

Incarner sa posture entrepreneuriale

Avant même de parler... quelque
chose se joue déjà.

FORMATION SPECIALE ENTREPRENEUSES

Approche expérientielle inspirée
de la boxe



Positionnement

Et si votre posture parlait avant même vos mots ?

Quand vous vous présentez...

Quand vous annoncez vos tarifs...

Quand vous devez poser une limite...

Quand vous faites face à un client...

👉 votre posture communique déjà.

À travers une approche inspirée de la boxe, cette formation permet d'observer :

- sa manière d'entrer en relation
- ses réactions sous pression
- sa façon d'occuper l'espace
- ses mécanismes relationnels

Ce qui se vit dans l'exercice...
se retrouve dans votre façon d'être entrepreneure.





Comprendre ce qui s'active...
permet de choisir comment entrer en relation.

Pourquoi cette formation

On sait souvent quoi dire.

Mais :

- on hésite
- on se retient
- on se suradapte
- ou on réagit trop vite

👉 Ce n'est pas uniquement un problème de communication.
C'est une question de posture.

Et cette posture influence directement :

- la relation client
- la crédibilité
- la visibilité
- l'affirmation de soi
- la posture commerciale

Ce que vous allez développer



- Une posture entrepreneuriale plus affirmée
- Une présence plus stable et plus alignée
- Une meilleure compréhension de vos réactions relationnelles
- Une capacité à poser vos limites plus clairement
- Une communication plus fluide et plus incarnée

En clair :

- moins de posture subie
- plus de posture choisie

Une approche différenciante

Une formation qui se vit avant de s'expliquer

Cette formation s'appuie sur deux leviers complémentaires :

Brainboxing®

- vivre les interactions dans le corps
- observer ses réactions instinctives
- expérimenter sa posture dans la relation

Human Inter Action

- décrypter les mécanismes relationnels
- travailler la légitimité
- ajuster sa posture entrepreneuriale
- transférer les prises de conscience dans son activité

**de la réaction automatique
à une posture entrepreneuriale incarnée**



Programme – 1 jours (7h)

Une progression qui part du corps pour transformer la posture

1

PRENDRE SA PLACE DANS LA RELATION

Observer sa manière naturelle :

- d'occuper l'espace
- d'entrer en relation
- de se positionner face aux autres

2

IDENTIFIER SES POSTURES ENTREPRENEURIALES

Repérer ses mécanismes :

- évitement
- contrôle
- suradaptation
- affirmation

3

COMPRENDRE CE QUI NOUS DÉSTABILISE

Observer ses réactions face :

- au regard des autres
- à l'imprévu
- au conflit
- à l'incertitude

4

S'ADAPTER SANS SE SUR ADAPTER

Identifier :

- ses valeurs
- ses limites
- ses non négociables

5

POSER SES LIMITES ET ASSUMER SA POSTURE

Développer :

- son affirmation
- sa stabilité
- sa capacité à dire non

6

INCARNER SA POSTURE ENTREPRENEURIALE

Définir la posture que l'on souhaite désormais porter dans son activité



L'énergie du duo

Deux approches, une même ambition



SABRINA DE SOUSA
BRAINBOXING

Faire vivre l'expérience.

À travers une approche inspirée de la boxe, Sabrina accompagne les participantes à observer leurs réactions instinctives, leurs automatismes et leur manière d'entrer en relation.

Le corps devient un révélateur.

Ensemble

Nous faisons le lien entre :

 **Ce que le corps révèle**

 **Ce que l'on comprend**

 **Ce que l'on transforme
dans son activité**



ISABELLE GAGNADRE
HUMAN INTER ACTION

Donner du sens à l'expérience.

Coach et consultante auprès des entrepreneures et dirigeantes, Isabelle aide à décrypter ce qui se joue derrière les comportements observés pour les transformer en leviers de développement.

L'expérience devient un outil de progression.

Ce que vous allez transformer

AVANT

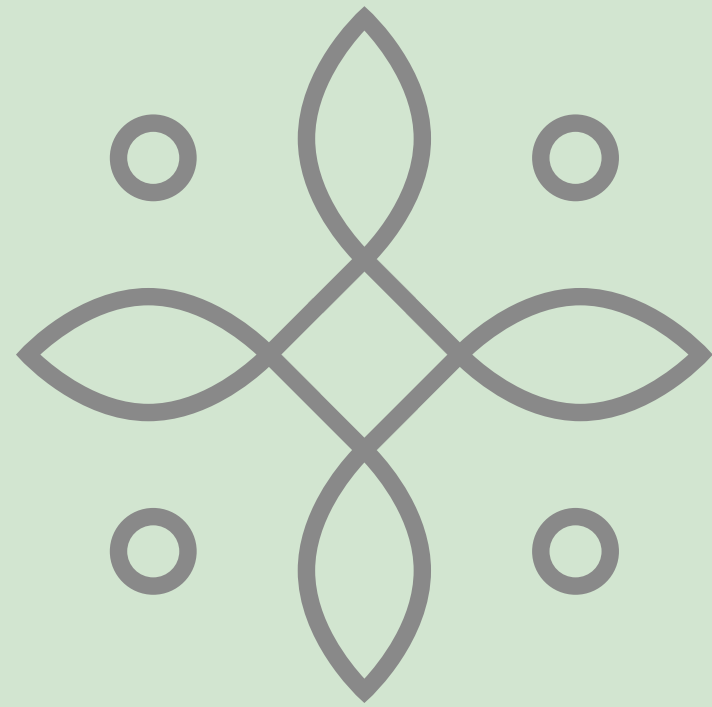
- Je me compare souvent aux autres
- J'ai du mal à prendre ma place
- Je m'adapte beaucoup pour éviter les tensions
- J'hésite à poser mes limites
- Je manque d'assurance dans certaines situations

APRES

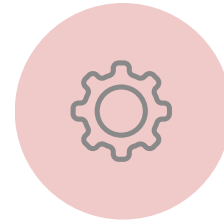
- Je comprends mieux mes réactions
- J'occupe ma place avec plus de sérénité
- Je pose un cadre plus clair
- J'assume davantage mes choix
- Je développe une posture plus alignée et plus affirmée



Modalités pratiques



Aucune pratique sportive ou expérience de la boxe n'est nécessaire.



PUBLIC

Indépendantes,
entrepreneures, porteuses de
projet, cheffes d'entreprise



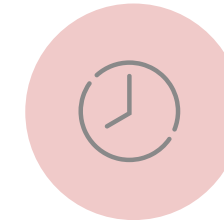
GROUPE

6 à 10 participantes



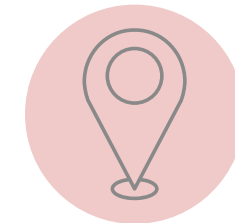
TARIF

650 € / personne



DURÉE

1 jours (7h)



LIEU

présentiel



Possibilité de prise en charge
par votre OPCO ou FAF

CONTACT

BRAINBOXING
Sabrina DE SOUSA

07 82 21 98 19
sabrina@brainboxing.fr



HUMAN INTER ACTION
Isabelle GAGNADRE

06 10 60 27 16
isabelle.gagnadre@humaninteraction.fr



Conclusion

Votre activité mérite une posture à sa hauteur.

On travaille souvent :

- son offre
- sa communication
- sa stratégie

Mais rarement sa posture.

Pourtant, elle influence :

- la confiance que l'on inspire
- les relations que l'on construit
- les décisions que l'on prend
- la place que l'on ose prendre

Parce qu'avant même de parler de votre activité...

Vous l'incarnez déjà.

