



Aurélia BH

Professionnels de l'accompagnement

Prendre de la hauteur sur son activité, s'enrichir de nouveaux repères et ajuster sa pratique pour retrouver de la sérénité au quotidien.

Catalogue des offres et ateliers

Sommaire

Introduction	03
Si on posait un regard différent sur votre réalité d'indépendant ?.....	04
Qui vous accompagne ?	05
Journée Grand Angle.....	06
Séance Focus	08
Ateliers collectifs professionnels	10
Interventions pédagogiques	12
Un cadre clair et respectueux.....	14
Questions fréquentes	15
Et si nous faisons le point sur votre demande ?.....	16

Introduction

Accompagner, ce n'est pas seulement maîtriser des outils.

Avec le temps, la **pratique évolue**, s'affine ou se confronte à la réalité du terrain : une situation devient complexe à dénouer, vos accompagnements vous coûtent trop d'énergie, ou le cadre du quotidien s'érode. **Être indépendant**, c'est aussi avancer seul face à ces zones d'inconfort.

Un bon technicien de la relation d'aide ne fait pas automatiquement un entrepreneur serein. **Sortir du moule stéréotypé des métiers du bien-être ou de l'accompagnement demande de regarder plus loin que la simple technique** : c'est votre fonctionnement global d'entrepreneur, votre rythme, votre organisation et vos repères qu'il s'agit d'ajuster.

C'est précisément l'espace que propose Aurélia BH.

Grâce à un regard extérieur et structurant, fondé sur une **approche systémique et une solide expérience transversale**, ce catalogue s'adresse aux professionnels qui souhaitent :

- **Prendre de la hauteur** sur leur pratique et leurs situations du quotidien.
- **Comprendre leur propre fonctionnement** pour bâtir une activité qui leur ressemble et s'inscrit dans la durée.
- **S'enrichir de nouveaux repères et outils pour prévenir l'épuisement** et exercer avec justesse, clarté et sérénité.

De l'immersion individuelle approfondie aux ateliers collectifs en passant par les séances ciblées, ce catalogue rassemble les différents formats pensés pour **vous accompagner là où la technique seule ne suffit plus.**

Si on posait un regard différent sur votre réalité d'indépendant ?

Être indépendant, ce n'est pas seulement accompagner. C'est aussi porter seul les décisions, les doutes, l'organisation et tout ce qui déborde parfois des séances. C'est jongler avec sa casquette de praticien et celle d'entrepreneur, tout en veillant à ne pas s'oublier en route.

Parce qu'on ne peut pas tout régler tout seul derrière la porte de son bureau, faire une pause pour observer autrement la situation devient parfois indispensable.



Certaines situations restent en tête



Vous tournez en rond



Le cadre devient moins clair



Le temps invisible s'accumule



Certains profils sont plus difficiles à lire



Votre propre fonctionnement compte aussi

Parce que vous n'avez pas à porter tout cela dans l'ombre, prenons le temps de bâtir un quotidien professionnel qui vous soutient vraiment.

Qui vous accompagne ?



**Je suis Aurélia BH,
Consultante - Formatrice.**

—
**ACCOMPAGNEMENT
FONCTIONNEL**

—
TRANSMISSION

Une approche de terrain

J'accompagne les professionnels de l'accompagnement et du bien-être face aux réalités de leur exercice quotidien : surcharge, isolement, décalage, perte de repères ou complexité des situations. J'accorde une attention particulière aux fonctionnements atypiques. Mon parcours s'est construit au croisement des sciences humaines, de la pédagogie, de l'organisation et des approches systémiques et holistiques.

Une posture de pédagogue

Transmettre ne s'improvise pas. Concevoir des formations et des temps d'analyse exige un travail rigoureux, ancré dans des repères solides et documentés, pour vous donner des outils durables et réutilisables dans votre propre pratique.

Un regard transversal

Ma pensée arborescente et mon parcours pluridisciplinaire me donnent une capacité immédiate à relier ce qui semble éparpillé. Là où d'autres cloisonnent, je repère les schémas invisibles, les angles morts et les logiques de fonctionnement.

Ce regard transversal s'appuie sur une solide culture générale et un pragmatisme ancré dans le réel, pour vous accompagner dans la structuration globale de votre pratique.

Ce que je vous apporte

Pas de méthode prête-à-penser, mais un appui extérieur, structuré et incisif pour offrir une lecture plus claire de votre activité.

L'objectif : sortir du brouillard, identifier ce qui pèse réellement dans votre quotidien et concevoir des ajustements concrets pour exercer avec plus de justesse et de sérénité.

Journée Grand Angle

Une parenthèse immersive d'une journée, rien que pour vous. Le temps long nécessaire pour poser ce qui pèse, prendre du recul sur vos difficultés, ajuster votre posture et retrouver des repères solides et durables.



Cette journée permet notamment de poser sur la table et de traiter :

- **Votre fonctionnement personnel** : pour comprendre enfin comment vous fonctionnez (et ce qui frotte avec les standards habituels), afin d'ajuster votre activité à votre propre réalité.
- **Le plafond de verre organisationnel** : ces rouages qui coincent au quotidien (gestion du temps, posture, limites posées) et qui finissent par vous épuiser.
- **Le sentiment de dispersion** : quand on a l'impression d'être partout à la fois et de courir après sa charge mentale sans stabiliser un rythme viable.
- **Le besoin de réalignement** : quand la pratique a évolué, que le positionnement demande à être clarifié, mais qu'on a le nez dans le guidon et besoin d'un regard extérieur pour trancher.

Une journée rythmée et sur mesure :

Cette journée se construit pas à pas et s'articule autour de vos besoins réels et de ce qui émerge de notre échange préalable.

Le parcours s'articule ainsi :

- **L'accueil** : Un temps d'écoute pour poser ce qui pèse, explorer votre pratique, identifier vos craintes et valider vos attentes précises.
- **Le cœur de la journée** : Un espace de travail intense et ciblé, défini en amont. Selon vos besoins, nous alternons apports théoriques, cartographie de votre fonctionnement ou réorganisation concrète.
- **La synthèse et les perspectives** : Un temps de conclusion pour structurer ce qui a été traversé et repartir avec des repères clairs et applicables.

Vous repartez avec :

- Une vue panoramique sur votre activité, pour y voir plus clair dans votre fonctionnement global ;
- Des priorités redéfinies, pour savoir précisément sur quoi porter vos efforts en premier ;
- Des pistes d'ajustement concrètes, à mettre en place progressivement à votre rythme ;
- Un cap plus lisible, pour un meilleur pilotage de votre exercice professionnel au quotidien.

(Selon la formule choisie, un mémorandum personnalisé vient compléter et prolonger le travail de la journée.)

Modalités

Durée : 1 journée - environ 6 heures

Format : individuel, en présentiel à Maisonneuve (86170)

Tarif :

Sans mémorandum personnalisé : 300 € TTC

Avec mémorandum personnalisé : 350 € TTC

Séance Focus

Un format de travail individuel, à partir de deux heures, entièrement dédié à une problématique précise.

L'idée est simple : se poser sur une question spécifique, sans avoir à déployer l'analyse globale de votre activité.



Cette séance est faite pour vous si :

- une situation avec un client vous reste en tête et vous aimeriez y voir plus clair ;
- vous vous demandez, pour une problématique précise, s'il faut poursuivre, ajuster, réorienter ou poser une limite ;
- vous avez besoin d'un regard extérieur ponctuel, sans engager un travail plus large sur l'ensemble de votre activité ;
- après une Journée Grand Angle, vous souhaitez reprendre un point précis, faire le bilan d'un ajustement ou poursuivre le travail à votre rythme.

Comment se déroule la séance ?

La séance Focus dure deux heures afin de poser la situation, de l'examiner et d'avancer jusqu'à des pistes suffisamment claires pour être réellement utiles. Selon le sujet, la séance peut être prolongée au delà des deux heures si nécessaire.

À partir de là, nous avançons pas à pas pour clarifier la situation et construire des ajustements adaptés.

- **Faire un état des lieux** : on pose sur la table la situation qui coince.
- **Analyser la situation** : on étudie ce qui bloque (posture, décision, choix pratique) et on remet de la clarté.
- **Arbitrer et décider** : je ne décide pas à votre place, mais je vous accompagne dans le processus.
- **Ajuster** : nous établissons ensemble votre plan d'action afin de mettre en place des ajustements réalistes.

Vous repartez avec :

- une lecture plus claire de la situation ;
- des hypothèses mieux structurées ;
- des points de vigilance ;
- des pistes d'ajustement concrètes.

Une synthèse écrite peut également être prévue sur demande préalable.



Modalités

Durée : 2 heures (et plus si besoin)

Format : individuel, en présentiel à Maisonneuve (86170), visio ou téléphone

Tarif : 80 € TTC / heure.

Au-delà de 2 heures, la séance est facturée au prorata temporis par tranches de 15 minutes.

Ateliers collectifs professionnels

Deux journées pensées comme un espace de respiration et de travail partagé pour prendre de la hauteur sur sa pratique professionnelle et explorer une thématique précise en profondeur.

Loin du tumulte du quotidien et des formations impersonnelles, il s'agit d'un temps entre pairs pour affiner son approche et repartir avec des repères solides, concrets et immédiatement utilisables dans son activité.



Ce format peut vous convenir si :

- vous souhaitez approfondir un sujet sans vous engager dans un accompagnement individuel ;
- vous avez envie de confronter vos pratiques à d'autres réalités de terrain ;
- certaines situations reviennent régulièrement dans votre activité ;
- vous cherchez des repères concrets pour ajuster votre manière d'accompagner ;
- vous appréciez les formats qui mêlent apports, réflexion personnelle et échanges entre professionnels.

La force du collectif

Croiser les expériences permet de sortir de l'isolement et de poser ce qui pèse en solo. C'est l'espace idéal pour enrichir ses repères, partager des réalités communes et repartir avec des pistes solides et applicables.

Les ateliers proposés :



Neurodiversité et accompagnement bien-être

Mieux comprendre certains fonctionnements atypiques pour ajuster sa pratique.



Périménopause

Disposer de repères fiables pour mieux comprendre cette période et adapter son accompagnement avec davantage de justesse.



Travailler sans fonctionner contre soi

Repérer ce qui, dans sa manière de travailler, coûte trop d'énergie et identifier des ajustements plus soutenables.

Un format qui s'adapte à vos besoins :

D'autres thématiques peuvent être proposées ponctuellement selon les besoins et les projets.

Les ateliers peuvent également être organisés pour un groupe déjà constitué : réseau, collectif de praticiens ou association. Je peux alors intervenir directement sur le lieu défini avec vous, selon le format retenu.

Chaque atelier s'appuie sur des supports conçus pour la thématique : repères théoriques, fiches de travail, exercices ou trames de réflexion selon le besoin. Vous repartez avec des documents utiles pour garder une trace du travail mené et prolonger la réflexion après l'atelier.

Modalités

Durée : 2 sessions d'1 jour par atelier, soit environ 12 h

Format : collectif, en présentiel à Maisonneuve (86170) ou dans votre structure.

Frais de déplacement : en supplément selon le lieu

Tarif : 240 € TTC par personne pour les 2 jours

Interventions pédagogiques

Des interventions ponctuelles pour enrichir un parcours de formation existant, apporter un regard transversal et préparer les futurs professionnels à des situations qu'ils rencontreront réellement sur le terrain.



Ce format peut être pertinent pour :

- compléter un cursus avec un sujet transversal ;
- approfondir une thématique peu traitée dans la formation initiale ;
- apporter des repères sur les fonctionnements atypiques, la posture ou les situations complexes ;
- travailler à partir de cas concrets et de réalités professionnelles ;
- ouvrir les apprenants à une lecture plus large de leur future pratique.

Pour qui ?

Écoles privées, organismes et centres de formation, établissements ou structures formant des professionnels de l'accompagnement et du bien-être.



Une intervention construite selon vos besoins :

Après un **entretien préalable de cadrage**, je construis l'intervention à partir de votre public, de vos objectifs, du niveau des apprenants et de la place qu'elle doit occuper dans votre parcours.

Selon le besoin, elle peut prendre la forme d'une **conférence** ou d'une sensibilisation d'1 à 2 heures, d'une **intervention ponctuelle** d'une demi-journée ou d'une journée, d'une **séquence intégrée à une formation** existante, ou d'un **module complet** sur plusieurs journées.

Le contenu peut associer **apports structurés**, études de situations, exercices, temps de réflexion, supports pédagogiques adaptés et échanges à partir des réalités de terrain.

Intervention directe ou sous-traitance :

Je peux intervenir directement auprès de votre établissement ou intégrer une formation portée par un autre organisme dans le cadre d'une mission de sous-traitance.

Modalités

Durée : selon le besoin

Format : présentiel

Tarif : sur devis

- Intervention directe : à partir de 650 € / journée
- Sous-traitance : à partir de 450 € / journée
- Frais de déplacement à ajouter

Entretien préalable de cadrage : environ 1 heure, inclus.

Ce temps permet de préciser le besoin, le public, les objectifs et les contraintes afin de construire une intervention réellement adaptée.

Un cadre clair et respectueux



Cadre de travail

Je travaille à partir de votre réalité, de vos contraintes et de vos objectifs.

Les échanges visent à comprendre une situation, clarifier ce qui se joue et construire des pistes adaptées, sans imposer de modèle tout fait.

Une posture respectueuse

Le travail repose sur le dialogue, la confidentialité et le respect du cadre professionnel de chacun.

Je n'interviens ni en surplomb, ni à votre place : vous restez responsable de vos choix, de vos décisions et de votre pratique.

Des limites explicites

Les prestations Aurélia BH ne relèvent ni du soin médical, ni de la psychothérapie, ni du diagnostic.

Elles ne constituent pas non plus une supervision clinique ou thérapeutique.

Lorsque la situation nécessite une expertise spécifique, je vous le signale et vous invite à vous tourner vers le professionnel compétent.

Propriété intellectuelle

Les supports, outils, trames, exercices, contenus pédagogiques et documents remis restent la propriété intellectuelle d'Aurélia BH.

Ils sont destinés à votre usage dans le cadre de la prestation et ne peuvent, en aucun cas, être reproduits, diffusés, adaptés, transmis ou réutilisés à des fins professionnelles sans accord écrit préalable.

Questions fréquentes



- **Est-ce que vous jugez mes outils ou ma pratique ?**

Non.

L'objectif n'est pas de juger une méthode ou une manière de travailler, mais de comprendre ce qui fonctionne, ce qui vous coûte, ce qui coince éventuellement et ce qui peut être ajusté.

- **Faut-il venir avec une situation précise ?**

Pas forcément.

Pour une séance Focus, une situation ou une question précise permet de cibler le travail. Pour une Journée Grand Angle, le point de départ peut être plus large : votre pratique, votre organisation, votre fonctionnement ou ce que vous souhaitez faire évoluer.

- **Est-ce adapté quel que soit mon niveau d'expérience ?**

Oui.

Les repères et le travail proposé s'adaptent à votre expérience, à votre pratique et aux situations que vous rencontrez.

- **Faut-il forcément avoir un blocage important ?**

Non.

Vous pouvez aussi venir pour prendre du recul sur votre pratique, votre organisation, votre rythme, votre cadre ou votre propre fonctionnement professionnel, avant même qu'une difficulté ne devienne problématique.

- **Et si la situation sort du cadre Aurélia BH ?**

Je vous le dirai clairement.

L'objectif est alors d'orienter vers une réponse plus adaptée.

Et si nous faisons le point sur votre demande ?

Vous pouvez me contacter pour un premier échange, sans engagement.

Ce temps permet de clarifier votre demande, de vérifier si le cadre Aurélia BH est adapté et d'identifier le format le plus pertinent pour vous

Me contacter

✉ contact@aureliabh.fr

🌐 aureliabh.fr



Me retrouver sur les réseaux sociaux



Aurélia BH -
Professionnels de
l'accompagnement

Modalités d'intervention

Basée à Maisonneuve (86170)

Secteur : Poitiers et Grand Ouest

Accompagnements à distance dans l'espace francophone

Formations écoles et organismes : en présentiel uniquement

