

ANNE VAN DEN SANDE

EXISTER SANS S'EXCUSER

L'art de prendre sa place en entreprise

Conférence

L'Audace d'Exister

*Le levier de performance émotionnelle
pour vos équipes et vos événements.*



POSTURE
AUDACE
ÉCOLOGIE DE SOI

FORMAT HYBRIDE

Le fond d'une conférence, l'énergie d'une comédienne

Portée par l'énergie, la générosité de Anne et de son expertise de consultante, cette conférence d'une heure casse les codes traditionnels de l'entreprise. À travers des récits de vie parfois drôle, percutant et touchant, elle propose un disjoncteur immédiat pour libérer la parole et booster l'engagement des équipes.

L'ÉCOLE DU CONDITIONNEMENT

Depuis l'enfance, on nous apprend à lever le doigt, à attendre sagement la permission de parler et à nous excuser d'exister.

Le parcours de Anne à commencé : sur l'estrade de l'école où l'on m'a mis l'étiquette de "lente", "bête", "incapable". Ce **silence imposé** va devenir une seconde peau en grandissant. **L'autocensure** s'installe, la justification devient un réflexe, et la **légitimité s'efface** derrière le doute.

Et nous passons notre vie professionnelle à nous excuser ! S'excuser d'arriver en réunion, s'excuser d'avoir une opinion, s'excuser de poser une question... Derrière cette "excusite aiguë" se cache le syndrome du caméléon : cette habitude de se fondre dans la moquette pour ne pas déranger, jusqu'à en devenir invisible.

Et nous nous excusons d'exister ...



LE CONSTAT

Le coût invisible de l'autocensure

FORMAT HYBRIDE

Une véritable performance scénique alliée à des clés d'efficacité et de management. Zéro ennui, un impact mémorisé à 100%.

NEURODIVERSITÉ

Un décodage de la singularité (dyslexie) transformée en levier d'innovation et en force collective "out of the box".

ÉCOLOGIE DE SOI

Apprendre à poser des limites fermes et bienveillantes pour prévenir l'épuisement pro et la surcharge mentale.

Pour l'entreprise, c'est l'assurance de libérer la prise d'initiative, d'accélérer les décisions et de renforcer l'engagement des équipes.

LA MÉTHODE P.O.C. • OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La conférence s'articule autour d'un framework, immédiatement applicable pour vos collaborateurs :

P

POSITIONNER (S'ancrer / Arrêter de s'excuser)

Comprendre les mécanismes de défense qui poussent à s'effacer. Stopper l'escalade des scénarios catastrophes face au stress (mails agressifs, remarques en réunion) et revenir à l'instant présent.

O

OSER (Passer à l'action / Gérer ses peurs)

Désamorcer la peur du rejet ou du conflit. Switcher ses phrases parasites intérieures ("je ne suis pas experte mais...", "c'est juste une ébauche...") pour libérer sa prise de parole et affirmer sa légitimité.

C

CADRER (S'affirmer / Poser ses limites)

Maîtriser l'art de la négociation de ses priorités. Sortir du piège du "Oui-et-merde" à 17h59 en découvrant les techniques de l'affirmation de soi (le Non Élégant, le Non Ferme, et le Oui Cadré).

Conférence disponible en formats Keynote, Séminaires, Conventions **RSE & Management.**

*Anne Van den Sande est **comédienne professionnelle, metteuse en scène et consultante en communication.** Forte d'une riche expérience de la scène, elle utilise les leviers artistiques et viscéraux du théâtre pour **décoder les postures managériales.** Sa double expertise lui permet de bousculer la conformité en entreprise avec humour, authenticité et bienveillance, **transformant la vulnérabilité en un puissant moteur de performance collective.***

Public cible : Dirigeants, Managers, DRH, Collaborateurs
Durée : 1 heure

POUR ALLER PLUS LOIN

OPTION : LE PONT VERS LA SUITE

- **Ateliers pratiques** : Pour ancrer la méthode au sein de vos équipes.
- **Coaching & Suivi personnalisé** : Pour accompagner vos talents et managers de manière individuelle.
- **L'Incubateur** : Un dispositif sur mesure pour ancrer durablement une culture de l'audace et de l'affirmation.



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

Anne Van den Sande

+33 6 81 60 40 42

info@annevandensande.com

annevandensande.com

