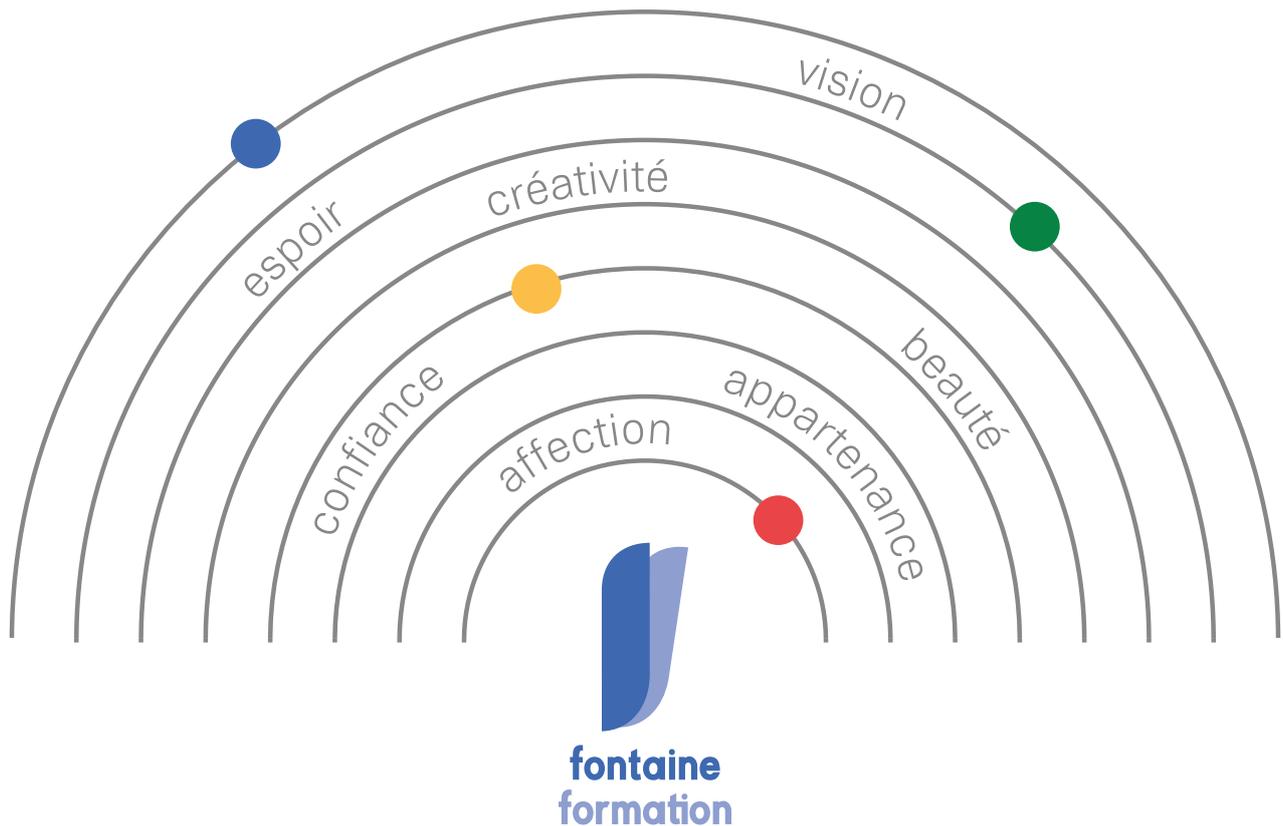


**« Source  
d'inspiration pour  
un entrepreneuriat  
responsable  
et humaniste »**



## 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 par l'exemple. 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
- Concilier performance et humanisme p. 8
- Le leadership conscient p. 9



Santé

## 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

La période inédite que nous vivons devrait se transformer en opportunité, celle d'une nouvelle ligne de départ pour chacun d'entre nous. Elle est aussi propice à se recentrer sur l'Humain pour entreprendre un monde meilleur.

## 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,  
Pré-requis : toute personne souhaitant se reconnecter aux autres, se réadapter après une période statique ou de rupture

Groupe de 12 personnes maximum

## Programme

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

- Témoignage inspirant de Gérard Mulliez
- Les Valeurs-Racines, les mots clés
- Les bonnes pratiques managériales

## Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Temps de réflexion personnelle
- Échanges en petits groupes
- Évaluation, QCM et suivi de projet

## Intervenant

**Gérard MULLIEZ**

Fondateur du groupe Auchan

## 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

## Dates 2023

- 26 Janvier 2023
- 1er Juin 2023

D'autres dates à venir

# MANAGEMENT ET PERFORMANCE DURABLE



Agir en leader conscient et humaniste.

Pour relever les défis d'aujourd'hui et de demain, les dirigeants et managers ont besoin de réinventer l'entreprise en co construisant une vision, en mettant l'humain au cœur de sa création. Formation inter-entreprise.

## Durée



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

## Tarifs



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

## Profil / Pré-requis

Pré-requis : toute personne en évolution ou en quête de sens ou désireuse d'entreprendre

Groupe d'au moins 20 personnes

## Intervenants

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

## 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 2023

- 15 au 17 Mars 2023
- 7 au 9 Juin 2023
- 27 au 29 Septembre 2023
- 15 au 17 Novembre 2023

## 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 (QCM, évaluation de satisfaction)
- Suivi post-formation et élaboration d'un projet individuel avec une soutenance 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

# CONCILIER PERFORMANCE ET HUMANISME

Dans un monde en profonde mutation, beaucoup se posent la question du Sens. Quel est le sens de mon travail ? De ma vie ? L'entreprise, lieu de tous les changements et de tous les tourments, se trouve aussi confrontée au questionnement sur le comment, pour continuer à innover et à prospérer de manière durable.

## 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.  
Pré-requis : toute personne souhaitant se reconnecter à la dynamique de l'entreprenariat

Groupe de 12 personnes maximum

## Intervenant

Fondateur d'entreprise

## Programme

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

- Témoignage inspirant
- Écouter, comprendre et servir avec bon sens
- Les signes de reconnaissance des besoins

## Objectifs

- Savoir privilégier la dimension humaine dans les processus décisionnels
- Considérer l'entreprise comme le lieu d'épanouissement des collaborateurs, le lieu de développement de leurs talents
- Créer les conditions de la confiance pour l'échange des savoirs et le travail en équipe
- Développer les initiatives individuelles, relayées par la foi en un projet collectif

## Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active, participative et innovante
- Temps de réflexion personnelle
- Échanges en petits groupes
- Évaluation et QCM

## Dates 2023

Date à venir pour l'année 2023

# LE LEADERSHIP CONSCIENT

Le leadership de demain sera humaniste ou ne sera pas ! Empathie, Solidarité, Résilience, Vulnérabilité, Bienveillance, Fraternité, Spiritualité....

## 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

## Experts/formateurs

### Vincent HOUBA

Fondateur des Architectures Invisibles et psychoanalyste

### Stéphane

Fondateur

### RIOT

de

NoveTerra

## 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

Pour plus d'information contactez :

[dominique.vergriete@fontaine-formation.fr](mailto:dominique.vergriete@fontaine-formation.fr)

## Objectifs

• Expérimenter de nouveaux leviers de transformation, les piloter et les faire aboutir

• Structurer sa posture de leader pour accompagner la transformation

• S'épanouir et oser œuvrer depuis un espace plus subtil dans son management

• Innover pour inventer le futur de l'entreprise

• Créer des entreprises humainement fiables ET économiquement viables

• Préparer nos organisations à l'avènement d'une société régénératrice

## 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 en pairs.

## Dates 2023

• 28 au 30 Juin 2023

D'autres dates à venir



# Santé

---

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



**Agir pour sa santé**

# LA DYNAMIQUE DU CORPS ÉNERGÉTIQUE

Programme Santé pour tous. Une pédagogie innovante, batié par des professionnels expérimentés, à travers les bonnes pratiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise dans un état d'esprit d'ouverture et de simplicité.

## Durée



7 week-ends en présentiel (96h)  
6 séances en visioconférence (18h)

## Tarifs



990€ HT tarif entreprise  
590€ TTC pour les particuliers

Facilités de paiement

## Profil / Pré-requis

Tout public  
Aucun pré-requis  
Groupe de 25 personnes

## Objectifs

- Comprendre le fonctionnement de l'énergie dans le corps
- Connaître le cycle de l'énergie à travers les saisons
- Mieux se connaître pour mieux gérer notre énergie
- Adopter de nouvelles pratiques de soin en prévention santé

## Dates 2023

En visioconférence

Le samedi matin de 9h30 à 12h30

11 Mars - 22 Avril - 3 Juin - 1er Juillet  
23 Septembre - 21 Octobre

## Expertes/formatrices

### Marie-Claire Tu Hoa TRUONG

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

### Stéphanie CAMPAGNIE

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

## Programme

- Fondements théoriques
- Pratique du Qi Gong
- L'acupression avec l'application :  Tsubook
- Techniques de soins traditionnelles
- Évaluation et QCM en fin de parcours

Week-end en présentiel au 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

4 et 5 Mars - 1er et 2 Avril - 13 et 14 Mai -  
10 et 11 Juin - 9 et 10 Septembre -  
7 et 8 Octobre - 25 et 26 Novembre

# LA NUTRITION ÉNERGÉTIQUE

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

## Durée



5 séances en présentiel (18h)

## 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**

Experte en éconutrition et en équilibre émotionnel

## Objectifs

- Connaître 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 2023

- J1 Vendredi 3 mars - 13h30 à 17h  
Pleine conscience de ses besoins nutritionnels
- J2 Vendredi 24 mars - 13h30 à 17h  
Printemps: foie-vésicule biliaire
- J3 Vendredi 9 juin - 13h30 à 17h  
Été : cœur, intestin grêle
- J4 Vendredi 8 septembre - 13h30 à 17h  
Été indien - Intersaison : rate/ pancréas (lymphe)  
Automne: poumon/ gros intestin
- J5 Vendredi 24 novembre - 13h30 à 17h  
Hiver : rein

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 QCM

# 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

#### Valérie CARRÉ MACRON

Psychologue et formatrice

lenvolee.vcm@gmail.com



valeriecarremacron.com



#### 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

adeo

Auchan|RETAIL

DECATHLON

LEROYMERLIN

Weldom

Norauto

SAINT MACLOU

flunch

PicWicToys

chronodrive

Cultura  
l'esprit jubile

MOBILIS  
FAMILY OFFICE

CEETRUS

!fage

oney

pimkie®

grain de malice

Happychic

INESIS

phildar  
DEPUIS 1923

ROUGE GORGE

tipii'

SALTI

TOP  
OFFICE

SOURCING  
& CREATION

cuisineaz

GÉRARD BERTRAND  
L'ART DE VIVRE LES VINS DU SUD

il Ristorante  
LA CUCINA ITALIANA

LSDH

SALAD & CO

amarine

LA RECOLTE

batka  
developing talents

CHEMINS  
D'HUMANITÉ  
Formation économique pour Ministres Ordreurs

SECOND  
SOUFFLE  
ENTREPRENDRE, C'EST REBONDIR !

6000  
rebinds

Institut  
de Genéch

IESEG  
SCHOOL OF MANAGEMENT

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité



**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

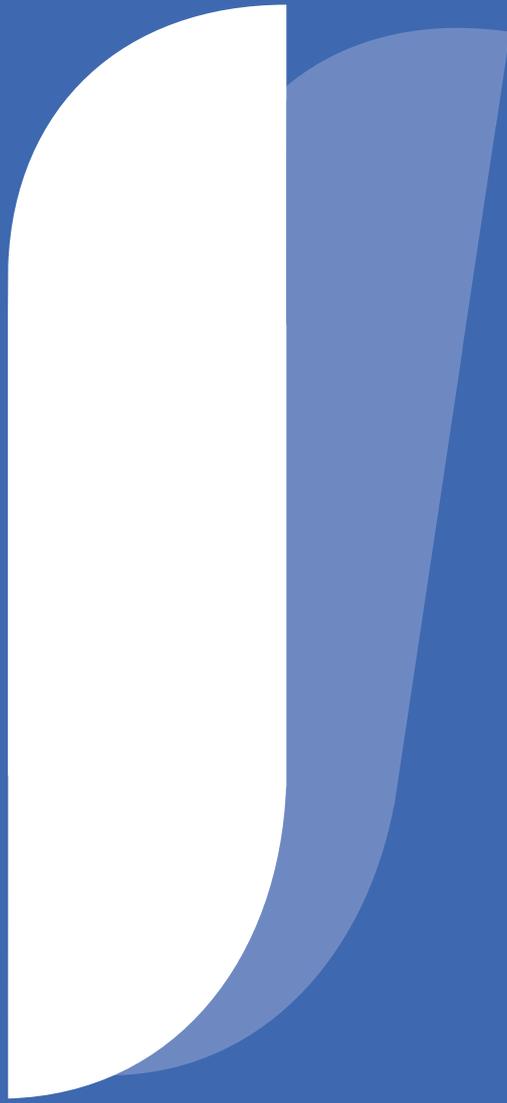
BRUXELLES  
30 MIN.  
EN TGV

LILLE

PARIS  
1H00  
EN TGV



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



**fontaine**  
**formation**