



AILES & NATURE

voyage au coeur de l'être

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





HELENE CAPRON

Après avoir suivi un parcours de commerce spécialisé en développement durable, j'ai décidé d'aller au bout d'un rêve : lier mes deux passions la Nature et l'Humain dans une même profession.

Formée à la méthode métaNATURE® en 2020, je propose depuis des accompagnements rigoureux et ludiques en synergie avec la nature.



métaNATURE® est une méthode inédite d'accompagnement « hors les murs » basée sur les théories de la psychologie de l'environnement.

Créée par Jean-Luc Chavanis en partenariat avec l'université de Cergy-Pontoise, le Pr Alain Calender (CHU Lyon), le Dr François Balta, elle utilise les jardins comme vecteur d'expression et permet d'exploiter les bienfaits de la nature dans le cadre professionnel.

Le simple fait de se mettre au vert, hors les murs de l'entreprise, permet de rendre le recul nécessaire, favorise la communication, réduit le stress ainsi que les tensions et stimule la créativité.

LA NATURE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE DES ENTREPRISES

Scientifiquement prouvé, la nature est un outil puissant pour :



Stimuler la créativité et les capacités cognitives ;



Coconstruire le changement dans des situations de réorganisations ;



Renforcer la cohésion des équipes ;



Dénouer les conflits et mieux travailler ensemble ;



Évacuer et prévenir le stress et favoriser la qualité de vie au travail ;



Gérer les situations de stress post-traumatiques.



DES PRESTATIONS 100% SUR MESURE

Après une analyse de vos attentes et de votre organisation, nous construisons ensemble une prestation répondant à votre besoin.

Mes formules sont 100% souple de l'atelier à la journée de 7h en passant par la demi-journée de 3h30. A partir de 400€.

Quelques exemples de prestations réalisées dans les pages suivantes...

EVACUER LE STRESS & BOOSTER LA MOTIVATION DURABLE :



Comme vecteur d'expression, les métaphores de la nature libèrent la parole et les émotions et sont aidantes pour mettre des mots sur des maux.

"Se mettre au vert" rapproche les individus, favorise les échanges et nous aide à dévoiler nos faiblesses pour les transformer en opportunité et identifier nos ressources. Incontestablement la nature joue un rôle facilitant la co-construction, la cohésion d'équipe et l'entraide.

Objectifs

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

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.



Objectifs

- Faciliter l'expression de chacun sur les causes et les effets du conflit.
- Trouver des solutions en commun
- 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

COACHING 4 SAISONS : EFFICACITE & BIEN ETRE TOUTE L'ANNEE !

Comme la planète, l'entreprise a des ressources limitées. Une organisation soucieuse de développement durable et de 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'action 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 et booster vos projets
- Cultiver la cohésion de vos équipes et dénouer les conflits
- Évacuer le stress et prévenir les risques psychosociaux et développer la qualité de vie au travail.

PARENTHÈSE VERTE & SEMINAIRE



Le séminaire d'entreprise fait partie des rituels incontournables de la vie d'une entreprise.

Comment peut-il être à la fois productif, fédérateur et divertissant ?

Le fait de se mettre au vert ou à défaut d'organiser des temps hors les murs de récréation et d'oxygénation permet de favoriser le lien social, la réflexion et la co-création.

Objectifs

- Faciliter la prise de recul et de hauteur
- Favoriser l'introspection et la réflexion
- Favoriser les échanges et la cohésion des équipes
- Travailler sur un sujet tout en se divertissant
- Trouver ensemble des solutions plus facilement
- Se divertir, se ressourcer, se renaturer

LES PLUS DE LA METHODE



Ludique

La rencontre dans un espace vert favorise le lâcher prise.



Durable et efficace

Le langage métaphorique du jardin libère la parole et les émotions. Les changements qui s'opèrent, parce qu'ils sont profonds, s'inscrivent dans le temps.



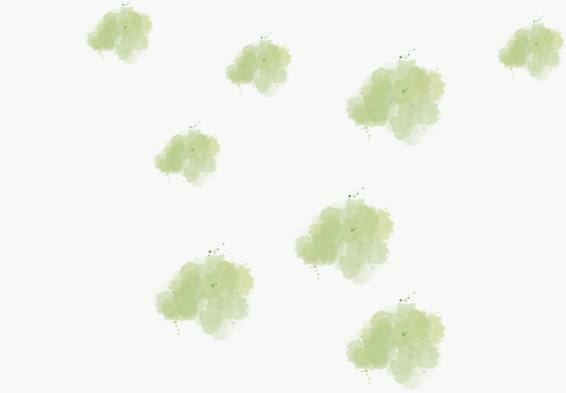
Ecologique

S'exprimer au travers d'images favorise une forme d'écologie humaine.



Rapide

Les images apaisantes de la nature agissent en quelques minutes.



“

LES TRAVAILLEURS SONT
JUSQU'À 20 % PLUS
PRODUCTIFS LORSQU'ILS
SE SENTENT HEUREUX.

”

Indeed.com - [Pourquoi le bien-être au travail est plus important que jamais](#)

TEMOIGNAGES



G. Charline

J'ai passé un bon moment avec Hélène et le groupe. Nous nous sommes vite soudé.e.s, notamment sous l'impulsion d'Hélène et les activités proposées étaient régénérantes. Malgré la pluie, le cadre était super, et l'humidité n'a fait qu'alimenter l'atmosphère cocon qui s'est constituée. Merci !



B. Laurent

Les activités d'ailesetnature, encadrées par Helene Capron sont déroutantes de simplicité et de puissance. Pourtant habitué aux randonnées en montagne, j'ai été bluffé par les sensations individuelles de "la séance". Un grand merci à Helene !



M. Aymeric

Hélène est une formatrice géniale : pédagogue, à l'écoute des autres et de la Nature. Elle a fait vivre au groupe une expérience très enrichissante. Mille mercis à elle pour cette découverte et pour cet accompagnement ✨✨✨

ME CONTACTER

Pour toutes questions

SUIVEZ-MOI

FACEBOOK

[@ailesetnature](#)

LINKEDIN

[@ailesetnature](#)

INSTAGRAM

[@ailesetnature](#)

E-MAIL

contact@ailesetnature.com

SITE WEB

www.ailesetnature.com

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

06 63 85 69 87

