

ORGANISME DE FORMATION

VISSARA

Coaching & Formations

CATALOGUE DE FORMATIONS 2026

Version du 01/04/2026

Bienvenue chez VISSARA

VISSARA est bien plus qu'un simple organisme de formation et de coaching. C'est une véritable fusion des cultures française et thaïlandaise, inspirée par la quête de liberté et de réalisation personnelle. Le nom même de VISSARA incarne cette mission : « VIE », pour célébrer l'existence, et « ISSARA » (อิสระ), le mot thaï pour la liberté, l'indépendance et l'autonomie, sont au cœur de notre vision.

UNE EXPERTISE INCARNÉE PAR UDOMSAK SANGSONG

À la tête de VISSARA, Udomsak SANGSONG, coach professionnel, formateur et fondateur, met à votre service une méthode novatrice : la méthode VISSARA®. Fort de son parcours multiculturel (Dior, L'Oréal, Nestlé, Casino, Café Royal), Udomsak combine des techniques de coaching issues à la fois des traditions asiatiques et des approches occidentales modernes.

NOTRE MISSION

Accompagner celles et ceux qui aspirent à une vie plus libre, pleine de sens et en harmonie, en les aidant à se transformer profondément. Que vous soyez en quête de changement personnel ou professionnel, VISSARA est là pour vous aider à chaque étape de votre parcours.

NOS DOMAINES D'EXPERTISE

- Coaching de dirigeants et fondateurs : intelligence décisionnelle et lucidité stratégique
- Coaching de managers et cadres leadership authentique et régulation émotionnelle
- Transitions et reconversions professionnelles : vous aider à redéfinir votre carrière avec confiance
- Développement et croissance d'entreprise : des outils et des stratégies pour atteindre vos objectifs d'affaires
- Cultiver un mindset de croissance (Growth Mindset) : mentalité orientée vers l'apprentissage et le progrès
- Enseignement de la langue thaïlandaise : s'ouvrir à de nouvelles perspectives culturelles et linguistiques

Rejoignez-nous chez VISSARA et engagez-vous dans un voyage de transformation, où chaque étape est une opportunité de croissance, de liberté et d'accomplissement.

Sommaire

PROGRAMMES DE COACHING INDIVIDUEL

- **Lucidité Décisionnelle** : Programme Dirigeants & Fondateurs
- **Leadership Vivant** : Programme Managers & Cadres

FORMATIONS INDIVIDUELLES

- **Apprendre la Langue Thaïe** : Formation individuelle
- **Bilan de Compétences** : Salarié, demandeur d'emploi, indépendant

PROGRAMME DIRIGEANTS & FONDATEURS

Lucidité Décisionnelle

Retrouver la clarté pour décider vite, juste et sans ruminantion. Un accompagnement stratégique pour dirigeants et fondateurs qui veulent diriger avec plus de sérénité, de vitesse et d'impact.

POUR QUI ?

Pour des dirigeants et fondateurs en responsabilité finale, qui doivent prendre des décisions structurantes (croissance, levée, cession, restructuration, conflits d'associés...) et sentent leur lucidité s'éroder sous la pression.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Admission après entretien découverte.

MODALITÉS D'ADMISSION

- Admission après entretien découverte (30 min, offert).
- Un appel pour vérifier l'alignement entre vos besoins et l'approche proposée. Prise de contact via vissara.com/seance-de-coaching-offerte/
- Entrée en formation dans un délai d'environ un mois.

OBJECTIFS

- Identifier ses patterns décisionnels et zones de blocage récurrentes
- Construire son propre système de décision : critères explicites, modèles d'arbitrage, zones de vigilance cartographiées
- Réduire la surcharge cognitive et émotionnelle qui brouille les décisions
- Gagner en vitesse de décision, en clarté d'arbitrage et en sérénité post-décision
- Capitaliser sur ses réflexions : chaque session génère une synthèse stratégique réutilisable et transmissible

POINTS FORTS

- **Neuro-Stratégie, Sagesse & Intelligence des Systèmes** : L'alliance inédite de l'ingénierie cognitive (ANC, Théorie Polyvagale, ACT), de la clarté bouddhiste et de l'approche systémique.
- **Le Sanctuaire du Dirigeant** : Un cadre de confidentialité absolue pour briser la solitude du sommet. Un espace "hors-système" pour explorer sans filtre vos enjeux de pouvoir, de croissance, de levée de fonds ou de transmission.
- **Expertise Grands Groupes** : Un coach certifié fort d'un parcours international (L'Oréal, Nestlé, Casino). Votre partenaire stratégique pour une vision globale.

- **L'Orfèvrerie du Leadership** : Un "coaching de dentelle" où la finesse de l'intuition s'unit à la rigueur chirurgicale de l'analyse systémique pour un accompagnement haute-couture, strictement sur-mesure.

PROGRAMME DE FORMATION

- **Étape 1 – Diagnostic** : patterns de décision, points de blocage récurrents, cartographie de votre écologie décisionnelle
- **Étape 2 – Construction** : cadres d'arbitrage, critères explicites, seuils d'acceptabilité, logiques d'arbitrage
- **Étape 3 – Application** : sur vos décisions réelles (restructuration, conflits d'associés, choix de croissance...)
- **Étape 4 – Consolidation et autonomie** : intégration des nouveaux réflexes jusqu'à ce qu'ils deviennent naturels

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Programme personnalisé
- Formation à distance via Google Meet (une connexion internet stable est indispensable)
- Accès à la plateforme de formation en ligne via un logiciel LMS
- Supports de formation : exercices, vidéos, etc.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Évaluation des objectifs à travers des exercices de mise en situation
- Feuille de présence
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation

ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Toute demande sera examinée en amont pour adapter l'accompagnement aux besoins spécifiques.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Udomsak SANGSONG : Coach, responsable pédagogique, assistance technique, référent handicap
 Email : vissara.france@gmail.com | Téléphone : 07 45 32 60 30

Rythme et durée	Durée : 3 à 5 mois Rythme : hebdomadaire ou toutes les deux semaines 10 séances individuelles en visio (60 min chacune)
Prix de la formation	6 000 € HT Facilités de paiement : échelonnement possible, plan de formation, OPCO

PROGRAMME MANAGERS & CADRES

Leadership Vivant

Construisez un leadership durable qui vous ressemble. Pour les managers et cadres qui veulent diriger avec impact, sérénité et authenticité, sans sacrifier ni leur santé ni leur humanité.

POUR QUI ?

- Managers et cadres qui portent des responsabilités importantes
- Vous voulez construire un leadership authentique qui vous ressemble
- Vous refusez de sacrifier votre santé pour performer
- Vous cherchez clarté, sérénité et impact durable

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Admission après entretien découverte.

MODALITÉS D'ADMISSION

- Admission après entretien découverte (30 min, offert).
- Un appel pour vérifier l'alignement entre vos besoins et l'approche proposée. Aucune vente agressive. Prise de contact via vissara.com/seance-de-coaching-offerte/
- Entrée en formation dans un délai d'environ un mois.

OBJECTIFS

- Clarté Décisionnelle : prendre des décisions rapides et justes, même en environnement incertain, sans ruminantion ni surcharge mentale
- Régulation Émotionnelle : gérer son stress et ses réactions en temps réel pour rester performant sans s'épuiser, grâce aux neurosciences appliquées
- Alignement Stratégique : diriger depuis ses convictions et son style propre, pour un leadership authentique qui inspire naturellement l'équipe

POINTS FORTS

- **L'Ingénierie Cognitive au service du Manager** : Une fusion puissante entre neurosciences appliquées, maîtrise intérieure et vision systémique pour piloter avec une clarté totale.
- **Pragmatisme & Réalité Terrain** : Un accompagnement ancré dans vos défis opérationnels immédiats. Pas de théories abstraites, mais des leviers concrets actionnables dès votre retour en équipe.
- **Confidentialité Absolue** : Un espace de recul sécurisé, hors de la pression de l'organisation, pour explorer vos enjeux managériaux en toute liberté.

- **Culture du Résultat & Expertise Grands Groupes** : L'accompagnement d'un coach certifié nourri par une solide trajectoire internationale (L'Oréal, Nestlé, Casino, Café Royal). Un partenaire qui parle votre langage et décède avec vous vos enjeux de haute performance.
- **Le "Coaching de Dentelle"** : L'alliance rare d'une écoute empathique profonde et d'une rigueur stratégique sans concession pour un accompagnement haute-couture.

PROGRAMME DE FORMATION – LES 3 FONDATIONS DU LEADERSHIP VIVANT

- **Pilier 1 – Clarté Décisionnelle** : identifier ses patterns de décision, construire ses cadres d'arbitrage, **décider 2x plus vite sans se morfondre**
- **Pilier 2 – Régulation Émotionnelle** : comprendre son système nerveux sous pression, gérer ses réactions en temps réel, rentrer chez soi sans épuisement nerveux
- **Pilier 3 – Alignement Stratégique** : identifier son style de leadership authentique, diriger depuis ses convictions, inspirer naturellement son équipe

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Programme personnalisé
- Formation à distance via Google Meet (une connexion internet stable est indispensable)
- Accès à la plateforme de formation en ligne via un logiciel LMS
- Supports de formation : exercices, vidéos, etc.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Évaluation des objectifs à travers des exercices de mise en situation
- Feuille de présence
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation

ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Toute demande sera examinée en amont pour adapter l'accompagnement aux besoins spécifiques.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Udomsak SANGSONG : Coach, responsable pédagogique, assistance technique, référent handicap
 Email : vissara.france@gmail.com | Téléphone : 07 45 32 60 30

Rythme et durée	Durée : 3 à 5 mois Rythme : hebdomadaire ou toutes les deux semaines 10 séances individuelles en visio (60 min chacune)
Prix de la formation	3 000 € HT Facilités de paiement : échelonnement possible, plan de formation, OPCO

FORMATION INDIVIDUELLE

Apprendre la Langue Thaïe

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 initiale du niveau lors d'un entretien en visioconférence avec le formateur, afin de déterminer les compétences linguistiques et de concevoir un programme adapté au niveau et aux besoins spécifiques.
- Entrée en formation dans un délai d'environ un mois.

OBJECTIFS

- **Découvrir les bases du thaï** : Se familiariser avec les sons, les tons et la structure de la langue.
- **Communiquer à l'oral** : Savoir interagir dans des situations simples de la vie quotidienne.
- **Acquérir du vocabulaire pratique** : Utiliser les mots et expressions essentiels pour des échanges courants, personnels 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

Exemple de programme adaptable selon les demandes, les besoins et l'évolution des stagiaires.

- **1. Les fondamentaux** : caractéristiques de la langue Thaïe – système de transcription phonétique – consonnes et voyelles – Les 5 tons (normal, bas, haut, montant, descendant)
- **2. Structure de la phrase et grammaire** : structure de la phrase – pronoms personnels et interrogatifs – formes affirmatives, négatives et interrogatives – temps du verbe
- **3. Le vocabulaire essentiel et les verbes utiles** : mots de vocabulaire les plus utiles – verbes utiles
- **4. Les chiffres, le temps et la saison** : les chiffres – l'heure – les jours de la semaine – les mois de l'année

- **5. Les expressions courantes** : salutations / présentation – demander de l'aide – prendre un RDV – ...
- **6. La culture et les codes sociaux** : essentiels de la culture thaïe – codes sociaux, tenue vestimentaire – les choses à faire et à ne pas faire en Thaïlande

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Programme personnalisé
- Formation à distance via Google Meet (une connexion internet stable est indispensable)
- Accès à la plateforme de formation en ligne via un logiciel LMS
- Supports de formation : exercices, vidéos, etc.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Exercices de compréhension écrite et orale
- Test final composé d'un entretien oral et d'un QCM
- Feuille de présence
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation

ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Toute demande sera examinée en amont pour adapter la formation aux besoins spécifiques.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Udomsak SANGSONG : Formateur, responsable pédagogique, assistance technique, référent handicap
Email : vissara.france@gmail.com | Téléphone : 07 45 32 60 30

Rythme et durée	Plusieurs rythmes possibles Formules sur mesure disponibles : 10H, 20H et 30H
Prix de la formation	À partir de 1 000 € HT

FORMATION INDIVIDUELLE

Bilan de Compétences

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.

MODALITÉS D'ADMISSION

- Admission après entretien.
- L'admission se fait après un entretien découverte gratuit de 30 minutes, par téléphone ou visioconférence. Cet échange permet de clarifier vos besoins, objectifs, de rencontrer votre coach-consultant et de répondre à toutes vos questions.
- Entrée dans le parcours de bilan de compétences dans un délai d'environ un mois.

OBJECTIFS

1. **Mieux vous connaître pour mieux avancer** : Identifiez vos talents, explorez vos compétences et clarifiez vos aspirations profondes selon vos priorités personnelles.
2. **Construisez un projet professionnel aligné** : Concevez un projet en harmonie avec vos valeurs et vos ambitions, avec un plan d'action structuré et réaliste (S.M.A.R.T.).
3. **Choisissez la voie qui vous correspond** : Trouvez la solution la plus adaptée à votre parcours (évolution interne, reconversion, changement d'entreprise) et engagez une transformation épanouissante.

POINTS FORTS

- Programme 100% humaniste & personnalisé
- Méthode innovante & holistique
- Accompagnement par un coach RNCP avec suivi individuel
- Compte rendu après chaque séance
- Rapport personnalisé & suivi à 6 mois

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 du bilan de compétences.

- Définir le format, les méthodes de travail et le plan de déroulement le plus adapté à votre situation et votre emploi du temps.

2. Phase d'Investigation & d'Exploration *pour construire votre projet professionnel et en vérifier la pertinence :*

- Analyser votre parcours personnel et professionnel.
- Réalisez votre bilan personnel et identifiez vos traits de personnalité ainsi que votre mission de vie grâce à un éventail d'outils au choix, tels que le test de personnalité, l'Ikigai, le coaching projectif, etc.
- 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.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Programme personnalisé
- Formation à distance via Google Meet (une connexion internet stable est indispensable)
- Supports de formation : exercices, vidéos, etc.
- Coaching individuel

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Feuille de présence
- Fiche de suivi de séance de bilan de compétences
- Questionnaire de satisfaction
- Document de synthèse
- Certificat de réalisation
- Questionnaire de suivi à 6 mois

ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Toute demande sera examinée en amont pour adapter la formation aux besoins spécifiques.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Udomsak SANGSONG : Formateur, responsable pédagogique, assistance technique, référent handicap
 Email : vissara.france@gmail.com | Téléphone : 07 45 32 60 30

Rythme et durée	Plusieurs rythmes possibles Formules sur mesure disponibles : 13H, 16H et 24H
Prix de la formation	À partir de 1 600 € HT