

EXISTER SANS S'EXCUSER

Et si oser prendre sa place était une forme *d'antifragilité* ?

L'Audace d'Exister

Une conférence scénique pour aider
les collaborateurs à s'affirmer,
prendre position et agir sans s'excuser.

ANNE VAN DEN SANDE

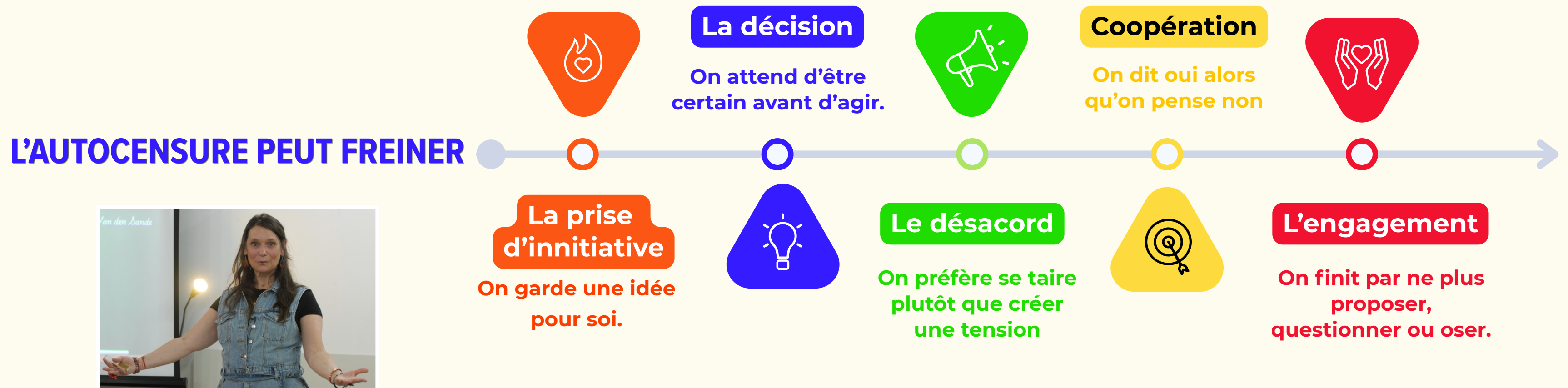


60 MIN - ENTREPRISES - SÉMINAIRES -
CONVENTIONS

LE PROBLÈME

“Je ne suis pas experte, mais...” - “C’est peut-être une idée idiote...” - “Désolée de te déranger...” - “Je vais réfléchir et je reviens vers vous...”

CES PETITES PHRASES SEMBLANT ANODINES. Pourtant, elles peuvent traduire une difficulté à assumer sa parole, son expertise ou ses limites.



Le sujet n'est pas de parler davantage. C'est d'oser parler juste.

ET SI NOS FRAGILITÉS POUVAIENT DEVENIR UNE FORCE ?

L'antifragilité ne consiste pas seulement à résister aux difficultés.

Elle peut aussi se construire dans notre capacité à :

- accepter l'incertitude
- prendre position
- apprendre du désaccord
- ajuster notre posture
- agir même lorsque nous ne sommes pas totalement sûrs de nous

Exister sans s'excuser explore cette idée à travers une question :

Comment rester debout quand on doute, quand on nous contredit ou quand nous avons peur de déranger ?



UNE MÉTHODE POUR PASSER DE LA COMPRÉHENSION À L'ACTION



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

P

POSITIONNER



S'ancrer et arrêter de s'excuser

Identifier les mécanismes qui nous poussent à nous effacer et retrouver une posture stable face au stress, au jugement ou aux remarques.

O

OSER



Passer à l'action malgré la peur

Déjouer les petites phrases intérieures qui nous freinent et oser exprimer une idée, une opinion ou une demande.

C

CADRER



S'affirmer et poser ses limites

Exprimer un désaccord, négocier ses priorités, dire non et poser un cadre clair sans agressivité ni justification excessive.



P.O.C. Positionner • Oser • Cadrer *Une méthode simple, mémorisable et directement applicable dans la vie professionnelle.*

CE QUE LES PARTICIPANTS PEUVENT CHANGER DÈS LE LENDEMAIN

AVANT

Je ne suis peut-être pas légitime...

APRÈS

Je peux défendre mon point de vue.

AVANT

*Je préfère dire oui plutôt que créer
un conflit*

APRÈS

*Je peux exprimer mon désaccord
sans entrer en conflit.*

AVANT

Désolée, je voulais juste...

APRÈS

J'ai une proposition

Objectif

Une parole plus claire. - Une posture plus assumée. - Davantage de passage à l'action.



UNE CONFÉRENCE QUI NE RESSEMBLE PAS À UNE CONFÉRENCE

RÉCITS PERSONNELS

Des situations vécues qui permettent à chacun de se reconnaître.

THÉÂTRE

Le corps, la voix, les postures et les scènes du quotidien professionnel deviennent des outils de réflexion.

HUMOUR

Parce qu'on apprend parfois mieux lorsqu'on se reconnaît... et qu'on peut en rire.

MISE EN ACTION

Les participants repartent avec des clés concrètes pour leurs propres situations.

LE FOND D'UNE CONFÉRENCE.

L'ÉNERGIE DU THÉÂTRE.

DES SITUATIONS QUE CHACUN RECONNAÎT.



UNE CONFÉRENCE POUR LES MOMENTS OÙ IL FAUT OSER

POUR VOS : Séminaires - Conventions - Événements RH - Temps forts managériaux - Journées collaborateurs - Événements RSE / QVCT - Programmes de transformation

PUBLICS : Dirigeants - Managers - RH - Collaborateurs

FORMATS :

CONFÉRENCE - 60 MIN

CONFÉRENCE + ATELIER

FORMAT SUR MESURE

Et éventuellement :

MAÎTRISE DE CÉRÉMONIE / ANIMATION



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.





ANNE VAN DEN SANDE

COMÉDIENNE • CONFÉRENCIÈRE • FORMATRICE EN PRISE DE PAROLE • MAÎTRESSE DE CÉRÉMONIE

Je travaille depuis la scène et l'entreprise sur une même question :

Comment oser prendre sa place sans renoncer à qui l'on est ?

Mon parcours de comédienne m'a appris à observer les postures, les silences, les mécanismes de défense et ce qui se joue lorsqu'une personne prend la parole.

Mon travail de formatrice me permet de transformer cette expérience en outils concrets et directement utilisables.

Avec *Exister sans s'excuser*, je réunis ces deux univers pour parler d'un sujet très professionnel : oser s'affirmer, prendre position et passer à l'action.

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

