

NOTRE OFFRE PRO

Les Arbres au service des
entreprises de demain
qui savent que leur
principale richesse
est humaine.



ÉLÉNA FERNANDES
UNITERRE

ACCOMPAGNER L'HUMAIN AU SERVICE
DES PROJETS ET DÉVELOPPEMENTS
CONSCIENTS DE L'ORGANISATION.

CONFÉRENCE L'ARBRE, UN LEADER INSPIRANT

« *Nous transmettons ce que nous sommes, ce que nous incarnons.* »

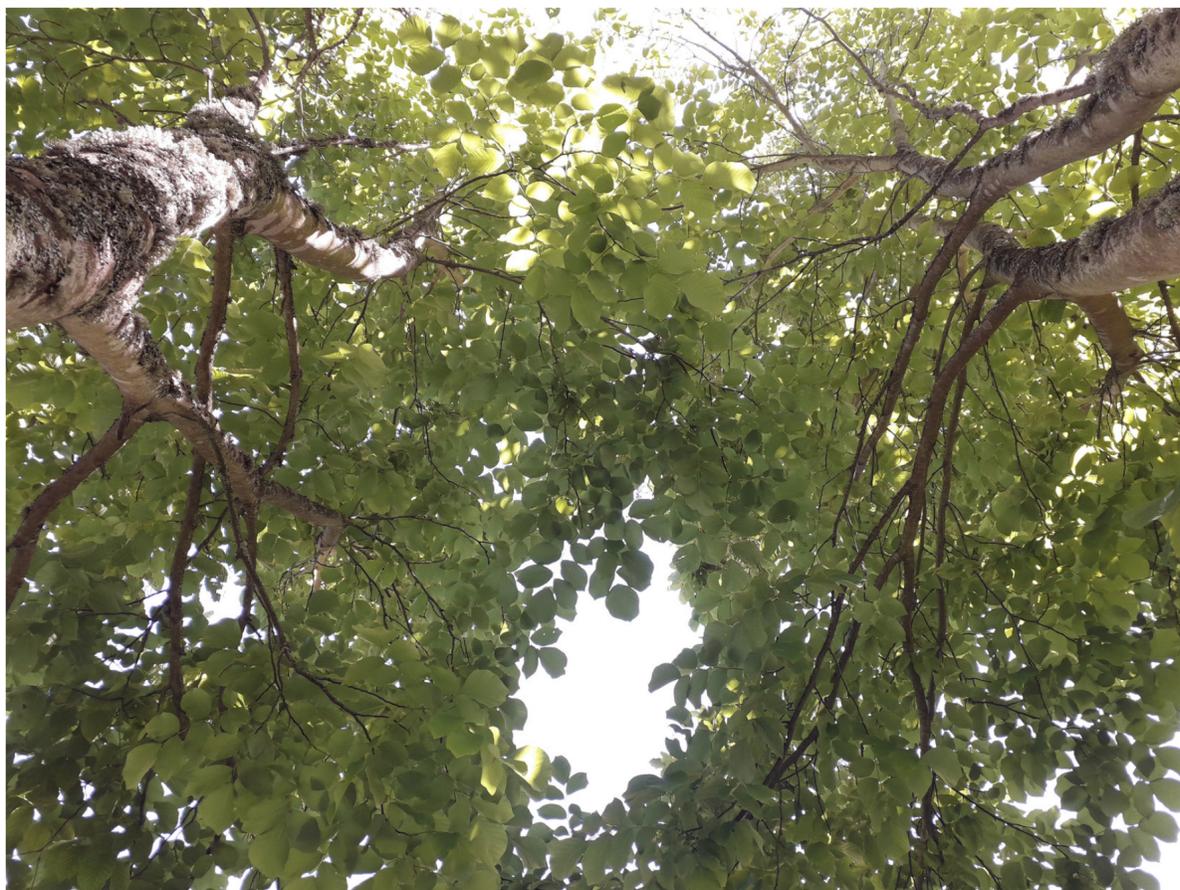
Cette conférence nous interroge - à travers des contenus théoriques et des pratiques dynamisantes - sur la signification du leadership aujourd'hui. Elle met en lumière la place de leader des arbres, et nous invite à apprendre d'eux afin de vivre plus sereinement avec soi et avec les autres. Le contenu est adapté au contexte de l'entreprise, il peut être orienté plus sur le management, ou sur la communication dans l'entreprise, par exemple.

Durée : de 30 minutes à 1h30.

Tarif : Sur devis.

NB : Cette conférence existe aussi dans un format plus long intégrant la théorie en salle et la pratique dans un parc ou une forêt aux côtés des arbres. Ainsi, les participants (comité de direction, conseil d'administration, etc.) peuvent expérimenter une autre forme de leadership inspirée par les arbres.

Nous contacter pour en savoir plus.



ATELIERS BAIN DE FORÊT

Le bain de forêt (ou shinrin yoku en japonais), est une pratique ancestrale qui nous ramène à la nature pour mieux vivre au quotidien ! Passer du temps auprès des arbres permet de rééquilibrer l'organisme au niveau mental, émotionnel et physique. En effet, la science a démontré que le bain de forêt est bénéfique pour nos organismes notamment pour la réduction de notre stress, l'amélioration de nos capacités relationnelles, et le renforcement de nos défenses immunitaires. Ainsi vous pourrez plus facilement développer vos projets.

Les arbres sont des piliers précieux pour renouer avec les fondamentaux humains : solidarité et coopération, agilité et adaptation, confiance et persévérance, innovation et créativité, Efficacité et bienveillance.

Persuadée que la pratique est plus formatrice que de longs discours, chaque bain de forêt est une invitation au voyage à leurs côtés, par des pratiques simples et ludiques, pour permettre aux participants de connecter ces principes en les expérimentant sensoriellement.

Vous n'aurez qu'à vous laisser GUIDER par une professionnelle expérimentée dans l'accompagnement des professionnels auprès des ARBRES, afin de servir le développement de votre entreprise, de votre organisation.

Objectifs :

- **Accompagner** le leader (manager, directeur, gérant, président, etc) à conduire sereinement les changements et transformations au sein de l'organisation.
- **Améliorer** les capacités de concentration des participants et donc d'efficacité.
- **Diminuer** les sensations de stress liées au travail et ainsi sensibiliser/prévenir les risques psychos-sociaux dont l'épuisement professionnel (ou burn out).

Le burn out intervient par l'accumulation d'émotions non exprimées, telles que la colère, l'hyper-contrôle (qui est différent de la maîtrise), ainsi que par l'incapacité à identifier et à respecter ses limites. Ces comportements s'expriment au travail, et bien souvent dans notre sphère personnelle. Aussi, prévenir sur le lieu de travail permet d'améliorer le quotidien à tous les niveaux, et inversement, modifier nos comportements dans notre sphère personnelle, permet d'améliorer la qualité de notre implication professionnelle.

- **Développer** l'intelligence relationnelle afin de réduire les conflits et de mieux les appréhender pour les résoudre.
- **Equilibrer** les temps de production/création et les temps de pauses nécessaires au développement de l'entreprise.
- **Développer** votre intuition au service de l'action.
- **Accompagner** concrètement les mesures relatives à la qualité de vie au travail (QVT).
- **Améliorer** votre capacité à faire face aux crises, quelque soit leur nature et leur origine (arrivée d'un nouveau concurrent sur le marché, arrêt maladie d'une personne clé, conflit entre membres de votre équipe, etc).
- **Offrir** des temps de cohésion et de détente aux équipes en découvrant l'art des bains de forêt à travers des pratiques ludiques (Teambuilding).



ATELIERS BAIN DE FORÊT (SUITE)

Concrètement, comment se déroule cet accompagnement ?

Première étape

En amont, nous échangeons par téléphone afin de définir vos besoins pour adapter le contenu de ma proposition. Je vous adresse un devis accompagné d'un déroulement d'ateliers par email.

Dès qu'il est validé, la semaine qui précède l'atelier, nous reprenons 30 minutes à 1 heure afin de cadrer l'atelier en accord avec vos besoins (thématiques, contexte, etc.). Ainsi, vous pouvez notamment me faire part d'actualités vécues en interne qui peuvent impacter le déroulé de l'atelier.

Deuxième étape

Réalisation de l'atelier in situ (alternance intérieur et extérieur selon ce qui aura été décidé en amont). Un temps d'accueil et un temps de clôture sont prévus, ils permettent de faire le lien avec le contexte dans lequel s'inscrit cet atelier.

Troisième étape

En aval (date à définir ensemble), un débriefing avec le référent de l'atelier au sein de l'organisation est réalisé. Il s'agit d'accompagner l'intégration de ce qui a été vécu avec les arbres, de répondre à vos questions et de recueillir vos remarques, témoignages.

Durée : De 2 heures à 2 jours.

Tarif : Sur devis.

NB : Il est possible d'alterner ces ateliers par des temps en intérieur et des temps en extérieur (notamment selon la saison à laquelle ils ont lieu).



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL COACHING DE MANAGERS

Notre façon de manager est le reflet de notre façon de concevoir la vie, et d'évoluer au quotidien dans notre société moderne. Puisque nous ne pouvons pas imposer à l'autre de changer – même si une relation hiérarchique nous lie – je vous propose de vous accompagner à identifier ce qui peut, en vous, être transformé afin d'améliorer vos relations managériales et votre efficacité.

Le coaching peut se dérouler sur une seule session (de 1 heure 30 à 2 journées (mode intensif)) ou sur plusieurs SESSIONS (selon vos besoins, et les temps personnels d'intégration de chaque session).

Concrètement, voici le déroulement proposé :

1/ Prise de contact par mail ou téléphone afin d'exprimer votre demande d'accompagnement personnalisé. Suite à cette prise de contact, nous convenons d'un rendez-vous téléphonique de 45 minutes environ afin de définir les contours de cet accompagnement, selon vos besoins. A l'issue de cet entretien, je vous fais parvenir par email un cadre écrit ainsi qu'un devis pour valider la ou les sessions.

2/ Réalisation de la (ou des) session(s) en présentiel (auquel cas cela aura lieu dans un parc ou une forêt) ou en distanciel (par téléphone ou visioconférence).

3/ Echanges par téléphone quelques jours après la session afin d'accompagner en douceur ce qui se vit, se transforme pour vous.

Durée : De 1 heure 30 à 2 jours.

Tarifs : Sur devis.

NB : Si l'accompagnement choisi engendre des frais de déplacements et/ou d'hébergements, ils apparaîtront dans le devis adressé.



A PROPOS D'ÉLÉNA FERNANDES



En juin 2016 après avoir dirigé une entreprise coopérative contribuant à l'élaboration de projets sociaux et solidaires sur le territoire de la métropole lilloise (de 2009 à 2016), et expérimentant l'épuisement professionnel, Eléna choisit de prendre son envol afin de prendre soin d'elle et de développer un projet professionnel en tant qu'entrepreneur indépendant.

Elle se forme au coaching spécialisé en neurosciences appliquées à l'accompagnement de l'humain ainsi qu'à la sylvothérapie (bienfaits de la forêt). Elle associe ces deux approches au service des hommes et des femmes qui souhaitent développer leurs projets, leurs entreprises en conscience et en équilibre.

Eléna est agile, elle s'adapte à chaque situation sans tension en alliant son goût pour l'Humain, les défis, et la spontanéité au service de vos organisations.

Coordonnées :

Eléna Fernandes

Une Arbre Monde

contact.elenafernandes@gmail.com

06 51 01 09 49

www.elenafernandes.fr



ÉLÉNA FERNANDES
UNITERRE

L'INTUITION AU SERVICE
DE L'ACTION.