



EXPLORATIONS

S'inspirer, partager, transformer

Des parcours d'inspiration et de partages à destination de dirigeants en mouvement

Juillet 2025





INTRODUCTION

EXPLORATIONS sont des **parcours d'inspiration et de partages** développés pour des dirigeant(e)s ou cadres dirigeant(e)s d'un même Groupe ou d'une même entreprise. Ces parcours les invitent à tisser des liens communautaires, à prendre du recul et à interroger leurs postures managériales

Ce document précise les possibles ingrédients de ces parcours, ainsi que l'état d'esprit qui guide à leur construction. Chaque parcours Explorations est conçu sur mesure, prenant des formes très légères ou très engageantes selon les objectifs et les moyens disponibles

EXPLORATIONS , des parcours d'exception pour un mouvement en profondeur.

TABLE DES MATIÈRES

1. EXPLORATIONS : pour qui, pour quoi ?
2. Focus sur le contenu
3. Etapes de mise en œuvre et suivi qualitatif
4. Equipe





1. EXPLORATIONS

Pour qui ? Pour quoi ?

DIRIGEANT(E)S ET CADRES DIRIGEANT(E)S : UNE CIBLE CRUCIALE POUR LES ORGANISATIONS

Des leaders essentiels et exigeants

Piliers de l'organisation, les dirigeant(e)s et cadres dirigeant(e)s ont pour la plupart de larges périmètres de responsabilités sont souvent à la tête **d'équipes importantes** et ont des agendas extrêmement remplis. Ceux-ci laissent peu de place à de la prise de recul, et encore moins à des actions de développement.

La plupart de ces dirigeant(e)s et cadres dirigeant(e)s ont souvent un bon bagage éducatif que ce soit en formation initiale ou continue et disposent d'une solide expérience professionnelle.

Ils ne sont pas toujours conscients de la nécessité de continuer à se développer et portent un regard parfois défiant aux dispositifs de formation « classiques », les ramenant à une posture d'apprenant à qui l'on « fait la leçon ».

Un enjeu de mouvement pour les organisations

Pourtant, continuer à mettre en mouvement cette population constitue un enjeu crucial pour les organisations.. Comprendre le monde, changer de perspective, prendre du recul sont indispensables aux dirigeant(es) afin de gagner en discernement et en efficacité dans un environnement incertain et imprévisible



PARCOURS EXPLORATIONS : POUR QUOI ?



Les parcours **Explorations** des parcours originaux, prenant en compte l'expérience et la maturité de la population des cadres dirigeant(e)s et dirigeant(e)s afin qu'ils/elles retrouvent motivation, envie et plaisir d'apprendre.

Ils permettent aux participants :

- De s'enrichir de perspectives nouvelles, d'élargir leur vision sur des thématiques décidées avec le(s) commanditaire(s)
- De prendre du recul et de se ressourcer, sur un temps dédié et dans un lieu différent
- De prendre part à une communauté de pair(e)s de confiance constituée avec soin
- D'interroger ses croyances, de verbaliser ses doutes et questionnements pour partager et dialoguer
- De décider librement de ses changements de posture et pratiques sans injonction

Pour une mise en mouvement réelle et durable



2. EXPLORATIONS CONTENU ET PEDAGOGIE

EXPLORATIONS

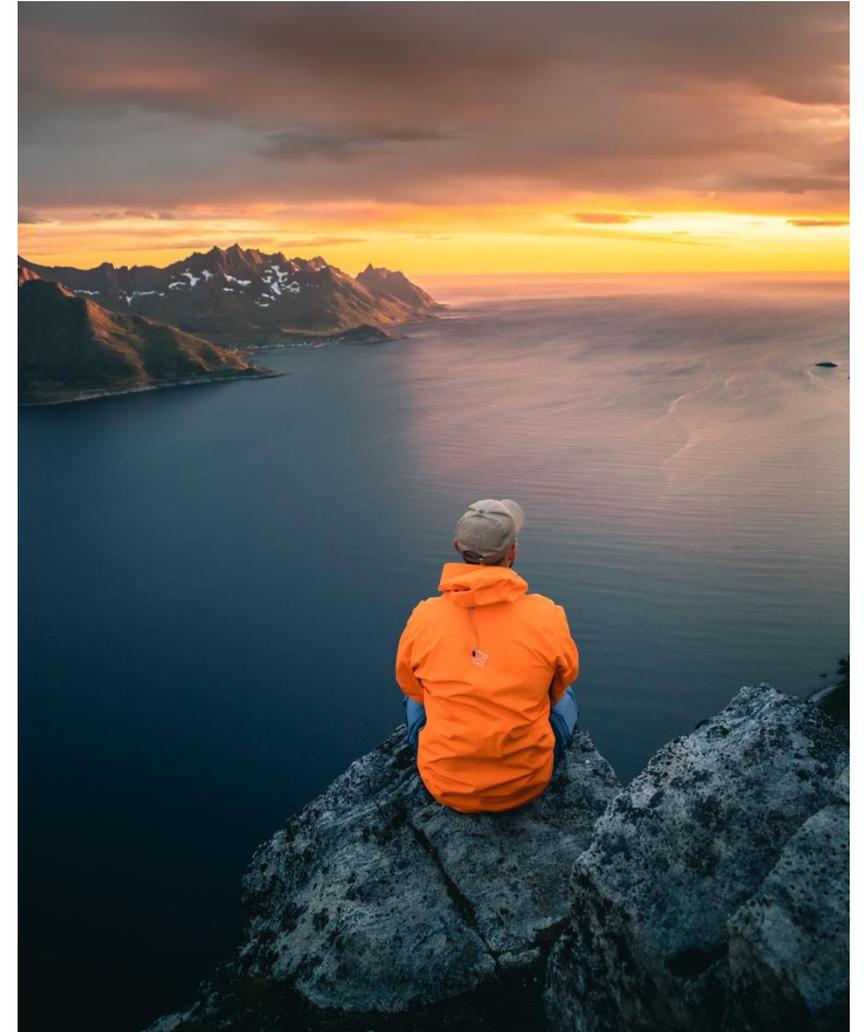
Une pédagogie adaptée aux dirigeant(e)s

Les parcours EXPLORATIONS sont bâtis sur **les principes de l'andragogie, l'art et la science pour aider les adultes à apprendre** .

En effet, selon Malcolm Knowles, initiateur de l'andragogie, pour apprendre efficacement, les adultes ont besoin de **comprendre la finalité et l'utilité** de la formation qui leur est proposée, de **se sentir autonomes et responsables** de leurs apprentissages, de **mobiliser leur expérience** et d'**être motivés intrinsèquement**.

Les parcours **Explorations** intègrent l'ensemble de ces principes, en **éveillant la curiosité** des participant(e)s par le choix de thématiques et d'intervenant(e)s qui parlent à leur réalité, en leur laissant **la liberté de choisir le rythme et la teneur** de leurs apprentissages, en les **invitant à faire le lien entre leur propre expérience et la thématique** évoquée.

Dans ces parcours les participant(e)s (re)trouvent également le **plaisir d'apprendre, de partager, d'échanger entre pair(e)s**, favorisant a création de **moments mémorables**.



EXPLORATIONS

Des parcours ajustés à votre réalité

Chaque parcours **Explorations** s'appuie sur une **ossature commune**, construite selon les principes de l'andragogie, et des ingrédients clés favorisant ouverture, coopération et passage à l'action.

Mais **chaque programme est unique** : à partir de cette base, nous ajustons les modalités en fonction de vos objectifs, de votre contexte et des ressources disponibles.

Nous définissons ensemble un **fil rouge structurant** – une question stratégique, un modèle de leadership, un défi collectif – qui guide l'ensemble du parcours.

Vous trouverez dans les pages suivantes :

- les **ingrédients communs** à tous les parcours Explorations,
- et ceux à **préciser** pour bâtir le vôtre



INGRÉDIENTS COMMUNS AUX PARCOURS EXPLORATIONS



INSPIRATIONS ET EXPÉRIENCES

Des intervenant(e)s inspirant(e)s expert(e)s dans leur domaine (philosophe, historien(ne), artiste, aventurier(ère)...) pour un propos exigeant et éclairé, ouvrant une perspective différente sur notre monde
Des expériences immersives permettant de mettre tous les sens en mouvement.



ATELIERS DE TRANSPOSITION AU REEL

A l'issue des interventions et/ou expériences, des ateliers, des mises en situation, des exercices, permettant de faire le lien avec la réalité professionnelle des participant(e)s. Pour interroger ses postures, ses croyances et oser tester de nouvelles façons de faire.



PARTAGE ET COOPERATION

Des rencontres et des partages dans un climat de confiance permettant de verbaliser ses doutes, ses questions auprès de ses pair(e)s. Un espace de coopération qui se crée progressivement pour durer dans le temps, même à l'issue du parcours.



FACILITATION ET COACHING

Une posture de facilitation des coachs pour guider, inviter, proposer, sans imposer.
Laisant ainsi la liberté à chacun(e) de cheminer à son rythme dans une réflexion et une transformation qui lui est propre.

PARCOURS EN PLUSIEURS ETAPES
Pour construire la confiance et ancrer les apprentissages

PARCOURS EXPLORATIONS - LES ÉLÉMENTS A PRÉCISER



Choix du fil rouge et thématiques

Le fil rouge choisi correspond à la couleur que vous souhaitez donner au parcours et sera déterminant dans le choix des thématiques à explorer



Nombre d'étapes et durée du parcours

Ces éléments sont à déterminer notamment en fonction de la disponibilité des participants, de votre budget... Un minimum de 4 étapes est cependant recommandé



Durée de chaque étape

De ½ journée à 2 jours, chaque étape sera plus ou moins longue et intégrera une ou plusieurs inspirations/ expériences et ateliers



Lieu(x)

Le(s) lieu(x) ou se déroulera le parcours sera(ont) déterminé(s) afin de favoriser le décalage du regard et la mise en perspective des thématiques abordées.



Suivi des apprentissages

Afin de formaliser les apprentissages du parcours, plusieurs options sont possibles: du simple journaling, au compagnonnage, en passant par le « contrat d'apprentissage »...



Contenu et intensité de l'intersession

L'engagement demandé aux participants entre 2 sessions peut être d'intensité variable : d'une simple invitation à une lecture d'approfondissement, à un projet à mener en passant par des changements à tester...

L'ensemble de ces éléments fera l'objet d'une recommandation qui sera ajustée en fonction de votre réalité et de vos souhaits

ET CONCRÈTEMENT ?

Parcours EXPLORATIONS - Exemple

En 2023 et 2024, nous avons conçu un parcours pour les **cadres dirigeants seniors** du Groupe La Poste.

- ✓ Participants : **42 cadres dirigeants** en 2 promotions
- ✓ Parcours en **6 étapes** d'1/2 journée étalées sur 6 mois
- ✓ Fil rouge : **le modèle de leadership** du Groupe La Poste
- ✓ **6 intervenants**, 1 par étape : philosophe, cheffe d'orchestre, historienne d'art, négociatrice du raid, professeur d'économie et de philosophie, expert en complexité...
- ✓ Suivi des apprentissages : **invitation au journaling**
- ✓ Intersession : **documentation Pour Aller Plus Loin** et livre d'approfondissement
- ✓ **Lieu** : Paris intramuros dans un lieu convivial et décalé et un atelier hors les murs (centre Georges Pompidou)

Net Promoting Score (NPS) du parcours :
93 en 2023, 100 en 2024

Ce qu'ils en disent...

« Une démarche telle que celle-ci sert à
reposer les questions essentielles. »

*Le programme permet de prendre
du recul sur des enjeux qui nous
sont en fait communs.*

*C'est un pas de côté utile vers des
univers que je ne connaissais pas.*





3. EXPLORATIONS CO-CONSTRUCTION ET SUIVI

CADRAGE ET CO-CONSTRUCTION



Les parcours EXPLORATIONS sont conçus **sur mesure** dans une logique de **co-construction** et d'ajustement continu tout au long de leur mise en œuvre.

Dans un premier temps, **la phase de cadrage** nous permettra de mieux appréhender notamment :

- Votre contexte et vos enjeux
- Le fil rouge envisagé et la population cible
- Vos souhaits en termes de composantes du parcours, si vous en avez
- Vos contraintes tant temporelles que budgétaires

Cette première phase est essentielle car au-delà de préciser les éléments de contenus du parcours, elle constitue une première étape dans la relation partenariale que nous souhaitons développer avec nos commanditaires.

Sur la base des éléments recueillis lors du cadrage, nous vous ferons ensuite **une proposition**, qui intégrera notamment :

- Un choix d'inspirations / expériences en lien avec les thématiques de chaque étape
- Un calendrier prévisionnel
- Des propositions de lieu(x) le cas échéant

Cette proposition constituera **la base de notre discussion** pour ajuster au mieux le parcours à vos besoins tout en conservant la philosophie et l'essence des parcours EXPLORATIONS.

Dans cette phase de co-construction, mais aussi dans celle de suivi de la mise en œuvre du parcours, nous recommandons l'intégration de potentiels participants cibles dans les discussions afin de nous assurer de la bonne prise en compte de leurs besoins.

CONSTITUER LE GROUPE DE DIRIGEANT(E)S

Le succès du parcours Exploration tient également à la **constitution du groupe** de dirigeant(e)s ou de cadres dirigeant(e)s qui composeront la promotion. Le collectif constitué doit permettre échanges et partages riches fluides, et faciliter un climat de confiance qui se forge tout au long du parcours.

Notre expérience nous amène à faire les recommandations suivantes :

- Taille du groupe : de **15 à 25 participants**.
- **Parité** : les participant(e)s auront des domaines de responsabilité ou des niveaux hiérarchiques le plus possibles équivalents
- **Volontariat** : les participant(e)s seront volontaires en ayant manifesté leur envie de participer à ce parcours
- **Mixité** : les participant(e)s viendront d'horizons différents, avec des parcours variés favorisant ainsi le croisement de perspectives
- **Etat d'esprit** : les participant(e)s intègrent ce parcours avec un état d'esprit d'explorateur, curieux et prêt(e) à se faire surprendre.

Avant le début de chaque parcours Explorations, un échange avec l'un(e) des coachs est proposé à chacun afin de mieux faire connaissance et de mieux appréhender l'état d'esprit de chacun en intégrant ce parcours.



SUIVI QUALITATIF

Le plus grand soin est porté au suivi qualitatif des parcours Explorations tout au long de leur mise en œuvre :

- **A l'issue de chaque étape** un **questionnaire d'évaluation** est adressé aux participants afin de recueillir leur feedback sur la session. En deçà d'un certain niveau de satisfaction, un échange est proposé à la personne concernée
- Sur la base des résultats du questionnaire, **une note de synthèse** sur chaque étape est rédigée et est transmise aux commanditaires. Elle reprend les points positifs et les axes de progrès. C'est l'occasion de convenir le cas échéant d'ajustements : ceux qui pourront être mis en œuvre sur la suite du parcours, ceux plus généraux à conserver pour une autre édition le cas échéant.
- Les résultats de ces questionnaires sont également **présentés aux participant(e)s** au début de la session suivante. Ils pourront ainsi se rendre compte de la portée de leurs avis et commentaires
- Enfin, au terme du parcours, **un questionnaire plus global** sera transmis aux participant(e)s afin d'obtenir un feedback plus global sur l'ensemble de leur expérience.



3. EQUIPE

PARCOURS EXPLORATION – UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Une équipe de coachs / facilitateur(ric)e(s) expérimenté(e)s

Les parcours EXPLORATIONS ciblent des dirigeant(e)s et cadres dirigeant(e)s aux profils exigeants. Pour répondre au mieux à leurs attentes, **un binôme de coachs/ facilitateur(ric)e(s)** les guidera tout au long de leur parcours en étant attentif(ve)s à leurs besoins, leurs interrogations, leur satisfaction.

Les coachs facilitateur(trice)s retenu(e)s ont tous **une grande expérience** de ce public soit pour avoir fait partie des cadres dirigeants en entreprise soit pour accompagner, ou avoir accompagné ce type de population régulièrement. Choisi(e)s pour leur **humanisme**, leur **humilité**, leur **qualité d'écoute** mais aussi leur assertivité leur permettant de tenir le cadre du parcours, il/elle(s) ont **l'habitude de travailler ensemble** pour assurer la plus grande fluidité dans la réalisation et le suivi du parcours.

Vous trouverez ci-après **les biographies des coachs** pouvant prendre en charge, en **binôme**, la conception et la réalisation d'un parcours Explorations.



L'ÉQUIPE DE COACHS FACILITATRICES 1/2

L'équipe est en cours de constitution pour vous proposer les meilleurs profils.

Dés septembre 2025, elle vous sera présentée dans cette plaquette.

Si cette formule, vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter

Constance.martineau@outlook.fr

Et si c'était le bon moment pour ouvrir de nouvelles perspectives ?

Explorons ensemble les possibles



Constance.martineau@outlook.fr



www.eclore-ensemble.fr



[Réservez un créneau](#)

