

# MINDSET

21

Réflexes  
Créativité  
Résilience  
Confiance  
Croyances  
Proactivité  
Conscience  
Focalisation  
Coopération



CHANGING...



Parcours managérial

🕒 1,5 j + 21 jours + 1 j

👥 8 à 12

## Pourquoi ce parcours ?

- Le Mindset, c'est l'ensemble de nos croyances, de nos réflexes mentaux et de nos manières d'interpréter le monde. En entreprise, il détermine la façon dont on réagit à la nouveauté, au problème, au changement et aux autres.
- On peut changer les outils, les process, les organigrammes : si le Mindset reste le même, les résultats ne changent pas.
- Nous sommes conditionnés par des habitudes apprises dans le passé, et nous répétons les mêmes stratégies face à des problèmes de plus en plus complexes.
- Faute de temps consacré au savoir-être, le management interne fonctionne en « réaction automatique » plutôt qu'en « action progressiste ».

## Comment cela se passe concrètement ?

- Un processus en 7 étapes sur 21 jours, précédé d'un module Starter présenté au comité de direction : conférence et échanges.
- Après-midi d'ouverture (14h-18h) : état des lieux avec une conférence d'introduction, diagnostic Patrimoine intérieur® et atelier de positionnement de son Mindset managérial.
- Journée d'émergence : intention de changement, puis expérimentation des outils MindSet 21 — projection mentale, Reprogrammation Mentale Positive, cardio conscience — et plan d'action avec remise du Carnet de voyage.
- 21 jours de mise en action sur le terrain, soutenus par deux ateliers en distanciel de 2h30 pour partager techniques, résultats et obstacles.
- Journée de retour sur action : analyse des transformations, expérimentation d'outils complémentaires, écriture et design de son nouveau Mindset.
- Un dispositif animé par une équipe d'experts : déploiement personnel, reprogrammation mentale positive et prospective.

*Parcours animé par Patrick Moreau, Christel Tulipier, Philippe Tramond et un expert ponctuel.*



**MINDSET 21**

**Patrick Moreau**

Design de parcours  
transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

## Modalités pratiques

- Format : parcours managérial, présentiel et distanciel, avec accompagnement intersession.
- Durée : 1,5 jour de présentiel, 21 jours d'accompagnement, 1 jour de présentiel.
- Public : dirigeants, managers et responsables d'équipe engagés dans l'accompagnement de leurs collaborateurs.
- Effectif : 8 à 12 participants.
- Prérequis : manager une équipe ; venir avec un enjeu managérial réel à travailler.
- Modalités pédagogiques : conférence d'introduction, diagnostic de positionnement, vidéos et apports scientifiques, visualisations, RMP et Protocoles d'Action Personnalisés, travail corps et émotions.
- Modalités d'évaluation : autodiagnostic de positionnement en amont, retour sur action à 21 jours, représentation graphique du nouveau Mindset .
- Accessibilité : locaux accessibles PMR. Toute situation de handicap : nous consulter en amont.

## Parlons de votre contexte

Le parcours peut démarrer par un module Starter présenté au comité de direction - conférence et échanges - pour aligner la direction avant d'engager les managers.

Première étape : un échange de 30 minutes pour cadrer le besoin et planifier le Starter.

## Tarif & délais d'accès

- Tarif HT : sur devis, selon le nombre de groupes et le nombre d'intervenants mobilisés.
- Délais d'accès : première session planifiable sous 6 à 8 semaines après validation du devis.

*Fiche mise à jour en 08.2026 · Quaema, organisme certifié Qualiopi · Déploiement personnel & collectif · [www.quaema.fr](http://www.quaema.fr)*

MINDSET 21

**Patrick Moreau**

Design de parcours  
transformatifs

+33 6 30 71 95 03

[p.moreau@quaema.fr](mailto:p.moreau@quaema.fr)

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

---

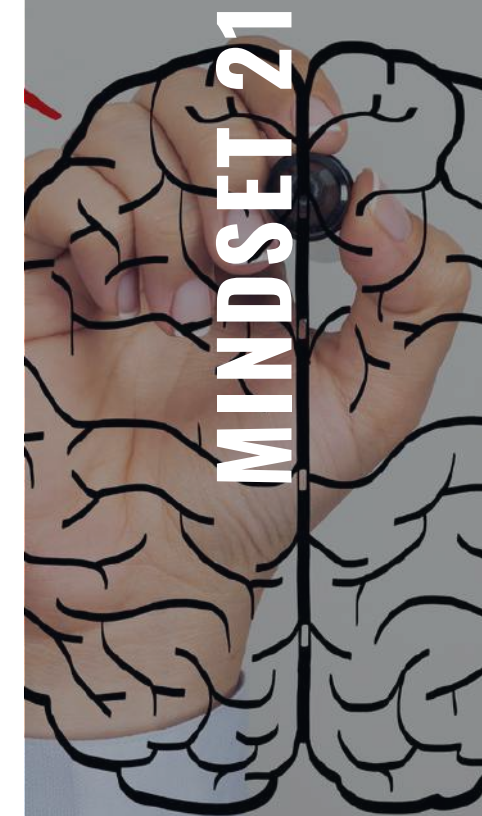
## Ce que les participants en retirent

- Des ressources pour faire face aux pressions et aux challenges managériaux.
- Des outils novateurs adaptés au monde professionnel actuel, et des protocoles personnalisables selon le contexte et les objectifs de chacun.
- Un programme d'actions à appliquer sur son terrain professionnel, avec un accompagnement individualisé soutenu par un travail de groupe.
- Une amplification des aptitudes : attention et concentration, calme et confiance, gestion du stress, créativité et résolution de problèmes, relations positives, énergie et vitalité.

---

## Quelques repères scientifiques mobilisés dans le parcours

- Jusqu'à 7 ans, le cerveau fonctionne essentiellement en ondes Thêta - mode imagitatif, hypnotique et réceptif - ce qui construit la représentation du monde qui guidera ensuite pensées, croyances et comportements.
- Nous produisons plus de 60 000 pensées par jour, soit environ une par seconde en mode éveillé. Plus de 90 % seraient les mêmes que la veille, dont 80 % de pensées négatives (Dr Daniel G. Amen).
- 85 % des pensées qui nous tourmentent ne se produisent jamais. (Université Cornell, 2005)
- 90 % des personnes n'arrivent pas à garder un état d'être positif plus de trois minutes d'affilée sans qu'une pensée perturbante ne vienne les en déloger (Dr Dominique Lussan).
- 95 % de nos comportements quotidiens sont automatiques : notre volonté consciente nous dirige environ 5 % du temps.
- Dans les entreprises à Mindset de développement, les collaborateurs sont 47 % plus enclins à juger leurs collègues dignes de confiance, 71 % plus enclins à ressentir un fort sentiment d'appropriation et d'engagement, 65 % plus enclins à dire que l'entreprise soutient la prise de risque et 49 % plus enclins à dire qu'elle favorise l'innovation (Carol Dweck, Mary Murphy, Jennifer Chatman et Laura Kray avec le cabinet Senn Delaney).



**Patrick Moreau**

Design de parcours  
transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr