

## Modules socles Elément Humain de W. Schutz

*Comment vous sentir important, compétent et apprécié au degré que vous désirez, grâce à des relations interpersonnelles authentiques et responsables ?*



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 d'accompagner les 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.

L'approche de Will Schutz appelée « L'Elément Humain » se prête particulièrement à ce cheminement, car elle permet de **faire grandir la conscience de soi** dans toutes nos relations, et d'identifier et de **mettre en œuvre** - réellement - de **nouvelles options d'actions** grâce à la compréhension des moteurs ou **bénéfiques profonds de nos comportements**, et donc de trouver durablement apaisement et énergie renouvelée.

De plus, son modèle simple et éprouvé, et sa **pédagogie collective très riche et originale**, dans le respect de la liberté individuelle, en font l'une des approches qui amènent les transformations les plus profondes en terme de **travail en équipe, leadership, estime de soi et développement du potentiel**.

C'est pourquoi je la propose dans le cadre des formations détaillées ci-après, et également à vivre en équipe pour renforcer significativement écoute, bienveillance, et efficacité collective, ou encore à combiner avec un coaching !

Au plaisir de vivre ce temps très fort avec vous,

Valérie Commaret



Informations & inscriptions auprès de CAPSARA  
valerie.commaret@capsaracoaching.com  
4b av Philippe Le Boucher 92200 Neuilly  
06 23 85 86 32

## Intelligence émotionnelle et efficacité interpersonnelle

Formation basée sur l'Élément Humain<sup>®</sup> de Will Schutz (module 1)

### Public et prérequis

- Managers, consultants, coachs, particuliers ...
- Aucun prérequis nécessaire

### Objectifs

- A travers l'intelligence émotionnelle, **développer ses capacités comportementales et relationnelles et déployer tout son potentiel au service de l'efficacité collective**
- Intégrer le lien entre comportements, ressentis, mécanismes de défense et niveau de l'estime de soi, et leur effet sur l'efficacité interpersonnelle dans les relations

### Pédagogie

- La méthodologie s'appuie sur **l'Élément Humain de W. Schutz**, approche éprouvée et puissante pour amener des transformations profondes dans les organisations en terme de **travail en équipe, leadership, estime de soi et développement du potentiel**
- L'approche utilise cinq portes d'entrée pédagogiques (images, auto-perception, feedback, questionnaires d'autodiagnostic et expériences non verbales), utilisées en alternance avec des apports théoriques, et des séquences de mise en situation, de partage et d'intégration des concepts

### Formatrices

**Valérie COMMARET**, et **Nadège BOURGOIN**  
formatrices et coachs certifiées,  
et LHEP (Licensed Human Element Practitioner).  
Partenaires pour les formations W. Schutz

### Programme

- **Clarifier son rapport à l'ouverture et à la responsabilité** dans les relations
- **Comprendre son comportement** vis-à-vis d'autrui et sa perception du comportement d'autrui à son égard sur les 3 dimensions clefs de la relation: **Inclusion, Contrôle et Ouverture**. Savoir faire un feedback
- **Comprendre le lien entre comportements et les 3 sentiments d'Importance, Compétence et Sympathie**. Identifier et gérer les peurs qui provoquent stress et rigidités
- Mettre en évidence les liens entre comportements et sentiments par rapport aux autres, et comportement et sentiments par rapport à soi-même : concept de soi. Renforcer le niveau de présence et de conscience de ce qui se passe dans l'environnement et en soi pour **contrôler et ajuster au juste niveau ses réactions dans l'environnement professionnel comme privé**
- **Mesurer et accroître l'estime de soi** sachant qu'elle est une des clefs de l'épanouissement personnel et professionnel, et de l'efficacité dans les organisations. Comprendre l'impact sur les rigidités individuelles et les mécanismes de défense, et la manière dont ils peuvent bloquer l'énergie de la relation. Identifier les moyens d'y remédier

### Tarifs

Entreprises et conventions OPCO : 1.950€ HT soit 2.340€ TTC  
TPE et Indépendants : 1.450€ HT soit 1.740€ TTC  
Les documents pédagogiques sont inclus

**Durée** : 4 jours (32 heures) **Lieu** : Paris

**Prochaines dates** : du 16 au 19 décembre 2024 ou du 24 au 27 mars 2025

Tous nos programmes de formation peuvent être personnalisés en fonction de vos besoins

# Optimiser la performance des équipes

Formation basée sur l'Élément Humain® de Will Schutz (module 2)

## Public et prérequis

- Managers, consultants, coachs, particuliers ...
- Prérequis : avoir fait la formation « Intelligence émotionnelle et efficacité interpersonnelle » (module 1 de l'Élément Humain de W. Schutz)

## Objectifs

- A partir du travail réalisé sur les capacités comportementales et relationnelles dans le module 1, appréhender ses **applications organisationnelles au travail d'équipe et au leadership d'équipe** au service de **l'efficacité collective**
- Comprendre et intégrer le lien entre comportements, ressentis, mécanismes de défense et niveau de **l'estime de soi**, et ses effets sur la **rigidité du travail d'équipe**

## Pédagogie

- La méthodologie s'appuie sur **l'Élément Humain de W. Schutz**, approche éprouvée et puissante pour amener des transformations profondes dans les organisations en terme de travail en équipe, leadership, estime de soi et développement du potentiel
- L'approche fait appel en alternance à des apports théoriques, et des séquences de mise en situation, de partage et d'intégration des concepts

## Formatrices

**Valérie COMMARET**, et **Nadège BOURGOIN**  
formatrices et coachs certifiées,  
et LHEP (Licensed Human Element Practitioner).  
Partenaires pour les formations W. Schutz

## Programme

- Appréhender les **étapes de développement d'équipe** avec les 3 dimensions de la relation
- Mesurer et gérer la notion de compatibilité, dans une équipe selon deux niveaux : **compatibilité et incompatibilité d'atmosphère**, et **de rôle**. Effets sur les équipes, explicitation des difficultés à travailler ensemble. Conséquences pour la constitution des équipes projets, le recrutement
- Concept de TCI : **Team Compatibility Index** via un projet d'équipe, à partir des notions de **Centralité et de Compatibilité**. Qu'appelle t'on performance d'équipe ? Qu'est-ce que bien travailler ensemble ? Faire mesurer en quoi il est important pour la performance collective que les personnes travaillent « bien ensemble » par paires de fonctions
- **Prise de décision et concordance** : découvrir et expérimenter un mode de prise de décision dont l'efficacité est optimale. Préalables, processus
- **Leadership** : Caractéristiques et rôle du leader au sein de l'équipe. Motivation dans l'équipe. Amener les leaders à promouvoir la créativité et la responsabilisation. Partager en groupe ses atouts et ses freins à l'exercice du leadership

## Tarifs

Entreprises et conventions OPCO : 1.450€ HT soit 1.740€ TTC  
TPE et Indépendants : 1.100€ HT soit 1.320€ TTC  
Les documents pédagogiques sont inclus

**Durée** : 3 jours (20h) - **Lieu** : Paris - **Dates** : du 26 au 28 juin 2024 ou du 20 au 22 janvier 2025

Tous nos programmes de formation peuvent être personnalisés en fonction de vos besoins



## FORMATIONS CAPSARA

Tous nos programmes de formation peuvent être personnalisés en fonction de vos besoins.

Convention de formation possible

Les formations délivrées par CAPSARA sont proposées  
en présentiel uniquement,  
en inter ou intra entreprises, en suivi continu ou discontinu,  
sur lieux de séminaire/formation ou sur site client.

[www.capsaracoaching.com](http://www.capsaracoaching.com)

Tous nos programmes de formation peuvent être personnalisés en fonction de vos besoins

