires,
conventions ...

INVESTISSEMENT

L'Option Incubateur & Podcast

Tarif Unique par Groupe (De 5 à 10 collaborateurs)

4500 € HT

6 mois d'accompagnement

(1 atelier de 2 heures par mois).
Mastermind collectif + Écriture intuitive.

1 mail de coaching par semaine

envoyé à chaque participante.
Ce mail contient des exercices d'écriture ciblés, des pistes de réflexion et des défis de posture pour maintenir l'élan et ancrer la démarche au quotidien entre chaque session.

La production audio incluse :

L'enregistrement de chaque séance, le choix stratégique des rushs, le montage professionnel par un spécialiste et la livraison finale de la série de 6 épisodes (avec garantie de discrétion absolue).

Sur-mesure Premium

6 mois en parcours Individuel



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

3500 € HT

6 séances de 1h30 dédiées aux profils clés.

Accompagnement Exclusif

Un travail de haute précision sur l'alignement corps/voix et la posture stratégique.

Accès direct par messagerie et suivi mail hebdomadaire inclus.

La Capsule Sonore

Livrable : Le Manifeste de Posture.
1 épisode unique synthétisant vos textes et prises de conscience clés.
Un ancrage sonore privé à écouter avant chaque moment stratégique pour réactiver sa puissance.

TÉMOIGNAGES

"Une bien belle personne, attentionnée et à l'écoute, qui va chercher le meilleur chez l'autre tout en restant dans la bienveillance et l'empathie."

Adrien Jouault | Réalisateur |
Éducateur à l'Image | Formateur

”

Merci Anne, ça me fait très plaisir d'avoir rencontré une femme aussi géniale et aussi forte. Tu as été formidable et patiente... Accessoirement, on m'a dit plusieurs fois que les light étaient méga pro.

Roderick | Chanteur | Comédien

”

"On est vraiment content d'avoir travaillé avec toi. Personnellement, je n'y serais jamais arrivé sans toi ! Tu m'as aidée à m'affirmer dans ce groupe et à donner le meilleur de moi-même."

Justine M | Assistante de Direction

”

Merci pr ton intervention auprès de nos conférenciers au top hier tu étais aussi formidable très drôle spontanée J'ai adoré ! Bravo Anne !!

Alix GENESTEIX
Conseil | Accompagnement RH | Coaching

”

TÉMOIGNAGES

"Une comédienne pleine de ressources et de talent. Un esprit pétillant et espiègle au service de ceux qu'elle rencontre. Avec Anne Van Den Sande vous avez la dynamite dans un océan de douceur."

Christian Kottmann | Formateur

”

Merci, Anne, pour les textes et encore bravo pour ces magnifiques présentations que tu as faites de nous et pour l'animation du show. Cette joie, ce côté pétillant ont contribué, à nous mettre dans une énergie très positive.

Christophe Garcia de Nicolas
Conférencier | Formateur | Coach

”

...Une super animation avec Anne, magnifique dans son rôle de M.C. Son humour, son accent, son énergie, son sourire, ses phrases,... nous ont énormément aidé et ont contribué à insufflé l'énergie au public. J'ai adoré. Bien sûr, vos accompagnements, Adrien, Anne, Michel, nous ont permis d'arriver à ce si beau résultat. Et pourtant, j'avoue qu'il y'a un an, suite au Live organisé en ligne pour bénéficier des retours de professionnels, je n'y croyais plus. Un gros découragement et une confiance en moi ...

Frédéric Sourbié
Consultante | Formateur | Conférencier

”

"Merci pour votre duo ! Anne est incroyable ! J'adore. Elle vient de faire une de ces intros de Julien Peron, Waaaah, ça décoiffe !"

Nathalie B | Auditrice

”

"Tu es une vraie pro, drôle, sensible et attachante.

La justesse de ton analyse te fait trouver les mots que la personne que tu accompagnes a besoin d'entendre pour progresser. J'ai rarement rencontré quelqu'un avec cette capacité d'entrer dans le monde de l'autre aussi vite."

"Merci à Anne Van den Sande pour son incroyable expertise et son œil avisé pendant les répétitions. Rien ne lui échappe. Elle a su exactement ce que je voulais faire et m'a donné les éléments dont j'avais besoin pour y arriver. Quelle chance d'avoir eu ses conseils. La meilleure des metteurs en scène."

Sophie Campione | Conseil de Dirigeants |
Conférencière

”

"Anne Van den Sande est une pépite pour aider les gens à se dévoiler, à prendre confiance dans la prise de parole et à faire ressortir le meilleur par le biais d'un questionnement pertinent, bienveillant et juste ! Elle est drôle attachante et sensible."

"Encore bravo à toi pour hier. Tu m'as bluffé, ému et scotché Tu as été incroyable, avec une énergie de fou et tellement authentique. Merci de nous avoir sublimé, accompagné, pour ta bienveillance et ta joie de vivre en tant que MC."

Hélène Laloux | Conférencière |
Coach professionnelle | TEDx Speaker

”

Je serais ravie d'échanger avec vous sur vos projets .

CONTACT

Anne Van den Sande

✉ info@annevandensande.com

☎ +33 6 81 60 40 42

🌐 Liens : [Linktr.ee](https://linktr.ee)

L'écoute de soit est l'arme absolue du leadership

