

# ] PARENTHÈSE ]

PENSER

PRENDRE SOIN DE SOI

APPRENDRE

AGIR MIEUX

Un programme de formation et de co-développement  
Dédié aux dirigeants d'entreprises et d'organisations  
Six rendez-vous par an rien que pour vous  
Dans un site exceptionnel, La Chartreuse de Neuville






# ] PARENTHÈSE ]

## SOMMAIRE

- 6 LE FORMAT DE CE PROGRAMME
- 7 LE CONTENU D'UNE PARENTHÈSE DE 24H
- 8 LES 6 PARENTHÈSES
- 15 LES FORMATEURS
- 16 LES INTERVENANTS INSPIRANTS
- 18 INFORMATIONS PRATIQUES





PENSER  
PRENDRE SOIN DE SOI  
APPRENDRE  
AGIR MIEUX

## Le Lab (Agir)

*" Entre acteurs différents,  
accueillir, débattre et créer  
les futurs possibles "*

### Rebondir :

Guidé par une coach, trouver les ressources pour avoir la capacité de rebondir, de s'adapter, de se dépasser pour conduire le changement au sein de votre entreprise.

### Se développer :

Avec sept autres chefs d'entreprise, vous participerez à des séances de co-développement pour trouver des solutions à vos problématiques les plus complexes. Grâce à la méthodologie Syscodev centrée sur l'intelligence collective, développer sa capacité relationnelle, son écoute, l'art du questionnement stratégique au service d'une plus grande efficacité opérationnelle.

### Manager avec sens et agilité :

Dans ce contexte de mutation permanente, la qualité du management est le facteur le plus décisif pour générer motivation et performance. Trouver les bons appuis managériaux pour se consacrer au développement de son entreprise. Donner du sens à ses équipes : partager les enjeux, expliquer les décisions, favoriser l'entraide et l'apport de chacun, attirer et conserver les talents.

## Les Ermitages (Penser)

*" S'extraire de l'agitation,  
cultiver son jardin,  
prendre un temps pour soi "*

### Se reconnecter à ses valeurs :

Dans ce lieu inspirant qu'est La Chartreuse de Neuville, s'extraire du quotidien, laisser de la place pour la réflexion, travailler sur votre vision, votre mission, sans laisser de côté les valeurs qui vous animent le plus.

### S'extraire de l'agitation :

Six rendez-vous par an de 24h, dans un lieu unique et inspirant, un réel pas de côté dans votre emploi du temps.

### Prendre Soins de Soi :

Être guidé pour mettre en place une discipline du mieux-être au quotidien, en pratiquant notamment les outils du Yoga (étirements, respirations, détentes), de la méditation et en adaptant ses habitudes alimentaires.

### S'évader le temps d'une parenthèse :

Découvrir lors de chaque rendez-vous une nouvelle compétence, un nouvel intervenant, ou une nouvelle activité en fonction de vos besoins, et se laisser surprendre !

## Le format de ce programme :

- ✦ Des groupes composés de huit dirigeants d'entreprises et d'organisations maximum, provenant d'horizons différents
- ✦ Six rendez-vous par an (une arrivée le jeudi à 18h, un départ le lendemain, vendredi à 18h, avec une nuit sur place)
- ✦ Un programme qui guide et suit les participants pendant une année, supervision possible en année deux
- ✦ Des intervenants reconnus et diplômés :
  - \* Coach certifiée
  - \* Enseignant de Hatha Yoga & méditation
- ✦ Des témoignages inspirants à chaque rendez-vous :
  - \* Philosophe
  - \* Dirigeants d'entreprises ou d'organisations
  - \* Religieux
  - \* Entrepreneurs
- ✦ Des temps et activités de ressourcement

## Le contenu d'une parenthèse de 24h :

### Jour J

- 17h45** Rendez-vous à la ferme de la Chartreuse à Neuville-sous-Montreuil  
Accueil
- 18h -19h** Temps de pause : Hatha Yoga & relaxation
- 19h-20h30** Conférence-débat avec un intervenant inspirant
- 20h45-22h** Dîner en présence de l'intervenant

### Lendemain

- 7h30-8h30** Mettre en place sa routine du matin (Hatha Yoga et respiration)
- 8h30-9h30** Petit-déjeuner
- 9h30 -12h30** Apports pédagogiques ponctués de témoignages, d'expériences, de temps de réflexion et de ressourcement
- 12h30-13h30** Déjeuner
- 13h30-18h** Coaching collectif et co-développement " Syscodev " sur deux sujets concrets amenés par les participants



## ] PARENTHÈSE 1 ]

### Jour J

**17h45** Rendez-vous à la ferme de La Chartreuse

**18h - 19h** Temps de pause : Hatha Yoga & relaxation

**19h - 20h30** Intervenant inspirant : Bernard Lèveque, " Le co-développement Syscodev, l'art du questionnement stratégique en entreprise "

**20h45 - 22h** Dîner

### Lendemain

**7h30 - 8h30** Prendre soin de soi : Routine du matin (Yoga et Respiration)

**8h30 - 9h30** Petit-déjeuner

**9h30 - 11h** Parenthèse : Visite de la Chartreuse de Neuville " Le monde change, l'Humain demeure " sous l'angle de la vision et de la résilience

**11h - 12h30** Pédagogie : " Présentation des niveaux logiques de Gregory Bateson et de Robert Dilts " en s'appuyant sur le témoignage d'Alexia Noyon

**12h30 - 13h30** Déjeuner

**13h30 - 15h30** Pédagogie : Travail sur l'alignement de vos propres niveaux logiques

**15h30 - 16h** Pause

**16h - 18h** Co-développement Syscodev  
Présentation du co-développement  
Séance de co-développement sur un sujet concret amené par un participant

## ] PARENTHÈSE 2 ]

### Jour J

**17h45** Rendez-vous à la ferme de la Chartreuse

**18h - 19h** Temps de pause : Hatha Yoga & relaxation

**19h - 20h30** Intervenant inspirant : Alexia Noyon, " Résilience et management agile "

**20h45 - 22h** Dîner

### Lendemain

**7h30 - 8h30** Prendre soin de soi : Routine du matin (Yoga et Respiration)

**8h30 - 9h30** Petit-déjeuner, en préparant son BOL sain et énergétique

**9h30 - 11h** Expérimenter-ressentir : " Marcher-Méditer " Présentation et mise en pratique du mémoire de Sébastien Devin

**11h - 12h30** Pédagogie : conduite de changement, " Le cadran Syscodev " issu de la grille de Palo Alto.

**12h30 - 13h30** Déjeuner

**13h30 - 15h30** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant

**15h30 - 16h** Pause

**16h - 18h** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant



## ] PARENTHÈSE 3 ]

### Jour J

- 17h45** Rendez-vous à la ferme de La Chartreuse
- 18h-19h** Temps de pause : Hatha Yoga & relaxation
- 19h-20h30** Intervenant inspirant : Père Hugues Derycke, " Ethique de la décision économique "
- 20h45-22h** Dîner

### Lendemain

- 7h30-8h30** Prendre soin de soi : Routine du matin (Yoga et Respiration)
- 8h30-9h30** Petit-déjeuner, en préparant son BOL sain et énergétique
- 9h30 -11h00** Expérimenter-ressentir : " Le Pouvoir de l'instant présent ", obtenir plus de clarté mentale, présentation et mise en pratique
- 11h00 -12h30** Pédagogie : conduite de changement, présentation de l'outil SCORE issu de la PNL
- 12h30-13h30** Déjeuner
- 13h30-15h30** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant
- 15h30-16h** Pause
- 16h-18h** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant

## ] PARENTHÈSE 4 ]

### Jour J

- 17h45** Rendez-vous à la ferme de La Chartreuse
- 18h00-19h00** Temps de pause : Hatha Yoga & relaxation
- 19h00-20h30** Intervenant inspirant : Xavier Pavie " Imaginer le monde de demain "
- 20h45-22h** Dîner

### Lendemain

- 7h30-8h30** Prendre soin de soi : Routine du matin (Yoga et Respiration)
- 8h30-9h30** Petit-déjeuner
- 9h30 -11h00** Expérimenter-ressentir : activité surprise
- 11h00 -12h30** Pédagogie : " La Communication non-violente "
- 12h30-13h30** Déjeuner
- 13h30-15h30** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant
- 15h30-16h** Pause
- 16h-18h** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant



## ] PARENTHÈSE 5 ]

### Jour J

**17h45** Rendez-vous à la ferme de La Chartreuse

**18h00-19h00** Temps de pause : Hatha Yoga & relaxation

**19h00-20h30** Intervenant inspirant : Thomas Thumerelle, " Entreprise libérée et management collaboratif "

**20h45-22h** Dîner

### Lendemain

**7h30-8h30** Prendre soin de soi : Routine du matin (Yoga et Respiration)

**8h30-9h30** Petit-déjeuner

**9h30-11h00** Expérimenter-ressentir : " La discipline et la force de volonté selon les maîtres Indiens ", présentation et mise en pratique

**11h00 -12h30** Pédagogie : « Devenir animateur d'une séance de co-développement»

**12h30-13h30** Déjeuner

**13h30-15h30** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant

**15h30-16h** Pause

**16h-18h** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant

## ] PARENTHÈSE 6 ]

### Jour J

**17h45** Rendez-vous à la ferme de La Chartreuse

**18h00-19h00** Temps de pause : Hatha Yoga & relaxation

**19h00-20h30** Intervenant inspirant en fonction des désirs du groupe

**20h45-22h** Dîner

### Lendemain

**7h30-8h30** Prendre soin de soi : Routine du matin (Yoga et Respiration)

**8h30-9h30** petit-déjeuner

**9h30 -11h00** Expérimenter-ressentir : activité surprise

**11h00 -12h30** Pédagogie : " Devenir animateur d'une séance de co-développement "

**12h30-13h30** Déjeuner

**13h30-15h30** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant

**15h30-16h** Pause

**16h-18h** Co-développement Syscodev  
Séance de co-développement sur un sujet réel et concret amené par un participant



# ] PARENTHÈSE ]

PENSER

PRENDRE SOIN DE SOI

APPRENDRE

AGIR MIEUX

**Nous vous guidons  
pour optimiser  
votre bien-être  
et votre performance  
de dirigeant**



**FLORENCE LEVAIN**

Co fondatrice de YUMANCO  
Coach de dirigeants et  
managers  
Co-développement Syscodev

## ] savoir ]

- Maîtriser les outils de base de la conduite de changement,
- Développer la capacité relationnelle de chacun au service de l'efficacité opérationnelle,
- Remettre du lien partout où c'est nécessaire dans l'entreprise,
- Dénouer des situations conflictuelles,
- Pratiquer une bienveillance impitoyable,
- Soutenir et développer l'intelligence collective.



**SÉBASTIEN DEVIN**

Co fondateur de YUMANCO  
Dirigeant, enseignant de  
Hatha Yoga et méditation

## ] être ]

- Comprendre et gérer les états internes, maîtriser ses émotions,
- Mettre en place une routine quotidienne (physique, mentale, alimentaire ...), véritable appui pour votre performance de dirigeant,
- S'inspirer du Yoga pour gérer une entreprise avec bienveillance et efficacité,
- Trouver les ressources chaque jour, pour avancer, garder la force de volonté, maintenir l'équilibre vie privée – travail – passion.



**ALEXIA NOYON**

Directrice de La Chartreuse de  
Neuville,  
Entrepreneure

## ] agir ]

- S'adapter aux évolutions de contexte tout en maintenant sa vision,
- Trouver les clés d'une capacité de résilience au long cours, en tant que dirigeant et pour ses équipes,
- Manager en confiance et donner des perspectives en temps incertain et situation de fragilité,
- Développer sens et agilité au sein des équipes,
- Fédérer des parties prenantes d'horizons différents.





# LES INTERVENANTS

# INSPIRANTS



**XAVIER PAVIE**



Philosophe, écrivain.  
Professeur à l'ESSEC Business School (directeur académique du programme Grande Ecole pour l'Asie Pacifique, Directeur du centre iMagination, Directeur du programme Management de l'innovation responsable pour l'executive education).

**Imaginer le monde de demain**

L'importance de l'innovation, la nécessité de l'innovation responsable  
De quoi l'innovation est-elle le nom ?  
Comment définir de manière claire et compréhensible ce qu'est l'innovation (produit/service, process, commercialisation, organisation) en s'appuyant sur son histoire comme sa modernité.

**BERNARD LEVEQUE**



Président de Syscodev, méthodologie innovante de Co-Développement, fondateur de Qreo.  
Coach de dirigeants, thérapeute et conférencier.  
Enseignant à HEC, Paris Dauphine, et à l'INSEP.  
Ex-Directeur du développement de l'intelligence collective chez COVEA (26 000 collaborateurs)

**Le co-développement Syscodev**

Mettre la qualité relationnelle au cœur de l'excellence organisationnelle.  
Apprendre à apprendre ensemble plus vite que les concurrents.  
Favoriser l'émergence de l'intelligence collective par la mise en place d'un environnement approprié.  
Oser la bienveillance impitoyable.  
Favoriser la bio-diversité managériale et réhabiliter le collectif.

**THOMAS THUMERELLE**



Entrepreneur récidiviste, co-fondateur de Motoblouz et aventurier.

**entreprise libérée et management collaboratif**

Histoire de Motoblouz. Pourquoi un succès ? Orienter satisfaction clients, clé majeure de la réussite d'une entreprise, et énergie débordante dans toutes les équipes.  
Comment ? Un état d'esprit start-up : idée de l'entreprise libérée, ses avantages et inconvénients.

**HUGUES DERYCKE**



Prêtre de la mission de France ordonné en 1983.  
Directeur général de l'entreprise familiale de logistique et de transit à Calais dans les années 80 (230 personnes).  
Vice-recteur de l'Université Catholique de Toulouse (1990-2000).  
Directeur des études à l'ESSEC (2006-2020).  
Formateur APM en éthique économique.

**La décision éthique du chef d'entreprise**

Comment alerter sa liberté de conscience pour engager une décision significative en situation complexe ?



## Conditions

Tarif du parcours de formation : 750€ ht tout compris par parenthèse de 24h (incluant l'accueil à La Chartreuse de Neuville, l'ensemble du programme, le logement en gîte, les pauses et repas), soit un total de 4500€ ht pour les 6 parenthèses de 24h.  
Organisme de formation agréé : nous vous accompagnons pour la prise en charge suivant votre statut, par votre OPCO ou autre organisme.

Nombre d'heures de formation : 60h

Parenthèse 1 : Jeudi-Vendredi 16-17 septembre 2021

Parenthèse 2 : Jeudi-Vendredi 18-19 novembre 2021

Parenthèse 3 : Jeudi-Vendredi 13-14 janvier 2022

Parenthèse 4 : Jeudi-Vendredi 17-18 mars 2022

Parenthèse 5 : Jeudi-Vendredi 12-13 mai 2022

Parenthèse 6 : Jeudi-Vendredi 23-24 juin 2022  
(arrivée le jeudi soir – Adaptation possible des dates en fonction des disponibilités du groupe)

Florence Levain, co-fondatrice de Yumanco  
[flevain@rh-optimisation.fr](mailto:flevain@rh-optimisation.fr) - 06 14 27 34 39

Sébastien Devin, co-fondateur de Yumanco  
[sebastien.devin@yumanco.com](mailto:sebastien.devin@yumanco.com) – 06 07 44 83 12

Alexia Noyon, directrice de La Chartreuse de Neuville  
[a.noyon@lachartreusedeneuille.org](mailto:a.noyon@lachartreusedeneuille.org) - 06 50 60 69 93

Myriam Karaman, coordinatrice La Chartreuse de Neuville  
[m.karaman@lachartreusedeneuille.org](mailto:m.karaman@lachartreusedeneuille.org) – 07 85 59 84 44

## Calendrier prévisionnel

## Contact

