



Optimiser la performance collective par la QVT et le Management Durable.

*Interventions stratégiques, formations Soft Skills et
expériences immersives pour engager et fidéliser vos talents.*

Catherine Boiton - Coach Systémique & Experte en Durabilité Humaine (RSE / QVT)
contact.catherineboiton@gmail.com - 06 52 68 94 80

Vos managers s'épuisent ? Vos équipes manquent de cohésion face aux transformations ? Le volet Social de votre démarche RSE manque de concret ?

Coach systémique, enseignante universitaire et forte d'un parcours ancré dans le monde de l'entreprise, j'interviens au cœur de vos organisations.

Ma mission : **fluidifier la communication interne, désamorcer les tensions et préserver le capital santé de vos équipes.** J'associe la rigueur des méthodologies de management à des **approches neuro-sensorielles concrètes** (régulation du stress, immersion en nature) pour **transformer durablement l'engagement en levier de performance globale.**

Un accompagnement aligné sur vos enjeux stratégiques.

En totale adéquation avec les démarches RSE, ainsi qu'avec les recommandations de l'OMS et de l'ANACT concernant la **prévention des risques psychosociaux (RPS)**, mes ateliers s'intègrent directement dans :

- Vos plans de formation
- Vos séminaires et journées de cohésion (Team Building)
- Vos dispositifs de Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)

Mes axes d'intervention

J'accompagne vos équipes dans l'optimisation de leur équilibre et de leur efficacité collective à travers des thématiques essentielles :

- La régulation et la gestion du stress
- La communication interpersonnelle
- L'intelligence émotionnelle
- La fidélisation des talents

PARCOURS ET EXPERTISE

- **Coach certifiée** (Reconnaissance par l'État – Niveau 7 au RNCP).
- **Enseignante à l'Université** : Communication, Savoir-être en entreprise (Soft Skills), Management de projet et Développement Durable.
- **Diplômée** : Master en Ressources Humaines, Maîtrise en Marketing et Gestion des Entreprises, Master 2 Métiers de l'Enseignement.

Forte de 12 ans d'accompagnement à mon compte et d'une double expertise issue du monde de l'entreprise et des dynamiques relationnelles, je combine des approches managériales pragmatiques et des méthodes immersives innovantes pour concevoir des interventions à fort impact.

Pour cela, je m'appuie sur trois piliers de spécialisations :

- **Communication & Soft Skills** : Communication Non-Violente (CNV), PNL, Pratiques narratives, Profils de personnalité.
- **Régulation du stress & Écologie personnelle** : Approches immersives par la nature (ateliers en nature, équi-coaching), régulation neuro-sensorielle et intelligence émotionnelle.
- **Engagement & RSE** : Ateliers collaboratifs et systémiques centrés sur le volet Social (le Capital Humain).

C'est la synergie de ces expertises qui me permet aujourd'hui d'accompagner vos équipes vers une performance globale, un équilibre de vie préservé et une fidélisation durable au sein de votre organisation.



A lush green forest with tall trees and a sunlit path. The background is a dense forest of tall, thin trees with green foliage. A dirt path leads through the forest, and sunlight filters through the leaves, creating a warm, golden glow. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

CATALOGUE D'INTERVENTIONS

Sortir du cadre pour reconnecter, vibrer, mieux communiquer à travers des événements immersifs et des ateliers inspirants.

Découvrez une gamme d'interventions uniques, mêlant reconnexion concrète à la nature, dynamisation collective et outils pragmatiques pour transformer durablement le quotidien de vos collaborateurs.

Mon ambition pour votre organisation :

- **Booster** vos équipes et renforcer la cohésion.
- **Cultiver** l'intelligence collective au service de vos projets.
- **Optimiser** l'équilibre de vie et la QVT au sein de votre entreprise grâce à des clés concrètes de communication positive.

Pour répondre aux enjeux actuels de Qualité de Vie au Travail (QVT), de management bienveillant, de cohésion d'équipe, mais aussi de RSE, mes interventions s'articulent autour de trois grands piliers complémentaires. Elles allient des moments profonds de déconnexion et de reconnexion à des apports théoriques et pratiques solides.

EXPERIENCES & IMMERSIONS

Objectifs : Réguler la charge mentale, désamorcer le stress et fédérer les équipes.

- Sortir du cadre habituel de l'entreprise.
- Utiliser les sens, le rire et la nature pour libérer le stress.
- Partager des vécus mémorables hors hiérarchie pour souder les liens.
- Retrouver une clarté mentale et une énergie nouvelle.
- Pérenniser la vitalité et l'esprit d'équipe.

FORMATIONS ET ATELIERS SOFT SKILLS ET COMMUNICATION

Objectifs : Transmettre des outils pragmatiques pour fluidifier le travail au quotidien.

- Développer l'écoute active et la communication positive.
- Ancrer des rituels de gestion du stress utilisables au quotidien.
- Renforcer la posture managériale et l'empathie.
- Ancrer positivement les nouvelles habitudes de travail.

ATELIERS & ENGAGEMENTS RSE

Objectifs : Mobiliser l'intelligence collective, donner du sens et fédérer autour des enjeux de transition.

- Mobiliser l'intelligence collective et la réflexion systémique.
- Ancrer des solutions éco-responsables applicables au quotidien.
- Renforcer la cohésion d'équipe et la quête de sens au travail.
- Démultiplier l'engagement des collaborateurs et l'impact de l'entreprise.

EXPERIENCES & IMMERSIONS

Des formats sur-mesure fondés sur la régulation du système nerveux et les apports des neurosciences. Ces expériences immersives permettent une baisse mesurable de la fatigue cognitive, favorisent la prise de recul et restaurent la concentration au service de l'efficacité collective.

COHÉSION & LÂCHER-PRISE

(Yoga du rire)

Un outil puissant et immédiat de lâcher-prise collectif. À travers des exercices de rire sans raison et de respiration, les collaborateurs évacuent les tensions en quelques minutes.

✓ **Bénéfices** : Libération d'endorphines, baisse du cortisol (hormone du stress), cohésion d'équipe instantanée, brise-glace idéal.

✓ **Format** : Atelier de 45 minutes à 1h30.

RECONNEXION & PRISE DE REcul

(Ateliers en nature, équi-coaching)

Une immersion guidée et des ateliers en nature ou auprès des chevaux pour ralentir le rythme, s'ancrer et utiliser les bienfaits scientifiquement prouvés sur le système nerveux.

✓ **Bénéfices** : Diminution drastique du cortisol (hormone du stress), renforcement du système immunitaire, apaisement mental, prise de recul.

✓ **Format** : Atelier de 45 minutes à ½ journée ou 1 journée .

RÉCUPÉRATION COGNITIVE & FOCUS

(Régulation neuro-sensorielle)

Sons et fréquences, techniques de souffle et d'ancrage, pour offrir un "reset" mental à vos collaborateurs, et restaurer leur concentration et leur efficacité.

✓ **Bénéfices** : Réduction de la fatigue mentale, amélioration de la concentration, régulation du sommeil et des émotions.

✓ **Format** : Séance de 45 minutes à 1h30.

FORMATIONS

Ancrer le changement, acquérir des compétences relationnelles majeures et transformer le quotidien professionnel.

Communication & Soft Skills

Exemples de thématiques :

- **Piliers de la communication** : Intégrer les clés d'une communication positive pour un climat apaisé et une meilleure performance globale.
- **Gestion des conflits** : Désamorcer les tensions et les désaccords avant qu'ils n'impactent le travail collectif.
- **Prise de parole en public** : Maîtriser sa posture et son discours pour communiquer de manière impactante.
- **Efficacité collective** : Préparer, animer et suivre une réunion efficace.
- **Savoir-être et posture** : Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle en entreprise.
- **Parcours sur mesure** : Ingénierie de formation adaptée aux besoins spécifiques de vos équipes.

✓ **Format** : De 3h à plusieurs jours.

ATELIERS & ENGAGEMENTS RSE

La RSE repose sur 3 piliers : Environnement, Économie et Social (le Capital Humain). Le volet Social est trop souvent le grand oublié des stratégies de transition.

Mon ambition : Mobiliser l'intelligence collective, donner du sens et fédérer les équipes en prenant soin du capital humain et en facilitant la conduite du changement.

ÉCOLOGIE PERSONNELLE

Des ateliers, idéalement en nature pour :

- **Réguler la charge mentale** : Offrir un espace de décompression immédiat pour restaurer l'attention, la clarté mentale et l'équilibre émotionnel.
- **Prévenir les risques psychosociaux (RPS)** : Agir concrètement sur la santé globale au travail, la prévention du burn-out et la sécurité psychologique des équipes.
- **Sensibiliser par le vivant** : Reconnecter les collaborateurs à la nature. C'est le premier pas indispensable pour éveiller une conscience écologique sincère et donner l'envie d'agir.

✓ **Format** : de 45 minutes à 3h30

MANAGEMENT DURABLE

Des ateliers "hors les murs" pour :

- **Leadership inspiré du vivant** : Cultiver des postures managériales qui prennent soin du capital humain, préservent l'équilibre des équipes et fidélisent les collaborateurs.
- **Intelligence émotionnelle** : Révéler une posture managériale humaine, juste et résiliente au contact direct de la nature et/ou grâce au cheval (équi-coaching).
- **Approche systémique** : Cartographier les relations et utiliser les constellations d'équipe pour restaurer l'équilibre, clarifier les rôles et accompagner le changement sans épuiser le collectif.

✓ **Format** : de ½ à 1 journée

ACCOMPAGNEMENT DU CHANGEMENT & ENGAGEMENT HUMAIN

Lever les résistances, redonner du sens et engager concrètement vos collaborateurs dans la transformation de votre culture d'entreprise.

- **Levier Psychologique & QVT** : Accueillir les appréhensions liées aux transformations et lever les freins comportementaux pour préserver la sérénité et le bien-être collectif.
- **Intelligence Collective** : Mobiliser les équipes pour co-construire de nouvelles manières de travailler ensemble, plus durables et adaptées à la réalité de leur terrain.
- **Feuille de Route Humaine** : Traduire les engagements RSE de l'entreprise en réflexes managériaux et en gestes du quotidien, portés avec fierté par les salariés.

✓ **Format** : de ½ à 1 journée

CO-CONSTRUISONS VOTRE PROCHAIN PROJET

Chaque organisation est unique. C'est pourquoi toutes mes interventions sont personnalisées et conçues sur mesure pour s'adapter précisément à la réalité de vos équipes et à vos enjeux de transition.

Faisons le point sur vos besoins :

- Une question sur un format ou une thématique ?
- Un projet de séminaire ou de journée au vert ?
- Une envie d'intégrer la QVT au cœur de votre stratégie RSE ?

Échangeons de vive voix pour dessiner l'accompagnement qui vous ressemble.

Toutes les prestations sont conçues sur-mesure pour votre organisation et s'intègrent directement dans vos budgets d'accompagnement du changement, séminaires ou prévention des risques (RPS).

Catherine Boiton - Coach Systémique & Experte en Durabilité Humaine

Contact : 06 52 68 94 80 - contact.catherineboiton@gmail.com - www.catherineboiton.com

Déplacements et interventions sur toute la France.