

Allier bien-être au travail et qualité de service public par la QVCT et le Management Durable

Interventions de prévention, formations Soft Skills et expériences immersives pour préserver la santé et remobiliser vos équipes.

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

Vos encadrants s'épuisent ? Vos équipes manquent de cohésion face aux mutations du service public ? Le volet Social de votre démarche RSO manque de concret ?

Coach systémique, enseignante universitaire et forte d'un parcours RH ancré dans le monde professionnel, j'interviens au cœur de vos collectivités et établissements publics.

Ma mission : **fluidifier la communication interne, désamorcer les tensions et préserver la santé au travail de vos agents.** J'associe la rigueur des méthodologies de management à des **approches neuro-sensorielles concrètes** (régulation du stress, immersion en nature) pour **faire de la qualité de vie au travail un levier d'efficacité collective et de qualité de service public.**

Un accompagnement aligné sur vos orientations stratégiques.

En totale adéquation avec les démarches RSO (Responsabilité Sociétale des Organisations) et de Santé/Sécurité au Travail, 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 de service
- Vos dispositifs de Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT / DUERP)

Mes axes d'intervention

J'accompagne vos agents et vos équipes d'encadrement dans la recherche d'équilibre et le développement 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 agents et l'attractivité des services

PARCOURS ET EXPERTISE

- **Coach certifiée** (Reconnaissance par l'État – Niveau 7 au RNCP).
- **Enseignante à l'Université** : Communication, Savoir-être professionnel (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 indépendant et d'une double expertise issue des organisations 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 & RSO** : Ateliers collaboratifs et systémiques centrés sur le volet Social (la dimension humaine et la santé au travail).

C'est la synergie de ces expertises qui me permet aujourd'hui d'accompagner vos agents et vos encadrants vers une efficacité collective durable, un équilibre de vie préservé et une fidélisation renforcée au sein de vos collectivités et établissements..



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 path of light-colored stones or dirt leads through the forest, illuminated by sunlight filtering through the canopy. The overall atmosphere is peaceful and natural.

CATALOGUE D'INTERVENTIONS

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

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

Mon ambition pour vos structures :

- **Mobiliser vos équipes et renforcer la cohésion** de service.
- **Cultiver l'intelligence collective** au service de vos projets et de vos missions d'intérêt général.
- **Optimiser l'équilibre de vie et la QVCT** au sein de vos collectivités grâce à des clés concrètes de communication positive.

-

Pour répondre aux enjeux actuels de Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT), de management public durable, de cohésion de service, mais aussi de RSO, 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, préserver du stress et renforcer la cohésion de service.

- Sortir du cadre habituel de la collectivité ou du service.
- Mobiliser les sens, le rire et la nature pour libérer le stress.
- Partager des expériences mémorables hors cadre hiérarchique pour renforcer la cohésion.
- Retrouver une clarté mentale et un souffle nouveau.
- Pérenniser la vitalité des agents et la cohésion de service.

FORMATIONS ET ATELIERS SOFT SKILLS ET COMMUNICATION

Objectifs : Transmettre des outils pragmatiques pour fluidifier le quotidien des services.

- Développer l'écoute active et la communication positive au sein des équipes.
- Ancrer des rituels de gestion du stress adaptables à la réalité des agents.
- Renforcer la posture d'encadrement et l'empathie managériale.
- Ancrer positivement les nouvelles pratiques de travail et les dynamiques d'équipe.

ATELIERS & ENGAGEMENTS RSO

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

- Mobiliser l'intelligence collective et la réflexion systémique.
- Ancrer des solutions éco-responsables applicables au quotidien dans les services.
- Renforcer la cohésion d'équipe et la quête de sens dans les missions d'intérêt général.
- Démultiplier l'engagement des agents et la portée des actions de la collectivité.

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 des agents 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 et de respiration guidée, les agents évacuent les tensions en quelques minutes.

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

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

RESSOURCEMENT & REGULATION

(Ateliers en nature, équi-coaching)

Une immersion guidée en pleine nature ou auprès des chevaux pour ralentir le rythme, s'ancrer et bénéficier des effets scientifiquement prouvés de l'environnement naturel sur la régulation du système nerveux.

✓ **Bénéfices** : Diminution significative du stress (baisse du cortisol), régulation de la fatigue cognitive, apaisement mental et prise de recul face aux enjeux du quotidien.

✓ **Format** : De l'atelier court (45 min à 1 h 30) à la demi-journée ou journée d'immersion.

RÉCUPÉRATION COGNITIVE & FOCUS

(Régulation neuro-sensorielle)

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

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

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

FORMATIONS

Ancrer les nouvelles pratiques, développer le savoir-être professionnel et transformer le quotidien des services.

Communication & Savoir-être professionnel

Exemples de thématiques :

- **Piliers de la communication** : Intégrer les clés d'une communication positive pour favoriser un climat apaisé et soutenir la qualité du service public.
- **Gestion des conflits** : Désamorcer les tensions et les désaccords avant qu'ils n'impactent la cohésion de service.
- **Prise de parole en public** : Maîtriser sa posture et son discours pour communiquer de manière claire, sereine et impactante.
- **Efficacité collective** : Préparer, animer et suivre des réunions de service efficaces et participatives.
- **Savoir-être et posture** : Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle au sein des collectivités et établissements publics.
- **Parcours sur mesure** : Ingénierie de formation construite sur mesure selon les besoins spécifiques de vos agents et de vos services.

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

ATELIERS & ENGAGEMENTS RSO

La RSO repose sur 3 piliers : Environnement, Économie (gouvernance) et Social (la dimension humaine). Le volet Social est pourtant trop souvent le grand oublié des démarches de transition.

Mon ambition : Mobiliser l'intelligence collective, donner du sens et fédérer les agents en préservant la santé au travail et en facilitant l'accompagnement des évolutions du service public.

ÉCOLOGIE PERSONNELLE & SANTÉ AU TRAVAIL

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 au travail, la prévention de l'épuisement professionnel et la sécurité psychologique des agents.
- **Sensibiliser par le vivant** : Reconnecter les agents à la nature - le premier pas indispensable pour éveiller une conscience éco-responsable sincère et susciter l'engagement.

✓ **Format** : de 45 minutes à 3h30

MANAGEMENT RESPONSABLE

Des ateliers "hors les murs" pour :

- **Pratiques d'encadrement inspirées du vivant** : cultiver des postures qui prennent soin de la dimension humaine, préservent l'équilibre des équipes et favorisent la fidélisation des agents.
- **Intelligence émotionnelle** : révéler une posture d'encadrement humaine, juste et résiliente au contact direct de la nature et grâce à la médiation équine (équi-coaching).
- **Approche systémique** : cartographier les relations et s'appuyer sur la systémie d'équipe pour restaurer l'équilibre, clarifier les rôles et accompagner les évolutions sans épuiser le collectif.

✓ **Format** : de ½ à 1 journée

ACCOMPAGNEMENT DES ÉVOLUTIONS & ENGAGEMENT DES AGENTS

Lever les résistances, redonner du sens et engager concrètement vos équipes dans la transformation de vos pratiques professionnelles.

- **Levier psychologique & QVCT** : accueillir les appréhensions liées aux réorganisations et lever les freins comportementaux pour préserver la sérénité, la sécurité psychologique et la santé au travail.
- **Intelligence collective** : mobiliser les agents pour co-construire de nouvelles manières de travailler ensemble, plus durables et ancrées dans la réalité de leur terrain.
- **Feuille de route humaine** : traduire les engagements RSO de la collectivité en réflexes d'encadrement et en actions du quotidien, portés avec fierté par l'ensemble des services.

✓ **Format** : de ½ à 1 journée

CO-CONSTRUISONS VOTRE PROCHAIN PROJET

Chaque collectivité et établissement public est unique. C'est pourquoi l'ensemble de mes interventions sont conçues sur mesure pour s'adapter précisément à la réalité de vos agents, aux contraintes de vos services et à vos enjeux de transition.

Faisons le point sur vos besoins :

- Une question sur une thématique ou un module de formation ?
- Un projet de séminaire de service ou de journée d'immersion ?
- Une volonté d'intégrer la QVT au cœur de votre démarche RSO ?

Échangeons de vive voix pour dessiner l'accompagnement le plus adapté à votre structure.

Toutes les prestations sont conçues sur mesure pour votre collectivité et s'intègrent directement dans vos budgets de formation, d'accompagnement des évolutions, de séminaires de service ou de prévention des risques (RPS / SST)

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.