



[HTTPS://WWW.HB3.FR/](https://www.hb3.fr/)

PROGRAMME - HB3 -

UNE RELATION SAINES AVEC SOI ET LES AUTRES

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ
HASSINA BOUCHERIT | 06 25 65 25 88
CONTACT@HB3.FR

Programme – HB3

Qui suis-je, quand je ne suis plus en mode survie ?

Chez HB3, nous partons d'une conviction simple: Quand on comprend son fonctionnement intérieur, on transforme sa trajectoire. Ce programme s'adresse aux personnes et équipes qui souhaitent sortir de leurs schémas limitants pour activer un nouveau mode de fonctionnement, plus aligné, plus performant, plus humain.

Notre approche repose sur :

- Neuroplasticité – apprendre au cerveau à penser et réagir autrement
- Résilience – transformer ses épreuves en moteur de croissance
- Désamorçage des conflits internes – retrouver une relation saine avec soi-même
- Gestion du stress & intelligence émotionnelle
- Inclusion des profils atypiques – valoriser ce que d'autres étiquettent
- Relation à soi et aux autres – cultiver la sécurité intérieure pour mieux coopérer

Objectifs pour l'entreprise:

- Favoriser la mobilité interne et la reconversion en douceur
- Prévenir le désengagement ou les burnouts silencieux
- Révéler des profils atypiques ou sous-exprimés
- Développer l'autonomie, la résilience et la cohésion
- Mieux inclure les diversités invisibles au sein de l'équipe

Pourquoi choisir HB3 ?

- Méthode inspirée des neurosciences comportementales et de l'intelligence relationnelle
 - Approche profondément humaine & concrète, fondée sur l'adaptation et la dignité
 - Résultats visibles : repositionnements réussis, confiance retrouvée, talents révélés

HB3 ne "corrige" pas les personnes. Il leur redonne la main sur leur trajectoire.

Méthode
HB3



Contenu du programme

Étape 1 — Émergence : Identifier les talents naturels et les soft skills dominantes

Étape 2 — Libération : Évaluer et désamorcer les freins internes

Étape 3 — Projection: Se repositionner vers des missions ou projets alignés.

Formules & Tarifs

Format	Cible	Durée	Tarif
Bilan individuel HB3	Salariés ou profils en reconversion	3 séances de 1h30	690 € HT / personne
Cycle collectif HB3 (8 pers. max)	Équipes en mutation, profils atypiques, cohésion	6 demi-journées ou 3 jours intensifs	3 200 € HT / groupe
Atelier découverte (1 journée)	Sensibilisation aux soft skills & posture adaptative	1 jour	1 800 € HT / groupe
Accompagnement RH / Manager	Intégration, inclusion & gestion des profils sensibles	Sur-mesure	À partir de 1 500 € HT

[HTTPS://WWW.HB3.FR/](https://www.hb3.fr/)

MÉTHODE HB3

UNE RELATION SAINÉ AVEC SOI ET LES AUTRES

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ
HASSINA BOUCHERIT | 06 25 65 25 88
CONTACT@HB3.FR

Méthode
HB3