



*Préserver la santé globale et
cultiver la QVCT au sein de vos
entreprises adhérentes.*



**Des interventions et ateliers de prévention santé,
gestion du stress et soft skills.**



Plaquette dédiée aux Mutuelles & Services de Prévention

*Dans un contexte où la **Qualité de Vie et des Conditions de Travail** (QVCT), la santé mentale et l'engagement des collaborateurs sont au cœur des priorités, je propose des interventions adaptées aux enjeux de vos entreprises adhérentes pour préserver leur capital humain.*

*En adéquation avec les **démarches RSE** et les recommandations de l'OMS et de l'ANACT concernant la **prévention des risques psychosociaux** (RPS), mes ateliers s'inscrivent directement dans vos catalogues d'actions de prévention, leurs plans de formation et leurs dispositifs de bien-être au travail.*

A travers des thématiques essentielles – régulation et gestion du stress, communication interpersonnelle en entreprise, intelligence émotionnelle et fidélisation des talents – j'accompagne salariés et managers dans l'optimisation de leur équilibre de vie et l'efficacité de leur travail collectif.

Mes interventions interactives créent un espace unique où chaque collaborateur peut se ressourcer, échanger, s'exprimer et progresser pour une meilleure performance globale.

Mon Expertise au service de la Santé au Travail.

Un pont entre rigueur RH et approches innovantes

Issue des Ressources Humaines (recrutement et formation), je suis installée à mon compte depuis 12 ans en tant que Coach, Consultante et Formatrice. J'enseigne également à l'Université depuis 10 ans.

Fort de cette double expertise, j'accompagne aujourd'hui les directions, les DRH et les préventeurs dans la prévention de l'épuisement professionnel (burn-out) et le déploiement de la QVCT.

Un socle académique solide

Mon approche repose sur une combinaison de savoirs théoriques et de méthodes pragmatiques. Je suis titulaire de :

- Certification **Coach Professionnelle** (Reconnaissance par l'État niveau I au RNCP).
- **Master 2 Métiers de l'Enseignement.**
- **Master en Ressources Humaines.**
- **Maîtrise en Marketing et Gestion des Entreprises.**



Ma Méthodologie : La "Santé par l'Action"

Pour construire des interventions à fort impact, je combine des outils RH pragmatiques et des méthodes immersives innovantes visant la durabilité des acquis.

Mes interventions s'articulent autour de **3 leviers de prévention** :

1. **Régulation du stress & mieux-être** : sorties / ateliers en nature ou encore équi-émotions, sons et fréquences (approche neuro-sensorielle), et gestion des émotions pour une régulation immédiate du système nerveux.
2. **Communication relationnelle & Soft Skills** : Apprentissage d'outils concrets (CNV, PNL, pratiques narratives) pour apaiser le climat social et réduire les tensions au quotidien.
3. **Engagement & RSE (Volet Social)** : Ateliers collaboratifs pour redonner du sens, renforcer la cohésion d'équipe et favoriser l'engagement durable.

Le résultat : C'est la synergie de ces compétences qui me permet d'aider vos entreprises adhérentes à prévenir durablement les risques psychosociaux (RPS) et à transformer leur culture de travail.

Pilier 1 : Régulation du Stress & Mieux-être

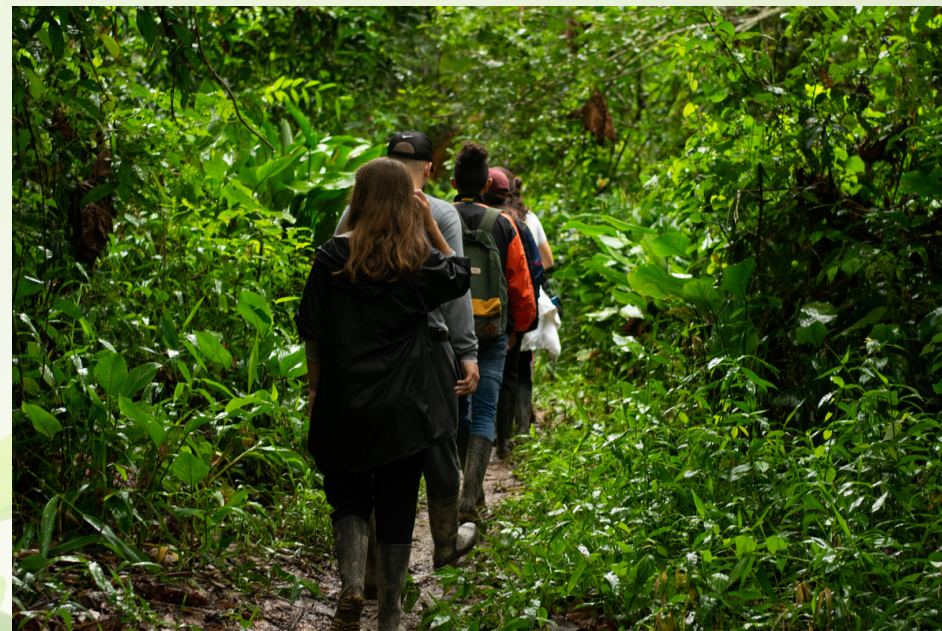
Objectif clé : Offrir des espaces de décompression immédiate, réguler le système nerveux et transmettre des rituels de récupération cognitive réutilisables en autonomie au travail.

Des formats originaux et pragmatiques, adaptés aux besoins de vos entreprises adhérentes.
Ces ateliers peuvent s'intégrer lors de journées thématiques (Semaine de la QVCT, Journée Sécurité), à la pause méridienne ou en fin de journée.

**Gestion des Tensions &
Lâcher-prise**



**Sorties & Ateliers
"Hors les Murs"**



**Récupération Cognitive &
Régulation Neuro-Sensorielle**



Gestion des Tensions & Lâcher-prise par le yoga du rire

Un outil de prévention primaire puissant et immédiat pour libérer les tensions somatiques par le rire sans raison et la respiration.

✓ **Bénéfices Santé** : Oxygénation profonde de l'organisme, libération d'endorphines, baisse immédiate du stress aigu et création d'une sécurité psychologique au sein du collectif.

✓ **Format** : Ateliers de 45 minutes à 1h30

Sorties & Ateliers "Hors les Murs"

Une immersion guidée en nature pour ralentir le rythme, s'ancrer et s'appuyer sur les bienfaits scientifiquement prouvés du vivant sur l'organisme.

✓ **Bénéfices Santé** : Diminution drastique du taux de cortisol (hormone du stress), baisse de la charge mentale, apaisement du système nerveux et restauration de l'attention.

✓ **Format** : Ateliers de 2h, ½ journée ou journée complète

Le + Prévention :

À la fin de chaque séance, les participants repartent avec des micro-exercices d'autorégulation (respiration, ancrage) faciles à reproduire en moins de 3 minutes derrière leur écran pour désamorcer les pics de stress au quotidien.

Récupération Cognitive & Régulation Neuro-Sensorielle

Un véritable "reset" mental combinant les sons et fréquences, des techniques de souffle (cohérence cardiaque) et des exercices d'ancrage.

✓ **Bénéfices Santé** : Réduction de la fatigue psychologique et intellectuelle, amélioration de la concentration, régulation des émotions et prévention des troubles du sommeil liés au stress professionnel.

✓ **Format** : Ateliers de 1h00 à 1h30

Pilier 2 : Formations QVCT & Accompagnement du Changement

Objectif clé : Transmettre des clés comportementales et des outils relationnels pour fluidifier le travail collectif, renforcer la posture managériale et ancrer une culture de prévention durable au sein des équipes

Ateliers Ecologie personnelle & Prévention de l'épuisement



Management durable & Leadership inspiré du Vivant



Communication relationnelle



Le focus RSE Sociale :

La RSE repose sur trois piliers : Environnemental, Économique et Social. Mes interventions ciblent spécifiquement ce dernier volet en mobilisant l'intelligence collective pour donner du sens au travail et faciliter la conduite du changement de manière humaine

Ateliers Ecologie personnelle & Prévention de l'épuisement

Un accompagnement centré sur l'individu pour aider chaque collaborateur à devenir acteur de sa propre santé au travail.

Prévenir le burn-out, décoder les émotions, installer des rituels de récupération cognitive au bureau.

✓ **Bénéfices Santé** : Prévention active des Risques Psychosociaux (RPS) et du burn-out, restauration de la clarté mentale et de l'équilibre de vie.

✓ **Format** : ½ journée à 1 journée

Management durable & Leadership inspiré du Vivant

Des ateliers (adaptables "hors les murs" ou via l'équicoaching) pour accompagner les encadrants dans un leadership qui préserve la santé des équipes.

Cultiver des postures managériales bienveillantes, réguler la charge mentale de son équipe, piloter par l'approche systémique pour clarifier les rôles et accompagner le changement sans épuiser le collectif.

✓ **Bénéfices Santé** : Fidélisation des talents, réduction de l'absentéisme et création d'un climat de sécurité psychologique favorable à la performance globale

✓ **Format** : ½ journée à 1 journée

Communication relationnelle

Des modules concrets pour acquérir des compétences relationnelles majeures et transformer durablement le quotidien professionnel.

Désamorcer les conflits, développer l'empathie en entreprise pour réduire la charge mentale collective.

Intégrer les piliers d'une communication positive (CNV), désamorcer les conflits avant qu'ils n'impactent la santé au travail, et développer l'écoute active.

✓ **Bénéfices Santé** : Diminution de la charge mentale liée aux non-dits, baisse des tensions relationnelles et amélioration de la coopération.

✓ **Format** : de 3h à plusieurs jours

Enrichissons ensemble votre catalogue d'actions de prévention.

*Vous accompagnez vos entreprises adhérentes dans le déploiement de leur plan QVCT ?
Vous cherchez des intervenants qualifiés pour vos webinaires ou ateliers en présentiel ?
Rencontrons-nous pour co-construire des formats adaptés aux besoins de vos adhérents.*

Catherine Boiton

Zones d'intervention : Auvergne-Rhône-Alpes & France

☎ 06 52 68 94 80 ✉ contact.catherineboiton@gmail.com