



**ReginePro**  
Consulting  
Bien-être au travail - QVCT



# WORKSHOP ASSISTANT.ES TOP NIVEAU



**AOÛT  
2026  
COTONOU  
BENIN**

---

**“L’ASSISTANTE BUSINESS PARTNER  
Entre Excellence, Influence et Équilibre Durable”**

 **CONTACTS :**

**+225 01 53636389 - +237 688 22 44 49  
+221772338629**

 [contact@reginepro.com](mailto:contact@reginepro.com)

 [www.regineproconsulting.com](http://www.regineproconsulting.com)

# POURQUOI PARTICIPER ?

Parce que le rôle d'assistante de direction évolue. Aujourd'hui, il s'agit d'incarner à la fois la rigueur, la confiance, la discrétion et l'intelligence relationnelle tout en restant alignée avec ses propres équilibres.

Ce workshop vous offre l'opportunité de repenser votre posture, d'adopter les outils et réflexes de l'assistante moderne, et d'intégrer l'IA et la QVCT comme leviers de performance humaine et professionnelle.

## CIBLES

- Assistantes de direction exécutives, ou de haut niveau
- Collaboratrices administratives souhaitant renforcer leur posture stratégique
- Futures assistantes exécutives en quête de professionnalisation et de confiance
- Office manager
- Tout autre profil en reconversion



# LE PLUS DE CE WORKSHOP

- Agilité émotionnelle et stratégique – Développez votre intelligence rationnelle, émotionnelle et stratégique pour mieux décider, communiquer et influencer.
- Efficacité augmentée – Maîtrisez les outils modernes de gestion du temps, d'organisation et de performance digitale pour gagner en agilité et en impact.
- Leadership inspirant – Devenez une partenaire stratégique et épanouie, alliant excellence professionnelle, équilibre personnel et confiance en soi.

## PROGRAMME

### JOUR 1

#### Excellence organisationnelle et efficacité personnelle

Devenir chef d'orchestre du temps, des priorités et des énergies

- Gestion du temps et des priorités avec méthode
- Outils d'organisation avancée (agenda du directeur, planification 360°, IA)
- Gestion budgétaire personnelle et familiale : équilibre et vision

Exercices pratiques : audit de sa journée-type et optimisation

### JOUR 2

#### Influence et posture stratégique

Passer de l'exécution à l'impact

- Communication interpersonnelle et assertivité
- Gestion des émotions et intelligence relationnelle
- Leadership discret : savoir dire, faire et inspirer
- Personal branding : se positionner comme partenaire stratégique de direction

## JOUR 3

### Équilibre durable et culture d'entreprise

Aligner performance et bien-être

- QVCT et bien-être au travail : routines d'équilibre et gestion du stress
- Culture d'entreprise et rôle de l'assistante dans la cohésion interne
- Atelier de clôture : feuille de route personnelle "Mon plan d'excellence durable"

## JOUR 4

### Découverte culturelle

Immersion inspirante à Ouidah / Ganvié



# PARTICIPER AU WORKSHOP

## ORANGE 350.000

- Atelier 3 jours
- Certificat participation
- Déjeuner

## BLEU 579.000

- Sans hébergement
- Atelier 4 jours
- Certificat participation
- Déjeuner
- Découverte
- Soirée festive

## ROSE 1 025 000

- Avec hébergement
- Atelier 4 jours
- Certificat participation
- Déjeuner
- Soirée festive
- 5 Nuitées

(3 – 5 Participants)

## GRIS 1 150 000

- Avec hébergement
- Atelier 4 jours
- Certificat participation
- Déjeuner
- Soirée festive
- 5 Nuitées



+225 01 53636389 / +237 688 22 44 49 / +221772338629

contact@reginepro.com  www.regineproconsulting.com