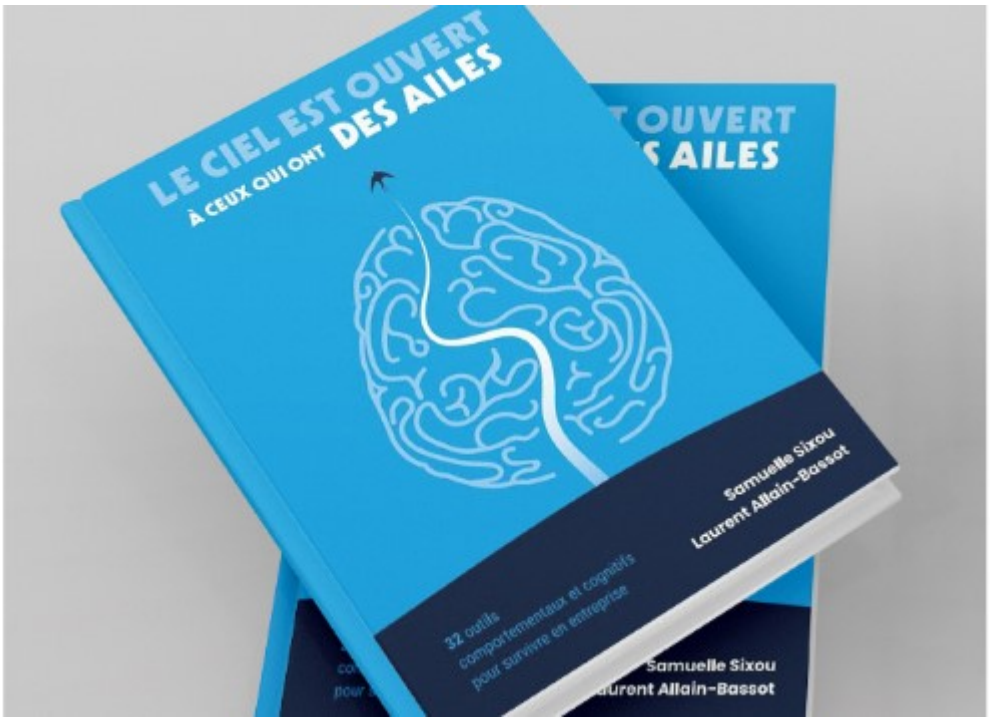
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

(Vidéos) Le ciel est ouvert à ceux qui ont des ailes : 32 outils comportementaux et cognitifs pour survivre en entreprise



Manager à distance, motiver les jeunes générations, mener une carrière au féminin, améliorer l'expérience collaborateur, jongler avec des plannings surchargés, prévenir les syndromes d'épuisement… La vie en entreprise n'est pas un long fleuve tranquille !

Or, l'épanouissement professionnel passe d'abord par le développement personnel. Dans un environnement professionnel en pleine mutation, des outils appropriés permettent de prévenir les souffrances et les grandes difficultés.

"Le ciel est ouvert à ceux qui ont des ailes "
apporte des réponses simples, permettant aux lecteurs de résoudre au quotidien des situations complexes grâce à la compréhension des mécanismes de la pensée, des émotions et des comportements.

20 ans d'expérience de coaching
Cet ouvrage s'appuie sur les 20 ans d'expérience accumulée par Samuelle Sixou et Laurent Allain-Bassot, tous deux coachs professionnels ayant accompagné des milliers de collaborateurs.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Un livre mode d'emploi
Un livre outillé et pratico-pratique qui vulgarise et démocratise les concepts de coaching les plus efficaces. Destiné à tous les collaborateurs et/ou managers travaillant en entreprise ou dans les organisations professionnelles, ce livre a été écrit à 4 mains par deux profils aussi différents que complémentaires, tant dans la personnalité que dans les compétences.

Immédiatement opérationnel
Désireux d'être utiles au plus grand nombre, et face à une demande croissante, Samuelle et Laurent proposent un ouvrage qui leur ressemble avec du contenu, des schémas, des outils, de l'immédiatement opérationnel et une belle illustration pour mettre en valeur leur savoir-faire.

Accompagner la transformation des entreprises
C'est une façon pour eux de prolonger leurs belles rencontres en formation, en coaching, en team building et en accompagnement de la transformation au sein des plus grandes entreprises françaises, tout autant qu'auprès de PME et TPE (Très petite et moyenne entreprise). Leur objectif ? Proposer un vadémécum permanent pour traiter de nombreuses situations en entreprise.

Une approche de l'accompagnement intégrative
On retrouvera dans ce livre des notions de Neurosciences Appliquées, d'Intelligence Émotionnelle, de Synergologie, de Programmation NeuroLinguistique, de Techniques de Coaching Comportemental et Cognitif, d'Analyse Transactionnelle. Loin d'être des adeptes d'une matière unique, Samuelle et Laurent ont nourri l'idée de les intégrer dans un tout cohérent.

Une présentation claire et moderne
Les 32 chapitres du livre sont construits de façon identique pour en faciliter l'utilisation
• Le concept : poser le sujet.
• Les enjeux : comprendre l'utilité du sujet traité.
• Et en pratique ? Proposer une déclinaison opérationnelle et applicable au quotidien.
• Le coin de Coach&Progress : aller plus loin et choisir des pistes de mise en œuvre étayées par des références bibliographiques utiles.
• Outils et illustrations : Proposer des représentations schématiques et visuelles sous forme de synthèse.
• Travaux pratiques : mettre en œuvre et s'exercer avec des corrections et grilles de lectures proposées en fin d'ouvrage

Au Sommaire
Partie I Mieux se connaître / mieux se comprendre. Elle pose les bases du «connais-toi toi-même» socratique nécessaire dans une société parfois difficile et anxiogène.
• Le socle des valeurs
• Le pouvoir des croyances
• La carte d'identité professionnelle
• Le processus d'individuation
• Le processus de décision

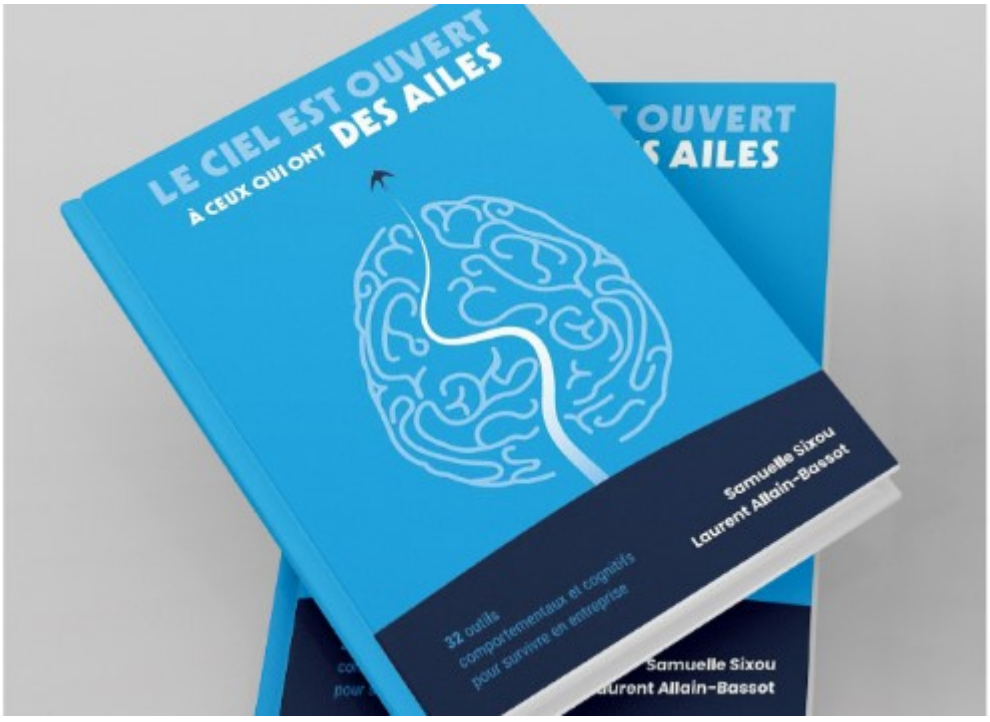
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

• Le syndrome de la bonne élève
• La surefficience

Partie II – mieux appréhender les autres
Elle propose des pistes pour comprendre ceux qui nous entourent et dont le cadre de référence est souvent très éloigné du nôtre. Un préalable indispensable avant d'aborder la partie suivante.
• Les biais cognitifs
• Les jeux psychologiques
• Les pièges de la communication
• Les techniques de montée en compétence
• La synergologie ou langage non verbal
• Le management des jeunes générations

Partie III– Mieux manager
Il s'agit ici d'apprendre à mieux coopérer avec les équipes.
• L'intelligence collective
• De la coordination à la coopération
• La puissance du feedback
• L'expérience collaborateur
• Le management à distance



Partie IV – mieux réussir sa mission
Cette partie se trouve au cœur des enjeux de choix de vie, de la motivation, de l'organisation, de la bonne

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

gestion de son temps dont les secrets sont accessibles à tous.
• Les secrets de la motivation au travail
• Les micro-habitudes
• Le Nexting
• La sérendipité
• L'intrapreneurship
• La gestion du temps
• Les carrières au féminin
• Le pitch pour se présenter en recrutement

Partie V – mieux être
Le fondement de ce souhait légitime se trouve tout autant dans des outils préventifs que curatifs afin de faire face aux enjeux d'une vie qui nous offre des revirements, des imprévus
et souvent des cadeaux cachés à saisir.
• La régulation des émotions
• Prévenir les syndromes d'épuisement
• L'ego, ami ou ennemi ?
• Les transitions de vie
• La gestion du stress
• Éduquer son cerveau au bonheur

Partie VI – correction des travaux pratiques
• Les pièges de la communication
• Les techniques de montée en compétence
• La synergie ou langage non-verbal
• L'intrapreneurship
• Les carrières au féminin
• Éduquer son cerveau au bonheur synergologie ou langage non verbal

Les infos pratiques
"Le ciel est ouvert à ceux qui ont des ailes" de Samuelle Sixou et Laurent Allain-Bassot. Éditions Coach&Progress. ISBN : 979-10-699-9227-6. 264 pages. Prix 22,90€
https://coachandprogress.com/ et https://fr.linkedin.com/company/coach-progress

Samuelle Sixou
Est spécialisée en Neurosciences Appliquées, Intelligence Émotionnelle et Synergologie, elle est aussi Praticien en Programmation Neuro Linguistique. Elle met toutes ces matières au service du bien-être et de l'efficacité au travail. «Ce sont des outils puissants de compréhension des forces motrices tant en management de soi qu'en management des équipes», précise-t-elle.

Conférences et cause des femmes
Elle anime des conférences, forme des groupes en management, en négociation, en intelligence collective

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

ou travaille individuellement en coaching pour aider une personne à monter les marches de la vie professionnelle ou à se réorienter. Sensible à la cause des femmes en entreprise, elle anime un programme “Déployez vos Elles” pour qu’elles apprennent à se faire davantage confiance et à prendre les postes qu’elles méritent.

Laurent Allain-Bassot
A successivement assumé des fonctions de direction commerciale, marketing et générale. Depuis 2004 il exerce le métier de coach en entreprise, certifié par Vincent Lenhardt. Il intervient en accompagnement de la transformation et du changement auprès des directions générales de grands groupes français et internationaux. Il est diplomé de l’Esam (Ecole de management, finance et droti Paris, Lyon).

Approches comportementales et cognitives
Praticien diplômé en approches comportementales et cognitives, il s’est passionné pour le développement personnel. Ses interventions favorisent l’adhésion des équipes et des collaborateurs en utilisant pleinement les potentiels du cerveau et la régulation comportementale qui en découle.

L’accompagnement vers le changement
Ses domaines d’intervention couvrent le coaching, le teambuilding et l’accompagnement du changement. Il s’est également spécialisé dans l’intergénérationnel au sein des organisations et dans l’expérience collaborateur en tirant pleinement profit de l’apport des nouvelles générations en entreprise à travers le programme : Gener’actions©. Il est concepteur de dispositifs d’identifications et de cartographies des profils comportementaux et managériaux.
Mireille Hurlin