

ELEVATE EXPERIENCE

PROGRAMME DE TRANSFORMATION INDIVIDUELLE
POUR OPTIMISER LA PERFORMANCE COLLECTIVE



NICOLAS FELGER

CONTEXTE D'INTERVENTION

PROJET	Une expérience humaine à 360°, innovante, interactive et immersive
THÈME	Élever le plein potentiel individuel afin d'optimiser la performance collective
POPULATION	Équipe de cadres (<i>par groupe de 50 collaborateurs</i>)
AMBITION	Une nouvelle expérience collaborateurs (<i>intelligente, pratique et interactive</i>)
OBJECTIF	Acquérir des clés pour optimiser ses performances physiques & psychiques
RÉSULTAT	Amener chaque collaborateur à s'engager durablement envers lui-même

CADRAGE & PRÉPARATION

Déterminer une **séance de travail** (cadrage, préparation, organisation)

Définition des **objectifs** du groupe et des enjeux de l'événement

Validation de la typologie des **profils collaborateurs** (groupes)

Choix de la ville et du **lieu** d'intervention

Élaboration du **calendrier** du projet global

Validation des éléments **techniques**, logistiques et organisationnels

Mise en place d'un moyen de **mesure de la satisfaction** des participants

Vision et **ambition** du projet (court & moyen terme)

RÉSULTATS SUR VOS COLLABORATEURS



PLUS MOTIVÉS

Pour atteindre et même dépasser leurs objectifs à moyen et long terme



PLUS INVESTIS

Autant sur un plan individuel que collectif



PLUS CONFIANTS

Pour sortir de leur zone de confort et relever de nouveaux challenges



PLUS EPANOUIS

Autant sur un plan professionnel que personnel



PLUS OUVERTS

Pour s'adapter et contribuer aux changements du groupe



PLUS CRÉATIFS

Dans le développement de leurs projets et missions

CE QUE VOTRE SOCIÉTÉ VA GAGNER



GAINS EN PRODUCTIVITÉ

Acquisition de "best practices" et "quick wins"



GAINS EN PERFORMANCE

Impacter durablement vos collaborateurs et « booster » vos résultats



GAINS EN COHESION

Créer un moment fort de cohésion d'équipe hors cadre de l'entreprise



GAINS EN IMAGE

Créer un effet WAOUH auprès de vos collaborateurs lors de cet événement



GAINS EN DIFFERENCIATION

Démarquez-vous avec un programme innovant, interactif et unique en Europe



GAINS FINANCIER

Gagnez du temps en mobilisant 50 collaborateurs sur une journée seulement

PROGRAMME MATIN

9h00 / 09h30

Accueil du groupe « 100 % ÉNERGIE »



Accueil des collaborateurs dès 09 h 00
Rencontre et échanges entre les participants
Ambiance conviviale 100 % énergie !
Préparation du groupe pour les ateliers

09h30 / 11h30

Conférence « CHANGE Expérience »



Plus qu'une simple conférence, un véritable show interactif pour amener les collaborateurs à créer des déclics, dépasser leurs limites et sortir de leur zone de confort afin d'améliorer leurs performances et leur productivité.

11h30 / 12h00

Questions/Réponses - Avec Nicolas FELGER



Séance de Questions / Réponses collaborateurs
Bilan et conclusion par rapport à la conférence
Prise de conscience par rapport à la conférence
Moment d'authenticité avec Nicolas FELGER
Accessibilité et ouverture individuelle

12h00 / 14h00

Expérience culinaire « Énergie & Nutrition »



Un atelier culinaire intelligent pour apprendre à mieux s'alimenter et développer de meilleures habitudes alimentaires. Intégrer les notions et outils de bases de la nutrition pour optimiser son énergie et son rapport corps/esprit.

PROGRAMME APRES-MIDI

14h00 / 16h00

Expérience « IMPROVISATION Théâtrale »



Le développement personnel par l'improvisation théâtrale. Renforcer la cohésion et les liens entre les collaborateurs. Gagner en confiance, en créativité et en ouverture d'esprit. Optimiser sa communication et ses capacités d'adaptation

16h00 / 16h30

Questions/Réponses – Avec Bob BENOMAR



Séance de Questions / Réponses collaborateurs
Bilan et conclusion par rapport à l'impro théâtrale
Prise de conscience par rapport à l'atelier
Moment d'authenticité avec Bob BENOMAR.
Accessibilité et ouverture individuelle

16h30 / 17h00 « ENERGY Break »



ENERGY Break pour ancrer l'importance de bien s'alimenter et de conserver une haute intensité d'énergie sur la journée . Changer ses habitudes et ses croyances sur la pause Goûter

17h00 / 18h00

Expérience « AUTO-HYPNOSE »



Atelier pratique et découverte à l'auto-hypnose
Initialisation et découverte de l'auto-hypnose
Bienfaits sur notre bien-être physique et mental
Ce que l'on peut changer avec l'auto-hypnose
Prise de conscience - Conscient ou inconscient



NICOLAS FELGER

PROGRAMME & DÉROULÉ

1^{ÈRE} EXPÉRIENCE

CONFÉRENCE & MOTIVATION

CHANGE EXPERIENCE - LA CONFÉRENCE



PLUS qu'une simple conférence ...
Un véritable **SHOW interactif unique**
en Europe/Afrique
où vos collaborateurs sont amenés
à vivre des EXPERIENCES inédites de
transformation en « Live » sur scène !



Un voyage de 90 minutes d'émotions, de
peurs, de rires et de larmes pour s'éveiller
et se transformer.
Vivre une expérience unique : La
découverte de son plein potentiel !
Car ce sont eux les acteurs du show !



2 heures pour créer des déclics,
dépasser leurs limites et sortir de leur
zone de confort.
Prendre conscience que leur potentiel
est **ILLIMITE !** Et que les seuls acteurs
pour changer : Ce sont eux-mêmes !

UN SEUL OBJECTIF



Accéder à leur plein potentiel pour devenir la **meilleure version** d'eux-mêmes
pour mieux manager le changement et **optimiser leurs performances.**

CE QUE VONT **VIVRE** VOS COLLABORATEURS

- Vivre l'expérience d'une pop star sur scène
- Plonger dans la force du mental
- Apprivoiser ses peurs avec des reptiles vivants
- Transformer ses croyances avec l'hypnose
- Passer à l'action avec une flèche tranchante
- Se dépasser face au public





NICOLAS FELGER

Conférencier international

- Coach professionnel certifié en PNL et en hypnose
- Expert en motivation, en performance et en transformation mentale
- 400 entreprises accompagnés - 140.000 collaborateurs - 12 pays
- Consultant sur des émissions radio « Psycho et coaching »
- Auteur d'articles de presse « Management et performance »

EXPLOITS & AVENTURES

- Traversée de l'Asie à l'Europe à la nage (Déroit du Bosphore - 2023)
- Ascension hivernale des 7 plus hauts sommets du Maroc en 3 jours/2 nuits (2022)
- Traversée du plus grand lac d'Europe à la nage (Lac Léman - 2021)
- Ascension du plus haut sommet d'Europe (Mont-Blanc France - 2019)
- Traversée de l'Europe à l'Afrique à la nage (Déroit de Gibraltar - 2018)
- Aventurier dans l'émission de survie Koh-Lanta (TF1 - 2006)
- Ancien sportif de haut niveau – Hockey sur glace (National – France)

2^{ÈME} EXPÉRIENCE

ÉNERGIE & NUTRITION

ÉNERGIE & NUTRITION – L'EXPÉRIENCE CULINAIRE

- ✓ Mieux s'alimenter pour un bien-être physique et mental
- ✓ Impact de notre alimentation sur notre énergie
- ✓ Comment entretenir des intestins heureux en bonne santé
- ✓ Valeurs nutritionnelles des meilleurs ingrédients clés

- ✓ Importance de la qualité et de la saisonnalité
- ✓ Alternatives au sucre raffiné et suggestions
- ✓ Quels sont les aliments à éviter (4 blancs)
- ✓ Quels sont les aliments à favoriser (4 verts)

UN SEUL OBJECTIF



Créer des prises de consciences sur l'intégration une autre méthode d'alimentation afin d'optimiser son bien-être physique et mental



GUESSOUS HAMZA



UN ESPRIT SAIN DANS
UN CORPS SAIN

THE CONSCIOUS FIT
Training - Nutrition - Lifestyle

CE QUE VONT DÉCOUVRIR VOS COLLABORATEURS

Des prises de conscience essentielles par :

- Une nutrition réfléchie pour 10 fois plus d'énergie
- Le choix d'une alimentation intelligente
- Un savoir sur soi-même et ses habitudes alimentaires
- Des transformations sur nos croyances alimentaires
- La responsabilisation et la rééducation d'une alimentation saine, durable et intelligente

BONUS - Vivez l'expérience d'une dégustation les yeux bandés



NICOLAS LEGER



HAMZA GUESSOUS

Kinésiologue & Expert en nutrition

HAMZA est le 1^{er} homme kinésiologue holistique marocain et certifié « Précision Nutrition » et « OPEX Fitness », organismes pionniers dans la rééducation alimentaire personnalisée et l'intégration du fitness à la compréhension des besoins physiologiques uniques de chacun.

C'est dans cette volonté d'accompagner l'humain dans son chemin vers le bien-être physique et mental qu'il se spécialise dans le rapport entre le corps et l'esprit, et la complémentarité essentielle avec la nutrition et les biens faits d'une alimentation saine et intelligente.

Ses méthodes et explorations sont influencées par les travaux de Paul Chek, Wim Hof (Ice man), Idoportal ou encore Sadhguru.

3^{ÈME} EXPÉRIENCE

IMPROVISATION THÉÂTRALE

L'IMPROVISATION THÉÂTRALE – LA COHÉSION

- ✓ Développer la **communication** verbale et non verbale
- ✓ Développer le **sens de l'adaptation** face à l'imprévu
- ✓ Développer la créativité et l'**ouverture d'esprit**
- ✓ Développer le **sens de l'écoute** active

- ✓ Gagner en **confiance** et en estime de soi
- ✓ Savoir mieux gérer les **tensions et conflits**
- ✓ Renforcer la **cohésion** et l'esprit d'équipe
- ✓ Apprendre à mieux gérer ses **énergies/forces**

UN SEUL OBJECTIF



Développer et ancrer de nouvelles **capacités comportementales** afin
d'optimiser une **meilleure communication** et gestion des émotions

CE QUE VONT **VIVRE** VOS COLLABORATEURS

L'improvisation, ce n'est pas l'art de ne rien préparer mais l'art de se préparer à tout.
Dans cet atelier, **on plonge dans l'inconnu** avec un partenaire
Et ensemble, on construit, on joue une histoire pour apprendre à mieux se connaître
Quand on improvise, **on apprend à gérer et à aimer l'imprévu.**

Au fur et à mesure de l'atelier, on passe par différentes étapes :

- 1) « Je ne sais pas ce que je vais faire ... et ça me fait peur »,
- 2) « Je ne sais pas ce que je vais faire ... mais ça va aller »,
- 3) « Je ne sais pas ce que je vais faire ... et c'est ça qui est bien ! »



BOB BENOMAR

Professeur d'improvisation théâtrale

Bob BENOMAR est né à rabat (Maroc) – Trilingue et citoyen du monde ...

Il crée Les Ateliers de Bob en 2012 afin de promouvoir la discipline du théâtre d'improvisation dans le monde de l'entreprise en Europe et en Afrique du nord.

SON AMBITION

Transmettre les outils nécessaires à une meilleure connaissance de soi.

Aujourd'hui, il intervient auprès des entreprises sur des ateliers spécifiques et sur-mesure portant sur la synergie de groupe, la prise de parole et l'écoute active.

PARCOURS & FORMATION

Coach de l'équipe Nationale d'Improvisation Professionnelle, Maroc

Formation de comédien à l'école Acting International Paris, France

Professeur et enseignant de théâtre et d'improvisation depuis 15 ans (International)

4^{ÈME} EXPÉRIENCE

AUTOHYPNOSE

L'AUTOHYPNOSE – UNE AVENTURE INTÉRIEURE



L'**autohypnose** est une méthode efficace pour **traiter** divers problèmes de la vie quotidienne et parvenir à **atteindre des objectifs** comme arrêter de fumer, perdre du poids ou encore gérer nos angoisses.

On s'imagine souvent que **l'autohypnose** est une forme de transe surnaturelle et cela rend les gens souvent sceptiques

Hors l'hypnose est **totalelement naturelle**, d'ailleurs l'être humain se met environ 40 fois/jour dans un état hypnotique.



Une technique **puissante et efficace** qui, lorsqu'elle est maîtrisée, permet à la personne qui la pratique de se mettre volontairement dans un **état hypnotique**, sans aucune intervention extérieure. Nous n'utilisons **que 10 %** de nos capacités intellectuelles et physiques, mais lorsque qu'on pratique **l'autohypnose**, c'est précisément ce **90 %** non utilisé (notre inconscient) que nous tâchons d'atteindre pour l'utiliser en vue de **changer** certaines choses qui nous limitent !

UN SEUL OBJECTIF



Permettre à chacun de prendre conscience de son **pouvoir intérieur** afin d'optimiser son **plein potentiel** et l'ensemble de ses ressources mentales

CE QUE VOS COLLABORATEURS POURRONT CHANGER AVEC L'AUTOHYPNOSE

Renforcer la confiance
et l'estime de soi

Apprendre à mieux
contrôler ses émotions
(stress, anxiété)

Développer
son bien être &
épanouissement

Stimuler ses capacités
intellectuelles et
physiques

Atteindre des objectifs
professionnels et
Personnels

Transformer ses
croyances limitantes
en force/motivation

Améliorer sa santé
(Arrêter de fumer, perte de
poids, qualité du sommeil)

Supprimer des
blocages internes
(phobies, timidité)

Éliminer ses mauvaises
habitudes (rongement
des ongles, bégaiement)

Pouvoir gérer les
douleurs chroniques
(règles, courbatures)

A man, Nicolas Felger, is standing on a stage, facing right. He is wearing a light blue short-sleeved shirt, a patterned vest, and light blue trousers. He has his arms extended forward, palms facing each other, in a gesture of focus or concentration. The background is dark with blue stage lighting.

NICOLAS FELGER

Hypnothérapeute certifié

- Coach professionnel certifié en PNL et en hypnose
- Expert en motivation, en performance et en transformation mentale
- 400 entreprises accompagnés - 140.000 collaborateurs - 12 pays
- Consultant sur des émissions radio « Psycho et coaching »
- Auteur d'articles de presse « Management et performance »

RÉFÉRENCES

FRANCE

- ✓ ACCOR
- ✓ AXA ASSURANCE
- ✓ CARREFOUR
- ✓ VEOLIA
- ✓ WEBHELP
- ✓ CREDIT AGRICOLE
- ✓ FAURECIA
- ✓ AUDI
- ✓ ROCHE
- ✓ SOCIETE GENERALE
- ✓ HYUNDAI
- ✓ SCHNEIDER ELECTRIC
- ✓ MCDONALD'S
- ✓ SANOFI



NICOLAS FELGER



www.nicolasfelger.com

contact@nicolasfelger.com