

explore

explore

explore

explore

explore

Renouer avec
l'inspiration et créer
des connexions
**pour faire émerger
des idées originales
et utiles.**

“La créativité consiste juste
à connecter des choses.”

Steve Jobs





C'est quoi Explore ?

Explore vous invite à **libérer votre potentiel créatif** et à renouer avec l'inspiration. C'est un cadre stimulant qui favorise **l'émergence d'idées innovantes**.

Explore propose deux formats adaptés :

- **Des ateliers collectifs** : sur une journée (+ un suivi mensuel)
- **Un accompagnement de coaching individuel personnalisé** : 10 séances d'1h30 (en présentiel ou en visioconférence)

Tous les accompagnements sont assurés par une **coach professionnelle certifiée RNCP**, dans un cadre confidentiel et bienveillant.



Une journée pour débloquer, connecter, innover.

La créativité et l'innovation jouent un rôle clé dans la résolution des défis contemporains. Pourtant, elles sont souvent entravées par des blocages personnels ou collectifs, une absence de synergie au sein des équipes, ou une difficulté à convertir des idées en solutions concrètes.

C'est pour répondre à ces enjeux que ce programme a été conçu, autour d'une méthode en trois étapes : **Débloquer**, **Connecter**, **Innover**.

Débloquer : Identifier et lever les freins à la créativité, qu'ils soient liés à des peurs, des habitudes ou des blocages collectifs. Cette étape permet d'ouvrir l'esprit et de créer un terrain propice à l'émergence d'idées nouvelles.

Connecter : Apprendre à faire des connexions entre des idées, des personnes et des perspectives variées. C'est dans ces connexions inattendues que naissent souvent les meilleures idées.

Innover : Transformer l'inspiration en action. Avec des outils concrets et des exercices pratiques, cette dernière étape permet de passer des idées aux solutions tangibles et impactantes.

À travers ce programme, les participants vivront une expérience collaborative et immersive qui les guidera dans un processus structuré pour libérer leur potentiel créatif, renforcer leur dynamique d'équipe et stimuler une innovation durable.



Objectifs Pédagogiques

À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :

- Identifier et lever les blocages individuels et collectifs qui freinent la créativité.
- Renforcer leur capacité à créer des connexions inattendues.
- Mobiliser des outils concrets pour transformer des idées en solutions innovantes applicables à leurs projets professionnels.



Pour qui ?

Equipes projet, managers, collaborateurs, entrepreneurs, souhaitant développer leur créativité, services innovation ou toute équipe confrontée à des problématiques nécessitant des idées nouvelles.

Pré-requis : Aucun, cet atelier est accessible à tous.



Les bénéfices

- Retrouver confiance en leur capacité créative.
- Acquérir des techniques pour collaborer plus efficacement et générer des idées originales.
- Renforcer la cohésion d'équipe dans une dynamique d'innovation.
- Repartir avec un plan d'action concret pour appliquer les apprentissages au quotidien.



Programme de la matinée

Débloquer et connecter.

9h30 – 10h00 : Accueil et introduction

Présentation des objectifs de l'atelier et des participants.
Icebreaker ludique pour amorcer une dynamique positive.

10h00 – 11h15 : Étape 1 – Débloquer les freins créatifs

Exploration des blocages individuels et collectifs à travers un exercice en duo.
Techniques pour surmonter les peurs et habitudes limitantes.

Objectif pédagogique : Permettre à chaque participant d'identifier et de dépasser un blocage spécifique.

11h15 – 11h30 : Pause

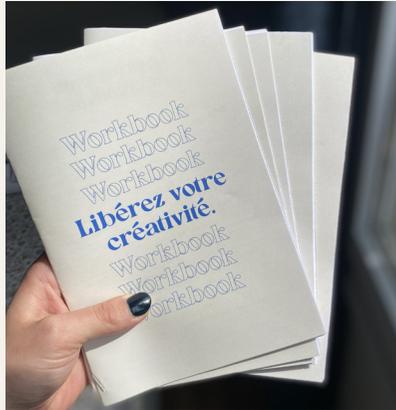
11h30 – 12h30 : Étape 2 – Connecter les idées et les talents

Atelier collaboratif : Créer des connexions inattendues entre des idées ou des concepts en petits groupes (exemples : le jeu des associations, le zoom créatif, créer avec contrainte, domino d'inspiration, le voyage imaginaire, «si j'étais...», mind map ou mind map inversé, ...).

Mise en pratique : Faire émerger des solutions innovantes en combinant des perspectives diverses.

Objectif pédagogique : Encourager une collaboration authentique et explorer de nouvelles perspectives.

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner



Programme de l'après-midi

Connecter et innover.

13h30 – 15h30 : Étape 3 – Innover avec impact

Transformer une idée en solution concrète grâce à un processus guidé.
Apprentissage de techniques pour prioriser et formaliser les idées.
Travail en sous-groupes sur des cas liés aux problématiques des participants.
Objectif pédagogique : Outiller les participants pour passer de l'idée à l'action.

15h30 – 15h45 : Pause

15h45 – 16h30 : Synthèse et plan d'action

Restitution des travaux des groupes.
Élaboration d'un plan d'action individuel ou collectif pour pérenniser les apprentissages dans le quotidien professionnel.
Objectif pédagogique : Ancrer les apprentissages et favoriser leur mise en application à long terme.

16h30 – 17h00 : Conclusion

Partage des ressentis et retours d'expérience.
Clôture avec une activité de projection positive sur l'avenir.
Remerciements et remise de supports/outils pour aller plus loin.

Accompagnements individuels

10 séances de 1h30 (visio ou présentiel)



À travers des séances personnalisées, vous pourrez lever vos blocages, libérer votre imagination et stimuler votre capacité d'innovation. Dans un cadre bienveillant et propice à l'échange, vous retrouverez confiance en vos idées et découvrirez de nouvelles façons de faire émerger des solutions originales.

Format des séances

Chaque séance individuelle de 1h30 est entièrement personnalisée pour répondre à vos besoins spécifiques. Elle vous offre un espace dédié pour clarifier vos objectifs, explorer vos enjeux professionnels, identifier vos ressources et dépasser vos freins.

Ce travail vous permet de **renforcer votre capacité à innover** et à mobiliser votre créativité au service de projets ambitieux et collectifs.

Un suivi de 6 mois

Le processus se compose de 10 séances, espacées d'au moins deux semaines chacune. Cet intervalle permet de mettre en pratique les **apprentissages** et d'intégrer pleinement vos nouvelles **prises de conscience** dans votre quotidien professionnel.

Au cœur d'Explore

Je suis Elodie Dionisio, fondatrice d'**Explore**.
Coach professionnelle certifiée RNCP, je suis également praticienne en Programmation Neuro-Linguistique.
Après 13 ans en tant que directrice artistique freelance au sein de grandes agences de publicité parisiennes, j'ai choisi de me consacrer à l'accompagnement créatif.

Aujourd'hui, ma mission est d'aider les entreprises, entrepreneurs et créateurs à **libérer leur potentiel créatif**.

Je rêve d'une créativité qui soit un véritable espace de liberté, où chacun ose explorer sans crainte, s'autorise à expérimenter, et laisse émerger des idées nouvelles. Un espace d'inspiration et d'échange, porté par un environnement bienveillant, propice à l'innovation et à la création de projets audacieux.



Les avis de mes clients

(Extraits de ma page Google pro)

★★★★★ Il y a 3 heures

Ma rencontre avec Elodie a été une révélation. Elle a été une ddd intervenante lors d'une formation photo, et j'ai tout de suite réalisé à quel point nous partageons les mêmes valeurs. C'est donc tout naturellement que je lui ai demandé de m'accompagner professionnellement pour réorganiser mon quotidien et m'aider à prendre des décisions éclairées. Aujourd'hui, je suis impatiente de participer à sa première retraite, qui promet d'être incroyable ! Un grand merci à Elodie d'être celle qu'elle est : une professionnelle qui nous pousse à nous dépasser et à poser les bonnes questions. Merci 🙏

★★★★★ il y a 5 mois

Être coachée par Elodie a été à la fois un plaisir et une révélation pour moi ! Grâce à son écoute et son esprit vif, nos sessions de travail m'ont permises de définir clairement mon identifié professionnelle, en faisant fis de mes freins et de mes peurs. Sa capacité à faire sortir l'être authentique qui est en moi, motivée et alignée est tout simplement exceptionnelle ! Bravo et merci Elodie :-)

★★★★★ il y a 5 mois

J'ai eu la chance de participer à un workshop sur la créativité avec Elodie et laisse aujourd'hui cet avis car j'ai été extrêmement touchée par la pertinence de ses analyses et sa capacité à mettre en avant le meilleur de nous même. Je sors reboostée de cette session et confiante pour la suite !

★★★★★ Il y a 2 heures

N'avez vous jamais rencontré une série d'obstacles vous donnant l'impression de faire face à vos propres limites ? Même si j'aime à croire que j'ai les épaules solides, ça a été mon cas. Assez cartésien, je dois l'admettre, j'étais sceptique sur l'existence d'une méthode pour les dépasser mais comme il paraît que qui ne tente rien n'a rien, j'ai entrepris un parcours d'accompagnement avec Elodie. Surprenant... Tant dans la forme que sur le fond. Elle m'a bousculé avec une bienveillance de chaque instant, m'a aidé à mettre des mots sur les maux, à envisager les choses sous un autre angle, le bon angle, celui de l'alignement (je vous laisse quand même un peu de surprise). Avec du temps et du travail de ma part, le flou a laissé place à l'ordre, à l'harmonie et à une énergie décuplée. Ces échanges ont permis de provoquer des déclics immédiats mais ils ont aussi semé des graines qui germent dans l'esprit à leur rythme et je récolte plus de fruits de ce parcours que ce que je ne l'aurais imaginé. Sur les problématiques pour lesquelles je l'ai sollicitée, il y'a eu une évolution impressionnante. Nos échanges m'accompagnent quotidiennement. Je te remercie profondément pour ce que tu m'as permis de changer Elodie 🙏

★★★★★ il y a un mois

J'ai participé à un coaching de groupe "vente" et que dire !! Par où commencer. Je crois qu'en vous rencontrer Elodie, quelque chose se créée immédiatement. Elodie incarne véritablement la douceur, l'empathie, la bienveillance. Elle est à l'écoute, prends le temps d'analyser, de comprendre, d'expliquer et de donner des pistes. Sa gentillesse et sa passion vous emporte dans son univers. Je suis ressortie de cet atelier changée et bien plus alignée avec moi-même. C'est une véritable prise de conscience que de participer à un de ces coaching. Je la recommande à 1000% et la remercie encore pour son travail et son écoute. C'est puissant et ça fait du bien ! Allez y les yeux fermés. Merci encore Elodie :)

★★★★★ il y a 2 mois

J'ai assisté à l'atelier « libérez votre créativité » animé par Elodie. Dès le début Elodie a su nous mettre à l'aise, ce qui a rendu l'atelier d'autant plus vivant et constructif. Une journée placée sous le signe de la bienveillance, du partage et de l'échange. Dotée d'une grande qualité d'écoute, Elodie a su nous guider dans nos réflexions pour que nous trouvions réponses à nos questions. Un atelier construit et concret duquel nous ressortons avec des clefs, des actions et surtout grandis. Nous devrions tous le faire. Un grand merci Elodie, je garde un très bon souvenir de ce moment passé ensemble. À très bientôt !

★★★★★ il y a 7 mois

J'ai effectué un coaching de plusieurs séances avec Elodie à un moment de ma vie professionnelle où je me sentais un peu perdue. Grâce à son écoute et à sa bienveillance, elle a su m'aider à aller puiser en moi toutes les ressources nécessaires pour savoir où aller. Ces séances ont été le coup de boost nécessaire à mon activité. J'ai retenu une phrase qu'elle m'a dit et qui m'a marqué "tu sais ce que tu veux à partir du moment où tu sais où tu vas". Merci Elodie de m'avoir permis de retrouver mon chemin, je me sens plus sereine désormais. Je ne peux que vous conseiller de faire appel à ses services.

★★★★★ il y a 2 mois

Élodie possède toutes les qualités d'une très bonne coach. Tout d'abord elle écoute et sais créer un climat serein dans ses coachings de groupe. Puis elle analyse en profondeur vos blocages et aspirations personnelles. Enfin, elle guide notre réflexion de manière claire, imagée et professionnelle. On se sent soutenu et on a envie de l'avoir à nos côtés pour avancer.



contact

Explore - Elodie Dionisio

elodie.dionisio@gmail.com

06.34.05.12.14

explore-experience.com

Mobile dans toute la France.

 [_explore.experience_](https://www.instagram.com/_explore.experience_)