

COACH TACO™
MOUVEMENT RENAISSANCE™

PROGRAMME SIGNATURE · ACCOMPAGNEMENT PREMIUM

Renaissance 90 Jours™

Reprendre sa place. Redéfinir sa trajectoire. Transformer sa réalité.

Un parcours de 90 jours pour faire évoluer sa vie personnelle et professionnelle, avec une méthode, un collectif et un accompagnement personnalisé.

OCTOBRE – DÉCEMBRE 2027 ♦ FORMAT MIXTE · EN LIGNE & DAKAR ♦ 5 PARTICIPANTS MAXIMUM

WWW.COACHTACO.COM

01 / L'INTENTION

Il arrive un moment où *avancer ne suffit plus.*

Tu remplis tes journées. Tu assumes tes responsabilités. Tu fais avancer tes projets, parfois même avec succès. Et pourtant, quelque chose te pousse à te demander : « Est-ce vraiment la direction que je veux donner à ma vie ? »

Renaissance 90 Jours™ s'adresse à celles et ceux qui ressentent le besoin de faire un vrai point d'étape et de changer leur manière de vivre, de décider et d'agir. Pas de tout abandonner. Pas de repartir de zéro. Mais de retrouver une direction qui leur ressemble.

UNE TRANSFORMATION QUI SE VIT DANS DEUX ESPACES

01 · VIE PERSONNELLE

Retrouver un équilibre plus juste

Faire la paix avec ses priorités, clarifier ses valeurs, poser des limites et retrouver un équilibre plus juste.

02 · VIE PROFESSIONNELLE

Concrétiser ce qui compte

Repenser son ambition, affirmer sa posture, décider avec plus de clarté et concrétiser ce qui compte.

Ce qui change dans ta vie commence souvent par ce que tu décides de ne plus laisser au hasard.

COACH TACO · RENAISSANCE 90 JOURS™

Passe de ton potentiel à ton impact.

02 / POUR QUI

Ce parcours est-il *fait pour toi ?*

Un programme ouvert aux femmes et aux hommes qui souhaitent franchir un cap dans leur vie personnelle et professionnelle.

TU PEUX TE RECONNAÎTRE SI...

01 Tu avances, mais tu manques de clarté

Tu as besoin de remettre à plat tes choix et de donner une direction plus consciente à la suite.

02 Tu portes beaucoup et t'oublies souvent

Tu veux retrouver une place plus juste pour toi, tes responsabilités et tes aspirations.

03 Tu te sens prêt(e) à franchir un cap

Tu souhaites faire évoluer ta posture, tes habitudes et certaines décisions, dans plusieurs dimensions de ta vie.

04 Tu veux des changements visibles

Tu ne cherches pas uniquement des prises de conscience : tu es prêt(e) à expérimenter, agir et faire le bilan.

Salarié(e), entrepreneur(e), dirigeant(e), professionnel(le) ou porteur(se) de projet : **ce n'est pas ton titre qui compte, mais ton engagement à faire évoluer ta trajectoire.**

Passe de ton potentiel à ton impact.

03 / LE PARCOURS

Trois cycles. Une nouvelle trajectoire.

Le parcours se construit progressivement. Chaque cycle reprend la Méthode TACO™ avec un objectif différent.

01

Identité · Jours 1 à 30

Se connaître et se réaligner

Faire le point sur ta situation, comprendre tes fonctionnements, clarifier tes valeurs et choisir les changements qui comptent vraiment.

02

Leadership · Jours 31 à 60

Reprendre sa place

Travailler ta posture, tes limites, tes décisions et ton organisation pour agir avec davantage de cohérence au quotidien.

03

Impact · Jours 61 à 90

Incarner le changement

Mettre en œuvre un chantier prioritaire, observer les résultats, ajuster ce qui doit l'être et préparer la suite.

Méthode TACO™ · T Transformation du mindset · A Alignement · C Construction du plan d'action · O Obtention et optimisation des résultats

Passe de ton potentiel à ton impact.

04 / L'EXPÉRIENCE

Une présence, un cadre, *des actes.*

Renaissance 90 Jours™ n'est pas une formation à regarder seul(e), ni une succession de séances individuelles à la carte.

10

RENCONTRES EN LIGNE
2 heures chacune, en
direct

02

DEMI-JOURNÉES À DAKAR
4 heures chacune ·
ouverture et clôture

04

ENTRETIENS INDIVIDUELS
Diagnostic, J30, J60 et
bilan final

06

BILANS ÉCRITS
Un point d'étape toutes
les deux semaines

31 h 30 d'accompagnement en direct par participant : 28 h collectives + 3 h 30 d'entretiens individuels.

UN PETIT GROUPE, UN TRAVAIL SÉRIEUX

Cinq participants maximum pour préserver la qualité des échanges, le suivi et la place de chacun. Entre les rencontres : des exercices pratiques, des expérimentations et ton Carnet de Route.

Les deux rencontres en présentiel ont lieu à Dakar. Les modalités pratiques, notamment pour les personnes hors de Dakar, seront précisées avant l'admission.

Passe de ton potentiel à ton impact.

05 / L'OUTIL CENTRAL

Le Carnet de Route.

Le fil conducteur de tes 90 jours : un outil que tu remplis, relis et utilises pour éclairer tes décisions et mesurer ton évolution.

01 Mon point de départ

Diagnostic et objectifs de transformation.

02 Mon identité

Vision, valeurs et première boussole.

03 Mon leadership

Limites, décisions et nouveaux fonctionnements.

04 Mon impact

Actions, réalisations et ajustements.

05 Ma continuité

Bilans de quinzaine et plan pour la suite.

LE CARNET DE ROUTE

Un lieu, un cadre, une trace

Un lieu pour faire le point. Un cadre pour passer à l'action. Une trace de ce que tu construis.

LA DOUBLE BOUSSOLE

Deux objectifs en parallèle

Elle t'aide à suivre, en parallèle, un objectif personnel et un objectif professionnel. Ce n'est pas un journal supplémentaire : c'est le support de travail central du programme.

Passe de ton potentiel à ton impact.

06 / L'ENGAGEMENT

Une place dans le groupe *se construit.*

Ce parcours demande de la disponibilité, de l'honnêteté envers soi-même et l'envie d'expérimenter de nouvelles façons d'agir.

CE QUE TU PEUX CONSTRUIRE EN 90 JOURS

- 01 Une vision plus claire de tes priorités personnelles et professionnelles.
- 02 Une posture plus consciente face aux choix, aux limites et aux responsabilités.
- 03 Des actions réellement engagées sur un chantier de transformation prioritaire.
- 04 Un plan réaliste pour poursuivre ta progression après le programme.

COMMENT REJOINDRE LE PARCOURS ?

- 01 **Prendre contact**
Recevoir les informations et les dates dès l'ouverture des candidatures.
- 02 **Présenter sa candidature**
Partager ta situation, tes objectifs et tes disponibilités.
- 03 **Échanger avec Coach Taco**
Vérifier ensemble que le programme correspond à tes besoins.
- 04 **Confirmer ton admission**
Prendre connaissance des conditions et valider ton inscription.

Un programme de coaching et de développement, pas une prise en charge thérapeutique.

07 / QUESTIONS FRÉQUENTES

Tes questions, *nos réponses.*

À qui s'adresse Renaissance 90 Jours™ ?

Aux femmes et aux hommes qui souhaitent franchir un cap dans leur vie personnelle et professionnelle : salarié(e)s, entrepreneur(e)s, dirigeant(e)s, professionnel(le)s ou porteur(se)s de projet. C'est l'engagement qui compte, pas le titre.

Quelle est la durée du programme ?

90 jours, d'octobre à décembre 2027, en trois cycles : Identité (jours 1 à 30), Leadership (jours 31 à 60) et Impact (jours 61 à 90).

Combien d'heures d'accompagnement ?

31 h 30 en direct par participant : 10 rencontres en ligne de 2 heures, 2 demi-journées de 4 heures à Dakar et 4 entretiens individuels, soit 28 h collectives et 3 h 30 d'entretiens.

Où se déroulent les rencontres en présentiel ?

À Dakar. Les modalités pratiques pour les personnes hors de Dakar sont précisées avant l'admission.

Combien de participants ?

Cinq au maximum, pour préserver la qualité des échanges, le suivi et la place de chacun.

Combien coûte le programme ?

450 000 FCFA, en trois versements de 150 000 FCFA. Les dates précises et l'échéancier sont communiqués avant l'ouverture des inscriptions.

Les candidatures sont-elles ouvertes ?

Pas encore. Contactez-nous pour connaître les prochaines étapes et être informé(e) dès l'ouverture.

Est-ce une thérapie ?

Non. C'est un programme de coaching et de développement, pas une prise en charge thérapeutique.

08 / TA PROCHAINE ÉTAPE

Et si tu choisissais *enfin ta direction ?*

INVESTISSEMENT · OCTOBRE – DÉCEMBRE 2027

450 000 FCFA

Trois versements de 150 000 FCFA. Cinq participants maximum.

Dates précises et échéancier communiqués avant l'ouverture des inscriptions.

Les candidatures ne sont pas encore ouvertes. Contacte-nous pour connaître les prochaines étapes.

01

Manifeste ton intérêt

Écris-nous sur WhatsApp pour être informé(e) de l'ouverture.

02

Candidature et échange

Tu présentes ta candidature et échanges avec Coach Taco.

03

Confirme ta place

Après admission, tu confirmes selon l'échéancier communiqué.

Tu représentes une organisation ?

Tu veux investir dans le leadership d'un(e) collaborateur(trice) ou accompagner plusieurs personnes ? Écris-nous : nous regardons ensemble la meilleure option.

[PARLONS-EN](#)

INFORMATIONS & CANDIDATURES

Écris « 90 JOURS » sur WhatsApp

+ 221 77 633 25 37 · WWW.COACHTACO.COM

Passe de ton potentiel à ton impact.