

ALTITUDE ACCOMPAGNEMENT EN ENTREPRISE

DOCUMENT DE PRESENTATION –20/11/2020

Changer de regard, prendre de la hauteur...

ALTITUDE ACCOMPAGNEMENT, VOUS PROPOSE DES ACCOMPAGNEMENTS INTEGRATIFS POUR VOS MANAGERS OU VOS SALARIES, INDIVIDUELS OU COLLECTIFS, EN EXTERNE OU EN ENTREPRISE, SUR DES SUJETS TELS QUE :

- LE **MIEUX-ETRE** (DECONNEXION, EQUILIBRE PRO/PERSO RECUPERATION, LACHER PRISE...)
- LA REDUCTION DES **RISQUES PSYCHOSOCIAUX & QUALITE DE VIE AU TRAVAIL** (GESTION DU STRESS, DES EMOTIONS PREVENTION BURNOUT, DOULEURS & TMS, POST ALD...)
- LE DEVELOPPEMENT DES **CAPACITES** (CONFIANCE, CONCENTRATION, PRISE DE PAROLE, ECOUTE, ...)
- L'EVOLUTION DE **CARRIERE** (RECONVERSION, TRANSITION, PRISE DE POSTE, MOTIVATION, ENGAGEMENT ...)
- LES **ATYPISME** (HAUTS POTENTIELS, ZEBRES, CREATIFS, INTUITIFS, ...)
- **L'ENTREPRENEURIAT** (ASSERTIVITE, VALEURS, POSTURE, DISTANCE HOMME/PROJET, ECOUTE BIENVEILLANTE ...).

CE DOCUMENT RETRACE CERTAINES OFFRES PACKAGEES (DECOUVERTE, CYCLES TRAINING, COACHINGS, ATELIERS/FORMATIONS)

– **NOTRE OFFRE S'ADAPTE SUR MESURE A VOS BESOINS. CONTACTEZ-NOUS POUR UN DEVIS DETAILLE !**

VOTRE INTERLOCUTRICE

REBECCA BERTHOZ – FONDATRICE CARE COACH & FORMATRICE EN ENTREPRISE

Sophrologie - Mindfulness – Hypnose - Coaching cognitif & comportemental



- FORMEE EN SOPHROLOGIE, EN COACHING, EN HYPNOSE, JE MOBILISE DES APPROCHES VARIEES ET COMPLEMENTAIRES TELLES QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE, LES APPROCHES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES (TCC, ACT), LA PLEINE CONSCIENCE ET UN PANEL D'OUTILS PSYCHOCORPORELS DANS UNE **APPROCHE INTEGRATIVE, CENTREE SUR LES BESOINS DE L'INDIVIDU SELON SON CONTEXTE.**
- MES ACCOMPAGNEMENTS SONT AU SERVICE DES HOMMES ET DES FEMMES DANS LEUR PARCOURS PROFESSIONNELS, AFIN DE LEUR PERMETTRE DE REAGIR, REBONDIR, RECONSTRUIRE, OSER, AVANCER OU ENCORE ACCEPTER CE QUI FAIT ENTRAVE A **UNE REALISATION ET UN ENGAGEMENT SEREIN DANS LEUR TRAVAIL.** JE LES AIDE DECOUVRIR LEURS RESENTIS, LEURS RESSOURCES ET LEURS BESOINS AFIN DE METTRE LEURS ACTION EN COHERENCE AVEC CE QU'ILS SONT. LES EMOTIONS SONT AU CŒUR DE MES ACCOMPAGNEMENTS, AFIN D'APPRENDRE A EN FAIRE DES FORCES ET NON PLUS DES LIMITES DANS LE QUOTIDIEN, EN PARTICULIER AU TRAVAIL.
- C'EST APRES 13 ANS EN TANT QUE CONSULTANTE AUPRES DES ORGANISATIONS PUBLIQUES ET PARAPUBLIQUES, PUIS 3 ANS DANS LE DEVELOPPEMENT DE L'ENTREPRENEURIAT SOCIAL QUE J'AI CHOSI DE TRAVAILLER NON PLUS SUR LES PROJETS, MAIS **AU CÔTÉ DES HOMMES ET DES FEMMES QUI LES CONDUISENT.** LES AIDER A TROUVER LEUR EQUILIBRE POUR CONCILIER BIEN ETRE ET ENGAGEMENT, RESPECT DE SOI ET EFFICACITE, VOICI CE QUI ME GUIDE. C'EST EN CE SENS QUE J'AI FONDE **ALTITUDE ACCOMPAGNEMENT.**

SOMMAIRE

> 1. Découverte Bien-être au travail (p.3)

EN SEANCES OU ATELIERS, PROPOSEZ LA SOPHROLOGIE & LA MEDITATION DECOUVERTE DANS LE QUOTIDIEN DE VOS COLLABORATEURS OU DANS LE CADRE D'EVENEMENTS CORPORATE.

Découverte Sophrologie - Découverte Meditation - Découverte Multi-pratiques - Sophro-café

2. Cycles & trainings (p.10) <

DES CYCLES DE SEANCES REGULIERES POUR PRENDRE LE TEMPS DE SE POSER, DE LACHER LE MENTAL, RECUPERER. SUR OBJECTIF OU EN MODE « DETENTE », C'EST VOUS QUI VOYEZ !

Cycles de « Sophro training » - Cycles de « Training Pleine Conscience » Cycles CARE

> 3. Ateliers & Formations (p.17)

DES FOCUS POUR APPROFONDIR LES SUJETS CLES LIES A L'HUMAIN DANS L'ENTREPRISE, AUTOUR DES SOFT SKILL POUR UNE MONTEE EN COMPETENCES ET UNE COHESION D'EQUIPE ACCRUE.

Stress - confiance – déconnexion - émotions – burnout – pensée positive – concentration - etc...

2. Coachings (p.25) <

DES ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE POUR AIDER VOS COLLABORATEURS A PASSER UN CAP OU DEPASSER BLOCAGE, EN AVANCANT DANS LA CONNAISSANCE DE LEURS RESSOURCES ET MODES DE FONCTIONNEMENT.

Speed coaching - Coaching ACT - Care coaching – Coaching de zèbres

1.

> Découverte

Bien-être au travail <

PROPOSEZ LA SOPHROLOGIE / LA MEDITATION
EN SEANCES OU ATELIERS DECOUVERTE
(FORMATS 15' A ½ JOURNEE)

DANS LE QUOTIDIEN (REUNIONS D'EQUIPE,
JOURNEE BIEN ETRE AU TRAVAIL, DEMARCHE
QVT...) OU DANS LE CADRE D'EVENEMENTS
COROPORATE

POUR RYTHMER LA JOURNEE OU PARTAGER LES
PAUSES EN COLLECTIF.

- **Découverte Sophrologie**
- **Découverte Pleine Conscience**
- **Découverte Multi-pratiques bien-être « Une pause s'impose »**
- **Journées découvertes – sophro-cafés, etc.**

Découverte de la SOPHROLOGIE

(S E A N C E O U A T E L I E R)

un moment de calme et de ressourcement avec vos équipes ou dans vos évènements corporate

> **Présentation**

La sophrologie accompagne vos équipes vers un mieux-être et un développement de leurs capacités personnelles et professionnelles pour allier bien-être et performance.

Cette offre découverte permet de vous initier en collectif à cette pratique psychocorporelle intégrative particulièrement adaptée à l'entreprise et à ses besoins. Par des exercices de respiration active, de détente physique et de visualisation positive, elle permet de retrouver le calme, d'activer les ressources et de nous reconnecter avec le positif.

Accessible à tous, facilement mis en œuvre en entreprise (pas de matériel), laïque et adaptable selon le public et le besoin, cette séance découverte permettra de découvrir quelques exercices simples pour mieux respirer et installer le calme dans un quotidien souvent agité.

> **Informations pratiques**

- Accessible à tous sans contrainte d'âge ou de forme physique
- Groupes jusqu'à 20 personnes
- De 45' (format sieste guidée) à 1h30 (séance approfondie)
- Disponible en présentiel ou en Visio
- Contenu et format adaptable selon besoin fixés en amont avec l'organisateur
- Matériel : une salle au calme et des chaises pour les participants.
- Possibilité de l'associer à un temps d'atelier, une conférence thématique (stress, confiance...) ou d'autres pratiques « découverte »

> **Pourquoi ?**

La sophrologie permet d'accompagner un mieux-être rapide et une évolution vers du positif sur des problématiques variées en lien avec la gestion des risques psycho-sociaux, de la qualité de vie au travail, mais aussi plus largement du bien-être collectif et du développement des équipes :

- Gestion du stress – gestion des émotions
- Accompagnement du *Burnin* & Burnout – Epuisement professionnel
- Equilibre : Lâcher prise - Déconnexion - Technostress – Prise de recul - Equilibre vie pro-vie personnelle –

- Capacité : Confiance – estime – affirmation de soi –
- Posture : Entrepreneuriale - Leadership – Bienveillance - Assertivité
- Potentiel : Concentration – Attention - Mémorisation –
- Préparation mentale : Evènements sportifs – Conférence – Prise de parole - Entretiens...
- Forme : Fatigue – sommeil – récupération
- Santé : Douleurs – Troubles musculosquelettique - Retours d'ALD
- Changement et des ruptures de parcours (mutation, réorganisation, prise de poste, conflits ...)

> Comment

Approche intégrative, laïque, et accessible à tous sans contraintes d'âges ou de forme physique, la sophrologie a été créée par un médecin neuropsychiatre, en articulant des exercices de mouvements lents, de respiration et de visualisation positive.

Cette pratique est dite intégrative » : les exercices sont issus de pratiques des éléments issus de pratiques variées (yoga, Pilates, méditation, Coué, hypnose, approches cognitivo-comportementales...) adaptées au cadre occidental et, notamment, aux milieux médicaux, scolaires ou à l'entreprise.

Chaque séance se déroule en 4 temps :

- Introduction
- Pratiques d'exercices debout ou assis de relaxation dynamiques et respiration
- Exercices de visualisation positive – activation de ressources
- Feed back et partages sur la pratique et les ressentis (non obligatoire en groupe)

Ces séances découvertes s'intègrent parfaitement dans vos évènements corporate ou de team building, journées découverte bien-être ou en pause méridienne.

Associé à un atelier thématique autour d'un besoin spécifique (confiance, stress, bien-être au travail...), ou simplement comme un moment de pause, cette séance permettra à vos équipes de joindre l'utile à l'agréable !

Découverte de la MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (S E A N C E O U A T E L I E R)

Un moment Pour se poser avec soi, et s'ancrer dans le present

> Présentation

La méditation de pleine conscience est une pratique laïque de l'attention. Cultiver cette pratique permet d'apprendre à se poser, explorer les sensations présentes en soi, et retrouver un calme mental propice à la récupération, à la concentration, et favorisant une meilleure gestion du stress et de la pression. Cette séance découverte de cette pratique simple et sans contrainte est tout à fait adaptée à l'entreprise et permettra à vos équipes de développer des capacités pour mieux faire face au quotidien professionnel qui met sous tension le corps et l'esprit.

> Informations pratiques

- Accessible à tous sans contrainte d'âge ou de forme physique
- Groupes jusqu'à 20 personnes
- Disponible en présentiel ou en visio
- De 20' (format récupération flash) à 1h (séance approfondie)
- Possibilité de l'associer à un temps d'atelier, une conférence thématique (stress, confiance...) ou d'autres pratiques « découverte »
- Contenu et format adaptable selon besoin fixés en amont avec l'organisateur
- Matériel : une salle calme, des chaises pour les participants

> Pourquoi ?

La méditation de pleine conscience (aussi appelée pleine attention ou pleine présence) est une technique de méditation laïque destinée à aider les gens à surmonter le stress, l'anxiété, la douleur ou la maladie. Très simple, elle s'adapte à tous sans contraintes de forme physique.

Cette méthode vise à permettre, par une pratique de présence et de conscience et vigilante de soi (pensées, émotions, sensation, actions, motivations), d'agir sur la capacité individuelle à accueillir et gérer les émotions, en particulier lors du stress. Elle permet :

- **La gestion du stress, de l'anxiété mais aussi de la douleur** : accueillir la pression et ses effets sur le corps et l'esprit en développant la capacité d'ancrage et de calme et en dé focalisant des sensations désagréables présentes.
- **L'agissement avec conscience (par opposition avec l'hyper réactivité)** : ralentir dans un contexte professionnel en constante accélération.

- **Le développement de la flexibilité/ adaptabilité** : faire face avec souplesse aux aléas et changements.
- **Le non-jugement de l'expérience (constater sans condamner...)** : développer la bienveillance avec soi et les autres, sortir de ses travers et enfermements bloquants dans certaines situations professionnelles.
- D'autres effets sont également reconnus, sur le système **immunitaire** ou la gestion de la **douleur** par exemple.

Créée par Jon Kabat Zinn, médecin américain à l'Université du Massachusetts, elle est désormais reconnue par de multiples études médicales et recherches scientifiques comme ayant un impact sur les capacités cognitives et émotionnelles de personnes la pratiquant.

Adapté au monde de l'entreprise, cet atelier permettra au plus grand nombre d'explorer cette approche tout en offrant un moment de pause dans le cadre de vos évènements collectifs ou corporate.

> Comment ?

La pratique de la méditation de pleine conscience consiste à « porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes (bruits, couleurs, odeurs...) en restant dans le moment présent, sans porter de jugement de valeur ».

Il s'agit donc de s'entraîner à se poser dans l'instant présent (on parle d'ici et maintenant) pour aiguïser notre capacité à se mettre en lien avec ce qui est, ce qui apparaît, ce qui disparaît, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).

Cette pratique se réalise sur chaise, ou en mouvement. Guidé par la voix du praticien, les yeux fermés, chacun explore ce moment de calme avec ce qui est présent.

Pour proposer ce moment dans le cadre de vos évènements, il vous suffira de pouvoir s'installer dans un espace calme, avec des chaises. Seule, ou associée à un atelier thématique sur une problématique qui vous parle, cette séance découverte sera l'occasion d'explorer cette technique simple en partageant un moment de répit physique et mental.

Découverte Bien-être au travail : « UNE PAUSE S'IMPOSE »

Explorer différentes façons de se poser dans le quotidien professionnel

> Présentation

Un atelier multi-pratique (sophrologie, méditation, cohérence cardiaque....) qui permet d'explorer les différentes façons de respirer (physiquement, mentalement, dans sa journée...) et de se poser, à partir de la sophrologie, de la méditation et d'autres pratiques corporelles. En ces temps de télétravail et d'hyper-digitalisation, ces outils seront essentiels pour instaurer une hygiène de vie professionnelle saine et durable.

> Informations pratiques

- Accessible à toute personne dans l'entreprise
- De 2h à 1 journée
- Associent sophrologie, méditation & autres pratiques sur demande selon besoin & formats (yoga, pilates, massages, Do in, naturopathie....)
- Disponible en présentiel ou en visio
- Salle au calme - tables & chaise pour les participants

> Objectifs

Respirer permet de faire une pause, de calmer le jeu, de reprendre pied dans son corps et dans sa tête. Cet atelier permet de :

- Découvrir plusieurs pratiques qui accompagnent le bien-être au travail et le retour au calme
- Accompagner la conscience de l'importance de réguler le rythme pour faire face à la charge quotidienne
- Se doter de réflexes mobilisables au travail facilement, pour gérer le flux d'information, les supports digitaux, la fatigue mentale....

> Organisation

Nous vous proposons un atelier d'1h30 à ½ journée, au format souple et adaptable selon vos besoins et vos contraintes. Il peut se proposer dans le cadre de vos événements corporate, team building, formations, etc....

Confidentialité et bienveillance au cœur d'une démarche à la fois professionnelle et personnelle

ET AUSSI :

- **Des formats ½ Journées ou journées découvertes associant la sophrologie à d'autres pratiques (Do In, Yoga, Massages, etc.) réalisées avec des partenaires de confiance qui partagent énergie et valeurs pour une intervention haut de gamme.**
- **Sophro-café : Des espaces pour associer détente et lien en ces temps de télétravail ! 1h de séance – 40' de pratiques, 20' d'échange. Une formule pour remplacer les échanges informels de la machine à café !!!**

2.

> Cycles & trainings <

DES CYCLES DE SEANCES
REGULIERES POUR PRENDRE LE TEMPS DE
SE POSER, DE LACHER LE MENTAL,
RECUPERER. SUR OBJECTIF OU EN MODE
« DETENTE », C'EST VOUS QUI VOYEZ !

- Cycles de « Sophro training »
- Cycles de « Training Pleine Conscience »
- Cycle *CARE*

Cycles de « SOPHRO-TRAINING »

Une pause régulière dans l'agenda, pour respirer, se reconnecter à son corps et installer un esprit positif sur la durée

> **Présentation**

En cycle (5 à 12 séances) ou en régulier (séances hebdomadaires ou bimensuelles, toute l'année), la sophrologie accompagne vos équipes vers un mieux-être et un développement de leurs capacités personnelles et professionnelles pour allier bien-être et performance.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle intégrative : par des exercices de respiration active, de détente physique et de visualisation positive, elle permet de retrouver le calme, d'activer les ressources et de nous reconnecter avec le positif.

Accessible à tous, facilement à mettre en œuvre en entreprise (pas de matériel), laïque et adaptable selon le public et le besoin, elle permet de développer l'autonomie de chacun pour faire face aux situations quotidiennes et aux difficultés dans le cadre du parcours professionnel et personnel de chacun.

> **Informations pratiques**

- Groupes jusqu'à 12 personnes
- Accessible à tous sans contrainte d'âge ou de forme physique
- Séance individuelle ou collective
- Travail sur un objectif dédié fixé en amont avec l'équipe/le manager
- Disponible en Visio ou présentiel
- De 45' à 1h30 par séance
- Cycles de 6-9 ou 12 séances
- Hebdomadaires ou bimensuel
- Pas de matériel particulier : une salle au calme et des chaises pour les participants.

> **Pourquoi ?**

Dans un contexte professionnel où le stress, la pression, la compétitivité met les organismes et les nerfs sous tension, la sophrologie accompagne un mieux-être rapide et une évolution vers du positif sur des problématiques variées. En lien direct avec les besoins accrus de gestion des risques psycho-sociaux, de qualité de vie au travail, mais aussi plus largement du bien-être collectif et du développement des

équipes, elle accompagne notamment les personnes ou équipes qui connaissent les problématiques suivantes :

- Gestion du stress – gestion des émotions
- Prévention du *Burnin* / Burnout – Epuisement professionnel
- Equilibre : Lâcher prise - Déconnexion - Technostress – Prise de recul - Equilibre vie pro-vie personnelle.
- Capacité : Confiance – estime – affirmation de soi –
- Posture : Entrepreneuriale - Leadership – Bienveillance - Assertivité
- Potentiel : Concentration – Attention - Mémorisation –
- Préparation mentale : Evènements sportifs – Conférence – Prise de parole - Entretiens...
- Forme : Fatigue – sommeil – récupération
- Santé : Douleurs – Troubles musculosquelettique - Retours d'ALD
- Changement et des ruptures de parcours (mutation, réorganisation, prise de poste, conflits...)

> Comment

Approche intégrative, la sophrologie a été créée par un médecin neuropsychiatre, Alfonso Caycedo, dans les années 1960 en articulant dans un corpus cohérent d'exercices et de pratiques des éléments issus de pratiques variées (yoga, Pilates, méditation, Coué, hypnose, approches cognitivo-comportementales...) adaptées au cadre occidental et, notamment, aux milieux médicaux, scolaires ou à l'entreprise (cadre laïque, approche sur objectif, développement personnel/thérapeutique).

Adaptable au contexte et aux spécificités de chacun (âge, douleurs, ...), cette pratique psychocorporelle est particulièrement adaptée à l'entreprise car elle ne nécessite pas d'équipement particulier (une salle au calme, des chaises). Méthode non tactile, les exercices seront guidés par la voix du sophrologue. Au fur et à mesure des séances, les participants développeront leur autonomie pour utiliser ces pratiques dans leur quotidien.

Chaque séance se déroule en 4 temps :

- Introduction
- Pratiques d'exercices debout ou assis de relaxation dynamiques et respiration
- Exercices de visualisation positive – activation de ressources
- Feed-back sur la pratique

Les cycles de séances pourront s'articuler sur un objectif ou une problématique particulière que vous rencontrez ou que rencontrent vos équipes. Prenons le temps d'en discuter ensemble ! Les programmes sont toujours sur mesure, pour plus de justesse et d'efficacité.

Après chaque séance, s'ils le souhaitent, les participants repartent avec l'audio des exercices de la séance qu'ils peuvent ainsi réutiliser chez eux.

Ces cycles peuvent aussi s'articuler avec des pratiques issues de la méditation de pleine conscience, très complémentaire.

Cycles de « TRAINING PLEINE CONSCIENCE »

se poser, s'ancrer dans le présent, accueillir les choses telles qu'elles sont pour mieux gérer son stress et récupérer

> Présentation

La méditation de pleine conscience est une pratique laïque de l'attention. Cultiver cette pratique permet d'apprendre à se poser, explorer les sensations présentes en soi, et retrouver un calme mental propice à la récupération, à la concentration, et favorisant une meilleure gestion du stress et de la pression.

Avec ces cycles de séances de pleine attention, permettez à vos équipes de s'approprier cette pratique simple et sans contrainte pour mieux faire face au quotidien professionnel qui met sous tension le corps et l'esprit. Avec un entraînement régulier, la pleine conscience devient un allié de la sérénité, de la concentration et de l'énergie pour avancer dans la vie professionnelle ... mais aussi personnelle.

> Informations pratiques

- Groupes jusqu'à 12 personnes - Accessible à tous sans contrainte d'âge ou de forme physique
- Disponible en Visio ou présentiel.
- De 45' à 1h par séance - Idéalement toutes les semaines (possible tous les 15 jours)
- Matériel : une salle calme, des chaises pour les participants
- Contenu et format adaptable selon besoin fixés en amont avec l'organisateur
- Possibilité de l'associer à un temps d'atelier, une conférence thématique (stress, confiance...) ou d'autres pratiques « découverte »

> Pourquoi ?

Créée par Jon Kabat Zinn, médecin américain à l'Université du Massachusetts, la méditation de pleine conscience (aussi appelée pleine attention ou pleine présence) est une technique de méditation laïque destinée à aider les gens à surmonter le stress, l'anxiété, la douleur ou la maladie.

Désormais reconnue par de multiples études médicales et recherches scientifiques comme ayant un impact sur les capacités cognitives et émotionnelles de personnes la pratiquant, cette méthode vise à permettre, par une pratique de présence et de conscience et vigilante de soi (pensées, émotions, sensation, actions, motivations), d'agir sur la capacité individuelle à accueillir et gérer les émotions, en particulier lors du stress.

Dans un contexte professionnel où la pression augmente, les rythmes s'accroissent, les responsabilités s'aplanissent, la compétitivité pousse chacun dans ses limites, la pratique régulière de la pleine conscience en entreprise permet de développer :

- **La gestion du stress, de l'anxiété de la douleur** : accueillir les tensions du corps et de l'esprit en développant la capacité d'ancrage et de calme et en apprenant à dé-focaliser des sensations désagréables présentes, pour prendre du recul et revenir à ce qui est présent sans se laisser happer par ses pensées/émotions/douleurs.
- **L'agissement avec conscience (par opposition avec l'hyper réactivité)** : ralentir dans un contexte professionnel en constante accélération, reprendre la juste distance avec la machine, couper parfois... pour agir (et non sur-réagir), éviter la surchauffe et prendre des décisions éclairées.
- **Le développement de la flexibilité/ adaptabilité** : faire face avec souplesse aux aléas et changements, rester stable dans un environnement en mouvement, (re)trouver son équilibre physique et psychique.
- **Le non-jugement de l'expérience (constater sans condamner...)** : développer la bienveillance avec soi et les autres, sortir de ses travers et enfermements bloquants dans certaines situations professionnelles (conflits, tensions, exigences, urgence, démotivation...).

> Comment ?

La pratique de la méditation de pleine conscience consiste à « porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes (bruits, couleurs, odeurs...) en restant dans le moment présent, sans porter de jugement de valeur ». Il s'agit de se poser dans l'instant présent (on parle d'ici et maintenant) pour aiguïser notre capacité à se mettre en lien avec ce qui est, ce qui apparaît, ce qui disparaît, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).

Cette pratique se réalise sur chaise, ou en mouvement. Guidé par la voix du praticien, les yeux fermés, chacun explore ce moment de calme avec ce qui est présent. Pour proposer ce moment dans le cadre de votre entreprise, il vous suffira de disposer d'une salle au calme, avec des chaises.

Les cycles de séances pourront s'articuler sur un objectif ou une problématique particulière que vous rencontrez ou que rencontrent vos équipes. Prenons le temps d'en discuter ensemble ! Les programmes sont toujours sur mesure, pour plus de justesse et d'efficacité.

Ces cycles peuvent aussi s'articuler avec des pratiques issues de la sophrologie, très complémentaire.

CYCLE « CARE »

à l'interface entre sens et santé, un accompagnement pour ceux qui vivent le sur-stress, la souffrance, l'épuisement au travail.

> **Présentation**

A l'interface entre le coaching et le soin, nous vous proposons ces accompagnements qui associent outils du coaching et approches psychocorporelles pour proposer des prises en charges complètes dédiées aux personnes mis à mal ou fragilisées dans le cadre de leur vie professionnelle : stress, burnout, souffrance au travail, technostress, conflit, harcèlement, maladie etc...

Dans cette rencontre entre différentes techniques, les séances permettent d'accompagner la personne dans son mieux-être dans son engagement et dans la reprise en main du sens, de l'énergie et de l'équilibre pour reprendre pied durablement dans son poste et sa vie professionnelle.

> **Informations pratiques**

- Accessible à toute personne en situation d'alerte ou de fragilité dans l'entreprise (risques psychosociaux, santé, social)
- Séance individuelle ou accompagnements collectifs associant coaching, sophrologie, et méditation de pleine conscience
- Disponible en présentiel ou en visio
- De 1h30 à 3h par séance – Programmes d'accompagnements sur 6, 9 ou 12 séances associés à des ateliers thématiques
- Objectifs fixés en amont selon situation spécifique avec le médecin du travail et le RH/manager
- Confidentialité et bienveillance au cœur d'une démarche à la fois professionnelle et personnelle

> **Objectif**

L'environnement professionnel est de plus en plus source de tension pour l'humain : changements organisationnels, impératifs de performance, compétitivité accrue, cohabitation homme-machine, digitalisation des interactions, ... les codes du travail changent, les modes de faire aussi, et l'humain pousse parfois ses limites au-delà de sa capacité d'adaptation. Arrêts maladies à répétition *Burn in*, *burnout*, technostress, désengagement sont autant de manifestations de cette mise en difficulté du facteur humain au travail.

En alliant sophrologie, méditation et coaching, et en combinant temps de travail personnel et ateliers, ces coachings individuels ou d'équipes permettent d'associer démarche de mieux être pour

accompagner le retour à la santé des individus, et démarche d'engagement pour se reconnecter aux éléments moteurs, facteurs de sens pour chacun ou collectivement.

Cet accompagnement très complet, associant l'approche corporelle, émotionnelle et le travail sur les représentations –souvent bloquées dans le négatif dans ces moments complexes- permet d'accompagner le retour au positif et à l'action, essentiels à titre individuel comme collectif.

> Organisation

L'approche proposée prend en compte l'individu dans une vision intégrative et globale, en réconciliant l'approche corporelle, émotionnelle et rationnelle ; Loin de l'idée reçue que les émotions sont une faiblesse, et forte des récents enseignements des neurosciences qui démontrent leur rôle clé dans les décisions et comportements, je place les ressentis au centre de mes accompagnements.

Ces accompagnements sont particulièrement ajustés à la carte selon les problématiques rencontrées dans la structure.

- Des séances collectives de sophrologie/méditation (retour au calme, ancrage, confiance, limites, recul, réussites, acceptation...).
- Des séances individuelles de coaching
- Des ateliers thématiques pour approfondir certaines thématiques pour découvrir en profondeur certains points clés nécessaires au parcours de reconstruction/renforcement et créer des temps d'échanges autour de ces sujets.

Adossé à la **METHODE CARE©**, ces coachings permettent d'accompagner l'individu ou le groupe dans les 4 étapes clés du changement positif :

- 1- Prise de **CONSCIENCE** de la difficulté et des schémas
- 2- **ANCRAGE** dans l'instant présent
- 3- Développement et activation des **RESSOURCES** positives
- 4- **ENGAGEMENT** vers ce qui fait sens

Très puissants et complets, ces « *care-coachings* » multiformes, sont à l'interface entre les objectifs de la médecine du travail et celle des managers/RH.

3.

> Ateliers & Formations <

DES FOCUS POUR APPROFONDIR LES
SUJETS CLES LIES A L'HUMAIN DANS
L'ENTREPRISE, AUTOUR DES SOFT SKILL,
POUR UNE MONTEE EN COMPETENCE ET
UNE COHESION D'EQUIPE ACCRUE

**Stress - confiance – déconnexion - émotions – burnout – pensée positive – concentration –
mémorisation, etc...**

Nous abordons ces thématiques comme de véritables compétences (*soft skills*) en tant que telles, qui doivent désormais être développées individuellement et collectivement pour vivre ensemble, performer dans son travail, manager des équipes, et rester en équilibre dans les difficultés.

Ces ateliers permettent d'accompagner la prise de conscience et d'appréhender des éléments relatifs au fonctionnement de vos équipes et collaborateurs sur un ensemble de sujets au cœur de la vie en entreprise aujourd'hui :

« DESTRESS & MOI »

Apprivoiser son stress pour le mettre au service de nos actions

> **Présentation**

Un atelier multi-pratiques (sophrologie, méditation, coaching) qui associe apports théoriques et explorations personnelles, afin de s'approprier les mécanismes du stress et ses implications dans notre quotidien professionnel.

> **Informations pratiques**

- Accessible à toute personne dans l'entreprise
- Disponible en présentiel ou visio
- Associent sophrologie, méditation & outils issus du coaching
- 1h30 à 3h
- Salle au calme - tables & chaise pour les participants - rétroprojecteur

> **Objectifs**

Cet atelier permettra de comprendre et d'explorer :

- Les origines du stress (stresseurs)
- Ses mécanismes physiques et émotionnels (réactions internes, externes)
- Ses conséquences comportementales et notre rapport au stress (découverte des situations anxiogènes pour nous, réactions types et automatiques ...)
- Des techniques et exercices pour mieux le vivre au quotidien

> **Organisation**

Nous prendrons le temps d'explorer le stress et ses implications concrètes dans le quotidien de vos équipes par des temps de théorie associés à des exercices simples et ludiques issus de la pleine conscience, de la sophrologie, et du coaching.

Nous vous proposons cet atelier d'1h30 à ½ journée, au format souple et adaptable selon vos besoins et vos contraintes. Il peut se proposer dans le cadre de vos événements corporate, team building, formations, etc...

« DEVELOPPER LA CONFIANCE (MEME EN TEMPS DE CRISE !) »

Faire face autrement à des situations fragilisantes, changer de regard sur soi, prendre conscience de ses forces pour retrouver la capacité d’agir !

> **Présentation**

Une plongée à la découverte des mécanismes de la confiance et de l’estime de soi pour nous permettre d’en comprendre les ressorts : entre image de soi et estime de soi, comment se construit cette confiance, comment l’activer et la nourrir, en partant d’une situation vécue au quotidien.

> **Informations pratiques**

- Accessible à toute personne dans l’entreprise
- Associent sophrologie, méditation & outils issus du coaching
- Atelier 2h - Formation 1/2jr ou 1 journée
- Salle au calme - tables & chaise pour les participants - rétroprojecteur
- Disponible en présentiel ou en visio

> **Objectif**

Intimement liés, confiance, image de soi, estime de soi et affirmation de soi sont les briques d’un rubix-cub parfois difficile à dénouer. Cet atelier vise à :

- Comprendre les mécanismes de la confiance / estime / affirmation de soi
- Découvrir des outils pratiques pour mieux les mobiliser dans le quotidien professionnel

> **Organisation**

Nous prendrons le temps dans cet atelier de découvrir ces notions, et d’approfondir en quelques exercices issus du coaching, de la sophrologie, de la pleine conscience, de l’ACT, de la psychologie positive ce regard que vous portez sur vous, vos capacités, vos ressources.

Nous vous proposons cet atelier d’1h30 à ½ journée, au format souple et adaptable selon vos besoins et vos contraintes. Il peut se proposer dans le cadre de vos évènements corporate, team building, formations, etc....

« DECONNEXION DIGITALE » : De la surconnexion à la reconnexion, garder l'équilibre dans le télétravail et l'hyperdigitalisation

> Présentation

A l'heure du télétravail, accru par la crise actuelle, la capacité à déconnecter et laisser les outils digitaux à leur juste place devient une compétence nécessaire à l'équilibre professionnel et personnel. Voici donc un atelier pour découvrir comment et pourquoi nous devons apprendre à fonctionner avec les outils numériques autrement, sans les laisser envahir notre quotidien et abimer notre santé physique et mentale.

> Informations pratiques

- Disponible en visio ou en présentiel
- Associent sophrologie, méditation & outils issus du coaching
- 1h30 à 3h
- Salle au calme - tables & chaise pour les participants - rétroprojecteur

> Objectifs

L'homme et la machine entretiennent un nouveau rapport. Omniprésent à la maison comme au travail, nous savons aujourd'hui que la digitalisation a un effet réel, immédiat non seulement sur les comportements quotidiens (irascibilité, agressivité, hyper réactivité...) mais aussi sur la capacité à être en lien (difficultés relationnelles, empathie, gratitude, bienveillance...) et même sur la capacité de concentration/mémorisation (perte de repères temporels, sur-utilisation des capacités cognitives etc.). Le risque de surchauffe est présent.

Prendre conscience de ce lien qui nous enferme parfois, et trouver les ressorts d'un équilibre plus juste pour les remettre à leur juste place, tel sera l'objectif de cet atelier

> Organisation

Nous vous proposons cet atelier d'1h30 à ½ journée, au format souple et adaptable selon vos besoins et vos contraintes. Il peut se proposer dans le cadre de vos événements corporate, team building, formations, etc.... Cet atelier articulera temps de présentation théorique, de pratique (sophrologie, méditation de pleine conscience, tests) et d'échanges pour :

- Explorer les mécanismes de la connexion digitale
- Comprendre individuellement le rapport de chacun avec ces machines qui nous maintiennent en lien permanent (test de connectivité)
- Découvrir des outils déconnecter face aux sollicitations multiples pour rester en équilibre

« VIVRE ET TRAVAILLER AVEC SES EMOTIONS ET CELLES DES AUTRES »

Faire de notre part sensible une force pour avancer et travailler, ensemble.

> Présentation

Apprendre à se mettre à l'écoute de nos émotions pour vivre avec, les utiliser à bon escient dans notre quotidien professionnel, manager avec cette part de chacun comme un élément de la relation, voici ce dont nous parlerons lors de cet atelier.

> Informations pratiques

- Accessible à toute personne dans l'entreprise
- Disponible en visio ou en présentiel
- Associent sophrologie, méditation & outils issus du coaching
- 1h30 à 3h
- Salle au calme - tables & chaise pour les participants - rétroprojecteur

> Objectif

Les neurosciences nous ont récemment appris que les émotions font partie d'un processus naturel indissociable du raisonnement logique. Dans la société de Descartes ou "je pense donc je suis", cette découverte réinterroge notre regard sur ces émotions longtemps considérées comme des faiblesses qu'il fallait renier, en particulier dans la vie professionnelle.

Cet atelier vise à changer de regard, les redécouvrir et comprendre leur message pour les intégrer mieux dans le quotidien professionnel.

> Organisation

Nous prendrons le temps :

- De découvrir avec un œil nouveau ces émotions et comprendre leur langage
- De partir à leur découverte avec quelques exercices simples issus de la pleine conscience, de la sophrologie et du coaching par l'ACT.

Nous vous proposons cet atelier d'1h30 à ½ journée, au format souple et adaptable selon vos besoins et vos contraintes. Il peut se proposer dans le cadre de vos événements corporate, team building, formations, etc....

« BURNOUT, EPUISEMENT ET SOUFFRANCE AU TRAVAIL »

Reconnaître, Prévenir, Accompagner

> **Présentation**

Entre l'explosion de la mobilité et des nouvelles formes de travail, les réorganisations permanentes, la révolution digitale, l'organigramme plat et le multiplexage, l'humain est au cœur d'une transformation profonde du monde du travail qui le pousse parfois dans – voire au-delà – de ses limites profondes avec à la clé, souffrance et perte de sens.

Découvrir les ressorts qui conduisent à ces limites de l'humain au travail, pouvoir mieux les reconnaître pour mieux les prévenir et les accompagner dans les équipes ou les postures managériales, voici ce qui nous occupera dans cet atelier.

> **Informations pratiques**

- Accessible à toute personne dans l'entreprise
- Associe sophrologie, méditation & outils issus du coaching
- 1h30 à 3h
- Disponible en présentiel ou en visio
- Salle au calme - tables & chaise pour les participants - rétroprojecteur

> **Objectifs**

- Comprendre les mécanismes de ces phénomènes
- Décrypter les signaux
- Apprendre à s'écouter et rester en équilibre dans un environnement complexe
- Exploration de la notion de l'attribution externe (j'en veux à ce que je ne contrôle pas) et interne (j'en veux à ma personne) des difficultés vécues.

> **Organisation**

Cet atelier associera temps de théorie, de pratique et partage d'expérience pour explorer ces questions complexes et envisager les solutions pour mieux y faire face dans le monde du travail.

Nous vous proposons cet atelier d'1h30 à ½ journée, au format souple et adaptable selon vos besoins et vos contraintes. Il peut se proposer dans le cadre de vos événements corporate, team building, formations, etc....

« APPRENDRE A POSITIVER ! »

Changer de regard et prendre de la hauteur dans nos actions et nos relations professionnelles

> **Présentation**

Nous avons tous des cadres de représentation du monde qui façonne notre lecture des événements et situations (avec soi, les autres, le monde). Ces "lunettes" que nous portons sans nous en rendre compte, sont le résultat de mécanismes cognitifs naturels. Cet atelier nous permettra de les comprendre afin d'envisager avec un regard neuf et positif certaines situations non aidantes dans le quotidien professionnel.

> **Informations pratiques**

- Accessible à toute personne dans l'entreprise
- Associe sophrologie, méditation, TCC et psychologie positive
- 1h30 à 3h
- Disponible en présentiel ou en visio
- Salle au calme - tables & chaise pour les participants - rétroprojecteur

> **Objectifs**

- Découvrir ces filtres que nous mobilisons au quotidien qui se posent souvent comme des règles limitantes, des croyances contre-productives.
- S'ouvrir, avec des jeux et des outils simples, à d'autres façons de voir les choses

> **Organisation**

Cet atelier articulera temps de théorie et de pratique avec des jeux simples et ludiques issus du coaching, de la psychologie positive et de la sophrologie

Nous vous proposons cet atelier d'1h30 à ½ journée, au format souple et adaptable selon vos besoins et vos contraintes. Il peut se proposer dans le cadre de vos événements corporate, team building, formations, etc....

> ET AUSSI D'AUTRES SUJETS A DECOUVRIR :

- **Mémorisation / concentration**
- **Care management**
- **Les zèbres : travailler avec des Hauts Potentiels**

.... Et bien d'autres à inventer ensemble !

4.

> Coaching <

LE COACHING ACCOMPAGNE LE CHANGEMENT POUR PASSER D UN ETAT DE BLOCAGE A UN ETAT PERMETTANT L ACTION. PROPOSEZ A VOS COLLABORATEURS CES ACCOMPAGNEMENTS SUR MESURE POUR ACCOMPAGNER UN CHANGEMENT OU PASSER UN CAP

- **Speed coaching** : un coaching flash pour dénouer des blocages
- **Coaching ACT** : un accompagnement pour s'engager dans une action ou un changement

NB : Le coach n'est pas ni un psychologue, ni un formateur, ni un conseiller. Son rôle est d'accompagner la prise de conscience des modes de fonctionnements et de poser un cadre et un processus nécessaire et utile pour le changement. Il est garant du contenu et non du résultat.

SPEED COACHING

dénouer les grandes lignes d'une problématique bloquante et poser les bases du plan d'action pour (Re)AGIR

> **Présentation**

Le coaching est l'accompagnement au changement d'une personne ou d'un groupe de personne face à une difficulté ou une situation non aidante, dans son cadre personnel ou professionnel : accompagnement du changement, orientation, choix ou cap importants, gestion de conflits, gestion du stress, développement du potentiel, performance

Le speed coaching permet, en quelques séances, de défricher une problématique présente dans votre quotidien ou celui de vos équipes, d'en comprendre les grandes lignes d'identifier les principaux nœuds, et de poser les bases d'un plan d'action pour avancer ensuite en toute autonomie.

> **Informations pratiques**

- Accessible à tous : collaborateurs, managers, salariés, décideurs, etc...
- Séance individuelle
- De 1h à 2h par séance
- Disponible en présentiel ou en visio
- Accompagnements 3-4 séances
- Objectifs fixés en amont selon situation spécifique avec le RH / manager

> **Pourquoi**

Le speed coaching permet de faire face à une situation de crise ou à un blocage spécifique perçu par le collaborateur ou par le management et de permettre avec l'intervention d'une tierce personne extérieure de prendre un moment de recul sur la situation et d'envisager les modalités pour faire autrement ou ajuster son action.

Sans rentrer dans un coaching complet, le speed coaching permet d'enclencher le cycle vertueux nécessaire à retour à l'apaisement, à un passage à l'action ou tout autre besoin.

Le coach accompagne la personne/l'équipe dans la prise de conscience de ses modes de fonctionnements, de ses croyances et représentations. Le coaching permet d'explorer et de comprendre ceux qui ne sont pas fonctionnels au regard de la situation, et d'envisager des modes de faire ou de penser plus efficaces au regard du besoin ou de l'environnement.

Résolument orienté vers l'action, le coaching permet de se connecter à ses ressources, de changer de regard sur une situation bloquante, de développer une flexibilité ou une conscience de ce qui nous permet d'avancer sans se perdre (y compris ses limites). Il vise ainsi à accompagner vos équipes pour développer leur potentiel tout en se respectant mieux.

> Comment

Le speed coaching accompagne le cadrage de la difficulté et l'organisation du passage à l'action :

- Identification des nœuds et blocage
- Identification du cap souhaité / du changement rêvé (objectif général)
- Définition des éléments mobilisables pour l'action (modalités) : ce que je peux faire ou mettre en œuvre pour agir

Dans ce cadre, et parce que chaque personne et chaque situation sont uniques, je mobilise différentes pratiques et cadres de références selon le besoin de chacun : Coaching Cognitif et Comportemental par l'ACT (référentiel TCC- approche par l'Acceptation et de l'Engagement) - Approche systémique - Psychologie positive - Analyse transactionnelle - Intelligence émotionnelle - Sophrocoaching – Mindfulness/méditation de pleine conscience.

Le cycle se décomposera comme suit :

- 1 séance bilan 1h30 /2h
- 3 séances de travail sur objectif (1h/2h)

COACHING ACT

dépasser ses blocages, enclencher un changement positif, pour (re)passer à l'ACTion

> Présentation

Le coaching est l'accompagnement au changement d'une personne ou d'un groupe de personne face à une difficulté ou une situation non aidante, dans son cadre personnel ou professionnel : mieux être au travail, accompagnement dans des choix ou cap importants, gestion de conflits, gestion du stress, développement du potentiel et des capacités, confiance, communication... ..

Quel que soit le besoin, le **coaching ACT, une méthode de coaching inspirée de la thérapie éponyme**, permet, dans un cycle de séances organisé autour d'un objectif clair, de comprendre ses blocages, de changer de regard sur la situation, de mobiliser ses ressources, afin d'enclencher un changement positif et de (re)passer à ACTION. Le coaching proposé est intégratif (confrontation des représentations, approches émotionnelles, approches de pleine conscience...), pragmatique et expérientiel (à partir du socle des expériences vécues dans le réel) et engageant (mobilisation des valeurs, facteurs de motivation, moteurs d'envie, etc...).

> Informations pratiques

- Accessible à tous : collaborateurs, managers, salariés, décideurs, etc...
- Séance individuelle
- Disponible en présentiel ou en visio
- De 1h à 2h par séance
- Accompagnements 8 à 12 séances selon besoin et objectif
- Possibilité de Speed coaching - sur 3/4 séances
- Objectifs fixés en amont selon situation spécifique avec le RH / manager

> Pourquoi ?

La réalité professionnelle nous confronte tous à nous même : nos limites, nos représentations, nos barrières, mais aussi nos peurs et nos doutes. Face à cela, nos habitudes de comportement nous enferment parfois dans des schémas de fonctionnement qui ne sont pas aidant, et il est extrêmement difficile de s'extraire de cela seul.

Le coach accompagne la personne/l'équipe dans la prise de conscience de ses modes de fonctionnements, de ses croyances et représentations, d'explorer et de comprendre ceux qui ne sont pas fonctionnels au regard de la situation, et d'envisager des modes de faire ou de penser plus efficaces au regard du besoin ou de l'environnement.

Résolument orienté vers l'action, le coaching ACT permet de se connecter à ses ressources, de changer de regard sur une situation bloquante, de développer une flexibilité ou une conscience de ce qui nous

permet d'avancer sans se perdre (y compris ses limites). Il vise ainsi à accompagner vos équipes pour développer leur potentiel tout en se respectant mieux. Quelques exemples d'accompagnements :

- Equilibre : gestion du stress, gestion de la charge mentale, équilibre pro/perso...
- Potentiel : confiance, prise de parole, assertivité, concentration, gestion des conflits, leadership ...
- Transition : choix d'orientation professionnelle, prise de poste, mutation, changements organisationnels...
- Motivation : engagement, team building, valeurs, ...

> Comment ?

Le socle de ces coachings se fonde sur le processus ACT, référentiel issu des approches Cognitives et Comportementales et de la thérapie par l'Acceptation et l'Engagement.

Ce processus à la spécificité de permettre l'exploration des trois dimensions essentielles et complémentaires de l'action (ou de l'évitement) : la tête (pensées) / le corps (réactions & comportements) / le cœur – émotions) dans une démarche souple qui s'adapte à chaque situation.

Dans ce cadre donné, et parce que chaque personne et chaque situation sont uniques, je mobilise différentes pratiques et cadres complémentaires pour avancer selon le besoin de chacun :

- Coaching Cognitif et Comportemental
- Approche systémique
- Psychologie positive
- Analyse transactionnelle
- Intelligence émotionnelle
- Sophrocoaching
- Mindfulness (Méditation de Pleine Conscience)

Au cours des coachings, nous travaillerons, selon la problématique et le besoin sur les représentations, les peurs / les limites, les ancrages et acceptations, les moteurs de l'engagement, les ressources et forces, les actions concrètes et expériences ...

Le coaching accompagne l'expérience réelle et vécue dans le quotidien de la personne/ de l'équipe :
Plan d'action : ce que je peux faire ou mettre en œuvre pour ...
Retour d'expérience : ce que je peux tirer de l'expérience vécue pour ...
Logique essai/erreur : comment je peux mobiliser mes expériences

Adossé à la **METHODE CARE©**, ces coachings permettent d'accompagner l'individu ou le groupe dans les 4 étapes clés du changement positif :

- 1- Prise de **CONSCIENCE** de la difficulté et des schémas
- 2- **ANCRAGE** dans l'instant présent
- 3- Développement et activation des **RESSOURCES** positives
- 4- **ENGAGEMENT** vers ce qui fait sens