

AreliA PERFORMANCE

Structurez, Optimisez, Révélez



Améliorer vos
pratiques
organisationnelles
et managériales
pour une
performance
durable

Présentation AreliA PERFORMANCE

AreliA PERFORMANCE est un cabinet de conseil, spécialisé en management, communication interpersonnelle et efficacité professionnelle.

Nous accompagnons les dirigeants et managers dans l'amélioration de leurs pratiques organisationnelles et managériales.

Nous prenons soin d'apporter des solutions concrètes pour renforcer l'efficacité professionnelle et favoriser l'engagement des collaborateurs, des leviers essentiels à une performance durable.

1

Conseil & diagnostic :

Audit organisationnel et managérial, cartographie des processus, priorisation des leviers de performance.

2

Formation & Facilitation :

Pédagogie active, intelligence collective, analyse des pratiques

3

Coaching individuel et collectif :

Posture managériale, leadership situationnel, conduite du changement

Coach professionnelle certifiée, formatrice et facilitatrice, j'accompagne depuis 15 ans dirigeants, managers, équipes sur leurs enjeux du quotidien.



Lélia PETIT

www.areliaperformance.fr
lelia.petit@areliaperformance.fr
07.59.58.47.89



AreliA PERFORMANCE®

CONSEIL EN MANAGEMENT ET ORGANISATION

J'interviens à vos côtés pour structurer et améliorer les pratiques organisationnelles et managériales.

Une lecture systémique

Chaque mission s'appuie sur une analyse croisée de 3 piliers interdépendants :

- » Le **cadre organisationnel & les processus** : rôles, procédures, flux de travail.
- » La **communication & les interactions** : fluidité des échanges, collaboration.
- » Le **management & l'engagement des équipes**: leadership, motivation, efficacité collective.

Ma démarche d'intervention

- » **Premier échange** : compréhension de votre contexte, vos objectifs, vos attentes
- » **Diagnostic** : immersion, observations, entretiens, cartographie, analyses croisées.
- » Co-construction du **plan d'action**: recommandations ciblées, hiérarchisation des priorités, choix des leviers d'action
- » **Mise en œuvre** : Accompagnement opérationnel, revue de processus, ateliers collaboratifs, formation, coaching.
- » **Suivi & amélioration continue** : ajustements, ancrage, accompagnement.

ACCOMPAGNEMENT

Coaching professionnel | Ateliers | Formation

Mes interventions sont pensées pour garantir l'**ancrage opérationnel** de nouvelles pratiques.

- » Une **pédagogie active**, centrée sur le concret.
- » L' **intelligence collective** comme levier de transformation et d'engagement.
- » Un **suivi personnalisé**, pour inscrire les apprentissages et changements dans la durée.

Je m'attache à considérer chaque contexte avec justesse, à **communiquer avec clarté**, et à **placer le sens et l'humain au coeur de chaque accompagnement**.

Ma méthode d'accompagnement

- » **Explorer** : compréhension approfondie de VOS besoins, de VOS enjeux et de VOTRE environnement.
- » **Concevoir** : élaboration de solutions concrètes, adaptées, et durables, intégrant techniques de coaching et indicateurs de performance.
- » **Suivre** : la qualité comme boussole - accompagnement avant, pendant et même après la mission.

7 ateliers PRATIQUES

1

Zen & Positif:

Domptez votre stress, gérez vos émotions

2

Maîtrise de Choc:

Reprenez le contrôle de votre temps

3

DISC & Vous:

Mieux vous connaître pour mieux communiquer avec DISC Flow®

4

Zéro Conflit:

Identifiez, gérez et transformez les tensions

5

Changement Co-actif:

Communiquez et pilotez le changement par l'intelligence collective

6

Osez la Scène:

Confiance et prise de parole impactante

7

Leader Inspirant & Impactant:

Soufflez, fédérez et faites grandir vos équipes

lelia.petit@areliaperformance.fr
07.59.58.47.89

Chaque atelier peut être suivi indépendamment ou combiné pour un parcours 100 % sur-mesure.

ZEN & POSITIF



Atelier interactif

Domptez votre stress, gérez vos émotions

>> Gestion du stress & émotions

Objectifs:

- Connaître les 3 niveaux de stress et l'origine de vos émotions
- Repérer vos déclencheurs et signaux d'alerte
- Apprivoiser vos émotions comme levier de performance
- Développer votre intelligence émotionnelle au quotidien
- Construire votre plan d'action « Zen & Positif »



3,5 h - ½ journée
modulable selon votre besoin.

Modalités :

Intra / Inter entreprises
Présentiel / distanciel

Pré-requis : Aucun

Public : Tous - Entre 3 et 16 participant.e.s

Repartez avec :

Votre plan d'action "Zen & Positif" personnalisé et un kit d'outils concrets pour transformer stress et émotions en leviers de performance.

Chaque étape vous permet de gagner en clarté sur vos réactions, d'expérimenter des techniques apaisantes et d'ancrer durablement votre routine "No stress"



Consultez nos offres "Duo" et "SOFT SKILLS 360°"

Séance de coaching post formation offerte pour toute formation > 2 jours



MAÎTRISE DE CHOC



Atelier interactif

Reprenez le contrôle de votre temps

>> Gestion du temps & des priorités

Objectifs:

- Découvrir et identifier votre rapport au temps
- Repérer vos voleurs de temps
- Tester méthodes et outils (Eisenhower, time-blocking, batching...)
- Construire votre plan d'action « Mon Tempo »



3,5 h – ½ journée
modulable selon votre
besoin.

Modalités :

Intra / Inter entreprises
Présentiel / distanciel

Pré-requis : Aucun

Public : Tous - Entre 3 et
16 participant.e.s

Repartez avec :

Votre plan d'action personnel "Mon Tempo" et
des routines opérationnelles pour piloter votre
productivité.

Chaque étape vous permet de mieux vous connaître, comprendre votre
environnement, d'expérimenter concrètement et d'agir immédiatement sur
votre gestion du temps et des priorités.



Consultez nos offres "Duo" et "SOFT SKILLS 360°"

Séance de coaching post formation offerte pour toute
formation > 2 jours



DISC & VOUS



Atelier interactif

Mieux vous connaître pour mieux communiquer avec DISC Flow®

Objectifs:

- Découvrir et reconnaître les 4 profils DISC : forces, motivations, limites et stress
- Découvrir votre style et décoder celui de vos interlocuteurs
- Adapter votre discours et votre posture à chaque profil
- Renforcer votre intelligence relationnelle et émotionnelle
- Construire votre plan d'action « PSI : Persévérer, Stopper, Initier »



3,5 h – ½ journée
modulable selon votre
besoin.

Modalités :

Intra / Inter entreprises
Présentiel / distanciel

Pré-requis : Aucun

Public : Tous - Entre 3 et
16 participant.e.s

Repartez avec :

Votre plan d'action "DISC PSI" et un guide de bonnes pratiques pour fluidifier vos échanges.

Chaque étape vous permet de connaître, reconnaître, vous adapter, et de bâtir des relations de travail plus solides et efficaces.

En option : Questionnaire profil DISC Flow® core



Consultez nos offres "Duo" et Parcours complet

Séance de coaching post formation offerte pour toute formation > 2 jours



ZERO CONFLIT 🕊️



Atelier interactif

Identifiez, gérez et transformez les tensions

>> Gestion des conflits

Objectifs:

- Connaître les différents types de conflits et leurs causes
- Identifier les signaux d'alerte : détecter tensions, demandes et revendications
- Tester les méthodes DESC et OSBD (CNV) pour apaiser et structurer vos interventions
- Oser engager le dialogue rapidement plutôt que de laisser la situation s'enliser
- Élaborer votre kit « Zéro Conflit » : guide méthodologique, check-lists et scripts prêts à l'emploi pour désamorcer les tensions



3,5 h – ½ journée
modulable selon votre
besoin.

Repartez avec :

Votre kit "Zéro Conflit" et des scripts concrets pour désamorcer les tensions.

Chaque étape vous permet de mieux repérer les signaux d'alerte, de structurer vos interventions et d'instaurer un climat de confiance.



Consultez nos offres "Duo" et "SOFT SKILLS 360°"

Séance de coaching post formation offerte pour toute formation > 2 jours



CHANGEMENT CO-ACTIF



Atelier interactif

Pilotez le changement par l'intelligence collective

>> Conduite du changement

Objectifs:

- Découvrir les mécanismes du changement et ses phases (*courbe de Kübler-Ross, résistances vs opportunités*)
- Maîtriser les étapes clés du changement pour structurer votre démarche (*ADKAR & Kotter*)
- Identifier les leviers d'adhésion de vos équipes et les freins potentiels (*peurs, croyances limitantes*)
- Développer votre communication du changement : messages clés, transparence et posture d'accompagnement
- Expérimenter un **atelier de co-développement** pour mettre en pratique l'intelligence collective
- Élaborer votre kit « Co-actif » : fiches outils et bonnes pratiques.



4 h - ½ journée
modulable selon votre besoin.

Modalités :

Intra / Inter entreprises
Présentiel / distanciel

Pré-requis : Aucun

Public : Tous - Entre 3 et 16 participant.e.s

Repartez avec :

Votre kit "co-actif" et des outils concrets pour conduire sereinement le changement.

Chaque étape vous permet de gagner en clarté sur vos réactions, d'expérimenter des techniques apaisantes et d'ancrer durablement votre routine "No stress"



Consultez nos offres "Duo" et "SOFT SKILLS 360°"

Séance de coaching post formation offerte pour toute formation > 2 jours



OSEZ LA SCÈNE

Gagnez en assurance et captez l'attention

>> Prise de parole



Atelier interactif

Objectifs:

- Comprendre le syndrome de l'imposteur et ses effets sur votre assurance
- Identifier vos freins et vos ressources pour gagner en aisance face au public
- Développer posture, voix et regard pour captiver votre auditoire
- Structurer un discours clair et percutant
- Construire votre plan d'action « J'Ose » pour mettre en pratique chaque jour et libérer votre plein potentiel



3,5 h - ½ journée
modulable selon votre
besoin.

Modalités :

Intra / Inter entreprises
Présentiel / distanciel

Pré-requis : Aucun

Public : Tous - Entre 3 et
16 participant.e.s

Repartez avec :

Votre plan d'action "J'Ose" et des et des tips utiles adaptés à votre besoin.

Chaque étape vous guide de la prise de conscience à l'ancrage de nouvelles habitudes, pour transformer votre prise de parole en véritable atout.



Consultez nos offres "Duo" et "SOFT SKILLS 360°"

Séance de coaching post formation offerte pour toute formation > 2 jours



LEADER INSPIRANT & IMPACTANT



Atelier interactif

Fédérez et faites grandir vos équipes

>> Management & Leadership

Objectifs:

- Comprendre votre rôle de leader et les attentes de votre entourage
- Repérer et agir sur les dynamiques relationnelles
- Développer une posture inspirante et responsabilisante (assertivité, empathie)
- Ajuster vos pratiques pour favoriser des relations de travail efficaces et responsabilisantes
- Construire votre plan d'action « Mon leadership PSI (Persévérer, Stopper, Initier) »



3,5 h - ½ journée
modulable selon votre
besoin.

Modalités :

Intra / Inter entreprises
Présentiel / distanciel

Pré-requis : Aucun

Public : Tous - Entre 3 et
16 participant.e.s

Repartez avec :

votre plan d'action "Mon Leadership PSI" et des pratiques clés pour engager et responsabiliser vos équipes.

Chaque étape vous aide à mieux vous connaître, à prendre en compte les besoins de chacun et à passer rapidement à l'action.



Consultez nos offres "Duo" et "SOFT SKILLS 360°"

Séance de coaching post formation offerte pour toute formation > 2 jours



Ateliers SYNERGIE

Sessions d'intelligence collective pour décrypter les situations réelles, faire évoluer les pratiques et renforcer la cohésion d'équipe.

SYNERGIE s'intègre :

- En préambule des formations pour favoriser l'ouverture et l'esprit collaboratif
- En complément d'un parcours pour approfondir les postures et les pratiques
- En clôture du parcours Soft Skills 360° pour ancrer durablement les acquis et soutenir le développement professionnel

Trois formats au service de la dynamique collective

Analyse des pratiques professionnelles (APP)

Un espace structuré pour prendre du recul sur des situations concrètes, partager les pratiques et faire émerger des pistes d'amélioration opérationnelles.

Ateliers de codéveloppement

Un dispositif collaboratif permettant de co-construire des solutions à partir de situations réelles, de renforcer sa posture et de débloquer des problématiques professionnelles grâce à l'intelligence collective.

Coaching collectif

Un accompagnement centré sur le collectif pour faire émerger les dynamiques sous-jacentes (postures, croyances, interactions), renforcer la cohésion d'équipe et soutenir les évolutions individuelles au sein du groupe.

Plusieurs séances sont recommandées pour un impact durable.

UNE QUESTION?

Un doute, une envie, un besoin?

**CABINET DE CONSEIL
EN MANAGEMENT**

AreliA
PERFORMANCE

Coaching & formation

N'hésitez pas à me contacter

07.59.58.47.89

Interventions principalement en région
Auvergne-Rhône-Alpes.
(Autres régions : nous contacter)

www.areliaperformance.fr
lelia.petit@areliaperformance.fr