

# FORMATIONS VISSARA 2023



Version du 26.09.2023

# Bienvenue chez «VISSARA »

## **VISSARA : une fusion franco-thaïlandaise pour la liberté et la transformation**

VISSARA, une entreprise qui unit les cultures française et thaïlandaise, puise son inspiration dans l'alliance entre "VIE" - signifiant l'existence - et "ISSARA" (อิสระ) - le thaï pour la liberté, l'indépendance, et l'autonomie.

Chaque formation et service de VISSARA est le fruit de cette synergie culturelle, donnant naissance à des programmes innovants en constante évolution, spécialement conçus pour répondre de manière personnalisée aux besoins de chaque individu grâce à un accompagnement sur-mesure.

## **Formation et coaching par Udomsak SANGSONG**

Toutes les formations VISSARA sont dirigées par Udomsak SANGSONG, fondateur de VISSARA. En tant que coach professionnel franco-thaïlandais déterminé, il utilise la méthode VISSARA®, une approche innovante combinant le Coaching, la PNL, l'Hypnose Ericksonienne et les Principes Quantiques de la Réussite pour vous aider à atteindre vos objectifs.

## **Son parcours et sa vision en matière d'accompagnement**

Udomsak SANGSONG a gravi les échelons dans le domaine du marketing et du commerce, atteignant de nombreux succès professionnels et personnels. Cependant, il ressentait qu'il lui manquait quelque chose pour atteindre un bonheur complet. C'est ainsi qu'il a découvert sa passion pour l'accompagnement et la création d'un impact positif dans la vie des autres.

En tant qu'Executive Mindset Coach, sa mission est de guider et d'accompagner les individus à réaliser leur plein potentiel, en transformant profondément leur mindset.

Son approche holistique va bien au-delà de la simple combinaison de méthodes anciennes et modernes. Il travaille en étroite collaboration avec ses clients pour aligner leurs pensées, leurs émotions, et leurs actions sur leurs aspirations les plus profondes, créant ainsi une synergie puissante pour leur réussite et leur bien-être.

Udomsak fusionne les enseignements traditionnels et les approches contemporaines pour offrir un accompagnement complet touchant tous les aspects du développement personnel, professionnel et du mindset.

# SOMMAIRE

## Formation individuelle / Coaching individuel

- Bilan de compétences : 14h ou 24h Page 5
- Apprendre la langue thaïe : 10h ou 20h Page 6
- Confiance en soi & Estime de soi Page 7



# Formation individuelle / Coaching individuel

**POUR QUI ?** : Pour toutes personnes - salarié, demandeur d'emploi, indépendant - désireuses de faire le point sur son parcours professionnel et d'aborder un nouveau chapitre de vie grâce à la réalisation d'un bilan de compétences.

**PRÉREQUIS** : Aucun prérequis

## MODALITÉS D'ADMISSION

- Admission après entretien.
- Le coach vous offre un entretien téléphonique ou en vidéo pour discuter plus en détail pour mieux comprendre vos besoins, définir les objectifs de votre bilan de compétences et proposer l'accompagnement le plus adapté.

## OBJECTIFS :

- Faire le point sur sa personnalité, ses compétences, ses valeurs, ses motivations et ses aspirations profondes
- Définir son projet professionnel et construire son plan d'actions S.M.A.R.T pour réussir son projet de changement
- Identifier le chemin le plus adapté à sa situation : mobilité interne, changement d'entreprise, reconversion professionnelle, ...

## POINTS FORTS

- Un accompagnement sur-mesure réalisé par le coach certifié RNCP et praticien bilan de compétences certifié
- Séances individuelles et suivi personnalisé tout au long du programme
- Bilan de compétences en visio-conférence ou présentiel

## PROGRAMME DE FORMATION :

**LE BILAN DE COMPÉTENCES SE DÉROULERA EN 3 PHASES** dans un cadre de confiance, bienveillant et strictement confidentiel :

- 1. Phase Préliminaire & d'Introspection** pour mieux vous connaître et répondre pleinement à vos besoins :
  - Analyser votre demande, besoins et aspirations.
  - Identifier et valider vos objectifs à court et moyen terme.
  - Définir le format, les méthodes de travail et le plan de déroulement le plus adapté à votre situation et votre emploi du temps.
  - Valider les objectifs du bilan de compétences.
- 2. Phase d'Investigation & d'Exploration** pour construire votre projet professionnel et en vérifier la pertinence :
  - Analyser votre parcours personnel et professionnel.
  - Donner du sens et devenir pleinement vous-même
  - Réaliser votre bilan personnel, identifier vos traits de personnalité et votre mission de vie grâce à de nombreux outils ex. **Test de personnalité, Ikigai, Coaching intuitif, Coaching projectif, Visualisation créatrice, ...**
  - Explorer vos voies d'évolutions professionnelles possibles
  - Analyser le marché pour le métier sélectionné
  - Trouver vos propres ressources et les ressources extérieures pour réussir votre projet professionnel.
- 3. Phase de Conclusion & de Validation** pour valider votre projet professionnel :
  - Identifier les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation de votre projet professionnel et le cas échéant de votre projet de formation
  - Construire un rétroplanning et un plan d'actions S.M.A.R.T pour réaliser votre projet.
  - Obtenir la synthèse écrite de votre bilan de compétences.

## RÉSULTATS ATTENDUS :

- Vous recevrez un document de synthèse et les conclusions de votre bilan de compétences. Ce document est strictement confidentiel.
- Vous saurez quel chemin emprunter et comment y arriver pour réussir professionnellement et personnellement.
- Vous serez pleinement vous-même et vivrez une vie professionnelle plus alignée et plus épanouie.

## ORGANISATION DE LA FORMATION :

### Udomsak SANGSONG

Formateur, responsable pédagogique, assistance technique, référent handicap

Email : vissara.france@gmail.com

Téléphone : 07 72 02 31 54

## Rythme et durée

- Plusieurs rythmes possibles
- Disponible en 14H et 24H

## Prix de la formation

- (Frais d'examen inclus)
- A partir de 1500€ HT



## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Programme personnalisé
- Utilisation de Google Meet pour la formation à distance (une bonne connexion internet est indispensable)
- Accès à la plateforme en ligne de formation via un logiciel LMS
- Documents de support de formation : exercices, vidéos, ...
- Coaching individuel

## DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION :

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

## ACCESSIBILITÉ DU LIEU AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

- Il n'y a pas d'aménagement spécifique pour la formation en présentiel.

**POUR QUI ?** : Tout public intéressé par l'apprentissage de la langue thaïe qui cherche une méthode pour progresser facilement et rapidement.

**PRÉREQUIS** : Aucun prérequis

## MODALITÉS D'ADMISSION

- Admission après entretien.
- Évaluation du niveau d'entrée avec le formateur via un entretien téléphonique ou en visioconférence afin de déterminer le niveau de langue et d'élaborer le programme adapté au niveau et aux besoins spécifiques.

## OBJECTIFS :

- Se familiariser avec la langue thaïe
- Comprendre et savoir utiliser le système des tons
- Maîtriser le vocabulaire général ou professionnel
- Pouvoir se faire comprendre et échanger en thaï
- Gagner en impact lors des échanges quotidiens ou professionnels

## POINTS FORTS

- Un programme personnalisé, élaboré et dispensé par un formateur franco-thaïlandais
- Des séances individuelles et un suivi personnalisé tout au long du programme
- Une grande flexibilité dans le choix des sujets à étudier

## PROGRAMME DE FORMATION :

### 1. Les fondamentaux de la langue thaïlandaise

- Les caractéristiques de la langue Thaïe
- Le système de transcription phonétique
- Les consonnes et les voyelles
- Les 5 tons de la langue Thaïe (normal, bas, haut, montant, descendant)

### 2. La structure de la phrase et la grammaire thaïlandaise

- La structure de la phrase
- Les particules
- Les pronoms personnels
- Les pronoms interrogatifs
- Les formes affirmatives, négatives et interrogatives
- Les temps du verbe

### 3. Le vocabulaire essentiel et les verbes utiles

- Les mots de vocabulaire les plus utiles
- Les verbes utiles

### 4. Les chiffres, le temps et la saison en thaïlandais

- Les chiffres
- L'heure
- Les jours de la semaine
- Les mois de l'année

### 5. Les expressions courantes

- Salutations / présentation
- Demander de l'aide
- Donner son accord
- Complimenter
- Prendre un RDV
- ...

### 6. La culture et les codes sociaux en thaïlande

- Les essentiels de la culture thaïe
- Les codes sociaux, tenue vestimentaire, ...
- Les choses à faire et à ne pas faire en Thaïlande

## ORGANISATION DE LA FORMATION :

### Udomsak SANGSONG

Formateur, responsable pédagogique, assistance technique, référent handicap  
 Email : [vissara.france@gmail.com](mailto:vissara.france@gmail.com)  
 Téléphone : 07 72 02 31 54

## Rythme et durée

- Plusieurs rythmes possibles
- Disponible en 10H et 20H

## Prix de la formation

- (Frais d'examen inclus)
- A partir de 1000€HT



## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Programme personnalisé
- Utilisation de Google Meet pour la formation à distance (une bonne connexion internet est indispensable)
- Accès à la plateforme en ligne de formation via un logiciel LMS
- Documents de support de formation : exercices, vidéos, ressources en ligne téléchargeables (présentations PowerPoint, ...)

## DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION :

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

## ACCESSIBILITÉ DU LIEU AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

- Il n'y a pas d'aménagement spécifique pour la formation en présentiel.

**POUR QUI ?** : Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant et tout collaborateur souhaitant développer sa confiance en soi et son estime de soi pour gagner en assurance, en bien-être quotidien et en efficacité professionnelle.

**PRÉREQUIS** : Pas de prérequis spécifique

## MODALITÉS D'ADMISSION

- Admission après entretien.
- Évaluation du niveau de départ avec le formateur lors d'un entretien téléphonique ou en visioconférence pour déterminer vos besoins spécifiques et adapter le programme en conséquence.

## OBJECTIFS :

- Prendre conscience de ses propres ressources
- Améliorer sa confiance en soi et son estime de soi pour mieux s'accomplir professionnellement
- S'affirmer dans ses relations professionnelles et développer une attitude positive au quotidien

## POINTS FORTS

- Un programme personnalisé, élaboré et dispensé par le coach certifié RNCP
- Des séances individuelles et un suivi personnalisé tout au long du programme
- Une grande flexibilité dans le choix des sujets à traiter

## PROGRAMME DE FORMATION

### ACCOMPAGNEMENT EN COACHING INDIVIDUEL

- **Première séance** : exploration de votre situation, élaboration de votre objectif, planification des séances
- **Séances suivantes** : suivi de la séance passée, axes de progression, mise en place des actions
- **Entre chaque séance** : mise en application, exercices à faire chez soi (lectures, relaxation, ...)

#### 1. Évaluer sa confiance en soi et son estime de soi

- Définir l'estime de soi et la confiance en soi
- Faire le point sur soi-même
- Identifier ce qui vous freine
- **Exercice** : Visualisation. Analyser sa situation. Autodiagnostic.

#### 2. S'approprier, s'accepter et s'aimer pour mieux vivre et avoir son « bien-être » au travail

- Apprendre à accepter ses défauts et ses qualités, et se respecter
- Affirmer sa personnalité et savoir mettre en valeur ses points forts
- Valoriser et nourrir son estime de soi
- (Re)Découvrir son identité essentielle
- **Exercice** : Autodiagnostic. Technique de visualisation positive pour ancrer ses qualités.

#### 3. Accroître son estime de soi pour gagner en confiance et efficacité

- Identifier son unicité : valeurs, qualités et compétences
- Développer l'estime et la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes
- Apprendre les techniques pour protéger son estime de soi
- Transformer ses croyances négatives en énergie positive
- **Exercice** : Identification de ses blocages – freins - points forts – points faibles.

#### 4. Construire un climat de confiance au travail

- Savoir mettre ses frontières et fixer ses limites
- Gérer la peur du regard des autres au travail
- Installer son estime de soi dans ses relations professionnelles
- **Exercice** : Pratiquer des outils CNV. Autodiagnostic.

## ORGANISATION DE LA FORMATION :

### Udomsak SANGSONG

Formateur, responsable pédagogique, assistance technique, référent handicap

Email : vissara.france@gmail.com

Téléphone : 07 72 02 31 54

## Rythme et durée

- Plusieurs rythmes possibles
- Disponible en 10H et 20H

## Prix de la formation

(Frais d'examen inclus)

- A partir de 1500€ HT



## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Programme personnalisé
- Utilisation de Google Meet pour la formation à distance (une bonne connexion internet est indispensable)
- Accès à la plateforme en ligne de formation via un logiciel LMS
- Documents de support de formation : exercices, vidéos, ...
- Coaching individuel

## DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION :

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

## ACCESSIBILITÉ DU LIEU AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

- Il n'y a pas d'aménagement spécifique pour la formation en présentiel.