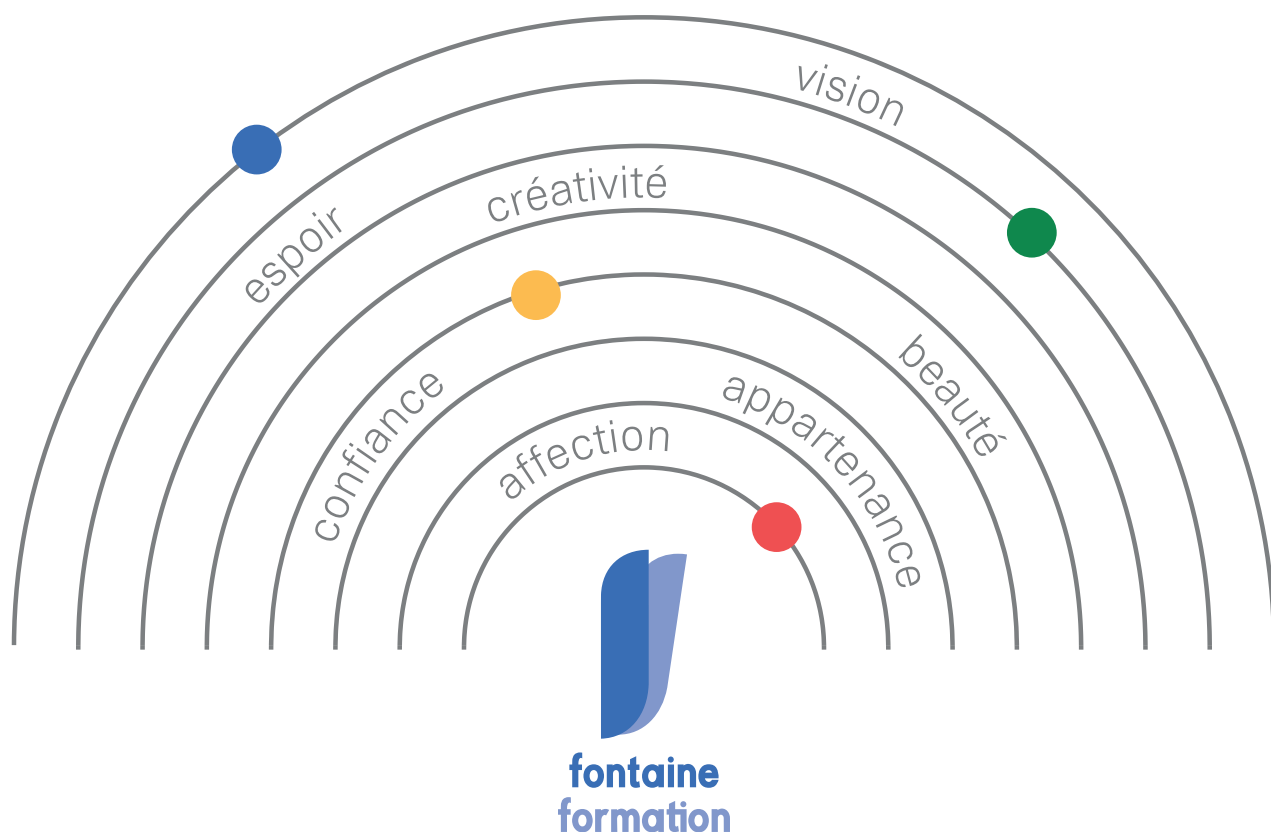




**« Source  
d'inspiration pour  
un entrepreneuriat  
responsable  
et humaniste »**



## Osez entreprendre

Dans un monde en profonde évolution, redonner du sens à nos relations, développer les consciences et stimuler les intelligences sont essentiels pour repenser notre environnement et construire de nouveaux paradigmes.

Fontaine Formation a pour vocation de promouvoir l'entreprise humaniste pour permettre à chacun de s'y réaliser et d'entreprendre sa vie.

**« Oui, on peut tous révolutionner, changer le monde. Il suffit de décider d'agir, et de commencer tout de suite. »**

**Gérard Mulliez**

# Nos modules



Entrepreneuriat

## Humanisme et Performance

- Les clés de la réussite p. 5
- Management et Performance Durable p. 6



Savoir être

## Savoir-être et se connaître

- Vers un leadership conscient p. 9
- La numérologie stratégique ® p. 10



Santé

## Agir pour sa santé

- La dynamique du corps énergétique p. 12
- La nutrition énergétique p. 13



Accompagnement


## Accompagnement

- Professionnel & Individuel p. 15

# Humanisme et Performance

---

Programmes d'exception construits et animés par des entrepreneurs-fondateurs du Management Humaniste et Responsable.



**« L'Homme est  
fait pour créer.  
C'est la plus  
grande merveille  
du Monde. »**

Gérard Mulliez

# LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

Bien connaître sa vision, son client et son équipe, et les qualités à mettre en oeuvre.

## Durée

---



1 jour (7 heures) en présentiel, au château de la fontaine à Croix

## Tarifs

---



Tarif entreprise : 490€ HT  
Tarif particulier : 250€ HT  
(déjeuner inclus)

## Profil / Pré-requis

---

Entrepreneur, créateur d'entreprise, manager : toute personne souhaitant se reconnecter aux autres.

Groupe de 12 personnes maximum.

Pré-requis : aucun

## Intervenant

---

**Gérard MULLIEZ**

Fondateur du groupe Auchan

## Programme

---

**Une journée avec un grand entrepreneur fondateur dans un environnement propice à la réflexion**

- Témoignage inspirant de Gérard Mulliez
- Les messages clés
- Les bonnes pratiques managériales :
  - étude de cas concrets
  - exercices d'appropriation

## Objectifs

---

- Redécouvrir les fondamentaux qui nourrissent la relation, les signes de reconnaissance des états d'être
- Apprendre à connaître l'Autre pour identifier son vrai potentiel et ses besoins essentiels
- Diffuser une posture positive et dynamisante, retrouver la joie de vivre et de créer
- Se reconnecter à l'essentiel, de redonner du sens aux relations
- Verbaliser ses ressentis afin de mieux se comprendre les uns les autres

## Méthodes pédagogiques

---

- Pédagogie active et participative
- Temps de réflexion personnelle
- Échanges en petits groupes
- Évaluation, quiz de validation des connaissances et suivi de projet

## Dates 2024

---

- 08 Février 2024
- 04 Avril 2024

Contact :  
dominique.vergriete@fontaine-formation.fr

# MANAGEMENT ET PERFORMANCE DURABLE



Agir en leader conscient et humaniste.

Vous trouverez ici les clés d'un management performant au service du client dans un contexte de transition écologique et sociétale, qui permettront aux dirigeants et managers de réinventer l'entreprise afin de relever les défis de demain. Formation inter-entreprise.

## Durée



3 jours en présentiel, au château de la fontaine à Croix + présentation de projet d'une heure (soit 24 heures)

## Tarifs



Tarif entreprise : 2150€ HT  
Tarif particulier / groupe :  
contact@fontaine-formation.fr  
(restauration incluse)

## Profil / Pré-requis

Toute personne en évolution ou en quête de sens ou désireuse d'entreprendre.  
Groupe d'au moins 20 personnes.  
Pré-requis : avoir un projet de stratégie manageriale

## Intervenants

Fondateurs d'entreprise et experts passionnés issus du monde de l'entrepreneuriat.

## Programme

**3 jours d'immersion dans un environnement propice au ressourcement et une soutenance d'un projet individuel 3 mois plus tard**

- Relation à soi : confiance en soi, identification de ses atouts, prise de décision
- Relation aux autres : co-construction et collaboration, maîtrise et régulation de soi, compréhension de l'autre
- Relation au monde : entreprendre sa vie pour anticiper les évolutions et transformer positivement les organisations
- Appropriation et déclinaison des facteurs clés de la réussite du management humaniste

## Objectifs

- Découvrir et mettre en œuvre une autre vision du monde, une autre façon d'agir et d'interagir dans la vie.
- Anticiper les évolutions à venir, co-construire un projet et le tester.
- Comprendre, impulser et déployer un management alliant les dimensions humanistes et économiques.
- Développer des habiletés propices à la prise de décision et à l'harmonie relationnelle.
- Optimiser l'efficacité en contrôlant le stress et les émotions.

## Dates 2024

- 13 au 15 Mars 2024
- 5 au 7 Juin 2024
- 25 au 27 Septembre 2024
- 20 au 22 Novembre 2024

## Méthodes et supports pédagogiques

---

- Pédagogie active, participative et innovante
- Alternance d'apports conceptuels et d'expérimentations
- Temps de réflexion personnelle
- Temps de partage sur les applications pratiques à la réalité quotidienne du manager
- Échange en petits groupes
- Évaluation des résultats (quiz de validation des connaissances, évaluation de satisfaction)
- Suivi post-formation et élaboration d'un projet individuel avec une présentation devant un jury de professionnels

## Ce qu'ils en disent

---

« C'est la deuxième fois que je fais cette formation, cette fois elle m'a permis d'apprendre à prendre du recul, à ne pas avoir peur de partager nos expériences et à ne pas se limiter dans le temps dans nos projets. »

**Nathalie MAROLLE**  
Entrepreneuse

« Depuis la formation, j'ai développé de nombreux projets avec des équipes solides qui travaillent en confiance avec moi. Merci beaucoup pour cette formation que je souhaite revivre.»

**Jean-François LEMORT**  
Directeur d'établissement

Une formation marquante, qui fait réfléchir et surtout agir. À recommander sans hésiter !

**Maryline KIS**  
Directrice de projet


Une révélation qui m'a donné envie d'approfondir tous ces thèmes inspirants que j'ai retrouvés avec bonheur dans l'univers des tiers-lieux.

**Anne-Laure THOMAS GUIROY**  
Accompagnatrice

# Savoir-être et se connaître

---

Programmes destinés aux managers, dirigeants ayant envie de mettre du sens au coeur de leurs actions et de leur vie.



**« Savoir s'aimer  
est le premier  
pas pour aller à  
la rencontre de  
l'autre et savoir  
l'aimer »**

Gérard Mulliez



# VERS UN LEADERSHIP CONSCIENT

**Le leadership de demain sera humaniste ou ne sera pas ! Module de trois jours pour développer les nouvelles postures d'un leader au service d'un monde en transformation.**

## Durée



• 3 jours (24 heures) avec suivi post formation, en présentiel, au château de la fontaine à Croix

## Tarifs



Tarif entreprise : 1470€ HT  
Tarif particulier / groupe : nous contacter (restauration incluse)

## Profil / Pré-requis

Dirigeant, manager, pilote de projet, entrepreneur, intrapreneur, change-makers.

Pré-requis : oser l'audace de sortir de sa zone de confort et des habitudes installées.

Groupe de 12 personnes maximum

## Programme

- Jour 1  
Inspiration – Changement de paradigme  
Exploration et connexion à soi
- Jour 2  
Introspection – Découvrir son potentiel intérieur et ses applications au quotidien
- Jour 3  
Passage à l'action – Changement de posture – Structuration et mise en œuvre dans son métier

Pour plus d'information contactez : [dominique.vergriete@fontaine-formation.fr](mailto:dominique.vergriete@fontaine-formation.fr)

## Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, expérimentation par la mise en situation, étude de cas pratiques, travail de réflexion en petits groupes, coaching individuel et collectif, co-développement, processus d'engagement et de fonctionnement entre pairs.

## Experts/formateurs

### Vincent HOUBA

Fondateur du cabinet « Architectures Invisibles » et psychoanalyste

### Stéphane RIOT

Fondateur de NoveTerra  
(Tous 2 co-créateurs du séminaire «Soyez le changement »)

## Objectifs

- Expérimenter dans son entreprise de nouveaux leviers de transformation et savoir les piloter
- Ancrer une posture de leader pour accompagner la transformation
- S'épanouir et oser œuvrer depuis un espace plus subtil dans son management
- Contribuer à la création d'entreprises humainement fiables ET économiquement viables
- Se préparer à accompagner nos organisations à l'avènement d'une société régénératrice

## Dates 2024

- 19 au 21 Juin 2024

D'autres dates à venir

# LA NUMÉROLOGIE STRATÉGIQUE ®

Comprendre les différents types de personnalité pour identifier et activer les potentiels, grâce à la Numérologie Stratégique ®.

## Durée



- 2 jours en présentiel : 1 module de 2 jours

## Tarifs



- Tarif : 390€ HT
- Tarif groupe : nous contacter
- Facilités de paiement

## Profil / Pré-requis

- > Manager, chef d'entreprise ou toute personne en charge d'une équipe,
- > Ressources Humaines et conseillers en insertion professionnelle

Aucun pré-requis  
Groupe de 12 à 16 personnes maximum

## Programme

Module 1

- Présentation de la numérologie stratégique ®
- Mieux se comprendre pour mieux conseiller/ accompagner
- Identifier les talents, les potentiels, les besoins fondamentaux des personnes concernées.
- Repérer les freins pour aider à débloquer les situations

## Experts/formateurs

### Lydie CASTELLS

Numérologue, accompagnatrice de particuliers et de professionnels, et créatrice du concept de Numérologie Stratégique ®  
La référente en Numérologie en France. Auteure chez Eyrolles, conférencière, créatrice de ICERN

## Objectifs

- Mieux comprendre ses dons et talents pour gagner en confiance et mieux prendre sa place
- Identifier et activer les potentiels des collaborateurs
- Améliorer la QVT (Qualité de Vie au Travail)
- Fidéliser les équipes par le respect des besoins et des valeurs des collaborateurs
- Être plus efficient dans sa stratégie d'entreprendre et de décider
- Gagner en leadership

## Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, expérimentation par la mise en situation, étude de cas pratiques et questionnaires de connaissances.

## Dates 2024

- Module 1 : 25 et 26 Juin 2024

# Agir pour sa santé

---

Programmes destinés à renforcer l'équilibre, la vitalité et la résilience.



**Agir pour sa santé**

# LA DYNAMIQUE DU CORPS ÉNERGÉTIQUE

Un programme complet, alliant théories et bonnes pratiques (Qi Gong, acupression), à travers une pédagogie innovante, dans un état d'esprit d'ouverture et de simplicité.

## Durée



7 week-ends en présentiel (88h)  
6 séances en visioconférence (10h)  
6 webinaires accessibles toute l'année (12h)

## Tarifs



Tarif entreprise : nous consulter  
Tarif particulier : 690€ TTC

Facilités de paiement

## Profil / Pré-requis

Tout public  
Aucun pré-requis  
Groupe de 25 personnes

## Objectifs

Apprendre :

- Les bases de l'anatomie et de la physiologie
- Les mécanismes de circulation de l'énergie dans le corps
- Les mouvements et les gestes pour activer la vitalité
- Les gestes de soins pour réguler le Yin et le Yang
- A développer la synergie de groupe

## Informations pratiques

6 visioconférences le samedi matin de 9h30 à 11h  
2024 : 09 Novembre - 07 Décembre -  
2025 : 11 Janvier - 08 Février -  
15 Mars - 05 Avril

Documents pédagogiques accessibles :  
- Drive partagé contenant tous les documents théoriques  
- 6 webinaires  
- Visioconférences enregistrées

## Expertes/formatrices

### Marie-Claire Tu Hoa TRUONG

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

### Stéphanie CAMPAGNIE

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

## Programme

- Pratiques du Qi Gong
- Techniques de soin traditionnelles
- Anatomie, physiologie, alimentation
- Les grandes théories de la médecine chinoise
- Évaluation en fin de parcours

7 week-ends en présentiel sur le site du Château de la Fontaine à Croix

Le samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h  
Le dimanche de 10h à 13h et de 14h à 17h

2024 : 12 et 13 Octobre - 23 et 24 Novembre  
2025 : 18 et 19 Janvier - 01 et 02 Mars -  
29 et 30 Mars - 26 et 27 avril - 17 et 1 mai

# LA NUTRITION ÉNERGÉTIQUE

Connaître les bases d'une alimentation nourricière, porteuse d'énergie et de santé saison après saison.

## Durée



5 séances en présentiel

## Tarifs



175€ TTC les 5 séances  
40€ TTC la séance

Facilités de paiement

## Profil / Pré-requis

Tout public  
Aucun pré-requis  
Groupe de 15 personnes

## Experte/formatrice

**Dalila CORNIL-BELKATEB**

Naturopathe  
Experte en éconutrition et en équilibre émotionnel

## Objectifs

- Apprendre les bases d'une alimentation nourricière, porteuse d'énergie et de santé saison après saison
- Développer l'écoute de ses besoins nutritionnels au fil des saisons
- Concilier plaisir et écoute de soi et des besoins du corps en s'initiant à l'Alimentation de Pleine Conscience

## Programme & dates 2024/25

- J1 Vendredi 27 septembre - 14h à 17h  
Intro profilage : Pleine conscience de ses besoins nutritionnels
- J2 Vendredi 22 novembre - 14h à 17h  
Automne : Poumon - Gros Intestin
- J3 Vendredi 24 janvier - 14h à 17h  
Hiver : Rein
- J4 Vendredi 28 mars - 14h à 17h  
Printemps : Foie - Vésicule biliaire
- J5 Vendredi 16 mai - 14h à 17h  
Été : Coeur - Intestin grêle

Optionnel : proflage alimentaire individuel

## Méthodes pédagogiques

- Connaître, pour chaque saison, quels sont les légumes, fruits et plantes qui font du bien à l'organisme et optimisent le bon fonctionnement de nos organes vitaux
- Vivre des expériences alimentaires et des activités sensorielles
- Quizz et Questionnaire de connaissance

# Accompagnement

---

À l'institut fontaine nous vous accompagnons pour être leader de votre transition.

**« Le changement  
est une porte qui  
ne s'ouvre que de  
l'intérieur »**

Tom Peters



Qu'est-ce qu'une transition ? Un passage d'une situation à une autre, d'un état présent à un état désiré ou simplement une douce évolution de mon être intérieur...

### Dans quelle situation vous accompagner ?

- Dans la conception de votre projet professionnel en prenant en considération : votre personnalité, vos valeurs, votre histoire, vos rêves... Car vous êtes uniques ! Étudiants ou adultes expérimentés, nos experts vous accompagneront pour mettre en lumière vos richesses, clarifier votre projet et engager un mouvement. À votre rythme, avec bienveillance.
- Dans les périodes de transition : reprise d'activité après une pause (covid, burn out, congés parental...), prise de poste, promotion, départ en retraite...
- Dans les moments au cours desquels, vous aurez besoin de gagner en estime de vous-même, en confiance.

### Format : Individuel ou professionnel

Le nombre de séances est défini en amont de l'accompagnement en fonction des objectifs. Sur 3, 6 ou 9 mois, l'accompagnement proposé s'inscrit aussi bien pour une démarche personnelle que dans le cadre d'un financement par l'entreprise.

### Experts/coachs à contacter directement

#### Sophie LICTEVOUT

Coach - accompagnement ado et jeune adulte

sophie@lictevout.com



#### Patrick THÉRY

Accompagnement des hommes et des projets

patrick.thery@mahira.fr



mahira.fr



#### Diane de BASLY

Thérapeute

bonjour@etre-agir.com



etre-agir.com





# CHÂTEAU DE LA FONTAINE

Situé sur trois communes, Croix, Hem et Villeneuve d'Ascq, le Château de la Fontaine est au cœur d'un espace verdoyant de trois hectares, adossé au bois de Warwamme.

Considéré comme un joyau de la ville de Croix, il est inscrit au titre des monuments historiques.

En toute saison, bénéficiez d'un environnement d'exception, propice au ressourcement et à l'épanouissement.



Fontaine Formation a pour vocation de promouvoir un management fondé sur le bon sens, la cohérence et l'exigence bienveillante.

Encourager le désir d'entreprendre sa vie et celles des autres.

Contribuer au bien-être et au mieux vivre individuel et collectif pour participer à l'impact positif de l'entreprise sur l'évolution et la transformation de la société.





## TÉMOIGNAGES

« Management et Performance Durable a été pour moi un déclencheur pour me lancer dans le projet que j'avais en tête depuis quelques années. Donner envie d'entreprendre sa vie, autrement : une belle formule que je garde en tête au quotidien. J'ai appris énormément. »

**Camille BIHAN-ETOURNEAU**  
Education Nationale

« Je conseille ce stage car il correspond aussi à un espace de respiration et de prise de hauteur par rapport au quotidien. Le caractère inter-entreprise et convivial favorise les temps d'échanges et de partage de pratiques, c'est vraiment très enrichissant.»

**Olivia SALLÉ**  
Chargée de mission

« C'est le plus beau stage de ma vie. Cette formation n'en est pas une mais un véritable cadeau que nous offre l'entreprise, avec des rencontres exceptionnelles côté intervenants et de très belles rencontres côté participants. Je garde un souvenir absolument admiratif, enthousiaste et mémorable de ce stage... »

**Nathalie FRACHET**  
Cheffe de secteur

« Un des stages les plus inspirants que j'aie pu effectuer en plus de 30 ans de carrière. »

**Eric GUILBERT**  
Spécialiste retail

# ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE





**fontaine  
formation**

# CONTACTEZ-NOUS



**Marie-Claire TRUONG**  
Directrice  
marie-claire.truong@fontaine-formation.fr  
06 14 53 52 49



**Dominique VERGRIETE**  
Responsable Formation  
dominique.vergriete@fontaine-formation.fr  
06 83 95 29 84

Nos formations sont accessibles à toute personne à mobilité réduite. Pour tout besoin d'aménagement, veuillez nous contacter à [contact@fontaine-formation.fr](mailto:contact@fontaine-formation.fr)



Inscription possible jusqu'à une semaine avant le démarrage de chaque formation.



[www.fontaine-formation.fr](http://www.fontaine-formation.fr)

Fontaine Formation  
Château de la Fontaine  
Allée des 2 lions  
59170 Croix

Accès :  
Tram - Ligne R  
Arrêt Villa Cavrois



Parking sur place



LONDRES  
1H30  
EN TGV

CROIX  
15 MIN.  
EN VOITURE

BRUXELLES  
30 MIN.  
EN TGV

LILLE

PARIS  
1H00  
EN TGV

**Qualiopi**  
processus certifié



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

N° de déclaration d'activité : 32591070259 sous le nom Fontaine Formation  
N° de SIRET : 89757028900016 - NAF : 8559A



**fontaine**  
**formation**