

# PROGRAMME DE FORMATION

Découvrez l'entrepreneur qui sommeille en vous

## Objectifs pédagogiques

1. Identifier vos talents, passions et zones de génie pour construire un projet entrepreneurial aligné avec vos aspirations.
2. Comprendre les bases de l'entrepreneuriat et les étapes pour transformer une idée en projet concret.
3. Visualiser une transition sereine et planifiée du salariat vers l'entrepreneuriat.
4. Valider la faisabilité d'une activité entrepreneuriale en lien avec vos compétences et les besoins du marché.
5. Passer à l'action en établissant une roadmap claire pour le lancement de votre activité.

## Public cible

- Salariés souhaitant quitter le salariat pour entreprendre une activité en lien avec leurs passions et talents.
- Personnes en recherche d'une idée entrepreneuriale claire et alignée avec leur vision de vie idéale.
- Toute personne souhaitant poser les premières bases de leur projet entrepreneurial.

## Prérequis

- Aucune connaissance préalable en entrepreneuriat n'est requise.
- Une motivation personnelle pour explorer l'entrepreneuriat est recommandée.

## Durée et format

- **Durée totale** : Formation en autonomie, à raison de **7 modules** correspondant à environ **7 heures de travail** réparties sur 7 jours.
- **Format** :
  - Lecture du guide numérique.
  - Vidéos pédagogiques incluses (courtes vidéos explicatives accompagnant chaque module).
  - Exercices pratiques à compléter après chaque module.



par Méryl Fabre

# Programme détaillé

**1**

## Introduction : Pourquoi devenir entrepreneur est à votre portée

Objectif : Comprendre ce qu'implique l'entrepreneuriat et s'inspirer d'un parcours entrepreneurial concret.

Contenu :

- Vidéo : "Mon parcours : comment je suis passée du burn-out à une entreprise alignée et prospère".
- Lecture : Comparaison salariat vs entrepreneuriat.

**2**

## Module 1 : Comprendre votre Ikigai

Objectif : Identifier vos passions, talents et ce qui vous donne du sens.

Contenu : Exercices pratiques pour définir les éléments de votre Ikigai.

**3**

## Module 2 : Explorer vos talents et zones de génie

Objectif : Distinguer vos compétences clés et ce qui vous motive profondément.

Contenu : Exercices pour classer vos activités selon vos compétences.

**4**

## Module 3 : Faire le point sur vos passions et centres d'intérêt

Objectif : Identifier des idées d'activité entrepreneuriale en lien avec vos passions.

Contenu : Exploration de vos centres d'intérêt pour générer des idées alignées.

**5**

## Module 4 : Explorer votre expérience de vie

Objectif : Transformer vos expériences passées en force entrepreneuriale.

Contenu : Identification des compétences et savoirs issus de vos réussites et épreuves personnelles.

**6**

## Module 5 : Identifier les besoins du marché et valider vos idées

Objectif : Évaluer la viabilité d'une idée en croisant vos talents avec des besoins existants.

Contenu : Étude de marché simplifiée et validation d'idées.

**7**

## Module 6 : Visualiser et planifier votre futur entrepreneurial

Objectif : Projeter une transition sereine vers l'entrepreneuriat.

Contenu : Exercices de visualisation et planification d'actions à court terme.

**8**

## Module 7 : Passer à l'action dès maintenant

Objectif : Établir un plan concret pour lancer votre activité.

Contenu : Roadmap pour les premières étapes de votre projet.

# Moyens pédagogiques et informations complémentaires

## Moyens pédagogiques

- Guide numérique interactif (PDF téléchargeable).
- Vidéos explicatives.
- Exercices pratiques avec espaces dédiés à la réflexion personnelle.
- Bonus :
  - Vidéo exclusive : "Pourquoi vous ne serez pas riche (et comment y remédier)".
  - Exemple d'Ikigai rempli.
  - Liste d'outils pratiques pour faciliter votre transition.
  - Masterclass offerte : "Quittez le salariat en travaillant 1 heure par jour".

## Modalités d'évaluation

- **Évaluations formatives** :
  - Réalisation des exercices pratiques inclus dans chaque module.
  - Échanges personnalisés via WhatsApp pour poser vos questions ou recevoir un retour sur vos idées.
- **Évaluations sommatives** : Questionnaire à choix multiples (QCM) récapitulatif à la fin du programme.

## Présentation du formateur

### Méryl Fabre

- Fondatrice de la méthode **Zen Touch**.
- Coach en développement personnel et formatrice avec une expérience de plus de 5 ans.
- Spécialisée dans l'accompagnement des reconversions professionnelles et l'entrepreneuriat aligné.

## Informations administratives

- **Organisme de formation** : ZEN TOUCH
- **SIRET** : 882 537 319 00015
- **Numéro de déclaration d'activité (NDA)** : [Indiquez votre numéro NDA ici].
- **Adresse** : Quartier Mare Poirier, 97223 LE DIAMANT

Contact : [contact.zentouch@gmail.com](mailto:contact.zentouch@gmail.com) | 0696 79 34 56