

# PARCOURS OSMOSE

Un management harmonieux  
pour une équipe engagée.



**Éclos&Co**  
Cultivez vos soft skills



# SOMMAIRE

Page 3



## **Le Parcours Osmose**

Pourquoi et pour qui ?

Page 5



## **Éclos&Co x Audrey**

Accompagnement au leadership authentique

Page 7



## **Programme du Parcours Osmose**

Le détail de la journée apprenante et de son suivi post expérience

Page 9



## **Découverte de la pépinière**

Ancien moulin rénové en pleine forêt

Page 11



## **Offre et infos pratiques**

# PARCOURS OSMOSE

UN MANAGEMENT HARMONIEUX  
POUR UNE ÉQUIPE ENGAGÉE.

## Pourquoi cette formation ?

Parce qu'un bon manager ne se résume pas à ses compétences techniques.

Osmose offre un temps de recul pour repenser sa posture, mieux se connaître et (re)trouver un leadership à la fois authentique et impactant.

On y explore la façon dont notre manière d'être influence les autres, on repart avec des outils concrets, un plan d'action personnalisé et une nouvelle énergie pour manager avec sens et confiance.

## Pour qui ?

Ce programme s'adresse aux **managers, responsables d'équipe ou professionnels en posture de coordination**, issus de tous secteurs, souhaitant renforcer leur posture de leader.

Aucun prérequis, si ce n'est l'envie sincère de progresser et de se (re)découvrir dans son rôle.

Organisé en format inter ou intra-entreprises, en petit groupe, le programme favorise des échanges riches et des regards croisés.

# PARCOURS OSMOSE

UN MANAGEMENT HARMONIEUX  
POUR UNE ÉQUIPE ENGAGÉE.

## **Notre approche pédagogique :**

Chez Éclos&Co, nous croyons que l'on apprend mieux hors des cadres habituels.

Osmose s'appuie sur l'approche Tête - Cœur - Corps, qui mobilise à la fois la réflexion (tête), les émotions (cœur) et l'action (corps), pour faire émerger un leadership plus conscient, plus aligné, plus durable.

Cette journée ne se vit pas en salle : elle mêle apports réflexifs, mouvements, échanges et intelligence collective, dans un lieu naturel propice au recul, à l'ancrage et à la transformation.

Vous êtes au cœur de l'expérience : c'est votre posture, vos prises de conscience, vos interactions et votre lien avec le lieu qui font de cette formation un véritable temps fort de votre parcours managérial.

**Laissez-vous porter : l'essentiel est déjà en vous.**

# ÉCLOS&CO X AUDREY

## PARCE QUE LE MANAGER EST LE PREMIER LEVIER D'ENGAGEMENT ET DE PERFORMANCE DANS L'ENTREPRISE

**Concernant Audrey Francke** : DRH et cheffe d'entreprise, Audrey met au service des participants plus de 20 ans d'expérience dans les ressources humaines et le management. Son approche est à la fois pragmatique et humaine, guidée par une conviction forte : des managers alignés tête, cœur et corps, cultivant à la fois leur performance et leur bien être, permettent aux équipes de s'épanouir et aux organisations de réussir durablement.

**Sa force ?** Allier exigence et bienveillance managériales pour faire émerger un leadership à la fois ancré, lucide et inspirant.

**Le programme Osmose est né de la rencontre** entre la vision d'Éclos&Co et l'expertise d'Audrey Francke, autour d'une conviction partagée : **un leadership humain, aligné et authentique est la clé d'une performance durable.**



# PROGRAMME

# JOURNÉE APPRENANTE

1 JOURNÉE

9h30-17H

## **ATELIER 1 : LE LEADERSHIP, C'EST QUOI ?**

Co-construire une vision commune du leadership et prendre conscience des compétences clés pour un leadership influent.

Soft skills travaillées : Communication, collaboration, pensée critique.

## **ATELIER 2 : MA POSTURE EN TANT QUE LEADER**

Apprendre à se connaître à travers les soft skills essentielles à un leader : identifier ses points forts et axes d'amélioration

Soft skills travaillées : Bienveillance, humilité, confiance en soi, exemplarité, écoute active.

## **ATELIER 3 : MA PRISE EN COMPTE DE L'AUTRE (« POSTURE VIVANTE »)**

Apprendre à connaître et à comprendre l'autre : développer son intelligence relationnelle pour ajuster sa posture aux différentes personnalités et situations.

Soft skills travaillées : Intelligence émotionnelle, empathie, adaptabilité, communication assertive.

## **ATELIER 4 : MON PLAN D'ACTION POUR DÉVELOPPER MON LEADERSHIP**

Construire un plan d'actions personnalisé pour ancrer durablement les apprentissages dans sa pratique managériale.

Soft skills travaillées : Capacité d'analyse, planification, engagement, autonomie.

## **CLOTURE : UNE CONCLUSION POUR ANCRER L'ESSENTIEL**

Rappeler que tout leadership durable commence par soi, et encourager chacun à prendre soin de son équilibre pour incarner un management aligné, épanoui et performant.

# SUM POST EXPERIENCE

3 SUIVIS INCLUS

1h30 en distanciel, en groupe

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

**Objectif :** Ancrer durablement les apprentissages de l'expérience apprenante, accompagner la mise en œuvre concrète des plans d'action individuels, et soutenir l'évolution continue du leadership des participants dans leur environnement professionnel.

### SESSION 1 → JE PLANTE : RETOUR D'EXPÉRIENCE & AJUSTEMENTS

**Objectif :** Faire un premier point sur la mise en œuvre du plan d'action individuel et ajuster les stratégies si besoin.

- Partages et ajustements en sous-groupes : succès, obstacles rencontrés, ressentis, solutions (co-développement)
- Boost de motivation collective pour poursuivre les actions

### SESSION 2 → J'ÉCLOS : APPROFONDIR SON LEADERSHIP RELATIONNEL

**Objectif :** Renforcer ses compétences relationnelles en situation réelle et apprendre à mieux gérer les résistances et les tensions.

- Partage d'expérience : situations concrètes de relation managériale vécues
- Apports et outils complémentaires sur la communication et la gestion d'équipe

### SESSION 3 → JE RAYONNE: BILAN ET PROJECTION FUTURE

**Objectif :** Consolider les progrès réalisés et se projeter dans une dynamique de développement durable de son leadership.

- Auto-bilan individuel : analyse des avancées et des apprentissages
- Définition de nouveaux objectifs d'évolution à 6 mois
- Engagement mutuel (binômes ou petits groupes) pour maintenir la dynamique

# 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 OSMOSE

- Un lieu pensé pour l'apprentissage et l'expérimentation
- Une pédagogie en lien avec l'environnement
- Une cohérence avec l'objectif d'Osmose

## 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 du participant*

**TRAIN** : 45 min depuis la Gare du Nord

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

**VOITURE** : 50 min de Paris

## OFFRE

*Demandez un devis*

**Participants** : 15 personnes maximum

**Lieu** : 45 minutes de Paris

**Durée** : 1 journée

**Format** : En inter ou intra entreprises, toutes les informations tarifaires sont disponibles sur notre site internet

**Tarif** : incluant repas, collation et suivi post-expérience

**Réservation** : prendre rendez-vous sur notre site internet, rubrique "demandez un devis" ou par mail à [contact@eclosandco.fr](mailto:contact@eclosandco.fr)

**Infos complémentaires** : Rubrique "Nos parcours → Parcours Osmose"

Contactez nous

[www.eclosandco.fr](http://www.eclosandco.fr)



**Éclos&Co**  
Cultivez vos soft skills



# Contactez nous !

**INFOS & RÉSERVATIONS**

Email : [contact@eclosandco.fr](mailto:contact@eclosandco.fr)

Site : [www.eclosandco.fr](http://www.eclosandco.fr)