

Gamme d'offres CAPSARA

En guise d'introduction ...

Nous sommes avant tout des êtres de relation !

Nous nous réalisons chacun en tant que personne, unique, à travers nos relations aux autres et à nous-mêmes.

Ces relations peuvent être source d'épanouissement comme de souffrance, nous mettre en situation de donner le meilleur de nous-mêmes et davantage encore, ou aussi nous inciter à nous mettre en retrait ...

Or j'ai la conviction que le meilleur est toujours possible, dès lors que le désir est présent.



Relations au travail, relations managériales, relations commerciales, relations familiales, relation à soi-même : ce qui m'anime est de venir en soutien des personnes pour les aider à concilier l'élan qui les porte vers l'autre et cette nécessité de prendre soin d'elles-mêmes, de leurs aspirations, de leurs besoins psychologiques dans leurs relations, et de ce qui fait sens pour elles dans leur vie à tous les niveaux.

Ce que je propose aux personnes, aux équipes de travail, c'est un espace d'écoute ressourçant, une prise de recul par rapport aux problèmes, pour identifier de **nouvelles options d'actions ou de comportement**, et donc trouver apaisement et énergie renouvelée.

Avec douceur, bienveillance et ténacité, ensemble faisons cap vers l'essentiel !



Formation collective de managers

Créer un climat propice à l'engagement et à la performance collective

Durée
2 jours

Lieu
En résidentiel,
dans les locaux
de votre
entreprise, ou à
Neuilly s/Seine

Tarif
Intra ou inter
entreprise
Devis sur mesure

Objectifs du programme

Il s'agit de permettre aux managers d'une part de **mieux se connaître**, et d'autre part d'identifier des leviers visant à créer un **climat propice à l'engagement** et à la performance collective : c'est-à-dire dans lequel chaque membre de l'équipe se sent **important, compétent et apprécié**.

Le cheminement permet à chacun de prendre conscience de son fonctionnement, de ses besoins, et de mieux comprendre ceux de ses collaborateurs. En développant son leadership en adéquation avec sa personnalité et ses valeurs, le participant peut faire émerger un collectif plus solidaire.

L'approche inter-entreprises est l'occasion de partager pratiques et expériences au-delà de son organisation.

Destinataires

Tous managers et responsables de projets collectifs

Verbatim

« Comprendre son propre comportement permet de mettre en place des actions pour améliorer les relations de travail »,
« Beaucoup d'empathie, propice aux échanges en confiance », « Je travaille en mode projet. Je pense qu'il est nécessaire pour la réussite d'un projet d'être soudés, et cela ne peut se faire que si nous connaissons nos collaborateurs et comprenons comment ils fonctionnent »



Séminaire d'équipe

*Améliorer climat et cohésion au service de
l'engagement et de la performance*

Durée
2 jours

Lieu
En résidentiel ou
à Neuilly s/Seine

Tarif
Intra-entreprise
Devis sur mesure

Objectifs du programme

Le manager et son équipe de travail sont invités à vivre un moment fort, déconnecté des opérations quotidiennes, dans un cadre à la fois bienveillant et exigeant. Grâce à une méthodologie respectueuse et efficace, différents ateliers interactifs permettent à chaque participant de prendre conscience de son fonctionnement et de celui des autres membres de l'équipe.

Exemples de situations propices à ce travail

Challenge à relever collectivement
Equipe dans laquelle se vivent des tensions importantes
Equipe prise dans un mouvement de transformation fort
Bonne entente et souhait de nourrir la reconnaissance

Verbatim

« La solidarité, la convivialité et le travail transverse ont été fortement renforcés », « Mes collaborateurs ont compris qu'ils peuvent s'exprimer librement et en confiance avec moi », « Un des plus beaux moments de ma vie professionnelle », « J'ai compris des choses essentielles sur moi-même et sur mon parcours »

Quelques références

ENGIE, BNP Paribas, VDP Formation, MBA RH Paris Dauphine



Impact client

*Optimiser la relation client pour une
fidélisation durable*

Durée

2 jours

Lieu

En résidentiel ou à
Neuilly s/Seine

Tarif

Devis sur mesure

Objectifs du programme

Comprendre ce qui motive les décisions de vos clients et ce qui suscite leur satisfaction.

Apprendre à créer les conditions dans lesquelles vos clients se sentent si bien dans la relation qu'ils deviennent des clients fidèles.

Pratiquer l'écoute empathique.

Décoder vos réactions défensives et celles de vos clients en cas de stress, pour mieux les prévenir et développer une plus grande flexibilité relationnelle.

Identifier points forts et difficultés individuels et collectifs, et développer des stratégies d'amélioration

Exemples de situations propices à ce travail

Efficiences commerciales à améliorer

Valeur du portefeuille client à faire progresser

Satisfaction client insuffisante

Tensions relationnelles entre des acteurs clefs

Destinataires

Responsables commerciaux et services clients

Conseillers clientèle, vendeurs



Coaching individuel

Se donner un espace de croissance et de liberté intérieure pour réaliser les changements désirés

Durée

Généralement 10 séances de 2h espacées de 1 à 3 semaines

Lieu

Neuilly s/Seine

Tarif

Entreprise : 350€/h HT

Particuliers : 120€/h TTC

Le 1^{er} RV est offert

En entreprise, les réunions tripartites sont offertes pour les coachings longs

Objectif d'un accompagnement

En individuel, je vous accompagne pour mieux vous connaître, identifier votre puissance et vos failles, vos besoins, et développer votre sécurité intérieure.

Cela vous permet, notamment, d'être plus en accord avec vous-même et de développer votre flexibilité relationnelle, donc votre employabilité.

Exemples de demandes

Mieux travailler en équipe, faire grandir sa confiance en soi et trouver sa juste place, développer ses qualités managériales tout en restant attentif à ses propres besoins, intégrer un fort accroissement de responsabilités, déléguer et lâcher prise, équilibrer vie privée et vie professionnelle, vivre et écouter ses émotions

Verbatim

« Grâce à votre coaching, je prends du recul et agis moins impulsivement », « Je suis plus moi-même et je vais au-devant des autres », « j'ai lâché le fait de vouloir plaire ou prouver ma compétence », « je suis davantage présent, j'écoute vraiment, sans chercher à me justifier »

	<p>« Recherche de Carrière Implicite »</p> <p><i>Pour quoi suis-je fait?</i></p>
<p><u>Durée</u> 4 + 1 jours Se décline également en accompagnement individuel</p> <p><u>Lieu</u> En résidentiel, dans les locaux de votre entreprise, à Neuilly sur Seine ou à Lyon</p> <p><u>Tarif</u> Devis sur mesure</p>	<p>Description du programme</p> <p>Un voyage unique créé au Canada par Steve Miller d'après l'essai de Joseph Campbell « Le héros aux mille visages » et l'Élément Humain de Will Schutz ... à la rencontre de ce métier profondément ancré dans nos aspirations et talents uniques. Le parcours, par ses différentes étapes, et notamment par un intense travail de connaissance de soi, permet de faire émerger son projet professionnel à partir de son identité profonde.</p> <p>Situations propices à ce travail</p> <p>Ce programme est destiné aux personnes qui sont en quête de sens à donner à leur vie professionnelle. Cela peut être en début de vie professionnelle, en phase de changement de parcours ou de carrière, de lancement de projet, ou de recherche d'un nouveau souffle par exemple à l'heure de préparer sa retraite.</p> <p>Spécificité</p> <p>Coanimation par 2 coaches, Isabelle MAILLARD et Valérie COMMARET.</p>



Découverte de l'Élément Humain

Créer un climat propice à l'engagement et à la performance collective

Durée

½ journée

Lieu

En résidentiel,
dans les locaux
de votre
entreprise, ou à
Neuilly s/Seine

Tarif

Devis sur mesure

Objectifs du module

Il s'agit de découvrir un modèle éprouvé et puissant de diagnostic et de transformation des relations dans une organisation : « l'Élément Humain ». Ce modèle utilisé sur tous les continents et dans une trentaine de pays fait partie des approches en développement professionnel et personnel qui amènent les transformations les plus profondes en terme de travail en équipe, leadership, estime de soi et développement du potentiel.

Contenu

L'objectif de cet atelier interactif est découvrir les principes clefs de la méthodologie, à savoir l'ouverture et le choix, pour ensuite appréhender les trois dimensions de toute relation humaine.

Ce module découverte permettra aux participants d'identifier des leviers visant à créer un climat propice à l'engagement et à la performance collective.

Structuré et doux à la fois, le processus créé un espace de réflexion et d'expérimentation où chacun se positionne librement, peut mieux se comprendre et changer en essayant du « nouveau ».



Relation d'aide

Vie privée, vie professionnelle : préserver un équilibre et prévenir l'épuisement

Durée

Généralement 10 séances de 2h espacées de 1 à 3 semaines sur une période de 3 à 9 mois

Lieu

Neuilly s/Seine

Tarif

Particuliers : 120€/h

Le 1^{er} RV est offert

Objectif de la relation d'aide

Il s'agit d'apporter un espace d'écoute ressourçant, une distanciation par rapport aux problèmes, de nouvelles options d'actions ou de comportement, et donc un certain apaisement.

Le coaching, centré sur le présent et l'avenir, s'appuie sur la conviction que toute personne peut réaliser les changements qu'elle désire même sans revenir sur son histoire, simplement par la puissance de l'écoute, de l'encouragement, et bien sûr avec l'aide de certains éclairages théoriques.

Destinataires

Cadres et managers en entreprise qui ressentent des signes d'épuisement professionnel, du stress, ou encore un manque d'entrain et d'énergie.

Et notamment les femmes qui peuvent éprouver des difficultés à concilier vie familiale et professionnelle.

Exemples de situations

« Entre ma vie de mère, d'épouse, et ma vie professionnelle, je n'ai plus aucune respiration », « J'ai besoin de retrouver du sens », « Je suis constamment fatigué ».



Valérie COMMARET

Diplômée d'HEC, j'ai créé **CAPSARA** et développé mon activité de coach après avoir exercé pendant une vingtaine d'années des responsabilités managériales dans le secteur de l'énergie.

Coach certifiée (Transformance Pro-Vincent Lenhardt) et accréditée EMCC, je suis formée dans différents domaines des relations humaines (Elément Humain, Analyse Transactionnelle, MBTI, Recherche de Carrière Implicite, Logique Emotionnelle).

Ce qui m'anime dans mon métier, c'est de susciter dans les équipes un climat propice à l'engagement et à la performance collective, c'est-à-dire permettant à chaque membre de l'équipe de se sentir **important, compétent et apprécié**, grâce à des **relations interpersonnelles authentiques et responsables**.