

BE WELL & LEAD WELL

Provocateur d'accomplissements

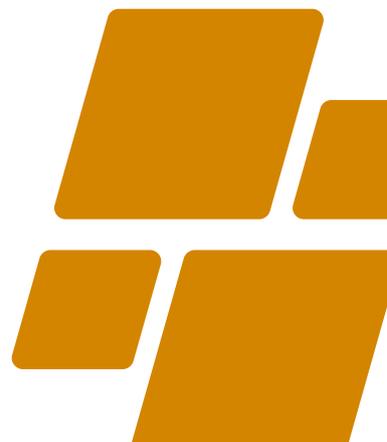
FORMATION
COACHING
RECRUTEMENT



CATALOGUE 2025



BE WELL & LEAD WELL | 113 rue de la République 13002 Marseille | hello@farahallouche.com | Tel : 06.25.89.45.22
SARL au capital de 1000€ - Siret : 90891997000016 | www.farahallouche.com
N° de déclaration d'activité 93131977713. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



LE MOT DE LA FONDATRICE

BE AGILE BE EFFICACE

*Développer son agilité relationnelle :
voie d'or pour une efficacité +++*



Bienvenue dans l'édition 2025 du catalogue de Be Well & Lead Well ! Ces pages sont conçues comme un guide : vous donner les clés pour transformer vos stratégies en actions concrètes :

optimiser vos processus, vos recrutements et faire adopter les **comportements réellement moteurs pour votre performance**, avec la formation et le coaching.

Combien de grains de sable faut-il pour gripper un système ?

En 2025, **l'agilité** sera (plus que jamais) notre fil conducteur au service de votre efficacité – et de vos résultats. Dans un environnement où un simple grain de sable peut gripper un système, l'agilité est une clé essentielle, stratégique.

Être capable de s'adapter, d'**abandonner ce qui freine** et de **saisir les opportunités** : c'est ce qui fera la différence pour continuer à servir nos clients durablement.

Imaginez votre équipe : un collectif où chaque membre est conscient de ses pensées, émotions et actions. Où les comportements et communications inefficaces sont neutralisés, où les oublis et les redondances n'ont plus leur place, aussi bien en interne qu'avec vos clients et partenaires. Mesurez les gains de temps, et l'impact direct sur vos résultats !

Pour y parvenir, une voie royale : **cultiver l'agilité relationnelle**.

Cette conscience de soi et des autres, pour développer une force interne qui garantit des relations solides, une productivité accrue et des performances optimales.

En 2025, soyez agiles, soyez efficaces. Parcourez notre Guide et découvrez comment nous pouvons accompagner l'efficacité et l'agilité de vos équipes pour des résultats puissants et durables.

Farah Hassam Allouche

SOMMAIRE



NOUS CONNAÎTRE

03

NOS SOLUTIONS

05

NOS FORMATIONS & AGENDA

06



EXPÉRIENCE SUR MESURE : LES SÉMINAIRES

08



EXPÉRIENCE SUR MESURE : VOTRE PARCOURS

09

ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

10

RECRUTER VOS TALENTS

12



ILS NOUS FONT CONFIANCE

13



La vision



BE WELL & LEAD WELL : PROVOCATEUR D'ACCOMPLISSEMENTS

Faire adopter les comportements qui donneront vie à votre stratégie 🎯

Convaincus que chacun a son rôle à jouer dans notre monde, nous vous aidons à incarner le vôtre en révélant votre leadership naturel pour une performance durable et gagnant-gagnant.

Imaginez ce monde où l'**accomplissement** individuel catalyse le Groupe.
Imaginez l'impact !

NOS VALEURS, NOTRE ACTION : ÉTHIQUE, EMPOWERMENT ET EFFICACITÉ

⚡ **Be well & Lead well : vous accompagner à faire grandir vos équipes.**
Neutraliser les barrières comportementales inefficaces, intégrer les compétences et adopter les comportements moteurs pour votre développement !

Formation, Coaching et Recrutement : nous vous donnons les clés pour exploiter vos talents et ceux de votre équipe à pleine puissance.
Le petit plus qui fait toute la différence : **vos empowerment inspire & rayonne sur les autres en cascade.**



Scan Me

EXPERTISE 360°



Reprise globale en marche, qui tirera son épingle du jeu ?
Conjoncture économique et risque sectoriel

risk & finance

Comprendre et évaluer les risques d'un modèle économique, quel que soit son secteur ou métier



(human) entrepreneurs

problem-solver

Synthétiser des environnements ou process complexes, trouver LA bonne question, faire émerger la créativité pour des solutions économes & efficaces



Vision, Stratégie et Engagement : donner du sens pour construire et conduire le changement (utile)



Farah Allouche | Be well & lead well
Coach & Formatrice PCM®
Stratégie, Management, Recrutement



Aymeric Bonnot | Ascenso
Coach & Formateur PCM®
Management, Recrutement, Vente



Morgane Ponton
Coach & Formatrice PCM®
Intelligence collective, Créativité,
Evolution pro



Fatima Mouacha
Be well & lead well
Office Manager



Laurène Alcaraz | Dare Yourself
Coach certifiée PCM®
Posture, Leadership, Stratégie



William Marques | Wedo
Coach certifié PCM®
Management, Transformation

BWLW : UN ECOSYSTÈME DE PASSIONNÉS

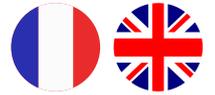
BE WELL & LEAD WELL : Provocateur d'accomplissements | www.farahallouche.com

Nous contacter, se rencontrer : hello@farahallouche.com





NOS SOLUTIONS



Formations



La **montée en compétences et en performance** du manager et du collaborateur : **pilier de la croissance de l'entreprise comme de la personne**. Certifiées Qualiopi, nos formations vous ouvrent droit au financement*. Nous vous proposons :



Les **Formations** en Intra (équipe) ou en inter pour développer des compétences



Les **Séminaires** que nous construisons pour répondre de manière Ludique et vivante à vos Enjeux et Vision stratégiques



Les **Parcours**, qui combinent Formation et Coaching individuel ou collectif pour un accompagnement personnalisé, sur mesure, dans la durée

**Sous conditions d'éligibilité*

Coaching

Dirigeant.e.s et managers : **développez votre Leadership et accélérez l'atteinte de vos objectifs** par la mise en action et *l'empowerment* !

Découvrez l'Appui du Dirigeant et le Coaching individuel Managers et Collaborateurs.

Recrutement

Be Well and Lead Well vous accompagne au recrutement de vos talents. Spécialisés dans le recrutement des postes de Direction, Management et Fonctions transversales, nous vous aidons à attirer et intégrer les meilleurs profils : les bons pour vous.



- Vous comprendre, le besoin, la culture
- Sourcing & sélection rigoureuse
- Accompagnement et Conseil à la décision-négociation



Pour toutes nos solutions : Si un ou plusieurs participant.e.s présentent une situation de handicap, nous prévenir au préalable afin de mettre en place les conditions d'accueil et de suivi adapté.

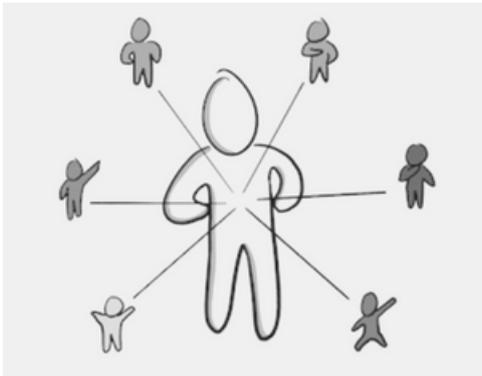
Découvrez le détail
des programmes ici



NOS FORMATIONS



Pour toutes nos solutions : Si un ou plusieurs participant.e.s présentent une situation de handicap, nous prévenir au préalable afin de mettre en place les conditions d'accueil et de suivi adapté.



Nos Formations Process Com®

- **PCM® Initial** : mieux communiquer et coopérer au quotidien - *intra/inter* (1 à 3 jours)
- **PCM® Avancé** : mieux gérer la motivation, les tensions et conflits - *intra/inter* (2 jours)
- **Être & Agir en Manager-Coach avec PCM®** *intra/inter* (3 jours + Rdv individuel)



Nos formations spéciales équipes

- **Mission d'équipe** : (se) donner du sens au quotidien et gagner en performance - *intra, 2j*
- **Booster la coopération et la performance** au quotidien avec l'écoute active - *intra, 2j*



Augmenter une performance spécifique

- **Manager avec l'intelligence collective** *intra/inter, 2 jours*
- **Essentiels de la gestion de projet** *intra/inter, 1 à 2 jours*
- **Gestion du temps et de l'énergie** *intra/inter, 1 jour*

AGENDA DES FORMATIONS 2025

Découvrez nos sessions inter-entreprises 2025 !

Développer ses compétences et s'enrichir aux côtés de participants issus d'autres structures ! Les sessions ont lieu à l'Atelier Coquelicot - Marseille 6e.

**Pédagogie participative et active : apprendre pour
faire x faire pour apprendre !**

COMPLÉT
16 - 17
Janv

Mieux collaborer et communiquer au quotidien avec PCM®

- Apprenez à mieux vous connaître pour développer votre potentiel et renforcer votre intelligence relationnelle et faciliter la coopération au quotidien

24
Mars

Gestion de projet

- Maîtrisez les outils-clés de la gestion de projet pour un pilotage efficace axé autour de la coopération

30 Juin
1, 3 et 4
Juil.

Mieux collaborer et communiquer au quotidien avec PCM®

- 4 matinées en distanciel

- Apprenez à mieux vous connaître pour développer votre potentiel et renforcer votre intelligence relationnelle et faciliter la coopération au quotidien

17
Nov.

Gestion de projet

- Maîtrisez les outils-clés de la gestion de projet pour un pilotage efficace axé autour de la coopération

9 - 10
Oct.

Mieux collaborer et communiquer au quotidien avec PCM®

- Apprenez à mieux vous connaître pour développer votre potentiel et renforcer votre intelligence relationnelle et faciliter la coopération au quotidien

Contactez-nous pour un
devis sur mesure



EXPÉRIENCE SUR MESURE : LES SÉMINAIRES



Confiez-nous l'organisation de vos séminaires d'entreprise !

- ✓ **Ingénierie sur-mesure** : pour de petits groupes comme de grands effectifs (>50 participants), nous vous aidons à choisir le format idéal et mobilisons les moyens nécessaires pour construire le programme parfait pour vos objectifs
- ✓ **Transmettre votre Vision et monter en Compétence** : notre expertise de Coachs, Facilitateurs et Formateurs permettent à vos équipes de vivre un temps forts, renforcer leurs liens tout en développant leurs compétences, pour créer un impact durable sur votre croissance
- ✓ **Local ou international** : nos séminaires sont disponibles en français et en anglais pour s'adapter à vos collaborateurs, où qu'ils se trouvent !

↓ Séminaire Efficacité & performance – Groupe EITP – Avril 2024



↑ Séminaire Mission d'équipe – PESS Energy – Octobre 2024

Faire de vos Séminaires, des temps Forts de Vision, de Cohésion et d'Actions

Contactez-nous pour un
devis sur mesure



EXPÉRIENCE SUR MESURE : VOTRE PARCOURS

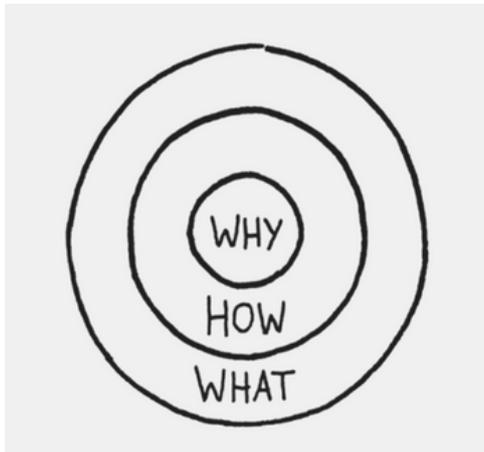


Un parcours à l'image de vos besoins

Notre accompagnement en **conseil** vous permet d'**identifier avec précision vos enjeux** (réellement) stratégiques et atteindre durablement vos objectifs en combinant nos différentes solutions.

Nous démarrons par **un entretien préalable** offert : nous cernons vos enjeux et vos besoins pour élaborer une **proposition** de parcours de formation ou accompagnement **sur mesure et stratégique**.

Nous combinons les savoir-faire de nos intervenants-experts pour construire la solution qui vous correspond à 100%.

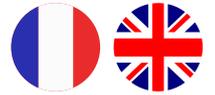


Exemples de solutions à combiner selon vos enjeux managériaux, organisationnels ou stratégiques :

- ✓ L'**AUDIT** et le **CONSEIL** pour diagnostiquer et proposer nos stratégies et solutions
- ✓ La **FORMATION**, les **ATELIERS** et le **COACHING D'EQUIPE** pour accélérer la transformation collective
- ✓ Le **COACHING INDIVIDUEL** pour autonomiser durablement et renforcer le leadership



LES ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS



Appui du Dirigeant

Ce **coaching/conseil hybride** vous permettra de fortifier encore votre rôle et votre impact de Dirigeant.e, casser la solitude et créer les systèmes qui vous feront **gagner en marge de manœuvre** tout en poursuivant le développement de votre activité.

Thématiques abordées :

(non exhaustif)

- Vision et stratégie de développement
- Posture de dirigeant
- Communication interpersonnelle et assertivité
- Croyances et impact sur votre prise de décisions
- Rapport à l'argent et au succès
- Management et recrutement

Les bénéfices :

- Actualisez la vision stratégique pour votre entreprise,
- Optimisez votre organisation grâce à des systèmes de prise de décision,
- Développez les compétences et l'autonomie de vos collaborateurs,
- Repensez votre identité de dirigeant.e
- Gagnez en marge de manoeuvre financière et stratégique.



6 ou 12 mois



1/2 journée
par mois



Visio ou
Présentiel

“

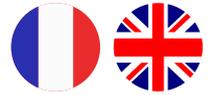
Devant la nécessité d'apporter d'important changement dans l'organisation de mon entreprise, je me suis tourné vers la formation, le coaching et le conseil proposé par Farah. Elle m'a permise de prendre le recul nécessaire pour faire des choix importants et mettre en place de nouveaux outils. Un accompagnement des équipes nous a permis de poursuivre dans cette direction et d'atteindre les objectifs ambitieux fixés en démarrage.

Alexandre Guyon,
Dirigeant d'ASTID les 3A

”



LES ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS



Coaching Leadership

Accédez aux **prises de conscience** et aux mises en **action** qui **accélèreront** l'atteinte de votre **Objectif AIME** (Ambitieux, Intentionnel, Mesurable, Écologique) que nous aurons pris le soin de définir ensemble avec précision.

Forfait 10 sessions



4 à 6 mois



8 coachings



2 entretiens
tripartites



Visio ou
Présentiel

“ Ce coaching m'a permis une vraie prise de recul et hauteur, meilleure compréhension de mes besoins et comment les satisfaire, sérénité et affirmation de soi et ainsi faire évoluer ma carrière de manière très intéressante et rapide !

Sabrina G.
Banquier privé

”

“ Après chaque coaching, je me sentais toujours prête à mener mes batailles afin d'atteindre mon objectif, que j'ai d'ailleurs pu atteindre dans les délais que je m'étais fixé grâce au coaching individuel avec Farah. J'ai beaucoup apprécié également la disponibilité et bien évidemment l'écoute bienveillante et tous les axes de réflexions nouvelles pendant cet accompagnement. Merci !

Evissa Z.
Cheffe d'équipe en collectivité

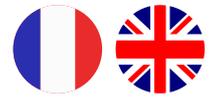
”

NEW

Découvrez le détail
de l'accompagnement ici



CABINET DE RECRUTEMENT



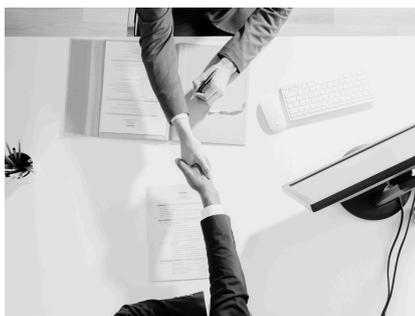
Vous accompagner au recrutement de nouveaux talents

Be Well and Lead Well vous accompagne au **recrutement de vos talents**. Spécialisés dans le recrutement des postes de Direction, Management et Fonctions transversales, notre collaboration avec notre partenaire historique Ascenso, nous permet de vous aider à attirer et intégrer les meilleurs profils : les bons pour vous.

Une méthode transparente :

1. **Vous comprendre, le besoin, la culture** : définir un cahier des charges précis du profil de candidat et de ses responsabilités en phase avec vos objectifs stratégiques, vos priorités et la culture de votre entreprise
2. **Sourcing & sélection rigoureuse** : rédiger une offre attractive communiquée sur plusieurs canaux et sélectionner rigoureusement les profils à vous présenter grâce à nos méthodes et outils éprouvés,
3. **Accompagnement et Conseil à la décision** : vous aider à la décision à l'aide nos Diagnostics et expertise en négociation - complété par un suivi à l'intégration afin de garantir un *onboarding* réussi et l'engagement durable de vos nouveaux collaborateurs

Avec Be Well and Lead Well, recrutez les Directeurs et Managers réellement Moteurs pour faire vivre votre Stratégie



ILS NOUS FONT CONFIANCE



“ Une formation Mission d'équipe dense et équilibrée qui a parfaitement répondu au cahier des charges. Formatrice à l'écoute des participants, très agile ! ”

Pascal Legrain

Directeur des ressources humaines - Etienne Lacroix Group

“ La formation Leadership 360 m'a permis et incité à plus de recul, de pas de côté, d'observation, d'analyse des situations. J'ai pu mettre en application plus d'actions sur la base de l'intelligence collective, les méthodes de co-développement, la création de plus d'étapes, plus de pédagogie avec les équipes, plus de soutien. Créer un haut niveau de motivation : être présent, pas omniprésent ”

Arnaud Burrel

Directeur de l'office de tourisme Golf du Morbihan Vannes Tourisme

Découvrez les récits
inspirants de nos clients !



BE WELL & LEAD WELL

Provocateur d'accomplissements



Scan Me

A VOUS

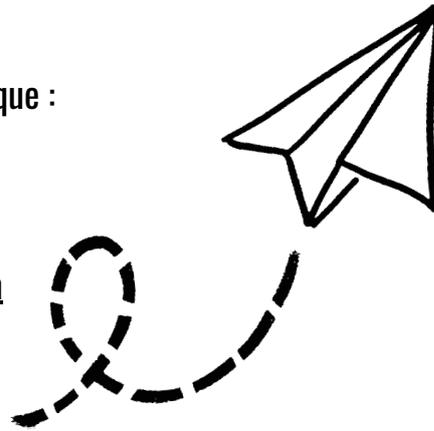
CONTACTEZ-NOUS! Faisons le point ensemble :
Identifions la meilleure solution pour vous donner les clés à vous et votre équipe et vous accompagner à relever vos défis de manière performante et sereine !



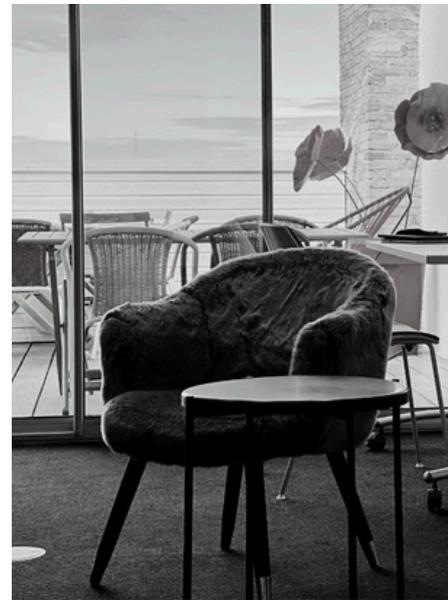
Réserver votre rdv téléphonique :
bit.ly/_meetme



Contactez par email :
hello@farahallouche.com



FORMATION COACHING RECRUTEMENT



Qualiopi
processus certifié



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE