



**métaNATURE**<sup>®</sup>  
outdoor coaching

La nature au service  
de la qualité de vie au travail  
et de la performance des équipes

## ➔ Nos ateliers



### 1 ÉVACUER LE STRESS & BOOSTER LA MOTIVATION DURABLE :

C'est scientifiquement prouvé : **la nature est le lieu idéal pour réduire son stress et retrouver le bien-être**. Son impact positif a été démontré par de nombreuses études. Selon les théories de la Psychologie de l'environnement, le jardin agit directement sur notre état. En quelques minutes, les effets sont perceptibles : les tensions physiques et l'activité cérébrale diminuent, le stress se dissipe, la communication est favorisée et la créativité stimulée.

#### OBJECTIFS

- Évacuer son stress.
- Comprendre les causes de son stress.
- Identifier et analyser les dysfonctionnements organisationnels générateurs de stress.
- Bâtir un plan d'actions « anti-stress ».
- Fixer des règles de fonctionnement pour mieux travailler ensemble.
- Se ressourcer, se « re-naturer » par des exercices pratiques.



### 2 DÉNOUER LES CONFLITS, CONSTRUIRE DES RELATIONS POSITIVES ET DURABLES :

Alors qu'une rencontre formelle peut entretenir des craintes et des appréhensions, cet atelier va permettre d'offrir aux parties un cadre hors les murs qui apaise, **apporte plus de recul face à la situation**, facilite l'expression et développe leur créativité pour trouver des solutions.

Cet atelier vise à résoudre un conflit qui peut opposer :

- un manager à un de ses salariés
- deux salariés
- ou plusieurs personnes au sein d'une équipe, entre deux services.

#### OBJECTIFS

- Faciliter l'expression de chacun sur les causes et les effets du conflit.
- Permettre une compréhension réciproque de chacune des parties.
- Trouver des solutions en commun.
- Identifier les points de vigilance pour prévenir la naissance d'autres conflits.
- S'engager sur des comportements pour une régulation pérenne.
- Travailler sur soi et sur les relations pour se prémunir contre les effets dévastateurs que peuvent avoir les conflits .



### 3 FAIRE GERMER LA VISION ET LES VALEURS POUR UN ENGAGEMENT DURABLE :

Un changement de cadre de référence est souvent propice au développement de nouvelles pistes de réflexion, de nouvelles façons de voir. En changeant de point de vue, **on découvre de nouvelles perspectives qui viennent nourrir la vision de l'équipe ou de l'entreprise**, et le travail dans le jardin permet de donner tout leur sens aux valeurs défendues par l'équipe et de retrouver ou développer l'harmonie et la capacité à fonctionner en intelligence collaborative.

#### OBJECTIFS

- Identifier les valeurs portées par l'équipe.
- Définir la vision de l'équipe ou de l'entreprise.
- Répertorier les moteurs de l'équipe.
- Mettre en place un plan d'actions en lien avec les valeurs et la vision.

## La nature au service de la performance de vos équipes

Les effets positifs de la nature sur le corps et le mental ont été démontrés par de nombreuses études scientifiques, en particulier celles de l'université de Washington. Moins de 5 mn au contact de la nature permet de réduire le rythme cardiaque et la tension artérielle tout en relâchant les tensions musculaires. Ce qui favorise la communication, stimule la créativité et les capacités cognitives.



#### 4 EFFICACITÉ & BIEN ÊTRE TOUTE L'ANNÉE ! COACHING 4 SAISONS

Comme la planète, l'entreprise a des ressources limitées. Une organisation soucieuse de développement durable et de sa responsabilité sociale (RSE) doit préserver ses richesses et son potentiel humain. **Et pour être en bonne santé, elle a intérêt à se soigner toute l'année !**

La nature nous enseigne qu'il y a un temps pour tout et un temps pour toute chose : un temps pour planter, pour récolter, pour arracher et pour labourer.

Prenons-en de la graine ! Apprendre à repérer nos « saisons de vie » et les saisons de notre activité, nous permet d'être plus efficace en agissant au moment opportun.

**4 rencontres par an, 1 à chaque saison.**

L'idée est de pérenniser le plan d'actions dans une démarche de développement durable.

##### OBJECTIFS

- Définir vos orientations stratégiques.
- Faire germer la vision et les valeurs de votre organisation.
- Faire éclore vos nouveaux projets.
- Booster vos projets.
- Co-construire le changement.
- Cultiver la cohésion de vos équipes.
- Dénouer les conflits.
- Évacuer le stress.
- Prévenir les risques psychosociaux et développer la qualité de vie au travail.

#### → Une formule souple 100 % sur-mesure

##### → FLASH - 2 h

- 1 workshop outdoor
- Plan d'actions indoor
- Restitution écrite

##### → 1/2 JOURNÉE - 3h<sup>1/2</sup>

- 2 workshops outdoor/indoor
- Plan d'actions indoor
- Restitution écrite

##### → 1 JOURNÉE - 7 h

- 3 workshops outdoor/indoor
- Plan d'actions indoor
- Restitution écrite

La restitution écrite présente les messages forts, les pistes de solutions et les points de vigilance. Elle vise à pérenniser le plan d'actions.



#### Une méthode 100 % efficace

- + **Efficacité** : Le langage métaphorique du jardin comme vecteur d'expression, libère les émotions et facilite les échanges pour rétablir la communication.
- + **Rapidité** : Les images apaisantes et positives de la nature agissent en quelques minutes sur l'état physique et psychologique et prédisposent à la co-construction du changement.
- + **Ludique** : La rencontre originale dans un espace vert apaise craintes et appréhensions pour apporter une dimension nouvelle et créative au travail.
- + **Durable** : La méthode d'accompagnement s'inscrit dans la durée et devient une source d'inspiration, de perspectives d'avenir et de planification d'actions pérennes au travail.

#### → Une équipe de coachs professionnels et accrédités métaNATURE

Nos coachs, titulaires du certificat universitaire métaNATURE (Université de Cergy-Pontoise), ambitionnent de replacer l'humain au cœur de son écosystème et de concilier performance et qualité de vie au travail. Au travers d'une méthode inédite, efficace et ludique, ils apportent une autre vision du travail plus collaborative, plus engagée et plus créative.



métaNATURE®  
outdoor coaching

contact@metanature.fr  
www.metanature.fr  
195 rue des Pyrénées - 75020 Paris  
Tél. +33 (0) 1 46 36 44 79  
Port.+33 (0) 6 76 04 75 17