



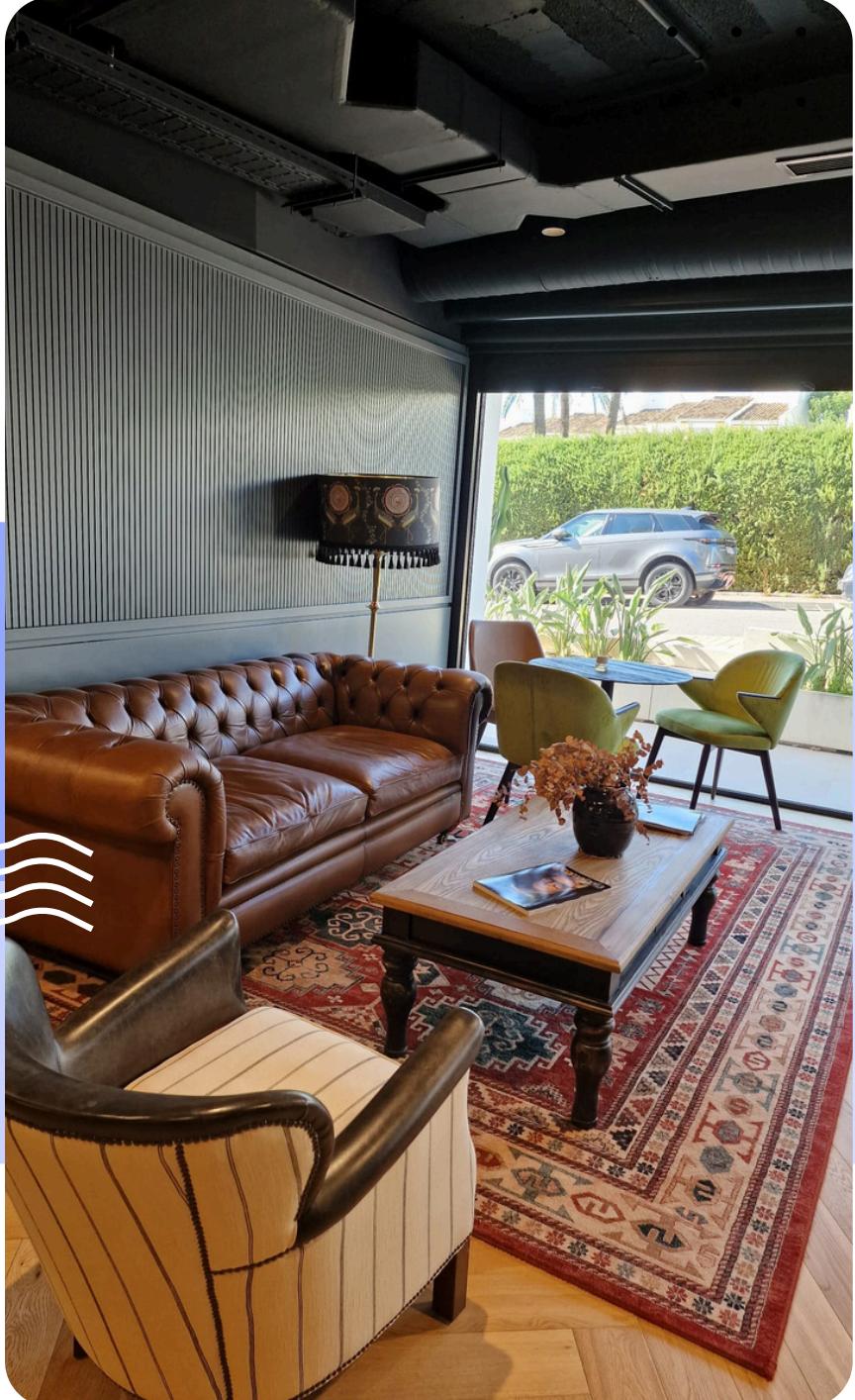
# NATHALIE NAVARRO

La performance  
de l'entreprise  
par le bien-être mental



PRÉSENTE  
“STRESS OFF”

# Introduction



Vous êtes confronté chaque jour à la **pression**, au **stress** et à **l'épuisement** de vos équipes, **aux tensions**, au **turnover** et à la **perte de performance**. Ce sont des urgences visibles et coûteuses qui nécessitent une action immédiate.

Mais vous savez aussi que les véritables leviers sur le long terme résident dans **l'organisation du travail, le management, le climat social, le sens** et **l'engagement**. Ce sont eux qui permettent de prévenir durablement les **risques psychosociaux** et de consolider votre performance.

Avec plus de 20 ans d'expérience en tant que Manager-Coach au sein de groupes internationaux et en tant que Sophrologue certifiée accompagnant dirigeants, managers et équipes, je mets ma double expertise à votre service.

**Mon rôle** est de vous aider à agir sur les urgences visibles tout en renforçant les fondations de votre entreprise, pour installer une dynamique durable où vos collaborateurs retrouvent clarté, énergie et engagement.

**Mon objectif** : donner un nouvel élan dans votre leadership pour envisager l'avenir avec plus de clarté, sérénité, et concentrer votre énergie sur ce qui compte vraiment.

*Nathalie Navarro*

Fondatrice de Dynamic Coaching



# Notre vision

**Le stress et l'épuisement ne sont plus des problèmes secondaires :**  
ils coûtent chaque année des milliards aux entreprises françaises, **affectent la productivité et fragilisent l'engagement.**

La France enregistre l'une des plus fortes mobilités de jeunes salariés en Europe, révélant un besoin urgent de sens et d'équilibre.

Les **tensions intergénérationnelles** et la pression des **nouvelles** technologies, IA incluse, ajoutent **une dose supplémentaire d'anxiété** dans les organisations.

Face à ce double défi – urgence opérationnelle et leadership stratégique – les dirigeants cherchent des solutions pour renforcer la cohésion, mobiliser les talents et sécuriser la performance.

Les programmes de santé mentale et de bien-être émergent comme des leviers incontournables, permettant **d'anticiper les risques psychosociaux**, de stimuler l'engagement et **d'accroître la résilience collective.**

Notre mission : **vous libérer du quotidien opérationnel** pour vous concentrer sur l'essentiel, transformer vos enjeux en avantages compétitifs et durables.

« Prendre soin de ses collaborateurs n'est pas un coût,  
c'est un investissement stratégique. »  
Jack Welch PDG - General Electric

# LA DOPAMINE

## Le bien-être psychologique qui relève vos défis

DES BÉNÉFICES CONCRETS !

### ● Réduction du stress et meilleure régulation émotionnelle

Vos équipes apprennent à gérer la pression et les tensions quotidiennes, limitant l'épuisement et le burn-out.  
Bénéfices : moins d'absentéisme, plus de concentration et de décisions sereines.

### ● Renforcement de la résilience et de l'adaptabilité

Vos collaborateurs développent la capacité à rebondir face aux changements et aux imprévus.  
Bénéfices : une organisation plus agile et capable de traverser les périodes difficiles sans perte de performance.

### ● Amélioration de la cohésion et de la communication

Vos équipes communiquent mieux et collaborent plus efficacement, réduisant les conflits et installant un climat de travail plus serein.  
Bénéfices : des échanges fluides, une meilleure entente interpersonnelle et un climat social renforcé.

### ● Accroissement de l'engagement et de la motivation

Vos collaborateurs retrouvent du sens et de l'implication dans leurs missions.  
Bénéfices : une productivité accrue et une fidélisation renforcée des talents.

### ● Développement du leadership et de l'intelligence émotionnelle

Vos managers et leaders renforcent leur capacité à inspirer, guider et accompagner leurs équipes.  
Bénéfices : un management humain, efficace et mobilisateur, capable de fédérer et développer le potentiel de chacun.

### ● Prévention des risques psychosociaux et bien-être global

Votre organisation réduit les situations de stress chronique et les tensions internes.  
Bénéfices : un personnel plus serein, un environnement de travail attractif et une meilleure rétention de vos talents.

# Ce que recherchent nos dirigeants

"Le vrai signe d'un leader n'est pas sa puissance, mais l'inspiration qu'il apporte aux autres." – John Maxwell



- 🌟 **Optimisation économique** – Des décisions plus claires, moins d'erreurs coûteuses
- 😊 **Clients satisfaits** – Une équipe sereine qui délivre un service impeccable
- 🏆 **Leadership valorisé** – Votre calme renforce crédibilité et influence
- ⌚ **Moins de turnover** – Fidélisation accrue, économies sur le recrutement
- 🎯 **Focus stratégique** – Plus de concentration sur les tâches à forte valeur
- 🚀 **Liberté d'action** – Innovation et croissance facilitées
- 💤 **Sommeil et récupération** – Énergie et créativité renforcées
- ⚖️ **Équilibre personnel** – Relations harmonieuses et bien-être durable
- 🌈 **Climat positif** – Cohésion et motivation accrues au sein de vos collaborateurs

# Architecture mentale

VOUS REVEZ QUE L'HUMAIN SOIT AU COEUR DE VOS ACTIVITES ?

DECOUVREZ QUELQUES-UN DE NOS OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT



## PREVENTION DU BURN OUT ET RESTAURATION DES RESSOURCES INTERNES

Prévenir l'épuisement, renforcer la résistance mentale, restaurer énergie, sommeil et clarté

## LEADERSHIP TRANSFORMATIONNEL

Développer une posture de leader inspirant, capable d'engager, de fédérer et d'impulser un changement durable dans l'organisation.

## PRISE DE DECISION ET CLARTE STRATEGIQUE

Décider plus vite, plus justement, en diminuant le stress décisionnel

## INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET MAITRISE DE SOI

Améliorer stabilité, confiance et impact relationnel

## GESTION DES CONFLITS ET COMMUNICATION ASSERTIVE

Désamorcer les tensions, fluidifier les relations, restaurer la confiance

## MOTIVATION ET ENGAGEMENT DES EQUIPES

Booster motivation, renforcer cohésion et culture positive

## PREVENTION DE L'ABSENTEISME

Réduire durablement les absences en agissant sur les causes profondes : stress, conflits, perte de sens, surcharge ou manque de reconnaissance.

## RESILIENCE ET REBOND DU CHANGEMENT

Renforcer la capacité à surmonter les chocs, crises, échecs ou restructurations et rebondir plus serein

## GESTION DU TEMPS ET CHARGE MENTALE

Reprendre le contrôle, alléger la pression, s'organiser de façon durable

- Les modules présentés peuvent faire l'objet d'ajustements afin de s'adapter spécifiquement à vos nécessités



# L'art de révéler votre potentiel par la pleine conscience

« Ce n'est pas ce qui nous arrive qui nous trouble, mais la façon dont nous y réagissons »  
– Inspiré de Sénèque

Dans un monde professionnel où tout s'accélère, **la véritable compétence n'est plus d'accumuler des méthodes... mais de savoir quel outil activer au bon moment**, pour répondre avec précision aux besoins du dirigeant, du manager ou de l'équipe.

C'est là que réside toute la valeur d'un accompagnement d'excellence. **L'art d'utiliser les bons outils, au bon moment**, repose sur une double expertise :

- **la finesse d'analyse** du coach professionnel, capable de décoder les enjeux, les dynamiques humaines, les mécanismes de performance et les zones d'amélioration
- **la maîtrise de la Sophrologie**, qui agit en profondeur sur la gestion du stress, la clarté mentale, la régulation émotionnelle et la disponibilité cognitive.

Cette approche hybride offre une finesse d'intervention accrue lors de la conception de nos protocoles sur mesure.

Globalement, l'intégration d'outils d'intelligence collective génère entre +20 % et +35 % d'amélioration du bien-être global dans l'entreprise, en combinant climat social, collaboration, communication assertive et engagement.

# Parcours détaillé de votre accompagnement

## Phase 1

Préparer



### DECOUVERTE - ANALYSE DE LA DEMANDE AVEC LE COMMANDITAIRE DU PROJET

- Besoins, enjeux, contextes
- Validation des objectifs
- Priorités
- Cadre et méthodologie
- Agenda, modalités
- Éthique du coach et code de Déontologie

SIGNATURE DE LA CONVENTION DU COACHING

## Phase 2

Partager  
Définir



### CADRAGE DES ATTENTES ET OBJECTIFS AVEC LES PRINCIPAUX ACTEURS

- Cadre du coaching et éthique
- Rappel des objectifs
- Méthodologie et plan personnalisé
- Attentes collectives et engagement
- Etude des problématiques

### 1/2 JOURNÉE D'IMMERSION

- Observation directe
- Ecoute active
- Analyse contextuelle
- Culture d'entreprise
- Identification des leviers
- Potentiel de développement

## Phase 3

Top départ  
Progresser



### ACTIONS DE COACHING GESTION DES PROGRÈS FEEDBACK

- S'assurer du succès et de l'évolution des intervenants
- Mesurer les étapes franchies
- Recadrages
- Feedback

## Phase 4

Se situer  
Le bilan



### BILAN DU COACHING - CLOTURE

- Rappel des objectifs initiaux et étapes parcourues
- Evaluation des progrès et résultats individuels et collectifs
- Objectifs atteints et en attente
- Feedback des ressentis et de l'expérience de coaching
- Questions / Réponses

### PLAN D'ACTION FUTUR / DE SUIVI

- Etude des besoins individuels et collectifs (SoftSkills)
- Actions à mettre en place pour progresser et renforcer l'autonomie

REMISE DU BILAN  
D'ACCOMPAGNEMENT

# Les atouts du coaching professionnel sont nombreux

• • • • •  
• • • • •  
• • • • •  
• • • • •

## Un travail ancré dans la réalité du terrain

- Le coaché s'appuie sur ses situations professionnelles concrètes
- Il dépasse ses difficultés et identifie des solutions réellement applicables
- Le coach l'aide à prendre des décisions pertinentes selon chaque contexte
- Le coaché repère ses propres blocages et apprend à les dépasser
- Le coaching l'entraîne à mieux appréhender les situations auxquelles l'entreprise peut être confrontée

## Une mission d'accompagnement neutre et constructive

- Le coach n'impose jamais une décision : il accompagne sans influencer
- Il aide le coaché à identifier différentes options possibles
- Il l'amène à mobiliser ses propres ressources et à se poser les bonnes questions
- Il offre un soutien constant et encourage le coaché à franchir ses obstacles

## Des outils, des méthodes et une approche sur-mesure

- Le coach met à disposition une expertise et une pédagogie adaptées à chaque profil
- Il propose des outils, des modèles et des apports théoriques ciblés (communication, management, performances...)
- Le coaché apprend à mieux gérer les situations typiques de son secteur d'activité.
- Les techniques sont rapidement intégrées car elles s'appuient directement sur la réalité du coaché.

## Concrètement, le coaching d'entreprise permet

- D'apporter un regard extérieur objectif et bienveillant
- D'accompagner, motiver et développer :
  - la réflexion
  - la capacité de rebond
  - le passage à l'action
  - l'autonomie
- De mobiliser et motiver les équipes dans les périodes de changement
- De clarifier, soutenir ou recadrer les problématiques vécues
- De faciliter l'adaptation aux transformations et d'en faire des opportunités
- De renforcer le sens critique et la prise de recul
- D'apporter un feedback structuré sur la performance et les comportements
- De réussir une prise de poste ou une transition professionnelle
- De développer son leadership
- De révéler son potentiel
- D'améliorer sa communication et son aisance relationnelle
- De mieux gérer ses émotions
- De prendre du recul sur sa trajectoire professionnelle

***Et bien plus encore.***

# L'intelligence comportementale

Adaptez votre management et communication à chaque profil !



## Modalité d'accès à l'outil.

L'évaluation "DISC + Forces Motrices" est fréquemment intégrée dans mes accompagnements.

Elle peut également être réalisée indépendamment, dans le cadre d'un développement personnel approfondi avec une tarification dédiée.

Un entretien préalable permettra de confirmer l'adéquation entre vos intentions et objectifs et la finalité de l'outil.

Je vous invite à me contacter afin d'en débattre.



## DISC + Forces Motrices 24x7 Comprendre – Motiver – Transformer

En tant que coach professionnelle, j'accompagne particuliers, professionnels et organisations grâce à une palette complète d'évaluations comportementales, émotionnelles et motivationnelles, conçues pour **révéler le potentiel individuel** et **renforcer l'intelligence collective**.

Le duo **DISC + Forces Motrices**, objectif et scientifiquement reconnu, va bien au-delà d'un simple diagnostic. Il met en lumière votre mode naturel de **communication** ainsi que vos **valeurs**, aussi bien dans un environnement serein que sous pression, et dévoile les moteurs profonds qui orientent vos **décisions** et **comportements**.

Ces outils révèlent qui vous êtes réellement, comment vous interagissez avec les autres et quelles sont les **7 dimensions motivationnelles** qui vous animent. Comprendre comment et pourquoi une personne agit devient alors un levier puissant pour :

- mieux communiquer
- anticiper les tensions
- renforcer la coopération
- améliorer la performance individuelle et collective

Cette double lecture — **comportement + motivation** — constitue la base d'un accompagnement sur-mesure, précis, efficace et passionnant qui impactera positivement votre vie personnelle et professionnelle.



- • • • •
- • • • •
- • • • •
- • • • •





58, Rue de Monceau - 75008 Paris

+33 06 01 91 63 27

[contact@dynamicoaching.com](mailto:contact@dynamicoaching.com)

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