



# Ahouro

**Le partenaire** des entreprises et de celles et ceux qui aspirent à une vie au travail harmonieuse et humaine.

## La mission d'Ahouro

Rendre le monde de l'entreprise et du travail plus humain, plus harmonieux, plus solidaire.

Faire de la communication un atout majeur pour la collaboration et un levier de performance tout en créant une harmonie au travail.

Permettre aux entreprises de créer un rapport de confiance au sein de leurs équipes, avec leurs clients et avec les partenaires.

# Ahouro

Un parcours, une histoire

**Ahouro** peut sonner comme un mot venu du pays du soleil levant, pourtant il vient du soleil de Provence et signifie **instant présent**.

L'instant présent, **là où tout se passe** comme dirait un philosophe stoïcien.

Mais c'est au coeur du Jura que l'idée d'Ahouro est née tandis que j'avais entrepris un tour de France des campagnes avec pour défi de rencontrer des gens pour cuisiner avec eux des plats de leurs terroirs; je venais de vendre les parts de ma société et j'avais besoin d'authenticité, de nature, de voyage et de rencontres.

**"Les entreprises ont tout à gagner en mettant l'humain au coeur de leurs préoccupations »...**

**Ahouro existe pour défaire les noeuds et créer du lien au sein des entreprises. Plus que jamais, la relation aux autres et la recherche de sens au travail sont des enjeux que les entreprises ont à relever.**

Le monde du travail est le lieu dans lequel nous passons le plus de temps dans notre vie, de ce fait, ce monde là mérite une considération plus humaine.

# Ahouro



- **Praticien certifié en programmation neurolinguistique** ( Une pratique efficace et reconnue pour la connaissance de soi et des autres, pour la prise de décision et le changement ) .
- **Formé, par un ancien négociateur en situations extrêmes, aux techniques et la gestion des conflits du GIGN.**
- **Consultant certifié à la gestion de carrière et aux transitions professionnelles.**
- **Formé à la communication non violente.**
- **Formé à l'Ennéagramme** pour mieux se connaître et mieux interagir avec les autres.
- **Formé aux neurosciences cognitives.**

( Comprendre comment le cerveau nous conditionne )

## Formé pour accompagner humainement les entreprises

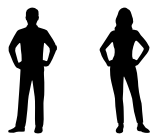
**Je m'appelle Benoit Magro, j'ai 48 ans et j'ai créé Ahouro par convictions.**

Je suis diplômé d'une école supérieure de commerce, j'ai un master 2 en communication et marketing, ce qui m'a permis d'être salarié dans de petites et de grandes entreprises.

Puis, j'ai été formateur pendant 8 ans, et depuis 15 ans je suis entrepreneur. Cette vie professionnelle riche et variée m'a donné une vision holistique de l'entreprise; ayant endossé les rôles de salarié, de manager et d'entrepreneur, je comprends bien ce qu'il se joue dans une entreprise selon la place que l'on occupe.

# 5 FORMATIONS INCLUSIVES AUTOUR DE LA CAPACITÉ À:

## COMMUNIQUER ET SE COMPRENDRE POUR UN BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



Formations en présentiel

Liens humains garantis



Des jeux de rôles

Apprentissage par l'expérience



Des concepts percutants

Qui touchent le cerveau et le cœur



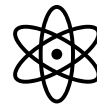
Des outils efficaces

Mise en pratique immédiate



Une interaction permanente

L'échange fait la force



Une expérience humaine

Des formations qui créent du lien

**DES FORMATIONS** DYNAMIQUES ET  
INTERACTIVES **ELABORÉES COMME DU**  
**TEAMBUILDING.**

### 5 formations pour un bien-être au travail

1. Comprendre les conditionnements et les pièges du cerveau pour mieux interagir au travail.
2. Faire de la communication interpersonnelle un atout majeur pour collaborer et une force pour l'entreprise .
3. Être capable de gérer les émotions et les conflits pour un bien-être au travail.
4. Transformer les différences en atouts collectifs pour optimiser la collaboration et la vie dans l'entreprise.
5. Construire en équipe une vision commune et positive de la collaboration au travail.

## « Comprendre les conditionnements et les pièges du cerveau pour mieux interagir au travail. »

### AUCUN PRE-REQUIS

### LIEU :

- En présentiel chez le client
- ou dans une salle adaptée louée par Ahouro ( non inclus dans le prix )

### PUBLIC CONCERNÉ :

- Chef d'entreprise
- Managers, chefs d'équipe, chefs de service
- Association
- Salariés
- Travailleurs indépendants
- Commerciaux
- Formateurs, professeurs, directeur d'établissement scolaire et universitaire.

### NOMBRE DE PERSONNES:

1 à 12 personnes

### DURÉE

1 jour ( 7h00 )

**1140 euros**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux comprendre le fonctionnement du cerveau afin de réaliser que chaque individu construit sa propre réalité d'après des conditionnements personnels.
- Cette démonstration efficace et interactive fondée sur les neurosciences cognitives vise à conduire les membres d'une entreprise ou d'une équipe à plus de tolérance les uns à l'égard des autres et à une ouverture de pensée pour favoriser un travail collaboratif.

### À la fin de la formation, l'apprenant sera en capacité de :

- Comprendre et prendre du recul sur les conditionnements automatiques
- Appréhender sa relation à l'autre avec plus de tolérance
- Amorcer des solutions face à ses conditionnements pour favoriser un état d'esprit

### PROGRAMME :

1. Les âges du cerveau - 2. Les systèmes de pensée - 3. Les biais cognitifs - 4. Les 5 solutions pour contourner les pièges du cerveau et nos automatismes

### DURÉE ET HORAIRES :

- 1 journée, soit 7 h
- Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h (aménagements possibles si besoin)

# « Faire de la communication interpersonnelle un atout majeur pour collaborer et une force pour l'entreprise. »

### AUCUN PRE-REQUIS

### LIEU :

- En présentiel chez le client
- ou dans une salle adaptée louée par Ahouro ( non inclus dans le prix )

### PUBLIC CONCERNÉ :

- Chef d'entreprise
- Managers, chefs d'équipe, chefs de service
- Association
- Salariés
- Travailleurs indépendants
- Commerciaux
- Formateurs, professeurs, directeur d'établissement scolaire et universitaire.

#### NOMBRE DE PERSONNES:

- 1 à 12 personnes

#### DURÉE

1 jour et demi ( 10h30 )

**1710 euros**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le processus de nos comportements pour agir de manière bénéfique avec les autres
- Interagir efficacement avec les autres de manière positive et constructive

#### À la fin de la formation, l'apprenant sera en capacité de :

- Pratiquer une réelle écoute active efficace et bienveillante selon les techniques de la programmation neurolinguistique.
- Instaurer une communication favorable à l'échange et à la collaboration.
- Analyser et utiliser la communication verbale, non verbale et para verbale.
- Développer l'assertivité au travail.

#### PROGRAMME :

1. Mieux connaître ses collaborateurs - 2. Les clés et les techniques d'une communication efficace, positive, bienveillante et constructive.

#### DUREE ET HORAIRES : 1 jour et demi , soit 10h30

- Horaires jour 1( 7h ) : 9h à 12h30 - 13h30 à 17h (Horaires flexibles selon vos besoins)
- Horaires jour 2 ( 3h30 ) : 9h 30 à 12h 30 (Horaires flexibles selon vos besoins)

## « Être capable de gérer les émotions et les conflits pour un bien-être au travail. »

### AUCUN PRE-REQUIS

### LIEU :

- En présentiel chez le client
- ou dans une salle adaptée louée par Ahouro ( non inclus dans le prix )

### PUBLIC CONCERNÉ :

- Chef d'entreprise
- Managers, chefs d'équipe, chefs de service
- Association
- Salariés
- Travailleurs indépendants
- Commerciaux
- Formateurs, professeurs, directeur d'établissement scolaire et universitaire.

### NOMBRE DE PERSONNES:

- 1 à 12 personnes

### DURÉE

1 jour ( 7h00 )

**1140 euros**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les émotions et leurs fonctionnements.
- Pouvoir gérer ses émotions pour favoriser un comportement constructif pour soi et pour les autres.
- Pouvoir gérer des situations conflictuelles.

### À la fin de la formation, l'apprenant sera en capacité de :

- Analyser ses émotions, de les atténuer et d'agir de manière favorable.
- Agir favorablement face à une situation conflictuelle avec un tiers.
- Créer un contexte favorable pour résoudre un conflit.

### PROGRAMME :

- 1. Comprendre et gérer les émotions pour éviter un conflit, l'atténuer, l'appréhender .
- 2. Être capable de gérer un conflit ( Le désamorcer et le régler ).

### DUREE ET HORAIRES :

- 1 journée, soit 7 h
- Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h (aménagements possibles si besoin)

## « Transformer les différences individuelles en atouts collectifs pour optimiser la collaboration et la vie dans l'entreprise. »

### AUCUN PRE-REQUIS

#### LIEU :

- En présentiel chez le client
- ou dans une salle adaptée louée par Ahouro ( non inclus dans le prix )

#### PUBLIC CONCERNÉ :

- Chef d'entreprise
- Managers, chefs d'équipe, chefs de service
- Association
- Salariés
- Travailleurs indépendants
- Commerciaux
- Formateurs, professeurs, directeur d'établissement scolaire et universitaire.

#### NOMBRE DE PERSONNES:

- 1 à 12 personnes

#### DURÉE

1 jour ( 7h00 )

## 1140 euros

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Transformer les différences de chacun en une force pour l'entreprise et pour un bien-être au travail.
- Mieux comprendre ses fonctionnements personnels et ceux de ses collaborateurs pour mieux travailler ensemble.
- Optimiser le travail collectif en tenant compte des fonctionnements des membres de l'équipe.

#### À la fin de la formation, l'apprenant sera en capacité de :

- Mieux comprendre avec bienveillance ses fonctionnements personnels ainsi que ceux des collaborateurs.
- Mieux se connaître et de mieux comprendre ses collaborateurs.

#### PROGRAMME :

1. Les rôles - 2. Identifier les fonctionnements des membres de l'équipe - 3. Associer les fonctionnements de chacun pour optimiser la collaboration et la vie en entreprise.

#### DURÉE ET HORAIRES :

- 1 journée, soit 7 h
- Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h (aménagements possibles si besoin)

## « Construire en équipe une vision commune et positive de la collaboration au travail. »

### AUCUN PRE-REQUIS

### LIEU :

- En présentiel chez le client  
ou dans une salle adaptée louée par Ahouro ( non inclus dans le prix )

### PUBLIC CONCERNÉ :

- Chef d'entreprise
- Managers, chefs d'équipe, chefs de service
- Association
- Salariés
- Travailleurs indépendants
- Commerciaux
- Formateurs, professeurs, directeur d'établissement scolaire et universitaire.

#### NOMBRE DE PERSONNES:

- 1 à 12 personnes

#### DURÉE

1 jour ( 7h00 )

**1140 euros**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Co-crée une vision commune forte qui sert d'ancrage et de cap à toute l'équipe pour favoriser un bien-être au travail.
- Co-crée un esprit d'équipe et une culture d'entreprise bénéfique à chacun.

#### À la fin de la formation, l'apprenant sera en capacité de :

- Positionner ses besoins et ses valeurs liés à sa vision du travail sans peur du jugement tout en respectant les autres.
- Co-construire et d'accepter un cap de collaboration de travail écologique pour soi et pour l'équipe.

#### PROGRAMME :

1. Mise en place et coordination des attentes des membres d'une équipe-
2. Construction collective et ancrage d'une vision, d'un cap avec une symbolique.

#### DURÉE ET HORAIRES :

- 1 journée, soit 7 h
- Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h (aménagements possibles si besoin)



# Ahouro

**« Nous allons vivre de belles expériences ensemble. »**

**Bien ahoureusement,  
Benoit**

**ahouro.fr**

[ahouro.entreprise@gmail.com](mailto:ahouro.entreprise@gmail.com)

Benoit : 06 22 67 91 63