



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 individuel** (et aussi en collectif), et puissant outil de développement personnel et professionnel, de **coaching 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[®] qui reprend la même structure de travail qu'!

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 individuel : une séance de 2h30 en outdoor, suivie d'une séance d'1h30 dans le mois qui suit, afin de faire un point de suivi

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. C'est une expérience multisensorielle

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 !)

