

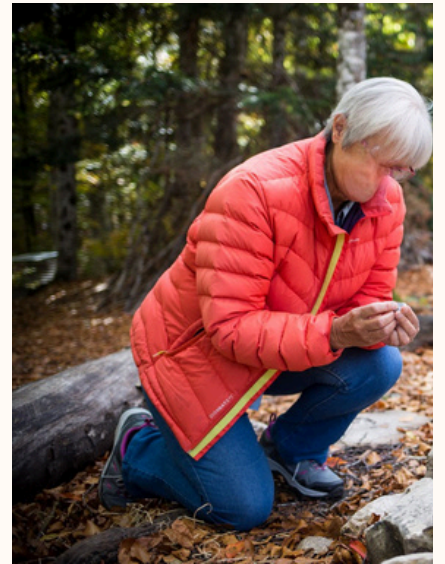
# PAUSE INATTENDUE CTONCAP RÉVÉLATION PRO à la montagne en France

LEADERSHIP &  
ALIGNEMENT DE VOTRE MINDSET,  
VOTRE VISION/ POSTURE  
ET BUSINESS

JUIN 2027

PROGRAMME





# LE CONCEPT



Un temps fort pour **les entrepreneurs ou les cadres** qui veulent arrêter de s'éparpiller, clarifier leur vision et aligner leur business ou actions avec qui ils sont profondément pour **booster leur impact**. Une pause inattendue à la montagne, dans un chalet privatisé au pied de la nature luxuriante et des pistes de randonnée. Idéal pour se déconnecter de son quotidien et libérer sa force créatrice.

Ctoncap Révélation Pro, c'est bien plus qu'un séjour à la montagne : c'est un **programme de formation** immersif, conçu pour vous faire **monter en compétences** sur les piliers essentiels du leadership : communication, posture, vision stratégique, impact sur votre écosystème.

À travers **7 ateliers** de formation avec du codéveloppement et un accompagnement structuré, vous réalignez votre posture, (re)définissez votre cap, et repartez avec **une feuille de route claire, cohérente et activable dès votre retour**.

**Accompagnement pendant 1 an** pour ancrer les transformations dans la durée.





# LES OBJECTIFS

## LES OBJECTIFS

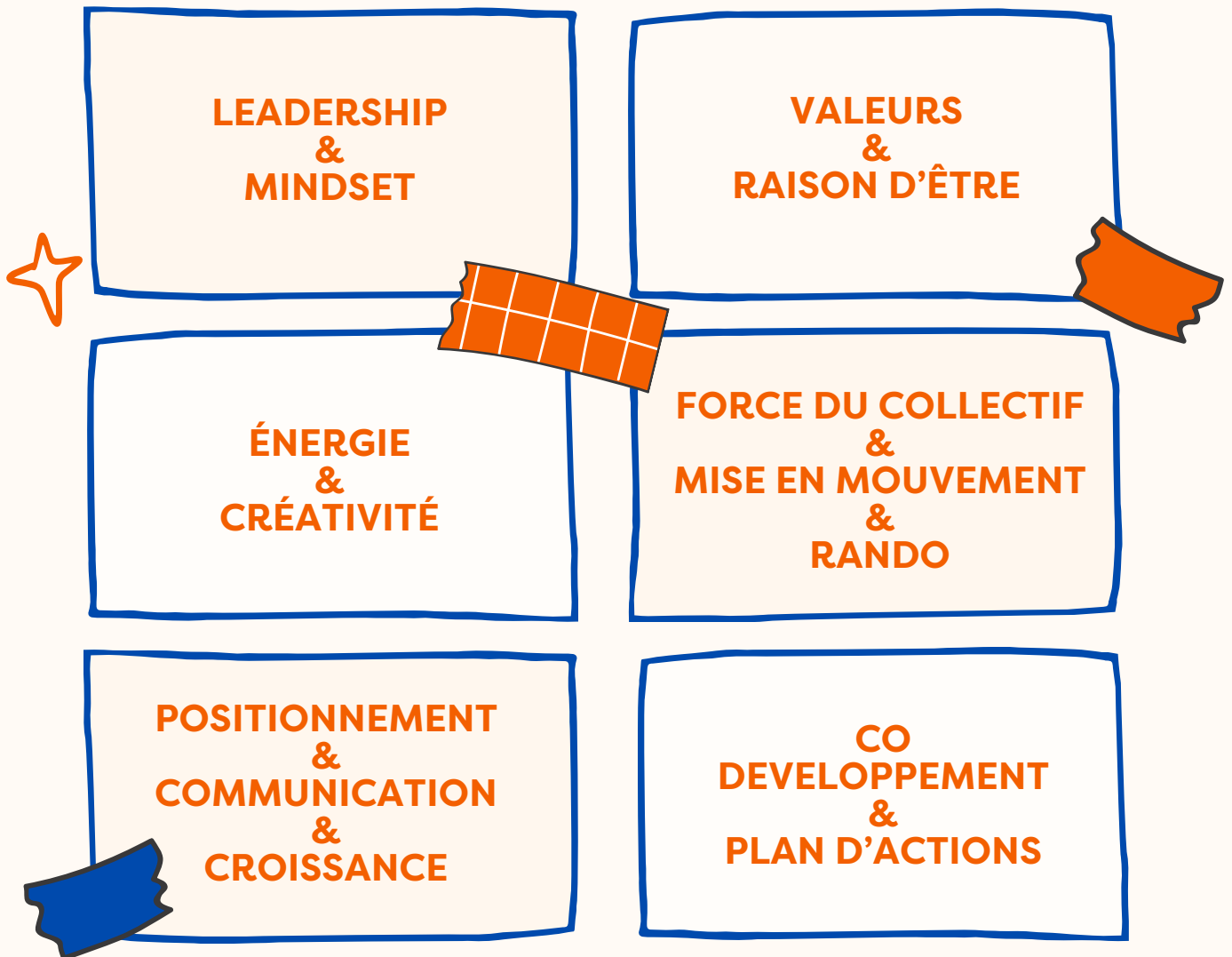
- Sortir des salles de formation classique pour **prendre du plaisir en apprenant**, vivre une formation innovante pour **activer de nouvelles capacités cognitives**
- Sortir du quotidien pour **prendre de la hauteur**
- Clarifier votre vision et votre **cap stratégique**
- Dépasser vos freins et **résistances** au changement
- Réaligner vos décisions avec qui vous êtes profondément
- Renforcer votre **posture de leader et monter en compétences** sur la communication, la notion d'écosystème, les objectifs Smart et plan d'action, la vision stratégique.
- Créer votre plan d'**action opérationnel et réaliste**
- Repartir boosté·e, recentré·e, aligné·e



# EN CLAIR EN CLAIR

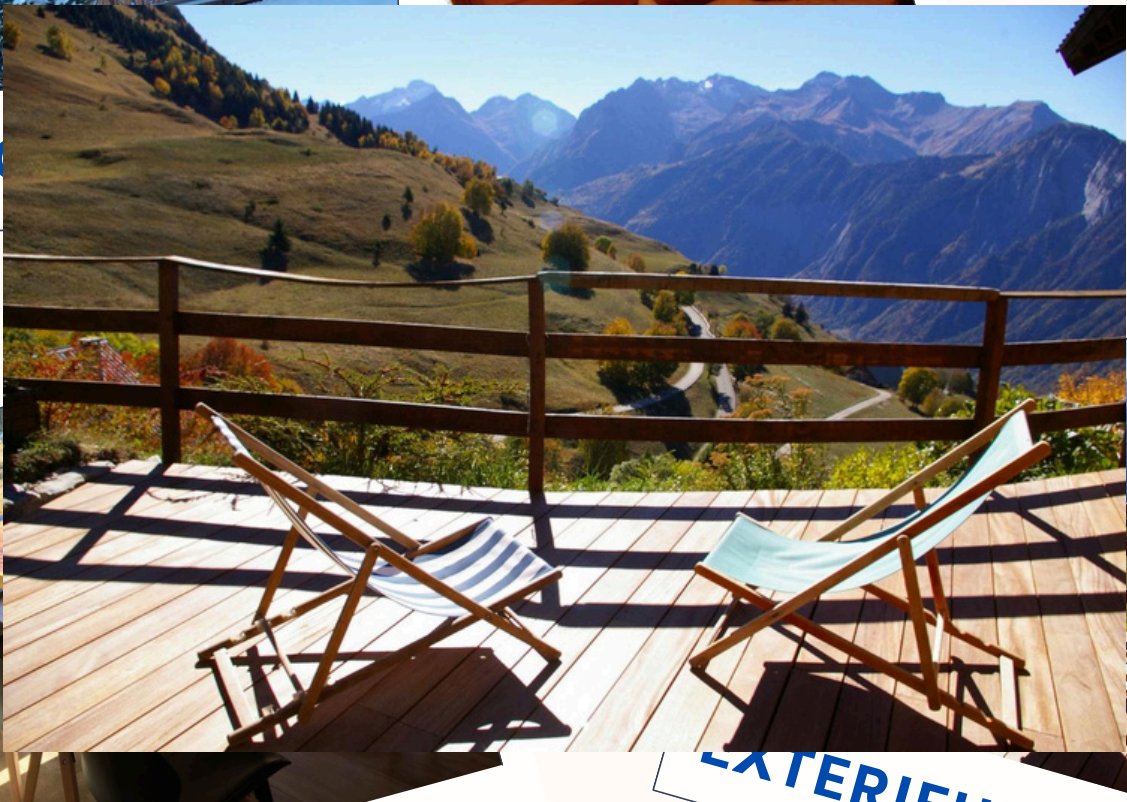
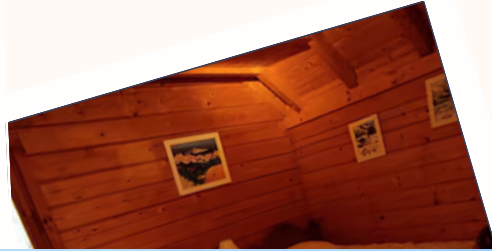
Immersion en pleine nature pendant 7 jours, pour :

1. **S'extraire de son quotidien** = prise de recul = meilleure clarté.  
Permet de réactiver la créativité et trouver des idées neuves, un cap inspirant.
2. **Le dépaysement** = créer un espace mental neuf = ambition entrepreneuriale et posture favorable



# ACCUEIL

Chalet Montagne privatisé



ESPACE ATELIER

EXTERIEUR

Détente

REPAS

Se retrouver tous ensemble autour  
table, préparer et partager un apé  
feu, bon repas, un verre de vin, un c

Photos non contractuelles, le chalet sera choisie en fonction du nombre  
de personnes

# ACCUEIL

## LOGEMENT

Chalet Montagne privatisé  
Chambre partagée



## ESPACES COMMUNS

Salon avec cheminée  
Espace atelier  
Espace extérieur détente  
Accès direct aux randonnées

## REPAS

Se retrouver tous ensemble autour d'une grande table pour préparer et partager un apéro au coin du feu, un bon repas. Convivialité et partage seront au rendez-vous !



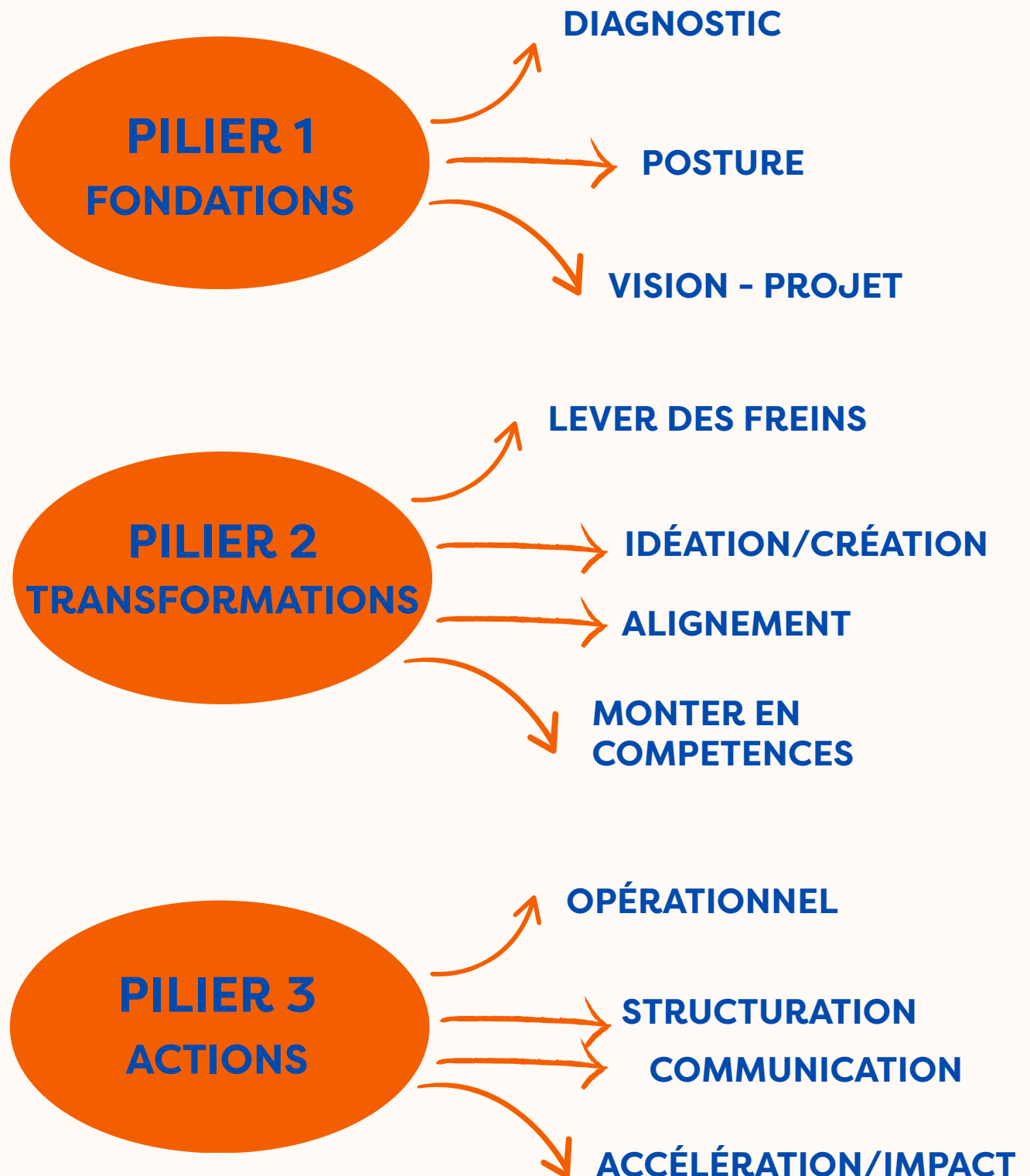
\*Photos non contractuelles, le chalet sera choisie en fonction du nombre de personnes



# LE PROGRAMME

## LE PROGRAMME

est fondé sur 3 piliers :



# LES WORKSHOPS



Ctoncap Révélation Pro est **un programme immersif et formateur** qui vous permet d'aligner votre mindset avec votre business ou votre posture professionnelle, booster votre leadership et passer à l'action **avec clarté et impact.**

Chaque atelier développe **des compétences spécifiques et mesurables.** Elles permettent une accélération opérationnelle.

## ◆ **Atelier 1 – Diagnostic global & objectif et vision**

**Objectifs :** Etat des lieux, affiner votre vision et cap, poser vos objectifs

**Contenu : Faire le point pour avancer avec lucidité**

Bilan stratégique et analyse de votre activité, votre posture entrepreneuriale ou managériale, votre niveau d'alignement, vos zones de tension, vos réussites et zones d'usure.

**Compétences développées :** Analyse stratégique, objectif Smart

**Outils :** Swot, diagnostic business & leadership 360°, ligne de vie entrepreneuriale, analyse des écarts (réalité / aspiration)

## ◆ **Atelier 2 – Résistances, croyances & freins au changement**

**Objectifs :** Identifier et dépasser vos freins internes au développement et la créativité.

**Contenu : Lever les blocages pour libérer le mouvement**

Exploration des peurs, croyances limitantes, zones d'auto-sabotage et comportements qui freinent l'évolution de votre leadership ou de votre business. Poser des objectifs concrets à atteindre.

**Compétences développées :** Auto-analyse, technique de dépassement des blocages, résilience

**Outils :** Carte des freins & leviers, cartographie des résistances internes

## ◆ **Atelier 3 – Ressources, talents & énergie d'impact & alignement pro/perso**

**Objectifs :** Créer une cohérence entre aspiration/talents personnels et projet professionnel

**Contenu :** (Re)découverte de vos talents naturels, besoins fondamentaux, moteurs de motivation, valeurs et ressources internes. Comment mobiliser vos forces au service de votre activité ?

Clarification de votre "pourquoi", définition d'un cap porteur de sens et d'une ambition structurée. Alignement entre vision perso et ambition pro.

**Compétences développées :** Connaissance de soi, prise de décision alignée

#### ◆ **Atelier 4 – Leadership & posture**

**Objectifs :** développer sa posture de leadership, son identité professionnelle

**Contenu :** définition du leadership, savoir fédérer, communiquer sa vision et renforcer sa posture

Travail sur l'identité professionnelle : valeur, mission, incarner votre rôle et faire rayonner votre posture. Posture de présence, communication non verbale et assertive. Construire et développer son influence, gagner en impact et charisme

**Compétences développées :** leadership authentique, communication assertive

**Outils :** test auto-diagnostic, le cercle d'or de Simon Sinek, test DISC

#### ◆ **Atelier 5 – Communication & impact**

**Objectifs :** développer son impact par une communication puissante

**Contenu :** Développer la faculté d'une communication situationnelle, convaincre et fédérer, analyser les situations difficiles.

Utilisation de la méthode DISC/4 Colors : Travail sur le profil comportemental, la communication d'influence, le positionnement. Comprendre le non verbal.

Techniques de storytelling, pitch, influence positive et mise en pratique

**Compétences développées :** communication assertive, storytelling, pitch

**Outils :** Fiche persona, méthode 4 Colors, méthode CNV, les 7 C, plan de com

#### ◆ **Atelier 6 – Stratégie, offre et cible**

**Objectifs :** affiner vos offres, vos actions et cibles pour créer de la valeur ajoutée

**Contenu :** Facteurs clés de succès, culture entreprise, orientation stratégique

(Re)dessiner un cap inspirant et réaliste. (Re)penser votre offre, vos clients cibles (fiche persona), vos canaux, votre écosystème pour créer un modèle simple, fluide et durable. Focus sur les leviers à forte valeur ajoutée. Construire la chaîne de valeur de l'entreprise.

**Compétences développées :** concevoir un business model personnalisé

**Outils :** Matrice BCG, modèle des cinq forces de Porter, Technique du Co développement

#### ◆ **Atelier 7 – Plan d'action & engagement durable, booster et accélérer**

**Objectifs :** construire un plan d'action concret et réalisable, créer une dynamique d'accélération

**Contenu :** Passer de la vision à l'action, sans s'éparpiller

Élaboration de votre feuille de route sur 3 à 6 mois : priorités, décisions clés, premiers pas. Intégration des apprentissages pour ancrer la transformation dans la durée. Critère de réussite. Système de suivi et ajustement, création de momentum

**Compétences développées :** planification stratégique, priorisation efficace, gestion de projet entrepreneurial.



# LES OUTILS



## Outils et Méthodes

- DISC/4 Colors, Drivers, Position de vie, auto test sur le leadership
- SWOT, Smart,
- Pyramide de Dilt, Ikigai business, persona, matrice impact, matrice BCG, modèle des cinq forces de Porter, cercle d'or de Simon Sinek
- CNV, Les 7C, la communication non verbale
- Codéveloppement, méthode design, idéation
- Coaching sur objectifs, Neurosciences

## Format de chaque atelier :

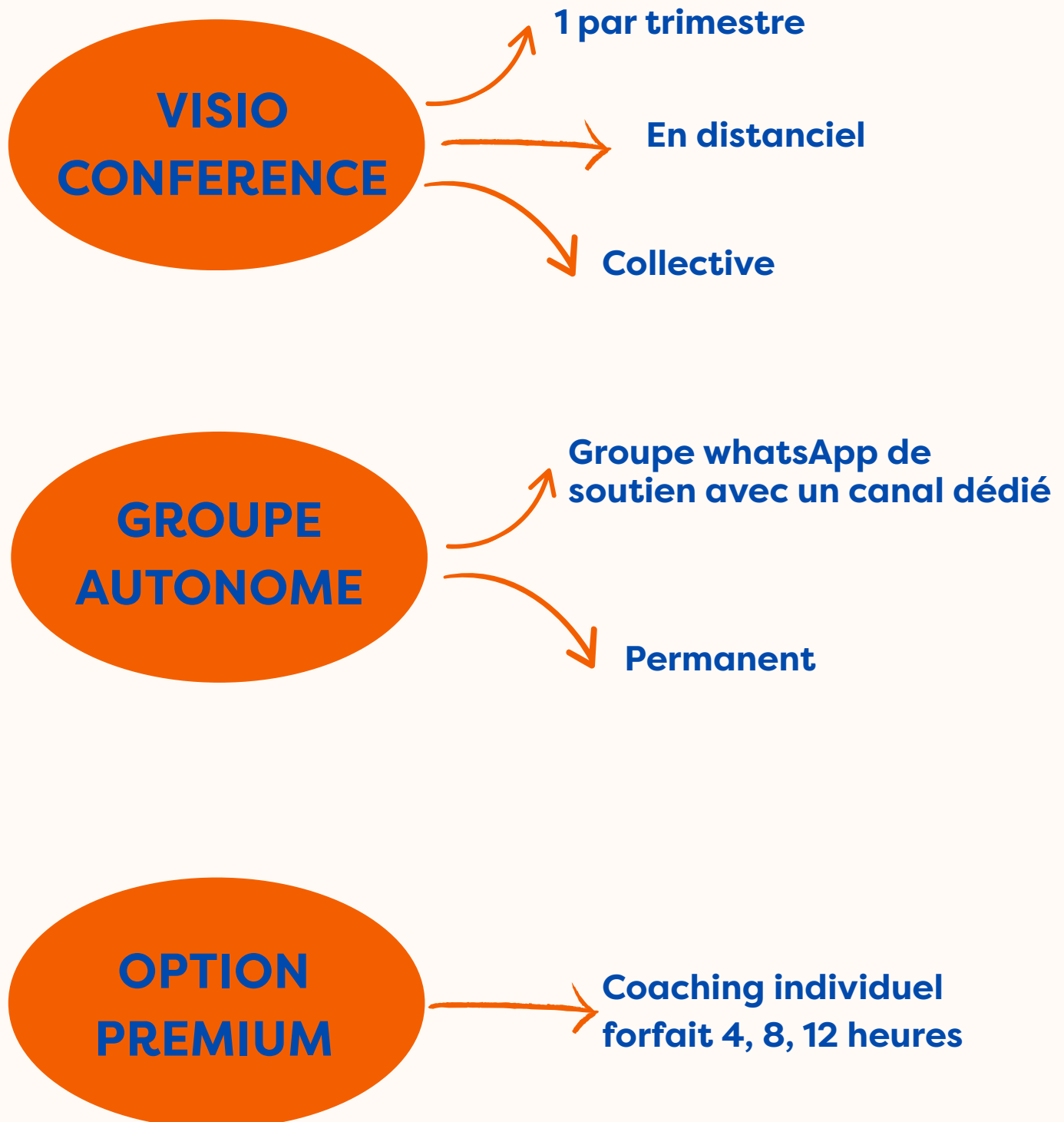
- Alternance théorie/pratique, progression pédagogique
- Introspection guidée
- Échanges en codéveloppement
- Apports méthodo + outils concrets
- Temps de clarification & mise en action individuelle

**Accompagnement par une coach en évolution professionnelle certifiée : coach par l'institut de coaching international, méthode DISC, pédagogie et neurosciences.**

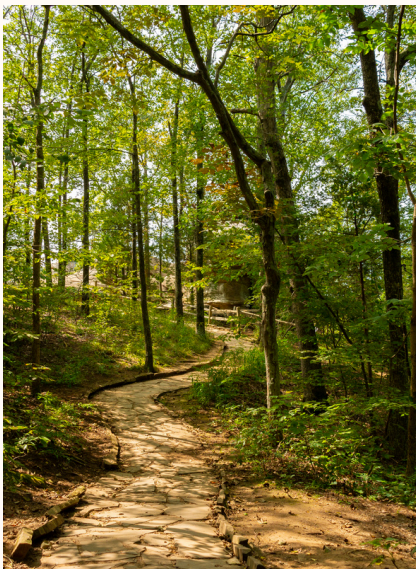
**Experte sur les soft skills, le mindset et agilité comportementale. Formatrice en management agile, leadership, communication et gestion de projet.**

# ET APRÈS LE PROGRAMME

Notre aventure continue pendant 1 an :









# ITINÉRAIRE

7  
JOURS

## Jour 1 : sam 12 JUIN

14h00 : démarrage  
Installation dans le chalet  
16h00 : réunion de démarrage +  
remise du Kit de travail  
20h00 : apéro/dîner/jeux



## Jour 2 : dim 13 JUIN

8h : petit-déjeuner  
9h-11h : randonnée découverte  
12h : déjeuner  
14h30 à 17h30 : atelier 1  
20h : dîner



## Jour 3 : lun 14 JUIN

8h : petit-déjeuner  
9h-11h30 : randonnée exploration  
12h30 : déjeuner  
14h30 à 17h30 : atelier 2  
20h : dîner



## Jour 4 : mar 15 JUIN

8h : petit-déjeuner  
9h-11h30 : randonnée émotion  
12h30 : déjeuner  
14h30 à 17h30 : atelier 3  
20h : dîner



# ITINÉRAIRE

## ITINÉRAIRE

7  
JOURS

### Jour 5 : merc 16 JUIN

8h : petit-déjeuner  
9h-12h00 : atelier 4  
12h30 : déjeuner  
14h30 : randonnée – pique nique  
– bivouac



### Jour 6 : jeu 17 JUIN

8h : petit-déjeuner  
9h-11h30 : retour au chalet  
12h30 : déjeuner  
14h30 à 17h30 : atelier 5  
20h : dîner

### Jour 7 : ven 18 JUIN

8h : petit-déjeuner  
9h-12h00 : atelier 6  
12h30 : déjeuner  
14h30 à 17h30 : atelier 7  
20h : apéro/dîner/jeux





# ITINÉRAIRE

## ITINÉRAIRE

7  
JOURS



Jour 8 : sam 19 JUIN

8h : petit-déjeuner  
10h00 : départ du chalet  
12h30 : restaurant  
14h00 : départ

## PRÉREQUIS :

- Bonne condition physique : les randonnées seront adaptées au niveau le plus bas du groupe. Elles seront de faciles à moyennes.
- Equipement : bonne chaussure de marche, une tenue pour marcher, coupe vent, bonnet, une polaire.... une liste complète vous sera fournit.
- L'association pourra mettre à disposition le matériel de bivouac



# TARIFS

## **TARIF INDIVIDUEL, SANS PRISE EN CHARGE : 3850 €**

- Ce tarif s'adresse aux personnes finançant elles-mêmes le programme (particuliers, indépendants, micro-entrepreneurs...).
- 21 heures de formation, clef USB avec vos tests, outils, book

## **TARIF, AVEC FINANCEMENT CPF : 5575 € OU OPCO : 6 160 €**

- Ce tarif correspond au cadre d'une prise en charge via un organisme de formation certifié Qualiopi. Il comprend les frais de gestion administrative, le suivi pédagogique CPF, les évaluations et l'attestation officielle de formation.

## **OPTION PREMIUM : 480 €**

- 4 séances individuelles, en distanciel, d'une durée d'une heure pour vous accompagner dans la réalisation de votre plan d'actions.

**Dans les deux cas, vous bénéficiez du même programme, du même accompagnement, de la même transformation.**



# TARIFS

## INCLUS :

- Pension complète : logement et repas/boissons du samedi 14h au samedi 14h
- Les workshops : 7 ateliers développement professionnel, soit 21 heures de formation animé par une formatrice/coach certifiée
- 4 randonnées dont 1 avec bivouac encadré par un guide de moyenne montagne certifié
- Votre profil comportemental 4 colors, version pro (15 pages d'analyse)
- Reportage photos et un e-album photos souvenirs en pdf
- Accompagnement pendant 1 an : 4 séances "objectifs" collectives (en distanciel) + accès au groupe entraide whatsapp
- Une clef USB avec de nombreuses fiches mémo, outils, tests et un WORK BOOK "Vision".
- 1 visio de préparation avant de partir

## NON INCLUS :

- Votre trajet pour arriver au chalet
- Vos dépenses personnelles

## PAIEMENT :

- Paiement par CB avec lien sécurisé
- Possibilité de paiement en plusieurs fois
- Contrat de voyage (association Ctoncap and Co)

# LES PLUS +++



**Accompagnement individualisé par une coach professionnelle certifiée et formatrice confirmée (15 ans d'expérience)**



**Mes références et clients décrits sur mon site : [www.ctoncap.com](http://www.ctoncap.com)**



**Suivi pendant 1 an avec 4 séances de coaching en 2027 + 4 séances collectives**



**Bienveillance, respect, motivation**



**Groupe WhatsApp pour rester en contact + possibilité de rejoindre mon réseau tout au long de l'année**







## **CTONCAP and Co**

**Contact : Audrey Beauchart**

**63 avenue Grassion Cibrand 34 130 MAUGUIO**

**N° de Siret : 913 006 748 00010 - Code APE : 94.99Z**

**N° RNA de déclaration : W343028593**

**Tél : 06 04 51 91 31 Mail : [ctoncap.ab@gmail.com](mailto:ctoncap.ab@gmail.com)**