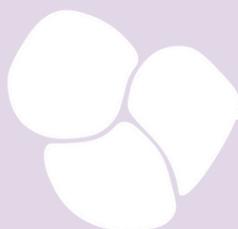


PARCOURS HERA

Déployez votre leadership au féminin



1 JOURNÉE À 45 MIN DE PARIS



Éclos&Co
Cultivez vos soft skills

Ici & Higher
AURÉLIA MONACO

SOMMAIRE

Page 3



Le Parcours Héra

Pourquoi et pour qui ?

Page 5



Éclos&Co x Ici & Higher

Accompagnement au leadership authentique

Page 7



Programme du Parcours Héra

Le détail de la journée apprenante et son suivi post expérience

Page 9



Découverte de la pépinière

Ancien moulin rénové en pleine forêt

Page 11



Offre et infos pratiques

PARCOURS HERA

INCARNEZ UNE POSTURE DE FEMME PLUS ALIGNÉE ET SEREINE

Pourquoi cette formation ?

Le programme Héra a été conçu pour permettre aux femmes de lever les freins invisibles qui freinent leur épanouissement professionnel : manque de confiance, autocensure, syndrome de l'imposteur, surcharge mentale... En prenant conscience de ces blocages, les participantes apprennent à s'en affranchir pour incarner une posture **plus affirmée, alignée et sereine**. Ce parcours offre un temps de recul rare pour se reconnecter à ses forces, valoriser son potentiel, et repartir avec des outils concrets pour oser prendre sa place. Après le parcours, elles repartent avec une confiance en elles reboostée, des clefs de changement concrètes et une communauté de femmes engagées et alignées.

Pour qui ?

Ce programme s'adresse aux **femmes cadres, managers, dirigeantes, entrepreneures ou en devenir** qui souhaitent gagner en assurance et en légitimité dans leur posture professionnelle. Il est particulièrement pertinent pour les femmes prêtes à déployer un leadership authentique afin de prendre pleinement leur place : dans leur décision, dans leur management, dans leur posture.

Le format peut également s'adapter à un groupe de femmes issues d'une même entreprise pour favoriser la cohésion, la solidarité et la montée en puissance collective.

PARCOURS HERA

UN PARCOURS PENSÉ POUR RÉVÉLER
LE LEADERSHIP AU FÉMININ

Notre approche pédagogique :

Héra repose sur une pédagogie immersive et sensorielle, fidèle à l'approche Tête-Cœur-Corps d'Éclos&Co. Elle combine apports réflexifs, intelligence collective, mouvement corporel couplé à une pédagogie environnementale pour favoriser des apprentissages profonds et durables. Chaque moment de la journée est pensé pour faire émerger une transformation personnelle authentique, en lien avec le cadre naturel et inspirant dans lequel elle se déroule.

En s'appuyant sur les dynamiques de groupe, les émotions et les sensations, le programme invite à une reconnexion puissante à soi, pour un impact renforcé dans le quotidien professionnel.

Pour ce faire, quoi de mieux que de sortir de votre quotidien professionnelle en étant immergée dans un lieu accueillant accompagnée d'autres femmes partageant vos valeurs. Vous n'aurez qu'à vous laisser porter!

ÉCLOS&CO X ICI & HIGHER

A PROPOS DE NOUS

Dans le monde professionnel, les femmes font face à des défis spécifiques : manque de confiance en soi, autocensure, difficulté à s'affirmer... Pourtant, leur leadership est une force précieuse qui mérite d'être pleinement exprimée.

Chez Éclos&Co, nous créons des expériences apprenantes immersives pour développer les soft skills et transformer les dynamiques en entreprise. De son côté, ICI & Higher, fondé par Aurélia, accompagne les femmes leaders dans leur évolution professionnelle en travaillant sur leur posture, leur confiance et leur impact.



ÉCLOS&CO X ICI & HIGHER

Trop de femmes peinent encore à prendre leur place, à se faire entendre et à assumer pleinement leur potentiel. C'est ainsi qu'est né Héra, un parcours dédié au leadership au féminin.

- **Un cadre inspirant**, loin du quotidien, pour prendre du recul et se recentrer.
- **Des ateliers** alliant **introspection, mouvement et intelligence collective** pour lever les freins inconscients.
- **Une méthodologie concrète** pour gagner en assurance et incarner un leadership authentique.
- **Une communauté de femmes leaders** pour s'entraider et se soutenir dans la durée.

Parce qu'un leadership affirmé ne se décrète pas, il se cultive. Héra est une invitation à se révéler et à oser pleinement sa place.

Héra, en référence à la déesse grecque symbole de puissance, de souveraineté et de féminité affirmée, incarne l'ambition de notre programme : aider chaque femme à déployer son leadership authentique, en confiance et en alignement avec ses valeurs.

PROGRAMME

JOURNÉE

10h-17H

ATELIER 1 : DÉCONSTRUIRE LES CROYANCES LIMITANTES & LEVER LES FREINS

À travers des échanges et des exercices concrets, les participantes prennent conscience de leurs freins, déconstruisent les stéréotypes et repartent avec des clés pour s'affirmer avec confiance et authenticité.

ATELIER 2 : GAGNER EN ESTIME DE SOI ET CONFIANCE GRÂCE AU MOUVEMENT

Un atelier immersif où le corps devient un outil puissant de leadership. À travers la danse et le mouvement, les participantes explorent leur posture, apprennent à occuper l'espace et à s'affirmer avec assurance. Une expérience libératrice pour renforcer la confiance en soi et incarner pleinement son leadership.

ATELIER 3 : INCARNER SON LEADERSHIP ET PASSER À L'ACTION

Un atelier concret pour transformer la prise de conscience en engagement. À travers des exercices pratiques et des mises en situation, les participantes identifient leurs forces, affinent leur posture de leader et définissent un plan d'action personnalisé. L'objectif : oser, affirmer son style de leadership et agir avec impact au quotidien **tout en développant son intelligence émotionnelle.**

ATELIER 4 : PLAN D'ACTION & ENGAGEMENT PERSONNEL

Clôturer le parcours en définissant des engagements concrets pour ancrer les apprentissages dans la durée. Chaque participante élabore son plan d'action individuel et identifie les premières étapes à mettre en œuvre pour affirmer son leadership avec confiance et authenticité.

Le programme peut être ajusté pour mieux s'adapter aux besoins spécifiques des participantes et du groupe.

PROGRAMME

SUIVI

En distanciel, en groupe

SUIVI POST EXPERIENCE SUR 3 MOIS : L'ANCRAGE DES APPRENTISSAGES

Objectif : Transformer l'expérience immersive en changements concrets et durables.

3 sessions collectives avec tous les participantes en visio pour poursuivre la dynamique du séjour, nourrir les engagements, partager les défis et intégrer les apprentissages au quotidien.

SESSION 1 → JE PLANTE : ANCRAGE ET DÉFIS (1H)

Objectif : Garder le lien à soi et à son énergie, prendre du recul et poser ses premières intentions.

- Reconnexion à l'expérience vécue : qu'est-ce qui a bougé ?
- Partage des ressentis face au retour en entreprise
- Formalisation de ses premières actions concrètes à tester

SESSION 2 → J'ÉCLOS : MISE EN PRATIQUE (1H30)

Objectif : S'appuyer sur le collectif pour soutenir la mise en pratique et dépasser les freins.

- Échanges de bonnes pratiques et de ressources entre pairs
- Ateliers en sous-groupes : analyse de cas concrets, feedbacks croisés
- Renforcement de la confiance en ses capacités de transformation

SESSION 3 → JE RAYONNE : CLÔTURE ET PROJECTION (1H)

Objectif : Célébrer les avancées et ouvrir une vision d'impact plus large.

- Bilan des changements personnels et professionnels observés
- Partage des transformations visibles (dans son équipe, son poste, son organisation)
- Identification de ses leviers d'autonomie à long terme

Le suivi peut être ajusté pour mieux s'adapter aux besoins spécifiques des participantes et du groupe.

LA PÉPINIÈRE

ROBIN
DES
MOULINS

UN ANCIEN MOULIN À EAU RÉNOVÉ

Robin des moulins vise à offrir une nouvelle vie à un ancien moulin à eau qui allie le charme d'une maison de campagne aux installations pensées pour les besoins des professionnels : on s'y sent comme à la maison

UN LIEU CHOISI POUR LE PROGRAMME HÉRA

- Un lieu pensé pour l'apprentissage et l'expérimentation
- Une pédagogie en lien avec l'environnement
- Une cohérence avec l'objectif d'Héra : révéler un leadership aligné et incarné

REPAS INCLUS : ÉQUILIBRÉS ET LOCAUX

- Petit-déjeuner énergétique pour bien démarrer la journée
- Déjeuner préparé avec des produits frais et de saison
- Options végétariennes & spécifiques disponibles



LA PÉPINIÈRE



INFOS PRATIQUES

TRANSPORT

À la charge de la participante

TRAIN : 45 min depuis la Gare du Nord

Gare d'Esches > Robin des Moulins : 10 min de marche collective

VOITURE : Moins de 1H de route de Paris

OFFRE

Prix par participante

Participants : 12 personnes maximum

Lieu : 45 minutes de Paris

Durée : 1 journée

Tarif : incluant repas, collation et suivi post-expérience

825€ HT soit 990€ TTC

Contactez nous

www.eclosandco.fr



Éclos&Co
Cultivez vos soft skills

Ici & Higher
AURÉLIA MONACO

Contactez nous !

INFOS & RÉSERVATIONS

Email : contact@eclosandco.fr

Site : www.eclosandco.fr