

*Sortir du cadre
pour maximiser l'engagement
de vos clients*

**Des interventions immersives et clés en main pour
enrichir vos séminaires, dispositifs QVT etancements
de démarches RSE.**

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

POURQUOI TRAVAILLER ENSEMBLE ?

Catherine Boiton – Coach certifiée (reconnaissance par l'État niveau 7 au RNCP) & Intervenante en entreprises et à l'Université.

J'ai effectué mon parcours professionnel dans des fonctions de Ressources Humaines, notamment en recrutement et formation, avant de m'installer à mon compte, il y a 12 ans, et d'enseigner en parallèle à l'Université.

Forte de cette double expertise du monde de l'entreprise et des dynamiques relationnelles, je me positionne comme un partenaire stratégique pour vos appels d'offres. J'aide vos clients à activer le volet humain et social de leur RSE à travers des dispositifs innovants de cohésion, de régulation de la charge mentale et de conduite du changement.

Mes Diplômes :

- Maîtrise en Marketing et Gestion des Entreprises.
- Master en Ressources Humaines.
- Master 2 Métiers de l'Enseignement



Mes Spécialisations & Outils : Pour construire des interventions à fort impact, je combine des méthodes collaboratives et des approches immersives innovantes:

- **Régulation du stress & mieux-être :** Sylvacoaching (coaching par la nature), Équicoaching (coaching guidé par le cheval), Bain de Fréquences & Relaxation Acoustique, gestion des émotions.
- **Communication relationnelle & soft skills :** Communication Relationnelle (CNV), programmation neuro-linguistique (PNL), pratiques narratives, profils de personnalités.
- **Engagement & Événementiel RSE :** Ateliers immersifs, collaboratifs et ludiques de sensibilisation pour donner du sens aux séminaires et valoriser le volet Humain & Social de la RSE auprès de vos clients.

LE CATALOGUE TEAM BUILDING & IMMERSIONS

Des formats originaux pour vos événements d'entreprises

YOGA DU RIRE

Un outil puissant et immédiat de lâcher-prise collectif. Idéal en brise-glace pour évacuer les tensions et créer une cohésion instantanée.

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



SYLVACOACHING & EQUI-COACHING

Des concepts innovants de Sylvacoaching (coaching par la nature et le vivant) et d'Équicoaching (management et cohésion guidés par le cheval) pour prendre du recul, ralentir, s'ancrer, décoder les dynamiques d'équipe, renforcer le leadership, réguler la charge mentale en collectif, et faire chuter le stress.

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

REGULATION NEURO-SENSORIALE

Une immersion par les sons, les fréquences vibratoires, des techniques de souffle et d'ancrage, pour offrir un véritable "reset" mental aux équipes, réduire la fatigue cognitive et restaurer la concentration.

✓ **Format** : Séance de 1h à 1h30



LES ATELIERS "SOFT SKILLS" & CLOTURE

Des modules concrets pour fluidifier le quotidien

COMMUNICATION POSITIVE & SYNERGIE D'EQUIPE

Comprendre et intégrer les piliers d'une bonne communication interne. Développer l'écoute active et le feedback bienveillant.

Impact : Fluidifier le travail au quotidien, désamorcer les conflits avant qu'ils n'impactent l'activité et apaiser le climat social.

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

MANAGEMENT DURABLE & LEADERSHIP INSPIRE DU VIVANT

Révéler une posture managériale humaine, juste et résiliente au contact de la nature, ou cartographier les relations via l'approche systémique.

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



ECOLOGIE PERSONNELLE & PERFORMANCE DURABLE (QVT)

Mieux décoder ses émotions, comprendre les mécanismes du stress et ancrer des rituels de récupération cognitive.

Prévenir l'épuisement professionnel (RPS/Burn-out), réguler la charge mentale et restaurer une clarté d'esprit durable.

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

Enrichissons ensemble vos prochains événements !

*Vous avez un brief client ? Une thématique de séminaire spécifique ?
Rencontrons-nous pour co-construire une expérience sur-mesure et
obtenir votre grille de tarifs partenaires.*

Catherine Boiton

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

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