



CONNIVENCE  
e-academy



LABS

30, Boulevard Louis Blanc

87000 Limoges

Siret : 877 971 580 00015

Numéro de déclaration d'activité : 758 701 906 87

---

## **PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION**

---

### **ETAT D'ESPRIT SOLIDE**

#### **Déroulé détaillé de la formation (18h–20h)**

##### **18h00 – 18h10 → Accueil & introduction**

- Accueil des participants et présentation des objectifs.
- Comprendre l'impact de la solitude entrepreneuriale sur le quotidien des coiffeurs.
- Identifier les mécanismes invisibles (pression, doutes, isolement, charge mentale).

##### **18h10 – 19h50 → Partie théorique (support PowerPoint)**

- Décryptage des sources de fragilité mentale dans le métier.
- Introduction aux principes du coaching mental de haut niveau adaptés aux coiffeurs.
- Outils pour stabiliser ses émotions face à la pression quotidienne.
- Comment affirmer sa vision et incarner une posture de leader.
- Études de cas : analyse de situations vécues et stratégies de sortie d'isolement.

##### **19h50 – 20h00 → Conclusion & suivi**

- Rappel des points clés et bonnes pratiques à retenir.
- Présentation des suites de parcours possibles (formations complémentaires).
- Envoi du questionnaire de satisfaction (avis client).
- Remise du diplôme de participation (attestation de suivi).