

BE WELL & LEAD WELL

Provocateur d'accomplissements

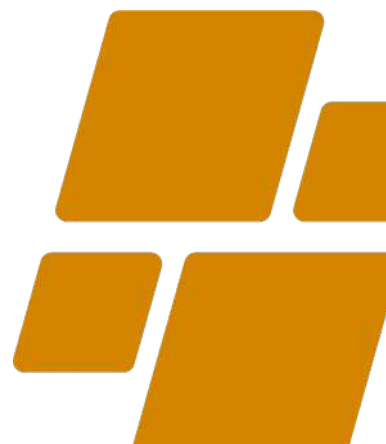
FORMATION
COACHING
RECRUTEMENT



CATALOGUE 2026



BE WELL & LEAD WELL | 113 rue de la République 13002 Marseille | hello@bwlw.fr | Tel : 06.25.89.45.22
SARL au capital de 1000€ - Siret: 90891997000016 | www.bwlw.fr
N° de déclaration d'activité 93131977713. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



LE MOT DE LA FONDATRICE

UNCHARTERED TERRITORIES

naviguer vers l'inexploré : être prêt à cueillir les opportunités

En 2026, le monde poursuit sa mue : nouveaux équilibres, injonctions multiples, accélération technologique, quête de sens. **Et si le vrai défi n'était plus de prévoir l'avenir, mais de s'y préparer ?**



Chez Be Well & Lead Well, nous accompagnons dirigeants, managers et leurs équipes à **explorer ces territoires inconnus avec des repères solides : conscience de soi, communication fluide, leadership incarné.**

Parce que dans un environnement volatil et imprédictible, il n'y a pas de «mauvaises conditions». Seulement des organisations insuffisamment préparées ou outillées.

Les soft skills - écoute, adaptabilité, assertivité, prise de décision, vision - sont désormais bien plus que des compétences « de confort » : **ce sont vos cordes, vos crampons, vos boussoles. Indispensables.**

Elles permettent de franchir les obstacles, de garder le cap, de repérer l'eldorado et de coopérer, par tous les temps.

Imaginez votre organisation comme une cordée : chacun sait où il met le pied, s'ajuste à l'autre, communique avec clarté et avance en confiance. En lui ou elle, en les autres. La performance devient collective, fluide, durable.

En 2026, nous continuons à faire ce que nous aimons : équiper les femmes et les hommes qui dirigent, inspirent et transforment.

Avec la formation, le coaching, le recrutement ... et toujours la même conviction : **le leadership est un art d'équilibre et de mouvement.**

Alors, prêts à explorer vos territoires inédits ?

Be equipped. Be bold. Be well & lead well.

Farah Hassam Allouche

BWLW

SOMMAIRE



NOUS CONNAÎTRE

03

NOS SOLUTIONS

05

NOS FORMATIONS & AGENDA

06



EXPÉRIENCE SUR MESURE : LES SÉMINAIRES

08



EXPÉRIENCE SUR MESURE : VOTRE PARCOURS

09

ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

10

RECRUTER VOS TALENTS

12



ILS NOUS FONT CONFIANCE

13



La vision



BE WELL & LEAD WELL : PROVOCATEUR D'ACCOMPLISSEMENTS

Faire adopter les comportements qui donneront vie à votre stratégie 🎯

Convaincus que chacun a son rôle à jouer dans notre monde, nous vous aidons à incarner le vôtre en révélant votre leadership naturel pour une performance durable et gagnant-gagnant.

Imaginez ce monde où l'accomplissement individuel catalyse le Groupe.
Imaginez l'impact !

NOS VALEURS, NOTRE ACTION : ÉTHIQUE, EMPOWERMENT ET EFFICACITÉ

⚡ **Be well & Lead well : vous accompagner à faire grandir vos équipes.**

Neutraliser les barrières comportementales inefficaces, intégrer les compétences et adopter les comportements moteurs pour votre développement !

Formation, Coaching et Recrutement : nous vous donnons les clés pour exploiter vos talents et ceux de votre équipe à pleine puissance.

Le petit plus qui fait toute la différence : **vos empowerment inspire & rayonne sur les autres en cascade.**



Scan Me

EXPERTISE 360°



Reprise globale en marche, qui tirera son épingle du jeu ?
Conjoncture économique et risque sectoriel

risk & finance

Comprendre et évaluer les risques d'un modèle économique, quel que soit son secteur ou métier



(human) entrepreneurs

Vision, Stratégie et Engagement : donner du sens pour construire et conduire le changement (utile)

problem-solver

Synthétiser des environnements ou process complexes, trouver LA bonne question, faire émerger la créativité pour des solutions économes & efficaces



Farah Allouche | BWLW
Coach & Formatrice PCM®
Stratégie, Management, Recrutement



Leslie Azara
BWLW Office Manager



Maud Lefebvre | Kalea Coaching
Coach PCM®, formatrice, facilitatrice
Management, Transformation



Aymerick Bonnot | Ascenso
Coach & Formateur PCM®
Management, Recrutement, Vente



William Marques | Wedo Coach
Coach PCM® Management,
Transformation



Alexandra Labro | Révélation Coaching
Coach PCM®, formatrice, facilitatrice



Laurène Alcaraz | Dare Yourself
Coach et formatrice PCM®
Posture, Leadership, Communication



Justine Muridi | Agence Iridium
Coach et formatrice PCM®
Posture, Culture, Communication



Quentin Lesaffre | LesCoacteurs
Formateur PCM®, facilitateur
Auteur, Metteur en scène

BWLW : UN ECOSYSTÈME DE PASSIONNÉS

BWLW

BE WELL & LEAD WELL : Provocateur d'accomplissements | www.bwlw.fr

Nous contacter, se rencontrer : hello@bwlw.fr



NOS SOLUTIONS



Formations



La **montée en compétences et en performance** du manager et du collaborateur : **pilier de la croissance de l'entreprise comme de la personne**. Certifiées Qualiopi, nos formations vous ouvrent droit au financement*. Nous vous proposons :



Les **Formations** en Intra (équipe) ou en inter pour développer des compétences



Les **Séminaires** que nous construisons pour répondre de manière Ludique et vivante à vos Enjeux et Vision stratégiques



Les **Parcours**, qui combinent Formation et Coaching individuel ou collectif pour un accompagnement personnalisé, sur mesure, dans la durée

**Sous conditions d'éligibilité*

Coaching

Dirigeant.e.s et managers : **développez votre Leadership et accélérez l'atteinte de vos objectifs** par la mise en action et *l'empowerment* ! Découvrez l'Appui du Dirigeant et le Coaching individuel Managers et Collaborateurs.

Recrutement

Be Well and Lead Well vous accompagne au recrutement de vos talents. Spécialisés dans le recrutement des postes de Direction, Management et Fonctions transversales, nous vous aidons à attirer et intégrer les meilleurs profils : les bons pour vous.



- Vous comprendre, le besoin, la culture
- Sourcing & sélection rigoureuse
- Accompagnement et Conseil à la décision-négociation



Pour toutes nos solutions : Si un ou plusieurs participant.e.s présentent une situation de handicap, nous prévenir au préalable afin de mettre en place les conditions d'accueil et de suivi adapté.

Découvrez le détail
des programmes ici

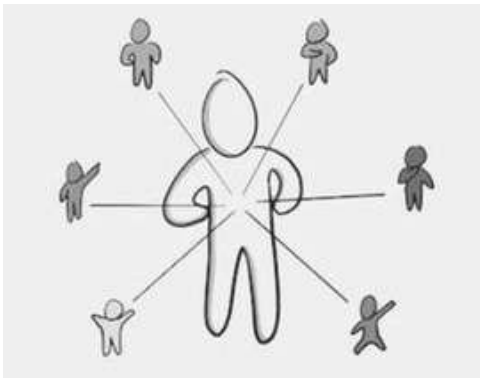


NOS FORMATIONS

Juste un aperçu : nous créons et adaptons selon VOS besoins



Pour toutes nos solutions : Si un ou plusieurs participant.e.s présentent une situation de handicap, nous prévenir au préalable afin de mettre en place les conditions d'accueil et de suivi adapté.



Nos Formations Process Com®

- **PCM® Initial**: mieux communiquer et coopérer au quotidien - *intra/inter* (1 à 3 jours)
- **PCM® Avancé** : mieux gérer la motivation, les tensions et conflits - *intra/inter* (2 jours)
- **Être & Agir en Manager-Coach avec PCM®** *intra/inter* (3 jours + Rdv individuel)



Nos formations spéciales équipes

- **Mission d'équipe** : (se) donner du sens au quotidien et gagner en performance - *intra*, 2j
- **Booster la coopération et la performance** au quotidien avec l'écoute active - *intra*, 2j



Augmenter une performance spécifique

- **Manager avec l'intelligence collective** *intra/inter*, 2 jours
- **Essentiels de la gestion de projet** *intra/inter*, 1 à 2 jours
- **Gestion du temps et de l'énergie** *intra/inter*, 1 jour

AGENDA DES FORMATIONS 2026

Découvrez nos sessions inter-entreprises 2026 !

Développer ses compétences et s'enrichir aux côtés de participants issus d'autres structures ! Les sessions ont lieu à l'Atelier Coquelicot - Marseille 6e.

Pédagogie participative et active : apprendre pour faire x faire pour apprendre !

COMPLÉT

15 - 16
Janv

Mieux collaborer et communiquer au quotidien avec PCM®

- Apprenez à mieux vous connaître pour développer votre potentiel et renforcer votre intelligence relationnelle et faciliter la coopération au quotidien

9-10
Avril

Mieux collaborer et communiquer au quotidien avec PCM®

- Apprenez à mieux vous connaître pour développer votre potentiel et renforcer votre intelligence relationnelle et faciliter la coopération au quotidien

4-5
Juin

Stimuler l'engagement de tous avec l'Intelligence collective

- Apprendre à construire une session d'intelligence collective
- Pratiquer les outils clés d'intelligence collective simples et toucher du doigt la posture de facilitateur et ses attendus.

8-9
Oct.

Mieux collaborer et communiquer au quotidien avec PCM®

- Apprenez à mieux vous connaître pour développer votre potentiel et renforcer votre intelligence relationnelle et faciliter la coopération au quotidien

16
Nov.

Gestion de projet (pour non Project-manager)

- Maîtrisez les outils-clés de la gestion de projet pour un pilotage efficace axé autour de la coopération

Contactez-nous pour un
devis sur mesure

EXPÉRIENCE SUR MESURE : LES SÉMINAIRES



Confiez-nous l'organisation de vos séminaires d'entreprise !

- ✓ **Ingénierie sur-mesure** : pour de petits groupes comme de grands effectifs (>50 participants), nous vous aidons à choisir le format idéal et mobilisons les moyens nécessaires pour construire le programme parfait pour vos objectifs
- ✓ **Transmettre votre Vision et monter en Compétence** : notre expertise de Coachs, Facilitateurs et Formateurs permettent à vos équipes de vivre un temps forts, renforcer leurs liens tout en développant leurs compétences, pour créer un impact durable sur votre croissance
- ✓ **Local ou international** : nos séminaires sont disponibles en français et en anglais pour s'adapter à vos collaborateurs, où qu'ils se trouvent !

Séminaire Efficacité & performance – Groupe EITP – Avril 2024



Séminaire Mission d'équipe – PESS Energy – Octobre 2024

Faire de vos Séminaires, des temps Forts
de Vision, de Cohésion et d'Actions

BWLW

Contactez-nous pour un
devis sur mesure

EXPÉRIENCE SUR MESURE : VOTRE PARCOURS

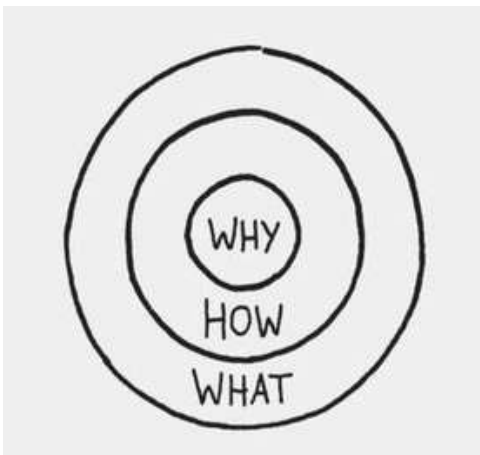


Un parcours à l'image de vos besoins

Notre accompagnement en **conseil** vous permet d'**identifier avec précision vos enjeux** (réellement) stratégiques et atteindre durablement vos objectifs en combinant nos différentes solutions.

Nous démarrons par **un entretien préalable** offert : nous cernons vos enjeux et vos besoins pour élaborer une **proposition** de parcours de formation ou accompagnement **sur mesure et stratégique**.

Nous combinons les savoir-faire de nos intervenants-experts pour construire la solution qui vous correspond à 100%.



Exemples de solutions à combiner selon vos enjeux managériaux, organisationnels ou stratégiques :

- ✓ L'**AUDIT** et le **CONSEIL** pour diagnostiquer et proposer nos stratégies et solutions
- ✓ La **FORMATION**, les **ATELIERS** et le **COACHING D'EQUIPE** pour accélérer la transformation collective
- ✓ Le **COACHING INDIVIDUEL** pour autonomiser durablement et renforcer le leadership

BWLW



LES ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS



Appui du Dirigeant

Ce **coaching/conseil hybride** vous permettra de fortifier encore votre rôle et votre impact de Dirigeant.e, casser la solitude et créer les systèmes qui vous feront **gagner en marge de manœuvre** tout en poursuivant le développement de votre activité.

Thématiques abordées :

(non exhaustif)

- Vision et stratégie de développement
- Posture de dirigeant
- Communication interpersonnelle et assertivité
- Croyances et impact sur votre prise de décisions
- Rapport à l'argent et au succès
- Management et recrutement

Les bénéfices :

- Actualisez la vision stratégique pour votre entreprise, Optimisez votre organisation grâce à des systèmes de prise de décision,
- Développez les compétences et l'autonomie de vos collaborateurs,
- Repensez votre identité de dirigeant.e
- Gagnez en marge de manoeuvre financière et stratégique.



6 ou 12 mois



1/2 journée
par mois



Visio ou
Présentiel

“

Devant la nécessité d'apporter d'important changement dans l'organisation de mon entreprise, je me suis tourné vers la formation, le coaching et le conseil proposé par Farah. Elle m'a permise de prendre le recul nécessaire pour faire des choix importants et mettre en place de nouveaux outils. Un accompagnement des équipes nous a permis de poursuivre dans cette direction et d'atteindre les objectifs ambitieux fixés en démarrage.

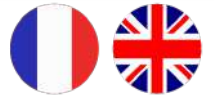
Alexandre Guyon,
Dirigeant d'ASTID les 3A

”

BWLW



LES ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS



Coaching Leadership

Accédez aux **prises de conscience** et aux mises en **action** qui **accélèreront** l'atteinte de votre **Objectif AIME** (Ambitieux, Intentionnel, Mesurable, Écologique) que nous aurons pris le soin de définir ensemble avec précision.

Forfait 10 sessions



4 à 6 mois



8 coachings



2 entretiens
tripartites



Visio ou
Présentiel

“ Ce coaching m'a permis une vraie prise de recul et hauteur, meilleure compréhension de mes besoins et comment les satisfaire, sérénité et affirmation de soi et ainsi faire évoluer ma carrière de manière très intéressante et rapide !

Sabrina G.
Banquier privé



“ Après chaque coaching, je me sentais toujours prête à mener mes batailles afin d'atteindre mon objectif, que j'ai d'ailleurs pu atteindre dans les délais que je m'étais fixé grâce au coaching individuel avec Farah. J'ai beaucoup apprécié également la disponibilité et bien évidemment l'écoute bienveillante et tous les axes de réflexions nouvelles pendant cet accompagnement. Merci !

Evissa Z.
Cheffe d'équipe en collectivité



NEW

Découvrez le détail
de l'accompagnement ici



CABINET DE RECRUTEMENT



Vous accompagner au recrutement de nouveaux talents

Be Well and Lead Well vous accompagne au **recrutement de vos talents**. Spécialisés dans le recrutement des postes de Direction, Management et Fonctions transversales, notre collaboration avec notre partenaire historique Ascenso, nous permet de vous aider à attirer et intégrer les meilleurs profils : les bons pour vous.

Une méthode transparente :

1. **Vous comprendre, le besoin, la culture** : définir un cahier des charges précis du profil de candidat et de ses responsabilités en phase avec vos objectifs stratégiques, vos priorités et la culture de votre entreprise
2. **Sourcing & sélection rigoureuse** : rédiger une offre attractive communiquée sur plusieurs canaux et sélectionner rigoureusement les profils à vous présenter grâce à nos méthodes et outils éprouvés,
3. **Accompagnement et Conseil à la décision** : vous aider à la décision à l'aide nos Diagnostics et expertise en négociation - complété par un suivi à l'intégration afin de garantir un *onboarding* réussi et l'engagement durable de vos nouveaux collaborateurs

Avec Be Well and Lead Well, recrutez les Directeurs et Managers réellement Moteurs pour faire vivre votre Stratégie



ILS NOUS FONT CONFIANCE

Découvrez les récits
inspirants de nos clients !



“ Une formation Mission d'équipe dense et équilibrée qui a parfaitement répondu au cahier des charges. Formatrice à l'écoute des participants, très agile !

Pascal Legrain, Directeur des ressources humaines – Etienne Lacroix Group

“ La formation Leadership 360 m'a permis de mettre en application plus d'actions sur la base de l'intelligence collective, les méthodes de co-développement, la création de plus d'étapes, plus de pédagogie avec les équipes, plus de soutien. Créer un haut niveau de motivation : être présent, pas omniprésent

Arnaud Burrel, Directeur de l'office de tourisme Golf du Morbihan Vannes Tourisme

“ Très pédagogue, formation interactive, adaptée aux problématiques réelles du moment et pas juste de la théorie comme souvent.

Ariane Agharabi, CRHA Canada – Ubisoft

“ Merci beaucoup, de l'ouverture et du partage qui vont nous permettre de rétablir le dialogue entre nous. Cela a permis un déblocage positif pour renouer notre connexion.

Valérie Scheveiler, Head of HR Services – DHL

BE WELL & LEAD WELL

Provocateur d'accomplissements



A VOUS

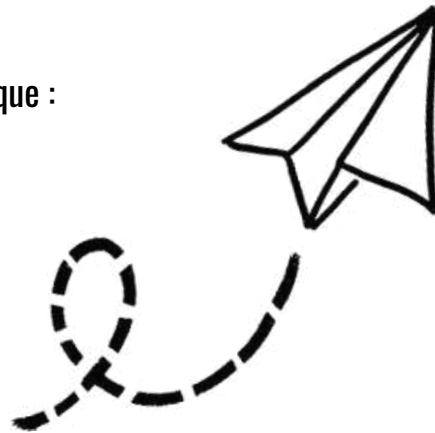
CONTACTEZ-NOUS! Faisons le point ensemble :
Identifions la meilleure solution pour vous donner les clés à
vous et votre équipe et vous accompagner à relever vos défis de
manière performante et sereine !



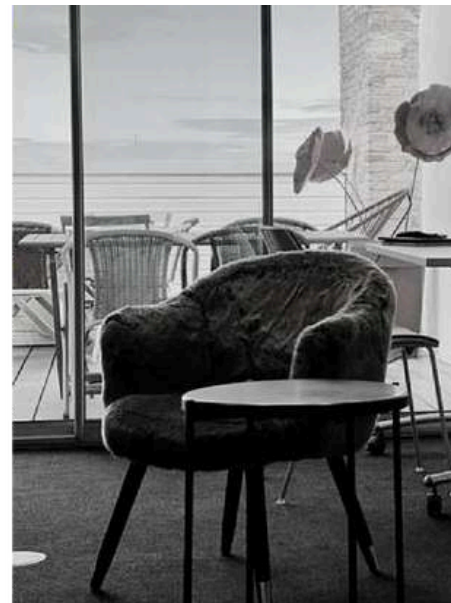
Réserver votre rdv téléphonique :
bit.ly/_meetme



Contactez par email :
hello@bwlw.fr



FORMATION COACHING RECRUTEMENT



Qualiopi
processus certifié



FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE