



RESSOURCES MENTALES & EQUILIBRE

ET SI LE MENTAL
DEVENAIT UN ATOUT
COMPETITIF ?

Aujourd'hui, les organisations doivent faire face à :

- Une **surcharge mentale** et émotionnelle croissante
- Des risques accrus de **stress chronique** et d'**épuisement**
- Une **fatigue cognitive** impactant lucidité et performance
- Des **tensions relationnelles** fragilisant les équipes
- Un besoin croissant de **leaders stables, résilients** et capables de **décider sous pression**



Nathalie Navarro © Dynamic Coaching – Tous droits réservés
Coaching et Sophrologie du Leadership en entreprise



« Je saute à pieds joints
dans toutes les flaques de découragement
qui sont devant moi,
et je les change en étincelles »
Christian Robin, Le Murmure



Fondatrice de Dynamic Coaching
Coach Professionnelle Certifiée
Sophrologue Certifiée

Introduction

Le jour où j'ai compris que la performance, la force du Leader...
commencent à l'intérieur et s'expriment à l'extérieur !

Mon parcours s'est construit à l'international, au contact de cultures et d'environnements humains exigeants. Très tôt, j'ai compris qu'une performance durable repose avant tout sur l'équilibre humain.

Voici quelques années, j'ai eu l'opportunité exceptionnelle de rencontrer **l'équipe australienne de Rugby "Les Wallabies"** et vivre une immersion totale au cœur de leur préparation. J'ai suivi leurs coachs durant les entraînements, les briefings stratégiques et les meetings d'équipe.

Cette expérience m'a profondément marquée : **l'exigence mentale**, la **cohésion collective**, la **gestion de la pression et la discipline émotionnelle** qui accompagnent la performance de haut niveau.

Durant plus de vingt années en management commercial, j'ai appliqué ces principes au monde de l'entreprise avec une conviction forte : **un leader performant est avant tout un leader capable de préserver son énergie, son équilibre et sa lucidité dans l'action.**

Mon propre parcours de vie et certains défis personnels ont renforcé cette vision. J'ai compris que **la gestion du stress, des émotions et la résilience** sont devenues des **compétences essentielles du leadership moderne.**

Aujourd'hui, en tant que Coach Professionnelle et Sophrologue Certifiée, j'accompagne Cadres et Dirigeants, à **développer une performance plus sereine**, durable et humaine — **sans sacrifier leur santé ni leur équilibre de vie.**

Nathalie Navarro

Spécialisée en Leadership
et performance mentale des cadres et dirigeants

Le constat qui parle aux entreprises

Article 05/01/2026 - Travail-emploi.gouv.fr - "Grande Cause Nationale"



Baromètre Gallup / Anact 2025 - analyses RH.

- **Depuis 2020, un français sur trois** se déclare en détresse psychologique
- **58% des Managers** se disent épuisés moralement
- **78% des Chefs d'Entreprise** déclarent souffrir d'un burn-out occasionnel ou régulier

La santé mentale influence

- La motivation
- L'engagement
- La performance
- La qualité des relations au travail
- Le bien-être global des salariés

Elle ne relève plus uniquement de la sphère privée

Elle devient une responsabilité collective impliquant :

- Entreprises
- Managers
- Institutions et collaborateurs

Plusieurs axes sont mis en avant

- Développer la prévention
- Sensibiliser et libérer la parole
- Former Managers, Cadres et Dirigeants
- Améliorer les conditions de travail
- Renforcer l'écoute et l'accompagnement
- Intégrer durablement la santé mentale dans la culture managériale et leur stratégie de performance durable

Quand la performance épuise l'humain

- Les réunions s'enchaînent
- Les notifications ne s'arrêtent jamais
- L'hyperconnexion est devenue permanente

**Les équipes sont technologiquement connectées...
mais trop souvent ... profondément déconnectées des rapports "humains".**

Aujourd'hui, le véritable "talon d'Achille" de l'entreprise n'est plus la compétence.

C'est " la présence et la posture "

- Des managers entendent sans réellement écouter
- Des collaborateurs s'expriment sans se sentir pleinement considérés
- Peu à peu, l'engagement s'effrite
- La fatigue émotionnelle s'installe
- Le désengagement progresse silencieusement

Pendant ce temps, de nombreux dirigeants et leaders font face à une pression continue :

- stress chronique
- surcharge mentale
- isolement décisionnel
- épuisement émotionnel
- perte de sens

Autant de signaux faibles qui, lorsqu'ils sont ignorés, peuvent conduire au burn-out, au bore-out ou au brown-out.



- **Burn-out** : épuisement physique, mental et émotionnel
- **Bore-out** : ennui profond et perte de motivation
- **Brown-out** : perte de sens et désengagement professionnel



Un constat qui interpelle

Selon les données d'Infogreffe, près de **98 000 entreprises** ont disparu au cours du 3^e trimestre 2025.

Derrière les chiffres économiques se cachent aussi des réalités humaines :

des équipes fragilisées, des tensions internes, une perte de vision et un affaiblissement du leadership.

Les causes les plus fréquemment observées

Les difficultés rencontrées par les entreprises reposent souvent sur une combinaison de facteurs :

- une gestion financière fragilisée
- **un manque de visibilité et de pilotage**
- une pression économique et concurrentielle accrue
- **des difficultés commerciales ou relationnelles**
- **des conflits internes et un manque de cohésion**
- **un leadership affaibli ou une absence de vision claire**
- des événements imprévus venant déséquilibrer l'organisation

Lorsqu'une entreprise s'épuise, les relations humaines, la communication et la capacité d'adaptation se fragilisent en premier.

La fracture invisible qui fragilise les entreprises

Aujourd'hui, les études menées par ANACT et IGAS mettent en lumière une réalité de plus en plus présente dans les entreprises françaises :

de nombreuses organisations demeurent encore trop verticales, exigeantes et parfois déconnectées des réalités humaines du terrain.

Ce qui fragilise les collaborateurs n'est pas uniquement la charge de travail.

C'est surtout la qualité des relations humaines au quotidien :

- Le manque d'écoute
- L'absence de reconnaissance
- Une communication superficielle - insuffisante
- Un accompagnement managérial décalé - inadapté
- Ou encore un sentiment d'isolement face aux difficultés

Un collaborateur ne s'épuise pas seulement à cause de ce qu'il fait...

Il s'épuise aussi par la manière dont il se sent considéré, soutenu et accompagné.

- ANACT : agence dédiée à la qualité de vie et aux conditions de travail
- IGAS : organisme d'audit et d'évaluation des politiques sociales et du travail

Des modèles de management longtemps centrés sur la pression

Pendant des années, de nombreuses organisations ont cherché à améliorer la performance à travers des approches essentiellement basées sur :

- Le contrôle
- Le reporting permanent
- L'intensification des objectifs
- La pression des résultats
- Et la culture du « tenir coûte que coûte »

Ces modèles ont parfois permis d'obtenir des résultats à court terme... mais souvent au détriment de l'équilibre humain et de l'engagement durable.

Le véritable problème ?

Beaucoup d'actions agissent encore sur les symptômes...

sans traiter les causes profondes du stress, du désengagement ou des tensions internes.

Réduire durablement le stress en entreprise nécessite une approche plus globale et plus humaine :

- restaurer la communication,
- renforcer la qualité managériale,
- redonner du sens,
- favoriser la confiance,
- et replacer l'humain au cœur de la performance collective.

Les fondements d'une transformation durable

Dans un monde professionnel en constante accélération,
les compétences techniques ne suffisent plus.

La capacité à rester centré, lucide et serein face à la pression devient aujourd'hui un véritable facteur d'équilibre, de leadership et de performance durable.

Les neurosciences et la préparation mentale démontrent désormais que certaines compétences essentielles peuvent se développer et se renforcer grâce à des méthodes adaptées et une pratique régulière :

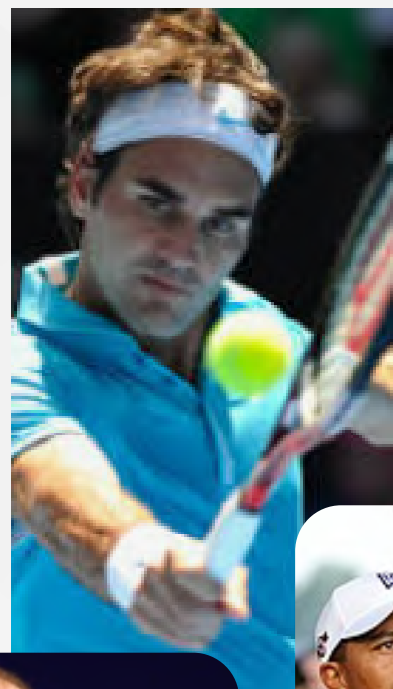
- la concentration
- la gestion du stress
- la confiance en soi
- la résilience
- la maîtrise émotionnelle
- la clarté décisionnelle

Ces ressources mentales ne sont pas des qualités réservées à des élites...

Elles s'apprennent, se cultivent et deviennent de puissants leviers d'évolution individuelle et collective.

Comme le rappellent de nombreux dirigeants, managers et sportifs de haut niveau :

« À compétence égale, c'est le mental qui fait la différence »



Derrière chaque **performance** visible
repose un travail invisible :
maintenir un **équilibre**
mental, émotionnel et physique
face à la pression et aux épreuves

1 Résilience

Nelson Mandela
Simone Veil
Céline Dion
Tiger Woods

2 Gestion de la pression

Thomas Pesquet
Roger Federer
Léon Marchand

3 Leadership & vision

Steve Jobs
Coco Chanel
Nelson Mandela

4 Maîtrise émotionnelle

Roger Federer
Thomas Pesquet
Simone Veil

5 Transformation & reconstruction

Céline Dion
Tiger Woods
Coco Chanel

Malgré des parcours très différents, ces personnalités partagent des compétences communes :

résilience, maîtrise émotionnelle, adaptation, discipline mentale, capacité à décider sous pression
et à transformer les épreuves en leviers de progression.

Les nouveaux défis des entreprises redéfinissent le rôle du coaching



A.L.I.G.N.E.M.E.N.T.®



Aujourd'hui, les cadres, managers et dirigeants évoluent dans des environnements sous pression où performance, adaptation et stabilité mentale deviennent des enjeux majeurs.

Face à ces nouvelles réalités, le coaching classique ne répond plus toujours aux besoins du terrain.

Les entreprises recherchent désormais des accompagnements plus concrets, plus structurés et directement applicables au quotidien professionnel.

Une approche orientée action et performance durable

Avec DYNAMIC COACHING & A.L.I.G.N.E.M.E.N.T.®, l'accompagnement associe :

- coaching professionnel
- préparation mentale
- régulation du stress par la sophrologie
- intelligence émotionnelle
- outils de performance immédiatement actionnables

Des engagements clairs et mesurables

Les entreprises attendent aujourd'hui du coach professionnel :

- transparence
- confidentialité
- cadre éthique
- objectifs clairs
- outils concrets
- suivi de progression grâce à des KPI mesurables

Chaque accompagnement est conçu sur mesure afin de répondre aux objectifs spécifiques, aux enjeux et au contexte professionnel de chaque client, tout en favorisant des résultats observables, durables et directement transférables dans la réalité du terrain.

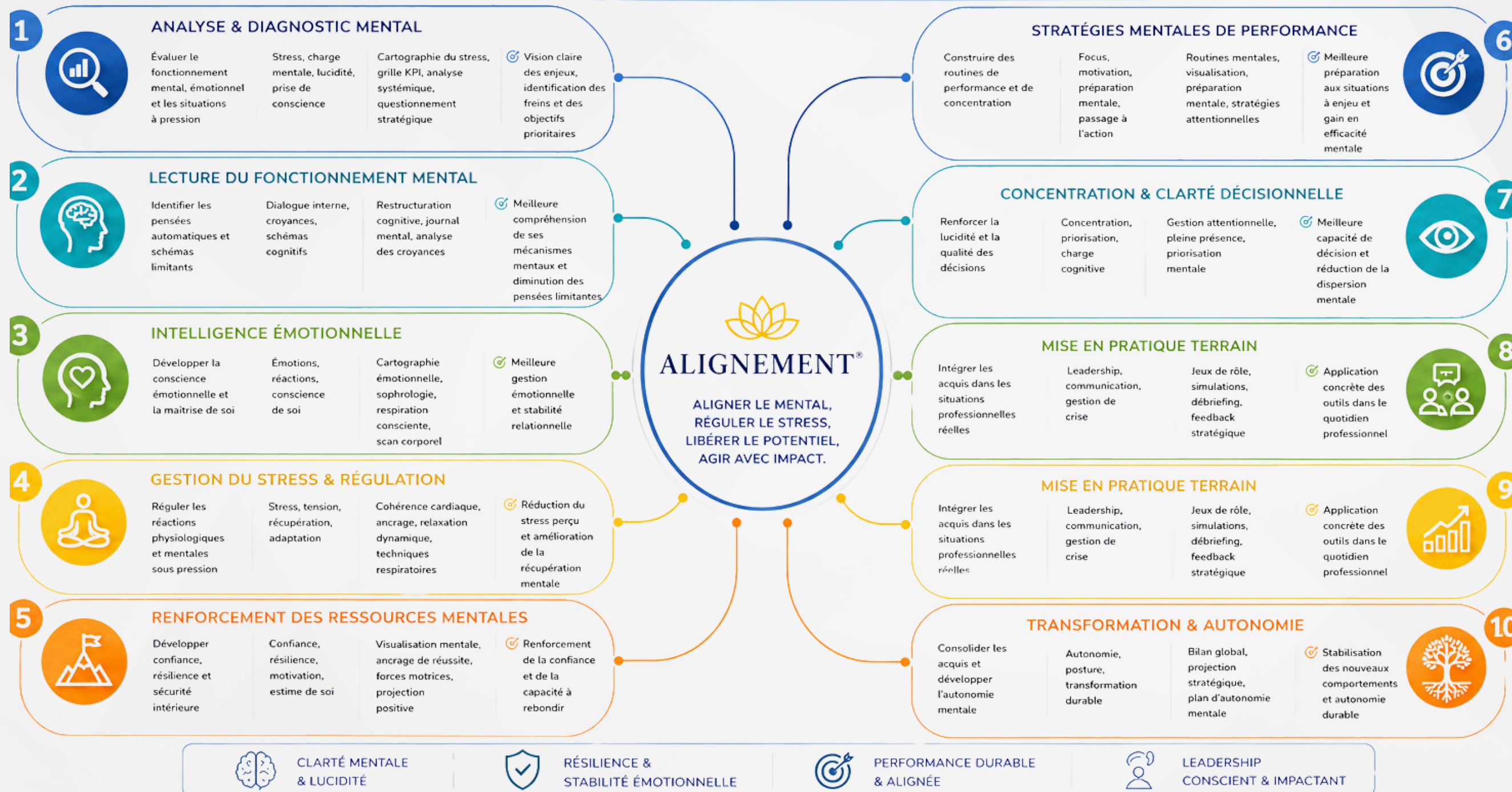
Cartographie des enjeux du stress et de la régulation émotionnelle



Thèmes	Observations	Signes	Bénéficiaires	Conséquences	Format
Stress et surcharge mentale	Tension intérieure, fatigue mentale	Pensées incessantes, irritabilité, troubles du sommeil. Objectif : retrouver clarté et énergie.	Dirigeants, managers, collaborateurs	Baisse de performance, risque de burn-out, déséquilibre pro/perso	 Individuel
Prévention et post burn-out	Prévenir ou sécuriser l'épuisement.	Fatigue physique et émotionnelle, perte de motivation et de sens. Objectif : restaurer énergie et confiance.	Dirigeants, managers, collaborateurs	Arrêt prolongé, fragilisation professionnelle, risque de rechute	 Individuel
Leadership sous pression	Maintenir posture et clarté dans l'action.	Décisions rapides, pression constante. Objectif : leadership durable et aligné.	Dirigeants, CODIR, managers	Leadership défensif, décisions impulsives, tensions relationnelles	 Individuel
Cohésion et communication d'équipe	Fluidifier collaboration et confiance.	Conflits, rôles peu clairs. Objectif : améliorer la coopération.	Équipes projet, opérationnelles, managers	Conflits réduits, efficacité accrue, meilleure ambiance	 Collectif
Gestion des émotions en équipe	Régulation des émotions individuelles et collectives	Émotions non exprimées, tensions. Objectif : intelligence émotionnelle collective.	Équipes, managers, CODIR	Meilleure écoute, cohésion renforcée, gestion de crises améliorée	 Collectif
Prévention burn-out collectif	Identifier les risques et renforcer la résilience	Sur-sollicitation, fatigue collective. Objectif : protéger énergie de l'équipe.	Équipes surchargées, DRH	Turnover réduit, engagement maintenu, moins de stress collectif	 Collectif
Leadership collectif	Maintenir performance et cohésion sous pression.	Décisions stratégiques, crises. Objectif : leadership aligné et efficace.	CODIR, COMEX, managers	Décisions efficaces, équipes mobilisées, performance durable	 Collectif
Mix individuel et collectif	Accompagner à la fois le leader et son équipe.	Combiner régulation du stress individuel et cohésion collective. Objectif : performance alignée et durable.	Dirigeants, managers, équipes	Leadership renforcé, équipe mobilisée, énergie durable	 Mixte

Un parcours dynamique et immersif

La méthode ALIGNEMENT® accompagne les cadres, managers et dirigeants dans le développement d'une posture de leadership stable, lucide et performante face aux exigences du monde professionnel actuel.



✓ Synthèse

A → Analyse de la situation

L → Lecture des pensées

I → Identification des émotions

G → Gestion des réactions

N → Nouvelles stratégies

E → Équilibre & régulation

M → Mise en action

E → Évolution durable

N → Nouvel équilibre

T → Transformation

UN PARCOURS PROGRESSIF ET INTÉGRATIF POUR TRANSFORMER LE RAPPORT AU STRESS ET RÉVÉLER LE LEADERSHIP.

La force tranquile du Leadership

Passer du pilotage automatique à une maîtrise consciente de ses pensées, émotions et décisions



AVANT	APRÈS
Cerveau de survie (réaction instinctive – région sous-corticale)	Cerveau de leadership (activation du cortex préfrontal)
Esprit incontrôlé	Esprit maîtrisé et gouverné
Impulsivité – agir avant de réfléchir	Réfléchir avant d'agir
Colère et agressivité	Calme, posé et centré
Sentiments de trahison	Compréhension et recul
Insatisfaction et manque d'inspiration	Motivation et inspiration
Se focaliser sur les problèmes	Orientation solutions
Vision, mission et objectifs flous	Vision claire et objectifs définis
Pensée dispersée	Clarté et concentration
Langage impératif (« je dois », « il faut »)	Langage intrinsèque (« je choisis », « j'aime »)
Frustration	Enthousiasme
Sentiment de stagnation	Développement et progression
Recherche de gratification immédiate	Capacité à différer la gratification
Regrets et ruminantion	Compréhension et recul
Manque d'énergie	Vitalité et énergie retrouvée
Blâmer les circonstances extérieures	Responsabilité et conscience réflexive
Attentes irréalistes	Objectifs réalistes
Bruit mental constant	Clarté mentale
Émotions instables et volatiles	Émotions équilibrées et stables

Pour aller plus loin ...

Compléter et renforcer vos acquis : nos dispositifs associés



A.L.I.G.N.E.M.E.N.T® peut être :

- **intégrée** au dispositif « **Conflits et médiation®** »
- **enrichie** par un développement de compétences en communication : « **L'écoute active** »
- **renforcée** par une expérience immersive « **Team Building Express®** »
- **complétée** par un accompagnement ciblé « **Pré/Post burn-out®** »
- **complétée** par l'évaluation « **DISC & Forces Motrices** », levier d'impact relationnel

Une approche structurée permettant d'articuler les différents leviers d'accompagnement, au service d'un développement continu des compétences relationnelles et collectives.

Notre signature

Une expérience intégrative et opérationnelle - profondément humaine



À l'issue de cette formation les participants développent des compétences clés pour faire face aux situations managériales sous pression et renforcer leur efficacité relationnelle et décisionnelle.

Vous serez aptes à :

- ✓ Réguler votre stress et préserver votre énergie mentale dans des environnements exigeants
- ✓ Maintenir lucidité, discernement et stabilité émotionnelle dans les situations à forte responsabilité
- ✓ Analyser avec justesse les dynamiques relationnelles et les enjeux humains des décisions managériales
- ✓ Prendre du recul face aux réactions automatiques pour adopter des réponses plus conscientes et adaptées
- ✓ Prévenir et désamorcer les tensions afin de préserver un climat de travail constructif
- ✓ Renforcer leur posture de leadership et leur sécurité intérieure face aux défis managériaux
- ✓ Favoriser la coopération, l'engagement et la cohésion des équipes
- ✓ Transformer le stress et les émotions en ressources au service d'une performance durable



Comprendre, réguler, performer : l'alliance du coaching et des neurosciences.

**Les grandes décisions ne se prennent pas seulement avec l'intellect.
Elles s'impriment aussi dans le cerveau émotionnel.
Et c'est là que commence le véritable leadership.**

R.O.I de la maîtrise du stress et des émotions (RPS)

☀ Un levier stratégique de réduction des coûts invisibles et d'optimisation de la performance humaine et économique.

Bénéficiaires	Impacts opérationnels	Atouts financiers pour l'organisation
Entreprise	• Réduction de l'absentéisme et du turnover • Climat social apaisé • Décisions plus rapides et efficaces • Transformations mieux accompagnées	• Réduction des coûts RH (remplacement, recrutement, désorganisation) • Diminution des coûts invisibles (conflits, erreurs, perte de temps) • Amélioration de la productivité globale • Sécurisation des investissements stratégiques
Leader	• Prise de décision plus claire sous pression • Communication plus juste et impactante • Meilleure gestion des tensions • Stabilité émotionnelle renforcée	• Réduction des erreurs décisionnelles coûteuses • Optimisation du temps managérial • Maintien de la performance des profils clés • Diminution des risques de désengagement
Équipes	• Engagement et motivation accrus • Coopération et communication fluides • Responsabilisation collective • Réduction des tensions internes	• Augmentation de la productivité individuelle et collective • Réduction du coût du désengagement • Gain de temps opérationnel • Meilleure efficacité organisationnelle
Clientèle	• Qualité relationnelle améliorée • Expérience client plus fluide • Meilleure gestion des situations sensibles • Image de marque renforcée	• Fidélisation accrue • Augmentation du chiffre d'affaires récurrent • Réduction des coûts liés aux litiges • Avantage concurrentiel durable

*Ce qui n'est pas régulé émotionnellement
se paie toujours opérationnellement... et financièrement.*

Pourquoi agir maintenant ?



1

Parce que le monde ne ralentira pas. Il s'accélère.

Mondialisation, concurrence permanente, marchés saturés, clients plus exigeants et infidèles :

- *Chaque décision compte, chaque erreur se paie plus vite et plus cher.*

2

Parce que la pression s'exerce d'abord sur les leaders.

Décisions sous contrainte, exposition continue, responsabilité totale.

- *Un leader sans retour structuré devient un angle mort stratégique.*

3

Parce que les angles morts managériaux coûtent aujourd'hui des parts de marché.

Désengagement silencieux, perte d'agilité, ruptures de confiance, fuite des talents.

- *Dans un environnement ultra concurrentiel, ces failles sont immédiatement exploitées.*

4

Parce que la gestion du stress et des émotions n'est plus un confort individuel :

C'est un levier stratégique de prévention des RPS et de performance durable en entreprise.

- *Dans un monde globalisé et concurrentiel, le mal-être en entreprise n'est plus un choix de confort. C'est un levier de survie et de différenciation stratégique !*



Notre cadre d'accompagnement

- Méthode
- Outils
- Ethique



Architecture mentale

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

DECOUVREZ QUELQUES-UN DE NOS OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT



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

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



L'art de révéler votre potentiel par la pleine conscience

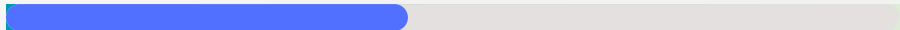
« Ce n'est pas ce qui nous arrive qui nous trouble, mais la façon dont nous y réagissons »
– Inspiré de Sénèque

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.

La Dopamine

Le bien-être psychologique qui relève vos défis

D E S B E N E F I C E S C O N C R E T S !

● **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.

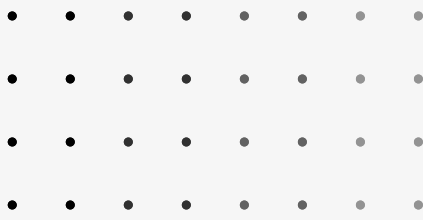
● **Prévention des risques psychosociaux et bien-être global**

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.



Les atouts du coaching professionnel sont nombreux



Un travail ancré dans la réalité du terrain

- Le participant 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 participant 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 participant 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 l'encourage 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 participant 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 participant.

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
 - la mise en action
 - l'autonomie
- De mobiliser et motiver les équipes dans les périodes d'affaiblissement
- 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.



LES 3 PILIERS DE VOTRE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

1. LA PHASE

PREPARATOIRE :
AVANT LE COACHING

2. LA PHASE

D'ACCOMPAGNEMENT :
LE COACHING

3. LA PHASE DE

CONCLUSION :
BILAN ET PERSPECTIVES

1

Présentation, définition des besoins et contractualisation

► Réunion téléphonique entre le N+1 et le coach

- Analyse de la situation, de la demande et des attentes
- Présentation des prérequis du coaching et de la méthodologie utilisée
- Clarification de l'objectif du coaching et de son contexte
- Transmission au N+1 des informations liées au contrat, comprenant :
 - La mission (objectif précis du coaching)
 - Le déroulement des séances
 - Le lieu
 - Le nombre de séances prévues
 - La durée d'une séance
 - Les honoraires
 - Le rythme des séances (hebdomadaire ou ajusté selon les besoins)

► Réunion entre le participant et le N+1

- Présentation de la demande et de la finalité de l'accompagnement
- Obtention de l'accord du participant sur la démarche
- Alignement sur les attentes et l'objectif du coaching

► Réunion entre le coach et le participant

- Recueil des attentes du participant
- Définition du cadre : planning, lieu, confidentialité, modalités
- Échanges complémentaires et réponses aux questions

► Réunion tripartite : N+1, coach et participant

- Validation commune des objectifs définis
- Validation du déroulement et des principes du coaching
- Validation du planning, des horaires et du lieu
- Signature et acceptation du contrat



LES 3 PILIERS DE VOTRE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

1. LA PHASE

PREPARATOIRE :

AVANT LE COACHING

2. LA PHASE

D'ACCOMPAGNEMENT :

LE COACHING

3. LA PHASE DE

CONCLUSION :

BILAN ET PERSPECTIVES

2

Phase d'Accompagnement – Mise en action et progression

Au cœur du processus de coaching, le participant développe ses compétences, approfondit sa connaissance de lui-même et améliore ses performances. Cette étape lui permet de clarifier ses objectifs, de définir ses priorités et s'engager pleinement dans l'action.

La relation de confiance établie entre le coach et le participant crée un espace sécurisé et stimulant qui accélère la progression vers les résultats attendus.

Le coaching se concentre sur la situation réelle du participant, ses enjeux actuels et les actions qu'il est prêt à entreprendre pour atteindre ses objectifs.

Cette phase, limitée dans le temps, vise l'obtention de résultats concrets, mesurables et alignés avec les objectifs définis en amont.

Déroulement :

- **Nombre de séances** : déterminé conjointement selon l'objectif
- **Durée** : 2 heures par semaine (rythme conseillé : une séance toutes les deux semaines). La planification est fixée lors de la réunion initiale.
- **Suivi** : un accompagnement téléphonique peut être assuré en cas de besoin et à la demande du participant.

En cas d'événement imprévu ou de changements majeurs intervenant durant le parcours, une réunion tripartite (coach – participant – N+1) peut être organisée afin d'ajuster au mieux le rythme et l'organisation des séances.



LES 3 PILIERS DE VOTRE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

1. LA PHASE PREPARATOIRE :
AVANT LE COACHING

2. LA PHASE
D'ACCOMPAGNEMENT :
LE COACHING

3. LA PHASE DE
CONCLUSION :
BILAN ET PERSPECTIVES

3



Bilan final et perspectives

Une réunion finale réunit le N+1, le coach et le participant afin d'évaluer l'impact global du coaching et d'en tirer les enseignements.

Objectifs :

- Recueillir le retour d'expérience du participant
- Mesurer les progrès accomplis
- Identifier, si nécessaire, de nouveaux axes d'amélioration
- Évaluer l'efficacité globale du programme de coaching

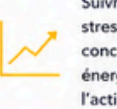
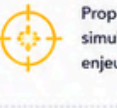
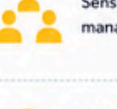
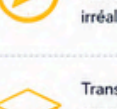
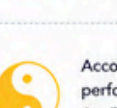
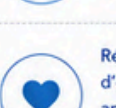
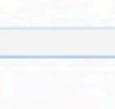
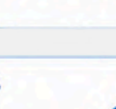


NOTRE AMBITION

Accompagner chaque collaborateur et chaque équipe à révéler leur plein potentiel pour construire ensemble la réussite de l'entreprise.



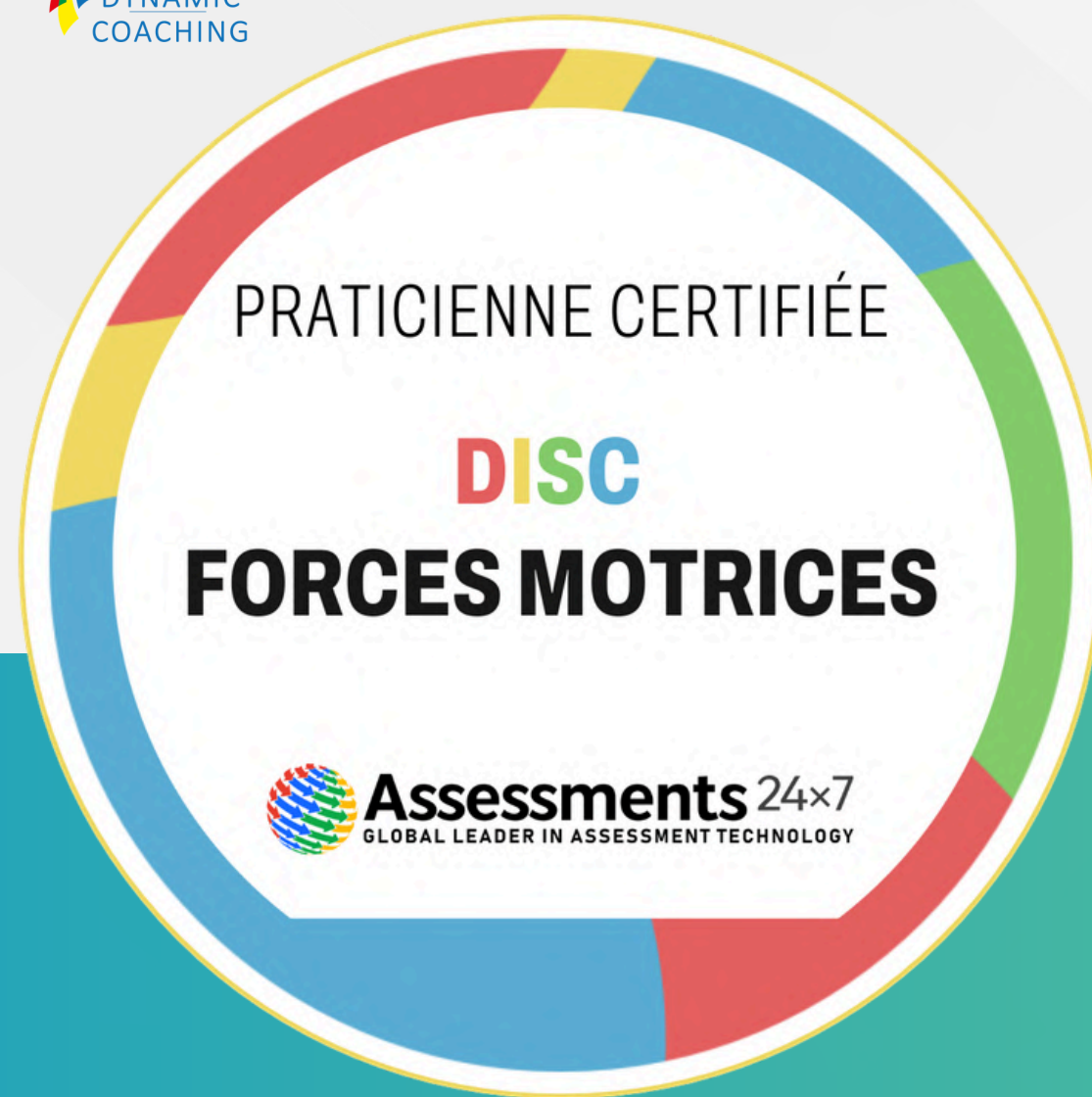
Les clés de réussite de nos accompagnements de coaching

CLÉ DE RÉUSSITE	DESCRIPTION	RÔLE DU PARTICIPANT	RÔLE DU COACH	IMPACT ATTENDU
 Relation de confiance & confidentialité	Créer un cadre sécurisant, authentique et sans jugement favorisant l'expression libre des difficultés professionnelles	 S'exprimer avec sincérité et ouverture	 Garantir confidentialité, écoute active et sécurité psychologique	 Favorise l'alliance de travail, l'engagement et la profondeur des échanges
 Engagement personnel & implication active	La progression repose sur la participation active et régulière du participant	 Être impliqué, expérimenter, pratiquer entre les séances	 Stimuler l'engagement et maintenir une dynamique de progression	 Accélère l'intégration des apprentissages et les changements comportementaux
 Objectifs clairs et mesurables	Définir des objectifs précis, réalistes et observables	 Clarifier ses priorités et besoins réels	 Structurer le programme autour d'objectifs adaptés	 Permet de mesurer la progression et de maintenir le cap
 Approche concrète et opérationnelle	Transformer les prises de conscience en actions applicables au quotidien professionnel	 Tester les outils et appliquer les stratégies sur le terrain	 Fournir des outils pratiques et immédiatement actionnables	 Facilite le transfert des acquis dans les situations réelles
 Régularité et continuité du travail	La performance mentale se développe par entraînement progressif et répétition	 Maintenir une pratique régulière entre les séances	 Assurer un suivi cohérent et progressif	 Renforce les automatismes positifs et stabilise les changements
 Feedback continu & mesure de progression	Évaluer l'intégration, les avancées et les freins à chaque étape	 Donner des retours honnêtes sur les ressentis et difficultés	 Utiliser les feedbacks et KPI pour ajuster l'accompagnement	 Permet d'objectiver les progrès et d'adapter les stratégies
 Évaluation des KPI de performance mentale	Mesurer les indicateurs clés de progression tout au long du programme	 Observer ses évolutions et identifier ses axes d'amélioration	 Suivre les indicateurs : stress, confiance, concentration, résilience, énergie, passage à l'action...	 Donne une vision claire des résultats obtenus et des axes à renforcer
 Mise en pratique terrain	Intégrer les outils dans les situations professionnelles réelles	 Appliquer les apprentissages dans le quotidien professionnel	 Proposer des exercices et simulations adaptés aux enjeux réels	 Favorise des changements durables et concrets
 Soutien de l'environnement professionnel	L'environnement de travail influence fortement la progression	 Créer un espace favorable à l'expérimentation	 Sensibiliser les équipes et managers si nécessaire	 Renforce l'ancrage des nouvelles pratiques et la dynamique collective
 Progression réaliste et durable	La transformation mentale est progressive et nécessite des ajustements continus	 Accepter l'évolution étape par étape	 Accompagner sans recherche de performance irréaliste	 Favorise une évolution stable et durable dans le temps
 Développement de l'autonomie	Le participant apprend progressivement à gérer seul ses états mentaux et émotionnels	 Utiliser les outils en autonomie	 Transmettre des stratégies reproductibles et personnalisées	 Renforce l'autonomie, la stabilité mentale et la résilience
 Alignement entre performance et équilibre	La performance durable repose sur l'équilibre mental, émotionnel et énergétique	 Développer une meilleure hygiène mentale et émotionnelle	 Accompagner vers une performance durable et équilibrée	 Réduction du risque d'épuisement et amélioration du bien-être global



L'intelligence comportementale

Adaptez votre management et communication à chaque profil !



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.



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.





Siège Social : 58, Rue de Monceau - 75008 Paris

RCS PARIS - 940 339 088 00012

+33 06 01 91 63 27

contact@dynamiccoaching.com

France - Monaco - International

www.dynamiccoaching.com