mojom

CONFÉRENCES, ATELIERS, FORMATIONS
ET ACCOMPAGNEMENT

Sommaire

1 Activités

2 La méthode Mojom

3 Conférences

4 Ateliers et Team Building

5 Formations

6 Accompagnement Managers

7 Évènementiel

8 Contact

10 ACTIVITÉS

ACCOMPAGNER LA TRANSFORMATION PERSONNELLE ET ORGANISATIONNELLE PAR LE CORPS & L'ESPRIT

Que cela soit au niveau des équipes, des managers ou du comité de direction, **Mojom** vous accompagne sur les sujets :

- **De gestion du stress et de bien-être au travail**
- **D'innovation RH et d'activation des talents**

FORMATIONS

ATELIERS

CONFÉRENCES

ACCOMPAGNEMENT

•Crédit photo Jean-Baptiste Chauvin

VALEURS

INNOVATION

SENS

AUTHENTICITÉ

ENTHOUSIASME

L'expérience de la re-connexion au corps est au centre de la méthode **Mojom** :

Vos collaborateurs apprendront à **préserver leur santé, réguler leur stress, à gagner en efficacité et en énergie mais aussi à développer leurs superpouvoirs** !

CONFIANCE

RESILIENCE

AGILITE

LEADERSHIP

PRESENCE

CREATIVITE

COMMUNICATION

2 LA MÉTHODE MOJOM

Une méthode d'accompagnement intégrative et innovante, mêlant :

PROSPECTIVE

Comprendre et anticiper le monde de demain (Quelles sont les grandes évolutions sociétales qui vont métamorphoser le monde du travail ? Comment s'y préparer ? …)

NEUROSCIENCES APPLIQUÉES

Pour comprendre et expérimenter le lien entre le corps et l'esprit, la gestion des émotions et booster performance et agilité.

INNOVATION SOCIALE ET RH

S'inspirer et intégrer de nouvelles méthodes de travail (management, collaboration, créativité, espaces…) et nouveaux formats pédagogiques, pour allier performance, bien-être et sens.

ACTIVATION DES TALENTS ET MOTIVATION

Pour que l'entreprise aussi trouve son « Mojom », stimule ses forces intérieures et son pouvoir d'attraction.

Alice Vivian

Fondatrice dirigeante de la société Mojom

SA SPÉCIALITÉ : L'INTELLIGENCE DU CORPS

Sa mission : donner des clés de compréhension du monde de demain ainsi que des outils pédagogiques innovants pour amener le changement dans les organisations.

AUTEURE, CONFERENCIÈRE, FORMATRICE ET ACTIVATRICE DE TALENTS

PARCOURS

Après 10 ans de communication et un tour du monde dédié à l'innovation sociale, Alice a co-dirigé 5 ans **l'Institut des Futurs Souhaitables**, une association explorant de nouveaux modèles de société.

Professeure de yoga certifiée et yoga thérapeute, formée à la pleine conscience, au leadership embodiment et à la CNV, elle accompagne aujourd'hui la transformation des individus et des organisations grâce à une approche **« tête, cœur et corps »** innovante mêlant **prospective, neurosciences et intelligence somatique.**.

Fondatrice de **Mojom** en 2018, elle propose **des outils de bien-être et *d'empowerment* pour répondre aux grands enjeux du monde du travail.**. Bilingue en anglais, elle accompagne les grandes organisations internationales, les entrepreneurs, ainsi que les particuliers dans une recherche de sens et d'alignement. Elle est l'auteure du livre *Et si le corps était la clé ?* aux éditions Points. Intervenante au programme de leadership EVE, membre du Goodcare Collective, experte my Happy Job et de l'association *En avant la santé*, elle enseigne aussi en grandes écoles. *CV complet sur mojom.fr*

3 CONFÉRENCES

Durée : entre 45 minutes et 1h30

Inspirer et sensibiliser

En présentiel ou en visioconférence, en Français ou en Anglais, tarifs sur devis

Offrez à vos équipes des temps d'inspiration et de respiration, autour des nouveaux enjeux du monde du travail

Les thèmes

- D'une société de l'épuisement à une société du "CARE"
- Futur du travail et capital humain
- Intelligence du corps et super-pouvoirs
- L'art de s'adapter dans le changement
- De l'urgence de ralentir… pour mieux repartir : retrouvons le sens

DEMANDER UN DEVIS

CONFÉRENCES

D'UNE SOCIÉTÉ DE L'ÉPUISEMENT À UNE SOCIÉTÉ DU "CARE"

Notre planète brûle… et nous aussi !

Dans un monde accéléré, incertain, hyper-digitalisé et déconnecté du vivant, la pression monte : nous sommes à bout de souffle. Nous épuisons la Terre comme nos propres ressources. Tandis que la planète se réchauffe, les burnouts explosent, plusieurs millions par an. La santé mentale est désormais au cœur de l'actualité, surtout au travail.
Épuisés, nous perdons notre santé, notre énergie et le SENS.
Dans ce contexte, une autre voie est non seulement possible mais essentielle : une éthique du **CARE** – le soin de soi, des autres et de la planète.

FUTUR DU TRAVAIL ET CAPITAL HUMAIN

Intelligence artificielle, digitalisation, rythme rapide, travail hybride, crises climatiques et quête de sens…

Le monde du travail est en plein bouleversement ! Dans une société complexe et incertaine, une question s'impose : comment s'adapter et préparer l'avenir ? Quels métiers et surtout quelles compétences seront essentielles pour assurer la pérennité de nos organisations ?
Et si l'humain était la clé ?
Au programme :
- 1h de conférence interactive pour décrypter les grands enjeux (IA, RSE, Gen Z, nouvelles organisations, rapport au temps, rôle des RH et soft skills).
- 30 min d'échanges et de questions-réponses.

CONFÉRENCES

INTELLIGENCE DU CORPS ET SUPER-POUVOIRS

Et si la reconnexion au corps était la clé ?

Pas seulement pour notre bien-être, mais pour activer nos superpouvoirs ! À force d'accélération technologique, de surinvestissement du mental et de déconnexion de la nature, nous avons oublié notre nature holistique. Résultat : santé fragilisée, perte d'équilibre et de sens. L'intelligence du corps — ou somatique — devient essentielle face au stress et aux exigences actuelles. Réhabiliter le corps, c'est retrouver calme, présence, intuition, relation. Déjà exploré en santé, éducation et entreprise, il pourrait bien être la pièce manquante d'un **leadership authentique et éthique**.

L'ART DE S'ADAPTER DANS LE CHANGEMENT : SOUPLE ET AGILE COMME LE ROSEAU

Dans un monde complexe et incertain, comment garder le cap ?

Comment préserver santé, motivation et sens dans des environnements stressants ? Comment exercer un leadership authentique ? Et si on apprenait à naviguer en eaux troubles ? À transformer le changement en opportunité, en musclant notre agilité et notre résilience ? Dans cette conférence, on parle des clés de l'agilité et de la résilience dans un contexte mouvant, de nos intelligences multiples, d'alignement et d'écologie personnelle pour redevenir **acteur du changement**, on termine par un exercice corporel ludique pour activer ce super-pouvoir !

CONFÉRENCES

DE L'URGENCE DE RALENTIR…POUR MIEUX REPARTIR : RETROUVONS LE SENS

Le temps : salaud ou cadeau ?

Nos sociétés modernes ont transformé le temps en ennemi. Les promesses du progrès technologique se sont muées en course effrénée : vitesse, productivité, immédiateté… jusqu'à l'épuisement de nos ressources, individuelles et planétaires.
Comment retrouver un rapport plus sain au temps ?
Trouver son rythme, préserver sa santé et son énergie, réconcilier efficacité et équilibre ?
Et si le temps redevenait un cadeau ?
Dans cette conférence, nous partagerons clés et conseils pour **changer de regard, mieux vivre le temps et l'utiliser comme allié**.

4 ATELIERS & TEAM BUILDING

Durée : entre 45 minutes et 3h

En présentiel ou en visioconférence, avec des groupes de 6 à 80 pers selon le sujet, en Français ou en Anglais, tarifs sur devis.

Fédérer et motiver

Objectifs : expérimenter la méthode Mojom où la clé d'entrée est le corps.

Accessibles à tous, pas besoin de matériel ou tenue particulière.

Des exercices courts, pratiques et faciles à refaire.

Détente, convivialité et bonne humeur !

Au programme

- Des temps « ressource », d'apprentissage et de partage pour renforcer la motivation et la cohésion.
- Des outils pratiques et des tips concrets, faciles à appliquer au quotidien.
- Une bonne dose de bonne humeur pour repartir reboosté.
- La méthode Mojom : une pédagogie innovante tête / cœur / corps pour plus d'impact, de mémorisation et de transformation.
- Des fiches récap' et des memo-cards pour prolonger l'expérience et rejouer les exercices.

DEMANDER UN DEVIS

LES ATELIERS

3 thématiques :

SELF-CARE ET EQUILIBRE

Plus de sérénité et d'efficacité

- **Santé et bien-être au travail** : les bonnes postures et pratiques au quotidien (santé des yeux, rituels d'étirements pour prévenir les TMS, respiration, relaxation…)
- **Retrouvez le sommeil !**
- **Boostez votre énergie** ! Santé, efficacité et motivation
- **Bien gérer son stress** : ou calme comme les grands lacs
- **Redevenir maitre de son temps**

SOFT SKILLS

Développer ses soft skills, en reconnectant le Corps et l'Esprit

- **Corps et superpouvoirs :** activer ancrage, confiance, agilité, intuition…
- **Le leadership par le corps**
- **Agile comme le roseau**, ou l'art de s'adapter dans le changement
- **Nourrir la confiance et la collaboration dans les équipes**
- **Mieux communiquer** : L'écoute active /empathique : prendre soin de la relation et cultivez la confiance et/ou Initiation à la communication non violente (CNV)

SUR MESURE

Nous concevons, sur mesure, l'atelier qui répond à vos besoins, à votre organisation et à votre public.

Il peut combiner plusieurs thématiques, se concentrer sur un sujet précis ou même être créé spécialement pour vous autour d'une nouvelle problématique. Parce **qu'innover**, c'est ce qu'on aime faire !

DEMANDER UN DEVIS

LE TOP

DES ATELIERS

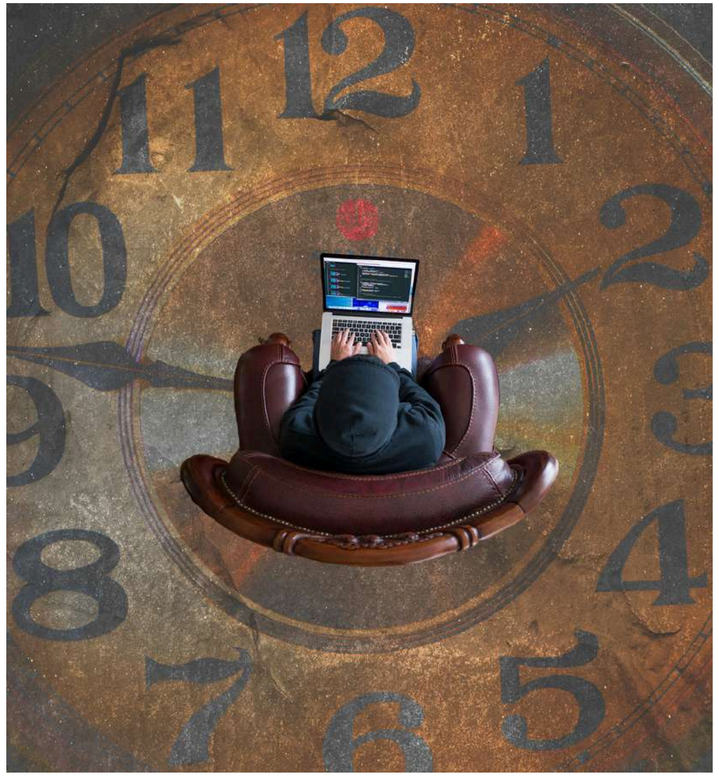
mojom

MAÎTRE DE SON TEMPS

SELF-CARE ET ÉQUILIBRE

Durée : 1h à 2h

Les + : de premiers outils pratiques pour mieux s'organiser, un échange entre pairs précieux, un sujet incontournable pour retrouver de la sérénité et de l'efficacité



Pourquoi le temps est-il au cœur des problématiques actuelles, en particulier pour les managers ? Nous vivons dans une société de la vitesse et de l'épuisement : dictat de l'instantanéité et de l'urgence, exigences de productivité et de résultats, surcharge de travail, charge mentale, équipes nombreuses à encadrer, incertitudes, responsabilités accrues, stress permanent… **On court après le temps en permanence, ce qui engendre stress, fatigue et déconnexion de notre plein potentiel.**

L'ENJEU DE LA GESTION DU TEMPS : REPRENDRE LE POUVOIR

Le triangle gagnant pour préserver son énergie et révéler son potentiel :

- Gestion du temps : sortir de la « roue du hamster »
- Gestion du stress : retrouver son calme et sa lucidité
- Gestion de l'énergie : maintenir santé et motivation sur le long terme

3 compétences essentielles et complémentaires pour les managers et dirigeants d'aujourd'hui.

AU PROGRAMME

Reprendre le pouvoir sur son temps : Temps objectif vs subjectif, 3 approches du temps, identifier ses zones d'influence.

Exercice : Mes voleurs de temps, réflexion individuelle et partage en groupe, comment les réduire ou les éviter ?

Les 5 leviers de gestion du temps : Prioriser – Choisir – Planifier – Se concentrer – Relationnel

Clôture : respiration, recentrage, et premiers petits pas concrets.

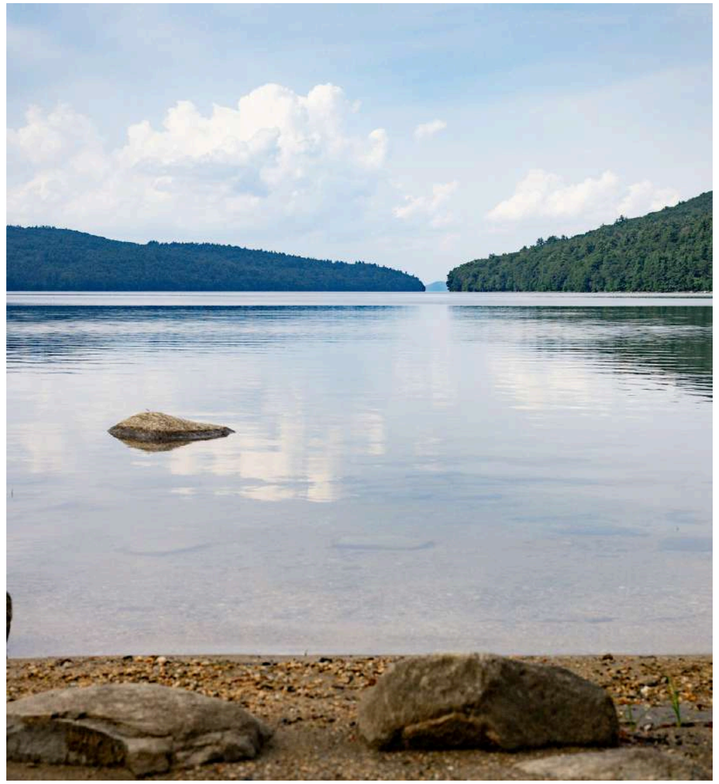
> Pour aller plus loin : formation en gestion de temps et des priorités d'1 ou 2 jours.

BIEN GÉRER SON STRESS : retrouver son calme et son plein potentiel

SELF-CARE ET ÉQUILIBRE

Durée : 1h à 2h

Les + : des outils et des exercices concrets, accessibles et faciles à refaire seuls, un sujet incontournable, un échange entre pairs en toute bienveillance qui libère.



Pourquoi est-il essentiel aujourd'hui d'apprendre à gérer son stress ?
Incertitudes, surcharge de travail, pressions managériales, technostress… il n'y a jamais eu autant de burnouts et de problèmes de santé liés au stress. Le stress nous rend malade, nous coupe de nos capacités et nuit à nos relations. Apprendre à le reconnaitre et à le réguler est devenu une compétence INDISPENSABLE à acquérir, si l'on veut retrouver son calme et son plein potentiel.

AU PROGRAMME

Comprendre le stress "bon stress vs mauvais stress" : Définitions, mécanismes et cercle vicieux, impact sur la santé, l'énergie et le potentiel, la contagion (comment mon stress influence les autres/ mes équipes). Mes stresseurs.

Conseils pratiques (adaptés aux réponses des participants) : Repos et détente, déconnexion digitale, activité physique et expression des émotions, gestion du temps et de l'énergie, cultiver un état d'esprit positif.

Exercices pour réguler son stress : Respiration abdominale et cohérence cardiaque, technique du centrage (calme, concentration, émotions), relaxation, visualisation positive.

Questions réponses et remise d'une fiche mémo.

> Pour aller plus loin : formation en gestion du stress d'1 jour ou cycle Plein Potentiel.

BOOSTEZ VOTRE ENERGIE ! Santé, efficacité et motivation à long terme

SELF-CARE ET ÉQUILIBRE

Durée : 1h à 2h

Les + : un sujet qui ouvre sur de nombreuses dimensions (santé, état d'esprit, sens), des tips concrets, un sujet plébiscité qui parle à tout le monde !

Toujours fatigué ? Le mal du siècle …
Après avoir découvert les 4 types d'énergies disponibles, Alice Vivian vous guidera dans un exercice d'autodiagnostic pour mieux comprendre comment **booster votre niveau d'énergie au quotidien**. Vous apprendrez les astuces pour **préserver votre santé et votre énergie physique** (conseils sur le sommeil, l'alimentation, la chronobiologie, la déconnexion…), mais aussi votre **énergie émotionnelle et psychologique**. Nous parlerons de comment cultiver les pensées et émotions positives, d'alignement et de sens. Vous repartirez reboosté et motivé, avec un premier plan d'actions simples à mettre en place dès le lendemain !

AU PROGRAMME

De l'urgence de gérer son énergie dans le temps : Pour sa santé, sa performance et sa motivation. Gérer, c'est préserver / rebooster / focaliser l'énergie au bon endroit
Les 4 types d'énergies (de Dr. Jim Loehr) : Physique, émotionnelle, psychologique, spirituelle
Comment nourrir ces 4 dimensions : conseils pratiques et outils (sommeil, pauses, alimentation, chronobiologie, déconnexion, nature + comment cultiver les pensées et émotions positives, nourrir le sens).
Exercices corporels : Astuces corporelles et énergétiques pour rebooster son énergie.
Questions réponses et remise d'une fiche mémo

> Pour aller plus loin : formation en gestion de l'énergie d'1 jour ou cycle Plein Potentiel.

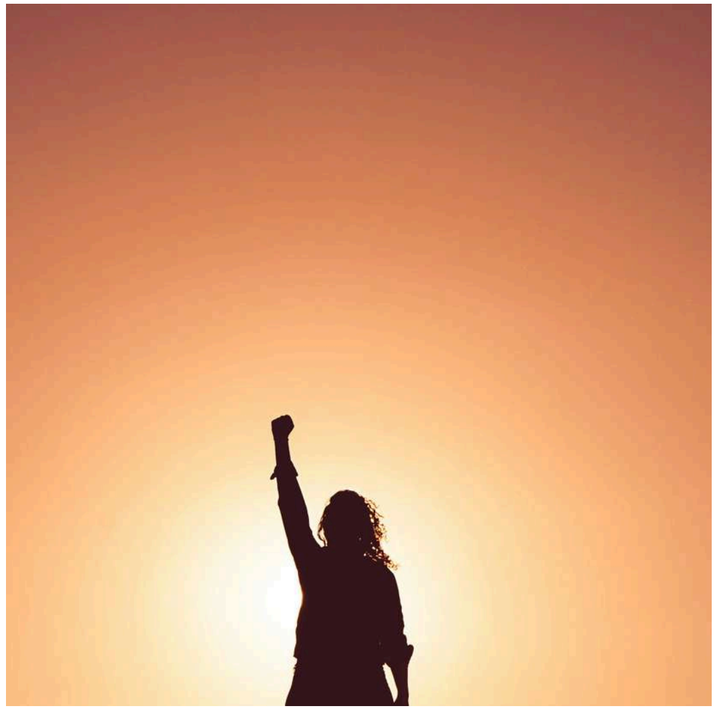
CORPS ET SUPER-POUVOIRS

Réveillez l'intelligence du corps et activez vos forces

SOFT SKILL

Durée : 1h à 2h

Les + : inédit (méthode unique Mojom !), énergisant et fun. Possibilité d'explorer de nombreux superpouvoirs (jusqu'à 10) en fonction des besoins : confiance, intuition, empathie, créativité, joie…



ET SI LA RECONNEXION AU CORPS ÉTAIT LA CLÉ ?

Non seulement de notre bien-être mais aussi de notre capacité à déployer nos super-pouvoirs ? Après une introduction sur nos différentes intelligences et des explications sur l'incroyable potentiel du CORPS, vous expérimenterez des exercices corporels et énergétiques simples et accessibles pour activer 5 super-pouvoirs essentiels dans le monde chahuté d'aujourd'hui : **l'ancrage, la focalisation, l'agilité, l'énergie et la présence rayonnante**. Un temps d'échange, d'expérimentation et de convivialité pour repartir outillé et reboosté ! Basée sur des techniques de yoga, de pleine conscience, de danse, théâtre ou d'arts martiaux, la méthode Mojom vous permet de vous reconnecter au corps, d'évacuer le stress, pour pouvoir libérer tous vos pouvoirs ! Ouvert à tous.

AU PROGRAMME

Partie théorique :

Introduction théorique, nos différentes intelligences / nos 3 cerveaux, pourquoi est-il crucial de se reconnecter au corps, notamment au travail ? Comment activer l'intelligence du corps ?

Exercices pratiques :

Échauffement pour se connecter au corps et mouvement
Super pouvoir 1 : Ancrage et stabilité (posture de la montagne et visualisation)
Super pouvoir 2 : Concentration (posture d'équilibre + cible)
Super pouvoir 3 : Agilité (le roseau et le lâcher prise)
Super pouvoir 4 : Énergie (activation des méridiens, shaking)
Super pouvoir 5 : Présence rayonnante (posture d'ouverture, visualisation et mantra)

AGILE COMME LE ROSEAU : Mieux s'adapter aux changements

SOFT SKILL

Durée : 1h30 à 3h

Les + : inédit (méthode unique Mojom), la compétence clé à développer en 2026 ! Atelier riche et équilibré entre théorie, conseils et exercices pratiques.

Comment engager et accompagner un changement qui fasse sens pour tous ? Comment créer un socle de confiance et de sécurité pour favoriser l'agilité, le changement et l'engagement des équipes dans un contexte tendu et mouvant ?

Pour mener les équipes à travers les changements et les transitions, une organisation a besoin de collaborateurs et managers faisant preuve de calme d'agilité et d'esprit d'innovation. Cet atelier permet à chacun de cultiver et déverrouiller leur agilité individuelle au service d'un collectif fort, engagé et innovant.

AU PROGRAMME

- Autoévaluer sa propre capacité d'adaptation et son agilité personnelle.
- Comprendre les freins aux changements pour mieux les dépasser.
- Conseils pratiques pour déverrouiller son agilité et développer son esprit d'innovation.
- Conclusion et échanges.

Exercices pratiques :

Un exercice corporel de calme et d'ancrage.
Exercice du roseau pour développer son agilité.

L'ÉCOUTE EMPATHIQUE : Prendre soin de la relation et cultiver la confiance

SOFT SKILL

Les + : offre la possibilité de nombreux échanges à 2, ce qui renforce fortement les liens dans une équipe, l'authenticité et la cohésion. Peut être complété par l'initiation à la CNV (Communication non violente) sur un atelier de 3h

Durée : 2h

PARCE QUE L'ÉCOUTE NE VA PAS DE SOI, ELLE DOIT S'APPRENDRE ET SE CULTIVER.

L'écoute empathique est une des compétences précieuses à développer si nous voulons communiquer au travail de façon efficace, bienveillante et créatrice de liens authentiques. Dans cet atelier, vous découvrirez et expérimenterez les grands principes de la communication empathique : **l'écoute active, le questionnement réflexif, l'empathie, la communication non verbale et la pleine présence**.

AU PROGRAMME

Accueil et intentions, photo-langage et présentation au groupe au travers d'une émotion.
Introduction et présentation des grands principes.
La communication interpersonnelle : Définition et enjeux de l'intelligence émotionnelle.
Les réflexes de communication et conséquences (jugements, conseils, l'interprétation.)
Les 4 dimensions de l'écoute active (l'approche de Carl Rogers,)
Exercices à 2, d'écoute empathique avec ses 4 composantes.
Conclusion et remise d'une fiche mémo.

5 FORMATIONS

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante:
ACTIONS DE FORMATION

Les thématiques :

- GESTION DU TEMPS
- GESTION DE SON ÉNERGIE
- GESTION DU STRESS
- MANAGEMENT
- LEADERSHIP
- COMMUNICATION

Les formations Mojom sont certifiées QUALIOPI suivant une charte de qualité et une exigence d'amélioration constante. Les formations peuvent être prises en charge par votre entreprise ou votre OPCO.

SOUS 7 FORMATS

POUR TOUS :

PLEIN POTENTIEL :
GÉRER SON TEMPS, SON STRESS ET SON ÉNERGIE AU TRAVAIL

3 thèmes essentiels pour se réapproprier son temps, booster son bien-être et son efficacité.

COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ ET EMPATHIE

Gagnez en productivité, impact et qualité relationnelle

DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Conseils et techniques corporelles pour prendre soin de santé, gérer le stress et optimiser ses énergies.

LEADERS ET MANAGERS :

MANAGER PAR LE CARE

Une nouvelle approche managériale pour gagner en sérénité, en impact et mieux engager vos équipes.

LEADERSHIP PAR LE CORPS

Vers un leadership incarné, authentique et rayonnant.

MANAGER LES NOUVELLES GÉNÉRATIONS

Mieux les comprendre pour mieux les motiver !

DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ ET SON AGILITÉ INDIVIDUELLE

Pour innover et être acteur de la transformation

DEMANDER UN DEVIS

FORMATION

PLEIN POTENTIEL : Mieux gérer son temps, son stress et son énergie au travail

21h / Présentiel ou distanciel / Intra-Entreprise

GESTION DU TEMPS, DU STRESS ET DE SON ÉNERGIE AU TRAVAIL

Constat : Dans une société de plus en plus complexe, incertaine et digitale, il est crucial d'apprendre à gérer son stress et son énergie, mais aussi de développer de nouvelles compétences organisationnelles pour se réapproprier son temps.

Objectifs de la formation : Mieux comprendre les évolutions du monde du travail et changer son regard sur notre rapport au temps. Apprendre des techniques de gestion du temps, gestion du stress et gestion de son énergie pour favoriser son bien-être et développer sérénité, motivation et performance au travail.

Pour qui : Toute personne active qui a besoin d'acquérir des connaissances et pratiques sur la gestion du temps et du stress, qu'elle soit particulière, indépendante, membre d'une association ou en entreprise.

Format : Présentiel ou à distance / Intra-entreprise.
21h de formation : 3 modules de 7h avec formateur + accès à la plateforme d'e-learning.

Plus d'infos sur le programme ici

Satisfaction globale : 9,5 / 10
Recommandation : 100%

★★★★★

« J'ai beaucoup apprécié la formation qui m'a permis de prendre du recul et de prendre conscience de certaines choses. On a rarement le temps de se poser sur comment on fonctionne, de faire un état des lieux de qu'on fait déjà bien et de ce qu'on pourrait mieux faire. »

« La formation a été bénéfique pour moi concernant mon mode de fonctionnement au travail. Elle m'a permis de garder en tête des astuces qui me facilite au quotidien sur le plan personnel et professionnel. »

FORMATION

MANAGER PAR LE CARE : une nouvelle approche managériale pour mieux engager

14h / Présentiel ou distanciel / Intra-Entreprise

APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE SOI, POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SES ÉQUIPES

Constat : Dans un contexte de transformations rapides, de surcharge de travail et de risques croissants de stress et d'épuisement, il est essentiel pour les managers de développer une nouvelle approche managériale. Le Care Management propose de prendre soin de soi et de ses équipes, afin de conjuguer bien-être, motivation et performance durable.

Objectifs de la formation : L'objectif de cette formation est de permettre aux managers de mieux se connaître, de préserver leur énergie et de réguler leur stress pour retrouver sérénité et efficacité au quotidien. Elle leur donne des clés concrètes pour reprendre la main sur leur temps, adopter une posture de leader bienveillant et inspirant, et développer une culture managériale fondée sur l'écoute, la motivation et le CARE, afin de conjuguer bien-être et performance durable.

Pour qui : Managers, responsables d'équipe, dirigeants.

Format : 14 h en présentiel : 2 jours consécutifs ou espacés (version courte 7h).
Accès à une plateforme en ligne avec supports pédagogiques (PDF, memo cards) et ressources complémentaires.

Plus d'infos sur le programme ici

Satisfaction globale : 9,5 / 10
Recommandation : 100%

★★★★★

« Formation essentielle pour accompagner les managers dans leur capacité à manager mais surtout à se préserver : gestion de l'énergie, du stress, organisation. Des outils simples et efficaces, à utiliser au quotidien. Un moment d'échanges de qualité entre pairs, de solidarité. »

« Excellente formation pour prendre du recul et avoir des outils pour répondre à des phases de stress personnel ou de son équipe pour mieux appréhender le quotidien. »

FORMATION

ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : Techniques corporelles et énergétiques pour gérer votre stress et optimiser vos énergies

7h / Présentiel / Intra-Entreprise

APPRENDRE À PRÉSERVER SA SANTÉ ET SON ÉNERGIE AU TRAVAIL

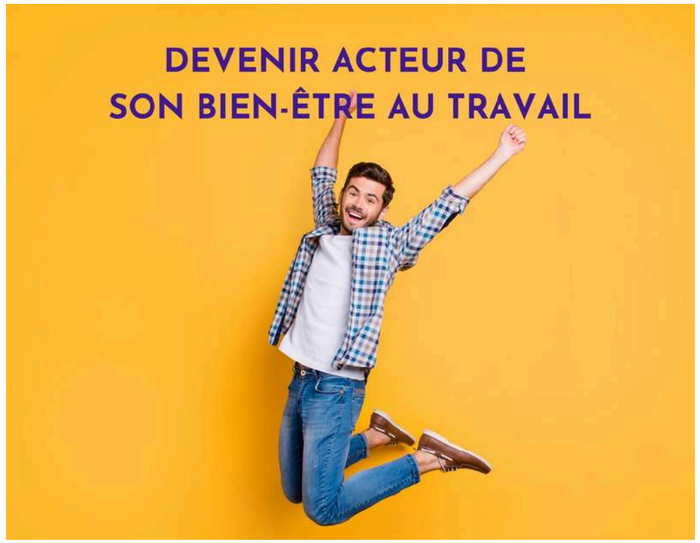
Constat : Plus de 2 millions de personnes qui traversent un burnout, 44% en détresse psychologique au travail (sondage Opinion Way 2023). Il est aujourd'hui crucial d'apprendre à réguler notre stress au travail, afin de nous préserver mais aussi afin de gagner en efficacité et en motivation.

Objectifs de la formation : Découvrez des outils concrets et faciles à mettre en œuvre pour devenir acteur·rice de votre équilibre et de votre bien-être au travail. Apprenez à adopter les bons réflexes au quotidien pour vous préserver – alimentation, sommeil, activité physique, moments de détente – tout en identifiant vos facteurs de stress et les signaux de votre corps grâce à une écoute attentive de vous-même. Maîtrisez des postures et exercices corporels pour vous détendre, prendre soin de votre santé et retrouver de l'énergie, pratiquez la respiration, le centrage, la relaxation express et la visualisation, et développez votre confiance et votre assertivité par le corps. Repartez avec un plan d'action personnalisé, prêt à être appliqué dès le lendemain.

Pour qui : Tous les types d'organisations, et à tout actif qui cherche plus de sérénité et d'efficacité au travail pour un meilleur équilibre de vie, quelque que soit le niveau et type de poste.

★★★★★

« Formation enrichissante : j'ai compris l'origine de mes douleurs et raideurs et découvert des exercices pour réduire le stress. Merci Alice ! »



Plus d'infos sur le programme ici

FORMATION

LEADERSHIP PAR LE CORPS ★★★★★

4h à 14h (4 modules) / Présentiel / Intra-Entreprise

VERS UN LEADERSHIP INCARNÉ, AUTHENTIQUE ET RAYONNANT

Constat : Dans un monde complexe et exigeant, les dirigeants doivent se réinventer. Les compétences techniques ne suffisent plus : il faut développer calme, empathie, créativité, leadership et confiance. L'intelligence cognitive doit aujourd'hui s'allier aux intelligences émotionnelle et corporelle pour répondre aux nouveaux défis.

Objectifs de la formation : Ce parcours a pour objectif de vous aider à déployer vos forces intérieures, votre énergie et une présence authentique, afin de gagner en santé, épanouissement et impact. Vous y découvrirez le lien corps-esprit à travers les neurosciences, la gestion du stress et la reconnexion au corps, pour activer vos talents et incarner vos valeurs. Un parcours innovant, nourri d'expériences, d'échanges et de rituels quotidiens, pour rayonner et impacter le monde avec humanisme et enthousiasme.

Pour qui : Pour les leaders et managers.

LE LEADERSHIP PAR LE CORPS

Plus d'infos sur le programme ici

FORMATION

MANAGER LES NOUVELLES GÉNÉRATIONS

4h à 7h / Présentiel ou distanciel / Intra-Entreprise

★★★★★

« Merci beaucoup à Alice pour cette formation hyper instructive sur les nouvelles générations. La manière dont elle nous a aidés à les comprendre a offert une nouvelle grille de lecture, qui permettra de mieux les appréhender sans les juger, une approche que je partagerai avec mes chefs de groupe. »

COMPRENDRE COMMENT MOTIVER MANAGER ET COMMUNIQUER AVEC LES NOUVELLES GÉNÉRATIONS

Constat : Les générations X, Y et Z n'ont pas les mêmes repères ni les mêmes attentes au travail, ce qui peut parfois créer des incompréhensions. Mieux comprendre leurs différences permet d'adapter son management et de répondre plus justement aux besoins de chacun. Les plus jeunes, et en particulier la génération Z, se distinguent par leur rapport singulier au travail : recherche de sens, besoin d'autonomie, quête d'équilibre et d'authenticité. Adopter une posture managériale adaptée, agir sur les bons leviers de motivation et instaurer une communication claire devient essentiel pour renforcer la coopération et l'engagement de tous.

Objectifs de la formation : Mieux comprendre les différences entre les générations X, Y et Z, d'identifier les spécificités de la génération Z – leurs comportements, besoins et attentes – puis d'adopter une posture managériale adaptée et efficace. Il donne également les clés pour agir sur les bons leviers de motivation afin de mieux accompagner et manager les talents de cette nouvelle génération.

Pour qui : Pour les leader et managers.

Plus d'infos sur le programme ici

FORMATION

DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ ET SON AGILITÉ

4h à 7h / Présentiel / Intra-Entreprise

DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ ET SON AGILITÉ INDIVIDUELLE, POUR INNOVER ET ÊTRE ACTEUR DE LA TRANSFORMATION

Comment engager et accompagner un changement qui fasse sens pour tous ? Comment créer un socle de confiance et de sécurité pour favoriser l'agilité, le changement et l'engagement des équipes dans un contexte tendu et mouvant ?

Pour mener les équipes à travers changements et transitions, une organisation a besoin de managers et leaders qui soient au service de la transformation, faisant preuve de **réassurance, d'agilité et d'esprit d'innovation. Cette formation aide les managers à cultiver et déverrouiller leur agilité individuelle au service d'un collectif fort, engagé et innovant.**

Objectifs de la formation : Autoévaluer sa capacité d'adaptation et celle de son équipe, comprendre ses freins pour développer son agilité et un esprit d'innovation. Favoriser l'acceptation des transformations, disposer d'outils concrets pour transformer les changements en opportunités, encourager les managers à devenir acteurs du changement et promouvoir les échanges, le partage d'expériences et la cohésion entre pairs.

Plus d'infos sur le programme ici

Pour qui : Pour les managers.

FORMATION

COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ ET EMPATHIE

7h / Présentiel / Intra-Entreprise

★★★★★

« J'ai beaucoup appris, tant sur le plan professionnel que personnel. La communication non violente permet d'aborder des sujets délicats sans envenimer la situation. »
Eric M

Cette session a été une ressource précieuse pour améliorer la communication et favoriser un climat de soutien. Les principes abordés, comme l'écoute active et la confiance, m'ont fourni des outils concrets pour renforcer mes relations et créer des échanges plus enrichissants. Merci ! »
Marie F

GAGNEZ EN PRODUCTIVITÉ, IMPACT ET QUALITÉ RELATIONNELLE

Constat : La communication est l'une des compétences les plus importantes que nous puissions posséder et elle influence tous les aspects de notre vie. Malheureusement, les collaborateurs et managers sont rarement formés à cette compétence essentielle, la priorité étant donnée à l'expertise technique.

Apprendre à communiquer de façon claire, authentique et empathique **permet de tisser des liens solides, de mieux collaborer et d'être plus performant, de résoudre les problèmes et de créer un environnement sûr et productif propice à l'épanouissement personnel et collectif**

Objectifs de la formation : Acquérir les compétences clés pour une communication claire et efficace, renforcer les relations internes et externes, développer l'empathie et l'intelligence émotionnelle, et améliorer la productivité ainsi que l'engagement des équipes.

Pour qui : Pour tous, collaborateurs et managers.

Plus d'infos sur le programme ici

6 ACCOMPAGNEMENT MANAGERS

DE LA TRANSFORMATION INDIVIDUELLE AU CHANGEMENT COLLECTIF

Dans un environnement incertain, complexe et instable économiquement, les managers sont soumis à une profonde exigence d'adaptation et à un stress écrasant. Un manager stressé met non seulement en danger sa propre santé physique et psychologique, mais il communique aussi ce stress sur ses équipes avec de lourdes conséquences sur leur bien-être et performances. Il est aujourd'hui crucial pour l'entreprise d'accompagner et former ses managers. **Mojom conçoit et met en place des programmes sur ces thématiques utilisant neurosciences, techniques de gestion du stress et intelligence du corps, spécialement adaptés aux besoins de cette population**.

Les thèmes d'accompagnement :

- Mieux gérer son stress et celui de ses équipes
- Gestion du temps, équilibres de vie
- Gérer son énergie, préserver sa santé, prévenir le burnout
- Manager en télétravail / Manager en temps de crise
- Appliquer le "Care Management"
- Présence et leadership

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

OBJECTIFS :

Soutenir les directeurs et managers dans l'intégration des outils de gestion du stress et de mieux-être au quotidien. Prévenir les épuisements professionnels avec des conseils et un suivi personnalisé. Travailler sur la présence et son impact en musclant l'intelligence du corps.

FORMAT :

Des séances individuelles d'1 heure en visioconférence, en suivi régulier ou en séances ponctuelles sur un sujet précis à débloquer.

Des conseils et un suivi ultra personnalisé, en toute confidentialité.

ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE

OBJECTIFS :

Accompagner les comités de direction, équipes managériales ou directeurs avec leurs équipes, dans l'intégration d'outils personnels et collectifs de gestion du stress, mieux-être au quotidien et motivation.

FORMAT :

Des séances de travail d'1 à 3 heures, en visioconférence ou présentiel, en séances ponctuelles ou régulières selon les objectifs set besoins.

Des conseils et un suivi personnalisés, pour redonner des espaces de dialogue, de pratique et de développement des compétences.

SÉMINAIRES ÉQUIPES, MANAGEURS, DIRECTEURS

Durée : entre 1 et 2 jours

En présentiel ou en visioconférence, avec des groupes de 6 à 80 pers selon le sujet, en Français ou en Anglais, tarifs sur devis.

Accompagner, transformer, créer les déclics

Formats possibles :

- Conception et animation d'un séminaire sur mesure sur nos sujets (self care, communication, management, leadership…)
- Conception et facilitation de modules Mojom de 1h30 à 4h lors de vos séminaires existants : intervention ponctuelle dans la journée ou aide à la facilitation de toute la journée avec vos modules stratégiques.
- Programme de leadership en co-création avec vos équipes de coachs professionnels, pour ajouter une brique « corps » dans les programmes. Formats en présentiel (idéalement au vert)
- Comité de directions (ateliers care, résilience, intelligence coeur et corps)
- Français ou anglais (intervenante bilingue, avec une grande expérience des environnements internationaux)

DEMANDER UN DEVIS

CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT

Responsabilité sociale, prévention, transformation culturelle de l'entreprise

MOJOM VOUS ACCOMPAGNE SUR DES PROGRAMMES DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL D'UNE PÉRIODE DE MINIMUM 1 AN.

Une co-construction avec vos équipes RH ou RSE, incluant :

- Un diagnostic initial pour élaborer un plan d'action adapté
- Un programme de conférences mensuelles pour sensibiliser et responsabiliser vos collaborateurs sur le bien-être : gestion du stress, nutrition, sommeil, prévention santé et TMS, déconnexion, équilibre de vie etc.
- Des ateliers pratiques pour expérimenter : corporate yoga, méditation, relaxation, automassage…
- Un programme de formation pour managers et collaborateurs sur la gestion du stress et de l'énergie (formations dédiées, modules dans les séminaires existants…) afin d'ancrer les bonnes pratiques
- Des outils papier et en ligne pour faciliter la diffusion et l'intégration des pratiques
- Des événements dédiés, par exemple : semaine du bien-être au travail, lancement d'une campagne bien-être…
- Un suivi, un pilotage et une mesure des résultats via un processus participatif impliquant directement les salariés dans la construction du plan
- Des programmes sur mesure, uniques et dédiés, conçus pour répondre aux besoins spécifiques de votre organisation

ÉVÈNEMENTIEL

Durée entre 30 minutes et 2h

En présentiel ou en visioconférence, en Français ou en Anglais.

DEMANDER UN DEVIS

Ressourcement, énergie, bonne humeur

Nous rencontrons encore trop souvent des formats d'événements où les participants sont assis toute la journée et écoutent passivement des speakers. **Or notre attention et vigilance baissent à partir de 35 minutes d'écoute !** Le corps a besoin de BOUGER !
Des séquences corporelles amèneront non seulement du bien-être et une meilleure qualité d'écoute, mais aussi plus de partage, de créativité et un vrai shoot d'endorphines pour la bonne humeur. Des moments bien-être et ressourcement, de découverte.

Modalités :

- Découverte du yoga (yoga sur chaise/yoga santé bien-être/ méditation/visualisation positive.)
- Séances de relaxation (sur chaise ou sur tapis).
- Intelligence du corps et super-pouvoirs : ancrage, confiance, agilité et créativité.

3 CAS D'INTERVENTION EN ENTREPRISE PAR mojom

Conception avec les RH Global du CARE PROGRAM Ayvens - depuis 2023

Contexte :

- Une fusion-acquisition ALD/Leasplan qui engendre de profondes transformations : incertitude, forte charge de travail, beaucoup de stress
- Un travail à distance qui entraîne fatigue, démotivation et solitude
- Un fort challenge culturel (nationalités et cultures d'entreprises très différentes)

OBJECTIF DU PROGRAMME CARE

Accompagner managers et collaborateurs dans le changement en offrant des espaces d'expression, un soutien et des outils pour gérer stress et priorités. Il sensibilise à l'importance du bien-être, développe l'adaptabilité et la résilience pour plus de sérénité, d'efficacité et de motivation.

- Accompagnement équipes RH : formation self-care, construction et suivi de programmes tout au long de l'année
- Conférences et ateliers en ligne : sensibilisation au self-care (posture, respiration, étirements, santé, motivation) pour tous les collaborateurs
- Formations et coaching collectifs : France, Pays-Bas, Espagne – gestion du stress et de l'énergie, management par le care, communication
- Conférences et ateliers managers et RH : séminaires internationaux avec Alice
- Coaching individuel : directeurs et managers – stress, résilience, management
- Interventions en comité de direction : résilience, energy management, sponsorship « care »
- Plateforme en ligne : fiches mémo et vidéos

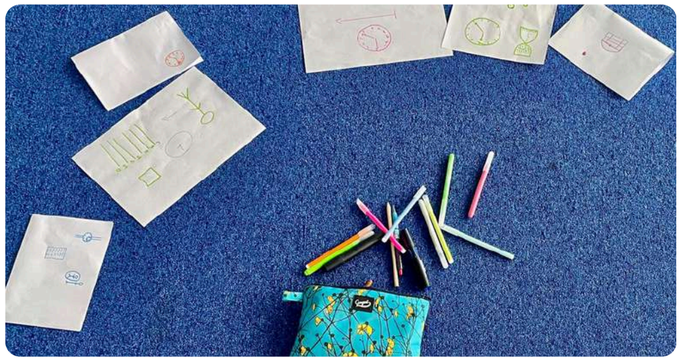
Résultats :

210 heures de formation

150 personnes formées sur 3 ans

12 workshops en ligne, soit 600 personnes engagées

4 séminaires, 400 personnes touchées



GALEC
Groupement d'Achat des centres E.Leclerc

Alice Vivian est formatrice dédiée sur sujets du « Care » et accompagnement RH depuis 4 ans, travail en étroite collaboration avec DRH et responsable de formation

ACTIVITÉS

- Formations collaborateurs « PLEIN POTENTIEL : mieux gérer son temps, son stress et son énergie »
- Formation managers « MANAGER PAR LE CARE »
- Formation « mieux manager les nouvelles générations. »
- Conseils et accompagnement équipe RH : séminaire RH : conférences « Futur du travail et capital humain », atelier de réflexion sur les grands enjeux RH, quels soft skills développer et plan d'action.
- Pilotage, suivi et échanges réguliers avec l'équipe RH dans un process d'amélioration, de veille et d'innovation pédagogique permanent

Résultats :
350 heures
190 personnes formées sur 4 ans

100% de recommandation
Fort taux de satisfaction : 9,4 / 10
100% de « très satisfait »

SOCIETE GENERALE

Présence depuis 7 ans sur le programme de leaders internationaux de la corporate Université de SG a l'IMD de Lausanne

Programme de leadership LEAD société générale

Alice Vivian intervient en **France et à l'international** pour la Société Générale depuis 12 ans : comités de direction, ateliers et facilitation de séminaires, ateliers Care, conférences sur la résilience, le futur du travail ou l'écologie personnelle, ainsi que les programmes de leadership LEAD et Accelerate (dédié aux femmes).

- Conception et animation d'un programme Body and Mind unique et dédié, sur 4 jours " From stress management to leadership embodiment"
- Ateliers sur la gestion du stress et de l'énergie des directeurs
- Intelligences multiples, nos 3 cerveaux, intelligence du corps
- Exercices de leadership embodiment : développer sa présence, sa confiance, son agilité, son rayonnement
- Communication non verbale et charisme
- Alignement et leadership authentique
- + des mini séquences de mise en énergie et d'ancrage pendant la journée

Des verbatims très enthousiastes

« *Un moment de prise de recul sur des pratiques ancrées chez les managers. Des conseils pour pratiquer le* ***care management verticalement, horizontalement****. Un moment d'échanges intéressant et rassurant avec des collègues.* »
GALLEC LECLERC

« *Definitely* ***changed me*** *profoundly* »
CARE SESSION AYVENS

« *Une formation qui* ***fait*** *du* ***bien*** *!* »
GALLEC LECLERC

« *This training should be* ***mandatory*** *for all employees and managers ! It is essential in the current context.* »
FORMATION MANAGER AYVENS

« *Une formation essentielle pour accompagner les managers dans leur capacité à manager bien sûr, mais surtout à se préserver :* ***gestion de l'énergie, du stress, de l'organisation****. Grâce à des outils simples et efficaces, à utiliser au quotidien.* ***Un moment d'échanges de qualité entre pairs, de solidarité****.* »
GALLEC LECLERC

« *Very useful, gives an additional color to the program and very practical. I will defenitly use the technics Thanks Alice !* »
PROGRAMME LEAD SG

« *Une excellente formation sur la prise en compte du bien-être dans le travail pour savoir prendre du recul et avoir des* ***outils*** *pour répondre à des* ***phases de stress personnels ou de son équipe*** *pour mieux appréhender le quotidien et pouvoir en tirer une productivité maximale.* »
GALLEC LECLERC

Exemples d'actions réalisées

EVE

Programme de leadership au féminin

- Animation d'un atelier « Corps et super-pouvoirs » depuis 3 ans.
- 2h30 pour expérimenter la méthode Mojom de reconnexion au corps !
- On développe ensemble l'ancrage, le calme, la confiance, l'énergie, l'agilité et la positivité.
- **300 participants** sur les 3 dernières années et des retours toujours aussi enthousiastes.

CCI DE TROYES

Interventions pour le Club RH

- Conférences : Futur du travail et soft skills pour demain, L'intelligence du corps au travail.
- Innovation pédagogique dans la formation / Corps et pédagogie.
- Animation de co-développement pour le Club.

ENGIE

Programme « Care pour les RH »

- 1er séminaire et temps de travail sur le « prendre soin », pour nous, RH
  - conférence sur l'importance de prendre soin de soi, les RH sont les plus touchés par le burn-out !
  - ateliers care et plan d'actions.
- Groupes de travail sur les plans d'actions du séminaire, sur 4 mois.
- Nouveau séminaire pour bilan.
- Coaching one-to-one sur 1 an.

Ils nous font confiance

GROUPE AYVENS

DANONE

GROUPE SG

ICADE

ORANGE

GROUPE LECLERC

GROUPE RENAULT

PROGRAMME EVE

RITUALS

ENGIE

SACEM

CCI DE TROYES

RENNES METROPOLE

BRETAGNE VIVANTE

MAIF

UN LIVRE RÉFÉRENCE À OFFRIR ?

“Et si le corps était la clé ?”

ÉDITIONS POINT

ET SI LA RECONNEXION AU CORPS ÉTAIT LA CLÉ ?

Alice Vivian nous invite à une véritable quête de transformation intérieure : retrouver **l’équilibre, révéler nos talents et agir dans le monde avec joie, sens et authenticité**. Elle propose plus de **50 rituels de reconnexion “corps-esprit”**, inspirés du yoga, de la danse, des arts martiaux, de la pleine conscience, de l’énergétique et de la psychologie positive, **pour nous aider à libérer stress et blocages émotionnels et à réactiver nos ressources intérieures**.

Cet ouvrage, **à la fois guide pratique et journal de bord, se structure en 5 étapes pour nous reconnecter profondément à la puissance de notre corps**. Il nous encourage à placer notre bien-être au cœur de notre vie, tout en œuvrant à un monde plus respectueux du vivant. Car se transformer soi-même devient ici le point de départ des plus grandes transformations collectives.
Découvrir le livre ici

Ce livre peut être offert à vos collaborateurs après une conférence ou un atelier sur l’intelligence du corps, le bien-être, le leadership, ou comme support de formation et ancrage de l’enseignement.

CONTACT

mojom

www.mojom.fr

Alice Vivian

Fondatrice dirigeante de la société Mojom

Alice@mojom.fr

+ 33 (0)6 10 19 13 78

Prendre un rendez-vous téléphonique

Marie Debommarez

Chargée de communication

Marie@mojom.fr

+33 (0)6 78 49 84 92

Suivre Mojom sur les réseaux sociaux