

# Catalogue 2026 :

# Des formations axés sur

# l'humain et la

# performance



**Qualiopi**   
processus certifié  
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Najma ALI-MOUSSA



najma.alimoussa@aevolution.fr



+33 (0)6.95.26.37.34



[www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)

# AEVOLUTION

## À PROPOS DE LA FONDATRICE

Je suis Najma ALI-MOUSSA, fondatrice de AEvolution. En tant que formatrice, coach et auteur, je me spécialise dans la réalisation de soi, la gestion des émotions et le bien-être au travail. Mon expertise permet aux entreprises, aux managers et aux entrepreneurs de développer leurs compétences professionnelles tout en prenant soin de leur bien-être personnel.

## NOTRE MISSION

Chez AEvolution, notre mission est de faciliter le développement des individus au sein des organisations pour qu'ils puissent atteindre leurs objectifs professionnels tout en maintenant un équilibre entre bien-être et performance. Nous croyons que le développement personnel fait partie du moteur de la réussite professionnelle.

## POURQUOI CHOISIR AEVOLUTION ?

- Expertise et Expérience : 17 ans d'expérience et une approche éprouvée en accompagnement et formation.
- Approche Personnalisée : Accompagnements sur mesure, adaptés aux besoins spécifiques de chaque entreprise et individu.
- Résultats Concrets : Témoignages de clients qui attestent d'une amélioration significative de leur bien-être et de leurs performances professionnelles.

## ZONE D'INTERVENTION ?

Nous proposons nos services en Haute-Savoie. Il est possible d'intervenir sur Lyon et le Morbihan (nous contacter pour plus d'information).

Pour les accompagnements individuels, nous les proposons en présentiel sur Thyez (74) ou dans vos locaux, sur le département de la Haute-Savoie ou en distanciel.

*Transformez votre potentiel en performance. Devenez le professionnel accompli que vous avez toujours voulu être avec AEvolution.*

**Najma ALI-MOUSSA**



najma.alimoussa@aevolution.fr



**+33 (0)6.95.26.37.34**



[www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)

# SOMMAIRE

## FORMATION POUR COLLABORATEURS ET CADRES DIRIGEANTS

P. 5      GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE - "2 JOURS"

P. 6      S'ESTIMER À SA JUSTE VALEUR

## FORMATION POUR CHEFS D'ENTREPRISE

P. 8      BOOSTER LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE D'ACTIVITÉ

P. 9      GÉRER SON STRESS POUR ÊTRE PERFORMANT DANS LA GESTION DE SON ENTREPRISE - "2 JOURS"

P. 10      ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

P. 11      INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Najma ALI-MOUSSA



najma.alimoussa@aevolution.fr



+33 (0)6.95.26.37.34



www.aevolution.fr

# Formations pour collaborateurs et cadres dirigeants



Najma ALI-MOUSSA



najma.alimoussa@aevolution.fr



+33 (0)6.95.26.37.34



[www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)

# GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE “2JOURS”



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur la performance au travail
- Identifier vos propres facteurs de stress et vos réactions dans le contexte professionnel
- Appliquer des techniques pour mieux gérer votre stress
- Mettre en œuvre des stratégies spécifiques pour améliorer l'efficacité professionnelle

## LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

A la fin de la formation les stagiaires seront capables de :

- Expliquer le processus du stress (physiologique et psychologique), ses différentes phases (alerte, résistance, épuisement)
- Identifier les déclencheurs spécifiques de stress dans le cadre de leur travail et analyser leurs réactions
- Appliquer des techniques de gestion du stress (cognitives, émotionnelles, et corporelles) dans des situations professionnelles concrètes
- Mettre en œuvre des stratégies adaptées telles que la gestion du temps ou l'organisation du travail pour réduire le stress et améliorer l'efficacité professionnelle

## MODALITÉ D'ÉVALUATION :

**Evaluation avant l'entrée en formation** : questionnaire

**Evaluation pendant la formation** : Exercices et mises en situation tout au long de la formation

**Evaluation en fin de formation** : Evaluation écrite

Questionnaire d'évaluation de la formation

**Public visé** : Salariés – Cadres

**Effectifs** : min : 4 - max : 10

**Durée** : 2 jours (14h)

**Tarif Formation** : INTER et INTRA - Sur devis

## ATOUT DE LA FORMATION:

Suivi personnalisé entre les 2 jours de formation

## MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS :

Modalité d'accès : A la signature de la convention

Délai d'accès : Inscription 15 jours avant le début de la formation

## FORMATRICE :

Najma ALI-MOUSSA, formatrice, coach spécialisée dans la gestion des émotions, des conflits et le bien-être des entrepreneurs.

Indépendante depuis 2009. 17 ans d'expertise.

Former à la PNL, Formation/consultant, Coaching, Communication non-violente, shiatsu, do-in et à la diététique chinoise.

## MÉTHODES MOYENS ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES :

Apports théoriques - Mise en pratique de méthodes de respiration, d'Auto-massage, de étirement, jeux de rôle représentatifs de cas vécu, jeux cadres. Exercices individuels et collectifs - Tests de personnalité : Divers Paper-board, vidéoprojecteur, support de formation fourni en version papier et numérique

## ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION HANDICAP (\*)

La formation se déroule dans des locaux adaptés à l'accueil des publics en situation d'handicap, ainsi que les moyens de la prestation

(\*voir fin de catalogue)

**Pré-requis** : Aucun

**Mode de déroulement** : Présentiel

**Rythme** : En discontinu

Si vous souhaitez plus d'information sur le programme de formation, vous pouvez nous contacter.

Najma ALI-MOUSSA

+33 (0)6.95.26.37.34

 [najma.alimoussa@aevolution.fr](mailto:najma.alimoussa@aevolution.fr)

 [www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)

# S'ESTIMER À SA JUSTE VALEUR



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les enjeux liés à l'estime de soi
- Améliorer l'image de soi à travers le corps, la posture, et le choix vestimentaire.
- Identifier et valoriser ses qualités et compétences.

## LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

A la fin de la formation les stagiaires seront capables de :

- Définir les concepts d'estime de soi et de confiance en soi en les différencier à travers des exemples professionnels concrets
- Identifier les couleurs et styles vestimentaires qui valorisent leur image professionnelle selon les principes de colorimétrie et de morphologie
- Appliquer des techniques de posture et de respiration pour renforcer leur confiance lors de situations professionnelles
- Analyser et présenter ses points forts dans un contexte professionnel

## ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION HANDICAP (\*)

La formation se déroule dans des locaux adaptés à l'accueil des publics en situation d'handicap, ainsi que les moyens de la prestation

(\*voir fin de catalogue)

## MÉTHODES MOYENS ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES :

Apports théoriques  
Mise en pratique de colorimétrie, méthodes de respiration, d'Auto-massage, de posture  
Exercices individuels et collectifs  
Miroir, foulards de couleurs, jeu de carte « qualité », vidéoprojecteur, vidéos

## FORMATRICE :

Najma ALI-MOUSSA, formatrice, coach spécialisée dans la gestion des émotions, de la confiance et estime de soi, ainsi que le bien-être des entrepreneurs.  
Indépendante depuis 2009. 17 ans d'expertise.  
Former à la PNL, Formation/consultant, Coaching,  
Communication non-violente, shiatsu, do-in, et à la diététique chinoise.

## MODALITÉ D'ÉVALUATION :

**Evaluation avant l'entrée en formation :** Questionnaire ou entretien réalisé par l'entreprise pour évaluer les prérequis et les attentes des participants.

**Evaluation pendant la formation :** Exercices et mises en situation. Grille d'évaluation

**Evaluation en fin de formation :** Retour des observations et évaluation continue tout au long de la formation sous forme de feedback, avec une évaluation finale des acquis.

**Questionnaire d'évaluation de la formation**

**Public visé :** Tous type de public

**Modalité d'accès :** A la signature de la convention

**Délai d'accès :** Inscription 15 jours avant le début de la formation

**Durée :** En fonction du besoin de l'entreprise (2h30 à 7h)

**Tarif Formation INTRA :** Sur devis

**Pré-requis :** Aucun

**Effectifs :** min : 2 - max : 10

**Tarif Formation :** INTER-INTRA Sur devis

Si vous souhaitez plus d'information sur le programme de formation, vous pouvez nous contacter.

**Najma ALI-MOUSSA**

 +33 (0)6.95.26.37.34

 [najma.alimoussa@aevolution.fr](mailto:najma.alimoussa@aevolution.fr)

 [www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)

# Formations pour chefs d'entreprise



Najma ALI-MOUSSA



najma.alimoussa@aevolution.fr



+33 (0)6.95.26.37.34



[www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)

# BOOSTER LE DEVELOPPEMENT DE VOTRE ENTREPRISE



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Identifier les besoins pour le développement votre entreprise
- Comprendre les compétences essentielles d'un chef d'entreprise pour gérer efficacement les différents aspects de l'activité
- Appliquer les stratégies commerciales et de communication adapté à son marché
- Mettre en pratique les meilleures stratégies pour votre entreprise en fonction des objectifs définis lors de la formation

## LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELLES :

A la fin de la formation les stagiaires seront capable de :

- Analyser les forces et faiblesses de leur entreprise pour identifier des axes de développement concrets
- Concevoir un plan d'action détaillé avec objectifs, priorités et indicateurs de suivi pour améliorer les performances de l'entreprise
- Décrire les compétences et qualités clés d'un bon chef d'entreprise et évaluer leur propre profil entrepreneurial
- Mettre en œuvre des stratégies commerciales et de communication spécifiques, adaptées à leur marché
- Concevoir une stratégie de communication innovante pour renforcer la visibilité de leur entreprise
- Appliquer des stratégies définies et mesurer leur efficacité à travers des indicateurs précis

## MÉTHODES MOYENS ET TECHNIQUES

### PÉDAGOGIQUES :

Apports théoriques - Mise en pratique de méthodes de respiration, intelligence collective, Exercices individuels et collectifs

Entretien individuel de suivi de formation

Paper-board, vidéoprojecteur, support de formation fourni en version papier et numérique

**Public visé :** Entrepreneur, chef d'entreprise

**Effectifs :** min : 2 - max : 6

**Durée :** 6 jours (41h)

**Tarif Formation :** INTER - Sur devis

## ATOUT DE LA FORMATION:

6 sessions individuel pour faire le suivi de la formation de 30 minutes

## MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS :

Modalité d'accès : A la signature de la convention

Délai d'accès : Inscription 15 jours avant le début de la formation

## MODALITÉ D'ÉVALUATION :

**Evaluation avant l'entrée en formation :** Entretien individuel + questionnaire

**Evaluation pendant la formation :** Exercices , entretiens individuel et mises en situation tout au long de la formation

**Evaluation en fin de formation :** Grille d'évaluation à partir de l'atteinte d'objectif individuel de l'entreprise. Et une évaluation à froid

**Questionnaire d'évaluation de la formation**

## FORMATRICE :

Najma ALI-MOUSSA, formatrice, coach spécialisée dans la gestion des émotions, des conflits et le bien-être des entrepreneurs.

Indépendante depuis 2009. 17 ans d'expertise.

Former à la PNL, Formation/consultant, Coaching, Communication non-violente, shiatsu, do-in, et à la diététique chinoise.

## ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION HANDICAP (\*)

La formation se déroule dans des locaux adaptés à l'accueil des publics en situation d'handicap, ainsi que les moyens de la prestation  
(\*voir fin de catalogue)

**Pré-requis :** Aucun

**Mode de déroulement :** Présentiel

**Rythme :** En discontinu

Si vous souhaitez plus d'information sur le programme de formation, vous pouvez nous contacter.

**Najma ALI-MOUSSA**

 +33 (0)6.95.26.37.34

 [najma.alimoussa@aevolution.fr](mailto:najma.alimoussa@aevolution.fr)

 [www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)

# GÉRER SON STRESS POUR ÊTRE PERFORMANT DANS LA GESTION DE SON ENTREPRISE “2 JOURS”



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Expliquer le fonctionnement du stress de l'entrepreneur et son impact sur la gestion de l'entreprise
- Identifier les facteurs de stress propres à l'entrepreneur et vos réactions face à ces derniers
- Appliquer des techniques pratiques pour mieux gérer son stress
- Mettre en place des stratégies adaptées pour gérer les principales sources de stress dans l'activité entrepreneuriale
- Développer une autonomie dans la gestion quotidienne du stress

## LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

A la fin de la formation les stagiaires seront capables de :

- Décrire le processus de stress et son impact sur la performance et la prise de décision dans l'entreprise
- Identifier leurs propres facteurs de stress en lien avec l'activité entrepreneuriale et analyser les réactions physiques et mentales associées
- Appliquer des techniques de gestion du stress (respiration, auto-massage, relaxation) dans des situations de travail spécifiques
- Mettre en œuvre des stratégies pour gérer les sources de stress dans la gestion de l'entreprise, telles que la gestion du temps, la prise de décision sous pression ou les relations professionnelles
- Concevoir un plan personnalisé de gestion du stress et l'intégrer dans sa routine professionnelle quotidienne

## ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION HANDICAP (\*)

La formation se déroule dans des locaux adaptés à l'accueil des publics en situation d'handicap, ainsi que les moyens de la prestation (\* voir fin de catalogue)

**Public visé :** Entrepreneur, chef d'entreprise

**Effectifs :** min : 4 - max : 8

**Durée :** 2 jours (14h)

**Tarif Formation :** INTER - Sur devis

## ATOUT DE LA FORMATION:

Suivi personnalisé entre les 2 jours de formation

## MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS :

Modalité d'accès : A la signature de la convention

Délai d'accès : Inscription 15 jours avant le début de la formation

## MODALITÉ D'ÉVALUATION :

**Evaluation avant l'entrée en formation :** Entretien individuel + questionnaire

**Evaluation pendant la formation :** Exercices et mises en situation tout au long de la formation

**Evaluation en fin de formation :** Evaluation écrite

**Questionnaire d'évaluation de la formation**

## FORMATRICE :

Najma ALI-MOUSSA, formatrice, coach spécialisée dans la gestion des émotions, des conflits et le bien-être des entrepreneurs.

Indépendante depuis 2009. 17 ans d'expertise.

Former à la PNL, Formation/consultant, Coaching, Communication non-violente, shiatsu, do-in et à la diététique chinoise.

## MÉTHODES MOYENS ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES :

Apports théoriques - Mise en pratique de méthodes de respiration, d'Auto-massage, de étirement, jeux de rôle représentatifs de cas vécu, visualisation, jeux cadres. Exercices individuels et collectifs - Tests de personnalité : dirvers

Paper-board, vidéoprojecteur, support de formation fourni en version papier et numérique

## Pré-requis : Aucun

Mode de déroulement : Présentiel

Rythme : En discontinu

Si vous souhaitez plus d'information sur le programme de formation, vous pouvez nous contacter.

Najma ALI-MOUSSA

+33 (0)6.95.26.37.34

 [najma.alimoussa@aevolution.fr](mailto:najma.alimoussa@aevolution.fr)

 [www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)

# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ



## QU'EST-CE QUE C'EST QUE LE COACHING ?

Le coaching est un accompagnement personnalisé visant à aider les individus à atteindre leurs objectifs professionnels et personnels. À travers des sessions de dialogue et de réflexion, le coach guide les personnes vers une meilleure compréhension d'elles-mêmes, de leurs compétences et de leurs aspirations. Le coaching est particulièrement efficace pour développer des compétences en gestion, améliorer les performances et favoriser le bien-être au travail.

## NOTRE APPROCHE DU COACHING ? :

### 1. Gestion des Émotions

- Comprendre et Maîtriser Ses Émotions : Nous aidons les professionnels à identifier et à gérer leurs émotions pour mieux réagir aux situations de stress et de pression.
- Développer l'Intelligence Émotionnelle : Amélioration de la capacité à comprendre, utiliser et gérer ses propres émotions et celles des autres de manière positive.

### 2. Posture de manager

- Adopter la Posture d'un Bon Manager : Apprentissage des compétences clés pour devenir un leader inspirant et respecté.
- Communication Efficace : Techniques pour une communication claire, assertive et empathique.

### 3. Confiance et Estime de Soi

- Renforcer la Confiance en Soi : Méthodes pour développer une confiance solide en ses capacités et en ses décisions.
- Estime de Soi : Travail sur l'auto-perception et la valorisation personnelle pour une meilleure satisfaction professionnelle.

## ACCESIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION

### HANDICAP (\*)

Lorsque les accompagnements se déroulent en présentiel, les locaux sont adaptés à l'accueil des publics en situation d'handicap, ainsi que les moyens de la prestation (\*voir fin de catalogue)

**Mode de déroulement :** En présentiel ; en distanciel

## POUR QUI ? :

Notre coaching s'adresse aux :

- **Managers** : Souhaitant améliorer leur leadership et leur gestion d'équipe.
- **Chefs d'Entreprise** : En quête de développement personnel pour mieux diriger et inspirer leurs collaborateurs.
- **Collaborateurs en Évolution de Poste** : Se préparant à assumer de nouvelles responsabilités et à prendre des décisions stratégiques.

## MÉTHODOLOGIE :

Nous croyons en une approche holistique du coaching, en travaillant à la fois l'état d'esprit et le corps. Nos méthodes incluent :

- Sessions de Coaching Personnalisées : Adaptées aux besoins et objectifs spécifiques de chaque individu.
- Techniques de Relaxation et de Gestion du Stress : Pour un équilibre mental et physique optimal.
- Exercices de Visualisation et de Méditation : Pour renforcer la concentration et la clarté d'esprit.
- Feedback Constructif et Plans d'Action : Suivi et évaluation régulière des progrès.

## POURQUOI CHOISIR NOTRE COACHING ? :

- Expertise et Expérience : Notre coach Najma ALI-MOUSSA est une professionnelle certifiée avec une vaste expérience depuis 17 ans.
- Accompagnement Sur Mesure : Nous offrons des solutions personnalisées pour répondre aux défis uniques de chaque client.
- Résultats Concrets : Nos clients témoignent d'une amélioration significative de leurs compétences en gestion, de leurs émotions, de leur confiance en eux et de leur bien-être au travail.

**Tarif :** Sur devis



najma.alimoussa@aevolution.fr



www.aevolution.fr

**Najma ALI-MOUSSA**

+33 (0)6.95.26.37.34

# INFORMATIONS

## CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTES ET MENTIONS LÉGALES

Pour connaître les conditions générales des ventes et les mentions légales vous pouvez vous rendre directement :

<https://aevolution.fr/index.php/conditions-generales-des-ventes/>

<https://aevolution.fr/index.php/mentions-legales/>

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

N° SIRET : 51801943500016

N° Déclaration d'Activité : 84740333674



## INFORMATIONS PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

Nous avons mis en place plusieurs mesures pour garantir l'accessibilité de nos programmes de formation aux personnes en situation de handicap.

Avant chaque session de formation, nous réalisons une évaluation individualisée des besoins spécifiques des apprenants en situation de handicap. Cette évaluation permet d'identifier les aménagements nécessaires pour garantir leur participation et leur progression dans le programme de formation;

Nous avons des locaux adaptés pour garantir une accessibilité optimal. De plus, nous utilisons des outils technologiques adaptés.

Nous offrons un accompagnement personnalisé aux personnes en situation de handicap tout au long de leur parcours de formation.

Nous sommes engagés dans une démarche d'amélioration continue dans nos pratiques d'accessibilité. A travers des retours réguliers des participants et des évaluations internes, nous identifions les axes d'amélioration et mettons en œuvre les actions pour renforcer notre engagement en faveur de l'accessibilité.

Chez AEvolution, l'accessibilité des personnes en situations de handicap est une priorité. Nous nous efforçons constamment d'innover et d'adapter nos programmes et nos services pour répondre aux besoins spécifiques de chaque apprenant garantissant ainsi une expérience de formation enrichissante et inclusive pour tous.

Sur simple demande vous pouvez avoir accès à nos différents partenaires pour vous aider en fonction de votre situation d'handicap.

## RECLAMATION CLIENT

A l'inscription de la formation vous aurez un document pour toutes réclamations. Autrement vous pouvez envoyer un mail à [najma.alimoussa@aevolution.fr](mailto:najma.alimoussa@aevolution.fr), votre demande sera traiter dans les plus bref délais



## SATISFACTION CLIENT

(Année de référence 2025)

**100% de satisfaction**

## TAUX DE PRÉSENCE

(Année de référence 2025)

**100% de présence**

**Najma ALI-MOUSSA**

 +33 (0)6.95.26.37.34



[najma.alimoussa@aevolution.fr](mailto:najma.alimoussa@aevolution.fr)



[www.aevolution.fr](http://www.aevolution.fr)