



# *livret* D'ACCUEIL

Formation- Bilan de compétences- Coaching

[www.desailesconsulting.world](http://www.desailesconsulting.world)

# DES AILES CONSULTING : *Notre vision*



Des Ailes Consulting est spécialisé dans l'accompagnement personnalisé des entreprises et des particuliers.

Notre organisme propose un ensemble de services : formations, bilan de compétences, coachings et masterclass sur mesure afin de répondre au mieux à vos besoins.

Les accompagnements 100% à distance (possibilité en présentiel dans votre entreprise) sont dispensés par notre formatrice/consultante/coach professionnelle et qualifiée qui saura répondre à vos attentes et vous accompagnera sur le chemin de la transformation

Après un entretien préalable vous recevrez la proposition en adéquation avec vos besoins.

Que ce soit pour de la formation, du coaching ou un bilan de compétences vous pourrez accéder à nos services en toute sérénité.

## NOS MAITRE MOTS : LA TRANSFORMATION ET LA TRANSMISSION

Nous vous accompagnerons pour prendre votre envol avec bienveillance et bonne humeur pour des résultats optimaux.

Nous vous laissons découvrir nos formules sur mesure...

# LES 4 CHEMINS PROPOSES

*Des Ailes Consulting*

## 1

### FORMATIONS

- Choisissez parmi nos 4 formations celle qui vous correspond pour acquérir de nouvelles compétences professionnelles.
- Au programme :
  1. Prise de parole en public
  2. Communication non violente
  3. Management Niveau 1
  4. Coach holistique
- Des formations à distance pour une meilleure flexibilité

## 2

### BILAN DE COMPETENCES

- Utilisation d'outils d'évaluation pour identifier les compétences, les aptitudes, les intérêts et les motivations du bénéficiaire.
- Analyse des expériences professionnelles passées et des réalisations significatives.
- Exploration des valeurs, des aspirations et des facteurs de motivation.
- Identification des potentiels et des axes de développement
- Missions interséances

## 3

### COACHING

- Accompagnement coaching personnalisé sur le plan personnel et professionnel
- Libérez vous des émotions négatives et des croyances limitantes, retrouvez confiance en vous et de l'estime pour vous, Reconnectez vous avec votre enfant intérieur, améliorez votre communication, changez d'état d'esprit, bref transformez vous
- Liliane votre coach certifiée vous accompagne dans tous les domaines de votre vie.

## 4

### SUR MESURE

- Séance de coaching individuelle sur mesure rien que pour vous
- Hypnose (addiction, tabac, poids, régression...)
- EFT (technique de libération émotionnelle)
- EMDR (traitement des mémoires traumatiques)
- PNL (programmation neurolinguistique)

Après un entretien approfondi votre accompagnement personnalisé pourra commencer

# VOTRE FORMATRICE, COACH & CONSULTANTE



*Je suis Liliane et je suis passionnée par l'ETRE NUMAM depuis près de 20 ans...*

Après une école de commerce et différents postes en tant que DRH et DAF (pendant près de 15 ans) j'ai décidé de me recentrer sur l'ETRE dans tout ce qu'il a de plus unique et extraordinaire.

Je suis devenue coach en transformation personnelle et professionnelle certifiée et j'accompagne mes client.e.s dans leur épanouissement, questionnement sur la confiance en soi, la motivation, les croyances, l'enfant intérieur, le couple...

Je suis formatrice dans les métiers de la communication, du développement des softs skills, de la relation client et de la prise de parole en public.

Je suis consultante en bilan de compétences et j'aide les bénéficiaire à trouver leur future orientation professionnelle.

Et enfin je suis hypnothérapeute et praticienne EFT, PNL et EMDR (oui, oui tout ça à la fois 😊).

Ma mission depuis plus de 4 ans est de vous accompagner à trouver votre voie/voix avec l'aide de l'écoute, du partage, des neurosciences, de la psychologie, l'EFT, de l'hypnose et de la positive attitude.

# VOS FORMATIONS

[www.desailesconsulting.world](http://www.desailesconsulting.world)

# VOS FORMATIONS

Chez Des Ailes Consulting, nous croyons en la puissance de l'apprentissage pour transformer vos rêves en réalité et vos compétences en succès.

Au travers de **4 formations**, nous vous proposons une montée en compétences adaptée aux besoins professionnels d'aujourd'hui.

Notre formatrice passionnée et expérimentée est là pour vous guider tout au long de votre parcours. Elle vous accompagnera avec **bienveillance et bonne humeur**, vous stimulera pour dépasser vos limites et vous inspirera à réaliser **votre plein potentiel**.

Ce qui nous rend uniques, c'est **notre approche centrée sur l'HUMAIN**. Grâce à nos méthodes interactives, nos études de cas réels et nos outils pédagogiques, vous vivrez une **expérience formatrice enrichissante et gratifiante**.

## Pour qui ?

Nos formations sont conçues pour être **flexibles et accessibles** à tous, quel que soit votre emploi du temps ou votre lieu de résidence puisqu'elles sont dispensées à **100% en ligne**. Un format en présentiel est également possible dans votre entreprise.

Toutes nos formations donnent lieu à la remise d'un **certificat de réalisation** aux participants. Lancez vous dans l'aventure avec Des Ailes Consulting.



# LES 4 FORMATIONS

*Des Ailes Consulting*

---

## 1

### FORMATION COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Durée : 2 jours
- Prix : 1999€ HT
- Prix intra : 4199€ HT (6 à 12 pax)
- Comprendre en profondeur les principes et les compétences de la CNV
- Apprendre à appliquer la CNV dans différentes situations de communication.
- Développer des compétences en résolution de conflits grâce à la CNV.

## 2

### FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

- Durée : 2 jours
- Prix : 1999€ HT
- Prix intra : 4199€ HT (6 à 12 pax)
- Développer la confiance en soi et la maîtrise de la communication verbale et non verbale.
- Acquérir des compétences de communication efficaces
- Améliorer les compétences d'écoute active et de gestion du stress et du trac.
- Utiliser des techniques de narration captivantes pour engager l'auditoire...

## 3

### FORMATION MANAGEMENT NIV. 1

- Durée : 2 jours
- Prix : 1999€ HT
- Prix intra : 4199€ HT (6 à 12 pax)
- Comprendre les principaux concepts du management.
- Acquérir les compétences essentielles pour être un manager efficace.
- Apprendre à motiver et à guider une équipe vers l'atteinte des objectifs.
- Développer des techniques de communication et de résolution de problèmes.
- Favoriser le développement personnel pour devenir un leader inspirant.

## 4

### FORMATION DE COACH HOLISTIQUE

- Durée : 8 mois
- Séance hebdomadaire de 2h
- Prix : 4000€ HT
- Devenez un coach holistique
- Apprenez sur vous même et sur les autres au travers de cette formation interactive et complète
- Prenez la posture de coach
- Comprenez les techniques de questionnement
- Accompagnez des clients dans toutes les sphères de l'Etre Humain (physique, mental, émotionnel, spirituel...)

# FORMATION COMMUNICATION NON VIOLENTE

<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14h réparties sur 2 jours</li></ul>
<b>Public visé</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout public</li></ul>
<b>Prix</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Individuel : 1999€ HT</li><li>• Intra : 4199€ HT (entre 6 et 12 pax)</li></ul>
<b>Format</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A distance ou en présentiel dans votre entreprise</li><li>• Synchrones ou Asynchrones</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun prérequis nécessaire pour cette formation</li></ul>

# MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique sur le principe de la CNV
- Mise en place de jeu de rôle
- Réflexions individuelles ou de groupe guidées par l'animateur
- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

# OBJECTIFS

- Comprendre en profondeur les principes et les compétences de la Communication Non Violente.
- Apprendre à appliquer la CNV dans différentes situations de communication.
- Développer des compétences en résolution de conflits grâce à la CNV.

# EVALUATION

L'évaluation est la garantie de la qualité et de l'efficacité du transfert de compétences durant le parcours et par un questionnaire. En présentiel ou distanciel, en synchrone ou asynchrone, pendant ou à l'issue du parcours, la réussite de l'évaluation donnera lieu à un certificat de réalisation.

# PROGRAMME : COMMUNICATION NON VIOLENTE

## Jour 1

- 1- Introduction et fondamentaux de la CNV
  - Présentation approfondie des principes de la Communication Non Violente.
  - Exploration des 4 composantes essentielles de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande.
  - Exercices en binômes pour mettre en pratique les composantes de la CNV.
- 2- Écoute active et Empathie
  - Approfondissement des techniques d'écoute active et de validation des émotions.
  - Exercices de groupe pour développer les compétences en écoutant activement et en exprimant de l'empathie.
  - Discussion sur l'importance de l'empathie dans les relations interpersonnelles.
- 3 - Expression des besoins et Demande claire
  - Exploration approfondie de l'identification et de l'expression des besoins personnels.
  - Activités pratiques pour formuler des demandes claires, spécifiques et respectueuses.
  - Mise en pratique des techniques de communication non violente dans des scénarios réels.

## Jour 2

- 4 - Gestion des émotions  
Techniques de gestion des émotions basées sur la CNV.  
Exercices individuels et en groupe pour explorer et exprimer les émotions de manière constructive.  
Discussion sur l'impact des émotions dans la communication et la résolution de conflits.
- 5 - Résolution constructive des conflits  
Techniques avancées de résolution de conflits basées sur la CNV.  
Jeux de rôle pour explorer différentes situations de conflit et mettre en pratique la CNV.  
Réflexion sur les stratégies pour transformer les conflits en opportunités de connexion.
- 6 - Intégration et Plan d'action personnel  
Réflexion individuelle sur l'apprentissage de la formation et les domaines d'application de la CNV.  
Élaboration d'un plan d'action personnel pour intégrer la CNV dans la vie quotidienne
- 7 - Conclusion et Récapitulation  
Récapituler les enseignements clés de la formation sur la CNV.  
Encourager les participants à partager leurs expériences et à poser des questions supplémentaires.  
Bilan individuel pour chacun des participants.  
Points d'amélioration observés et Lacunes à combler

# FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14h réparties sur 2 jours</li></ul>
<b>Public visé</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout public</li></ul>
<b>Prix</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Individuel : 1999€ HT</li><li>• Intra : 4199€ HT (entre 6 et 12 pax)</li></ul>
<b>Format</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A distance ou en présentiel dans votre entreprise</li><li>• Synchrones ou Asynchrones</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun prérequis nécessaire pour cette formation</li></ul>

# MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique sur le principe de la prise de parole en public
- Mise en place de jeu de rôle
- Réflexions individuelles ou de groupe guidées par l'animateur
- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

## OBJECTIFS

- Développer la confiance en soi et la maîtrise de la communication verbale et non verbale.
- Acquérir des compétences de communication efficaces
- Améliorer les compétences d'écoute active et de gestion du stress et du trac.
- Utiliser des techniques de narration captivantes pour engager l'auditoire.
- Développer des compétences d'improvisation pour faire face aux situations imprévues et aux interruptions
- Utiliser des supports visuels efficacement
- Pratiquer et recevoir des feedbacks

## EVALUATION

L'évaluation est la garantie de la qualité et de l'efficacité du transfert de compétences durant le parcours et par un questionnaire. En présentiel ou distanciel, en synchrone ou asynchrone, pendant ou à l'issue du parcours, la réussite de l'évaluation donnera lieu à un certificat de réalisation.

# PROGRAMME : PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## Jour 1

- 1: Introduction à la prise de parole en public
  - Présentation du formateur et des participants.
  - Importance de la prise de parole en public dans divers contextes.
  - Identifier les peurs et les obstacles liés à la prise de parole en public.
- 2: Structurer son discours
  - Les éléments clés d'un discours efficace.
  - Introduction à la structure en trois parties (Introduction, Corps, Conclusion).
  - Exercice: Élaboration d'un discours court en utilisant la structure en trois parties.
- 3: Techniques de communication verbale
  - Utiliser un langage clair et concis.
  - Gérer la vitesse et le volume de la voix.
  - L'importance de la modulation et de l'intonation.
  - Exercice: Pratiquer différents styles de livraison de discours.
- 4: Techniques de communication non verbale
  - L'importance du langage corporel et de la gestuelle.
  - Maintenir une posture confiante et ouverte.
  - Utiliser le contact visuel pour renforcer son message.
  - Exercice: Jeux de rôle pour améliorer la communication non verbale
- 5: Gestion du stress et de l'anxiété
  - Identifier les sources de stress avant et pendant un discours.
  - Techniques de relaxation et de gestion du trac.
  - Préparation mentale pour aborder la prise de parole avec confiance.

## Jour 2

- 46: Engager son public  
L'importance de captiver l'attention dès le début. Utiliser des anecdotes et des histoires pour rendre le discours captivant. Techniques pour impliquer activement le public. Exercice: Présentations courtes avec des stratégies d'engagement.
- 7: Gérer les questions et les interruptions  
Préparation pour les questions du public. Comment répondre de manière claire et précise. Gérer les interruptions et les situations difficiles. Exercice: Répondre à des questions difficiles lors de simulations.
- 8: Utilisation visuelle et supports audiovisuels  
Le bon usage des diapositives et des visuels. Créer des supports visuels clairs et attractifs. Intégrer des éléments audiovisuels pour renforcer le discours. Exercice: Créer des diapositives pour accompagner un discours.
- 9: Pratique et répétition  
Répéter les discours préparés précédemment. Recevoir des commentaires constructifs du formateur et des pairs. Identifier les points d'amélioration spécifiques à chaque participant.
- 10: Discours final et conclusion  
Chaque participant présente son discours final. Feedback personnalisé du formateur et des autres participants. Bilan de la formation et conseils pour continuer à s'améliorer.

# FORMATION MANAGEMENT NIVEAU 1

<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14h réparties sur 2 jours</li></ul>
<b>Public visé</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout public</li></ul>
<b>Prix</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Individuel : 1999€ HT</li><li>• Intra : 4199€ HT (entre 6 et 12 pax)</li></ul>
<b>Format</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A distance ou en présentiel dans votre entreprise</li><li>• Synchrones ou Asynchrones</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucune expérience préalable en gestion ou en management n'est requise.</li><li>• Être ou devenir manager au sein de l'entreprise.</li></ul>

# MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique sur le principe du management
- Mise en place de jeu de rôle
- Réflexions individuelles ou de groupe guidées par l'animateur
- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

# OBJECTIFS

- Comprendre les principaux concepts du management.
- Acquérir les compétences essentielles pour être un manager efficace.
- Apprendre à motiver et à guider une équipe vers l'atteinte des objectifs.
- Développer des techniques de communication et de résolution de problèmes.
- Favoriser le développement personnel pour devenir un leader inspirant.

# EVALUATION

L'évaluation est la garantie de la qualité et de l'efficacité du transfert de compétences durant le parcours et par un questionnaire. En présentiel ou distanciel, en synchrone ou asynchrone, pendant ou à l'issue du parcours, la réussite de l'évaluation donnera lieu à un certificat de réalisation.

# PROGRAMME : MANAGEMENT NIVEAU 1

## Jour 1

- 1 - Introduction au management
  - Les rôles et responsabilités d'un manager.
  - Les différentes approches du management : autocratique, démocratique, laisser-faire, etc.
  - Identifier son style de management personnel.
- 2 - Communication efficace
  - Les bases de la communication interpersonnelle.
  - Les obstacles à une communication efficace et comment les surmonter.
  - L'écoute active et la rétroaction constructive.
- 3 - Motivation et engagement de l'équipe
  - Les théories de la motivation : Maslow, Herzberg, théorie X et Y, etc.
  - Les stratégies pour motiver et impliquer les membres de l'équipe.
  - Reconnaître et récompenser les performances.

## Jour 2

- 4 - Gestion des conflits
  - Comprendre l'origine des conflits en milieu professionnel.
  - Les techniques pour résoudre les conflits de manière constructive.
  - Transformer les conflits en opportunités de croissance.
- 5 - Planification et prise de décision
  - Les principes de base de la planification stratégique.
  - Les étapes de la prise de décision efficace.
  - Gérer les priorités et les échéances.
- 6- Développement personnel en tant que manager
  - Identifier ses forces et ses domaines d'amélioration.
  - Établir un plan de développement personnel.
  - Cultiver un leadership inspirant et positif.

# FORMATION COACH HOLISTIQUE

<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 mois (de octobre à mai)</li></ul>
<b>Public visé</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personne en reconversion</li><li>• Coach, formateurs, psychologues, thérapeutes, métiers du bien-être..</li></ul>
<b>Prix</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3333€ HT paiement en 1 fois</li><li>• 3600€ HT paiement en 3 ou 6 fois</li><li>• 4000€ HT paiement en 8 fois</li></ul>
<b>Format</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A distance</li><li>• Synchrone ou Asynchrone</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expérience professionnelle de 2 ans minimum</li></ul>

# MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique sur le principe du coaching holistique
- Mise en place de jeu de rôle
- Réflexions individuelles ou de groupe guidées par l'animateur
- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

# OBJECTIFS

- Comprendre les principaux concepts du coaching holistique
- Acquérir les compétences essentielles pour être un coaching holistique efficace.
- Apprendre à améliorer le bien être général des clients.
- Développer des techniques de questionnement adaptées
- Développer son business

# EVALUATION

L'évaluation est la garantie de la qualité et de l'efficacité du transfert de compétences durant le parcours et par un questionnaire. En présentiel ou distanciel, en synchrone ou asynchrone, pendant ou à l'issue du parcours, la réussite de l'évaluation donnera lieu à un certificat de réalisation.

# PROGRAMME : COACH HOLISTIQUE

## 1 - Module 0 : Introduction

- Introduction et présentation du programme
- Présentation des intervenantes
- Présentation des participants.
- Définir le Why

## 2 - Module 1 : Le coaching Holistique

- Coaching traditionnel vs coaching holistique
- Processus du coach holistique
- Compétences clés du coach
- Les différents types de coaching
- Relation entre le corps, l'esprit et l'âme

## 3 - Module 2 : Relations croyances, émotions et comportements

- Les croyances
- Les émotions
- Le système nerveux
- 

## 4 - Module 3 : Ecoute active et communication bienveillante

- L'écoute active
- La communication bienveillante
- Les techniques de questionnement

## 5 - Module 4 : Introspection

- L'identité : qui suis-je?
- La pleine conscience
- Les valeurs
- L'journaling
- La thérapie
- Les techniques complémentaires

## 6 - Module 5 : Améliorer le bien-être général

- Le physique
- Le mental
- L'émotionnel
- Le psychique

## 7- Module 6 : Développer son business

- Création d'entreprise
- Marketing et Identité Graphique
- Création d'un site internet
- Réseaux sociaux
- Développement commercial

## EXAMEN

# Votre FINANCEMENT

[www.desailesconsulting.world](http://www.desailesconsulting.world)

# COMMENT FINANCER VOTRE ACCOMPAGNEMENT?

De nombreux financements sont possibles en fonction de l'accompagnement que vous recherchez.

Chez Des ailes Consulting nous vous accompagnons dans cette démarche et vous aiguillons sur **le meilleur plan de financement** pour vous. après notre entretien préalable.

Vous pourrez trouver toutes les possibilités de financements [ici](#)

Pour **vos coachings et accompagnements particuliers** nous vous invitons à vous rapprocher de votre coach afin de découvrir les modalités de financement les plus adaptées pour vous. De nombreuses solutions s'offrent à vous

**N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus de renseignements.**



# les TÉMOIGNAGES

[www.desailesconsulting.world](http://www.desailesconsulting.world)

# TÉMOIGNAGES

## Evelyne Fureix

Secrétaire  
Consuel- Limoges

Liliane est une formatrice très dynamique et très à l'écoute. Elle fait du bien et apaise les gens c'est mon ressenti

## Anastasie Saint-Mexant

Responsable Ressources Humaines  
Eneria - Monthéry

Liliane DJOUMESSI a été une véritable bénédiction pour moi et ce dès notre première rencontre. Elle m'a permis de m'accepter telle que je suis et d'être encore plus fière de celle que je suis devenue. Elle a les mots, l'oreille attentive et non critique que l'on attend. Elle met le doigt là où il faut et ce tout en douceur.

J'ai trouvé en elle une aide et un accompagnement précieux. Elle m'a permis de remettre les choses dans leur contexte, à leur place. Je suis contente que le hasard l'ait placée sur ma route. Comme quoi, il fait vraiment bien les choses ce hasard.

Comme je le disais en introduction, une vraie bénédiction.

Faites-lui confiance, vous ne le regretterez pas 😊

## Emilie Ruellan-Birocha

Project Manager  
Vertuo- Neuilly sur Seine

Une expérience extraordinaire, Liliane est juste la coach que tout le monde rêve d'avoir.

Elle est à l'écoute et propose des outils qui permettent d'avancer.

Je vous la recommande les yeux fermés.

Merci encore Liliane pour tout !

## Déborah Ouin-Ouro

Project Manager Diagnostic Imaging  
GE HealthCare - Buc

Je remercie infiniment Liliane pour sa bienveillance et surtout ce coaching. Elle m'a appris à trouver une raison de sourire même quand je sens que tout ne se déroule pas comme je veux, également elle m'a appris à célébrer mes petites victoires du quotidien et à être fière de mon Africanité.

## Cyrille Gendre

Secrétaire  
Consuel- Toulouse

Formation très surprenante par la qualité de son programme, Liliane est réfléchie, tempérée et clairvoyante

## Murielle Diallo

Chargée de déploiement  
Maileva - Ivry sur Seine

Une expérience extraordinaire, Liliane est juste la coach que tout le monde rêve d'avoir.

Elle est à l'écoute et propose des outils qui permettent d'avancer.

Je vous la recommande les yeux fermés.

Merci encore Liliane pour tout !

# MERCI POUR VOTRE CONFIANCE

*Pour nous contacter :*

*Tel : +33615363504*

*Mail : [liliane@desailesconsulting.world](mailto:liliane@desailesconsulting.world)*

*Site internet : [www.desailesconsulting.world](http://www.desailesconsulting.world)*

EURL DES AILES CONSULTING

Conseil, Formation, Coaching, Événementiel

RCS de Nanterre : 951558063 APE : 8559A - N° de déclaration d'activité : 11922616292

[liliane@desailesconsulting.world](mailto:liliane@desailesconsulting.world)