



C o a c h e r a v e c
l a N a t u r e

Se reconnecter
à la nature pour
cocréer son
devenir





- QuésaCo ?

Méthode inédite et innovante d'accompagnement en « Outdoor » en **Collectif** (comme en individuel), et puissant outil de développement personnel et professionnel, de **coaching** et de **médiation avec la nature** qui utilise les jardins, les parcs ou encore les forêts comme vecteur d'expression

Cette méthode de **médiation avec la nature** repose sur les théories de la psychologie de l'environnement, [de l'hortithérapie](#) et sur des études scientifiques (Université de Washington et recherches du Professeur Alain Calender)

Elle vise à :

- ➔ Coconstruire le changement dans des situations de réorganisations, fusions, création d'équipes nouvelles, ...
- ➔ Renforcer la cohésion des équipes (interculturelles, intergénérationnelles, transverses, ...)
- ➔ Dénouer les conflits et mieux travailler ensemble
- ➔ Evacuer, prévenir le stress et favoriser la qualité de vie au travail (Q. V. T.)
- ➔ Gérer les situations de stress post traumatiques (burn-out, harcèlement, accident de travail, suicide)
- ➔ Favoriser la créativité (développement de produits, de marques, création de chartes, ...)
- ➔ Favoriser le bien être en entreprise

- Qui ?

Managers – Collaborateurs – Codir – Comex – Equipes projet - Particuliers





- Comment ça marche?

Cette méthode très efficace et puissante se fait en « Outdoor », jardin, parc ou forêt, par tous les temps ! Mais aussi en distanciel à partir du jeu CManature® ! Elle s'appuie sur les bienfaits physiologiques et symboliques de la nature, et aussi sur une structure en 5 étapes pour aboutir à un plan d'action concret

Le simple fait de se mettre au vert, permet une prise de recul nécessaire sur son quotidien, favorise la communication, stimule la créativité, réduit le stress et la souffrance mentale et physique

Format en collectif : une séance d'une journée, suivie d'une séance d'une journée dans le mois qui suit afin de faire un point de suivi

Il s'appuie sur un contrat tripartite entre l'entreprise, le coaché et le coach.

Dans les 2 cas, la 2ème séance de coaching permettra de faire un point sur ce qui a été mis en œuvre et parfois, de voir les freins ou les résistances qui peuvent apparaître.

Les 5 étapes durant la séance de coaching :

- Jardin de la rencontre
- Jardin en friche
- Jardin des possibles
- Jardin désiré
- Le travail à la serre





- Pourquoi ça marche !

Il a été scientifiquement prouvé que **la nature est un puissant outil de médiation et de ressourcement**.

Cette approche métaphorique et pragmatique avec la nature, c'est-à-dire par le langage des images, le langage projectif et sensoriel que nous offre la nature à travers la médiation, permet une **mise en perspective de son quotidien**.

Ce langage, au-delà des mots et convient parfaitement à ceux pour qui le dire peut-être un problème aussi bien qu'à ceux qui, tendant à trop intellectualiser, se coupent d'eux-mêmes et des autres.

Le langage métaphorique est également d'un grand secours dans les situations conflictuelles, lorsque les parties prenantes se sentent mal à l'aise, bloquées, voire dans l'incapacité totale d'exprimer leur ressenti, tant leur souffrance est grande

Permet d'élaborer pour soi-même ou en collectif à un plan d'action concret stimulant la motivation endogène

Les solutions trouvées sont toutes applicables

L'implication est facile puisque chacun choisit la ou les solutions qui lui conviennent/appropriées

- Quand ?

C'est vous qui nous le dites !

Quelles que soient les conditions climatiques, l'accompagnement se fait en extérieur (sauf en cas de tempête !)

- Où ?

En présentiel en outdoor et aussi en **distanciel** grâce au jeu CManature® (testé et approuvé durant le confinement !)

