



PRIX A DEFINIR



En présentiel

A définir



Public

Managers, RH, professionnels de l'accompagnement, coaches, médiateurs, thérapeutes, sophrologues, etc.



Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.



Durée

3 à 5 jours



Dates

A définir



Nombre de participants

De 6 à 12 participants pour permettre une individualisation.



AILES & NATURE

voyage au coeur de l'être

Oser le dehors : un levier innovant pour transformer les relations et la performance collective

Dans un contexte où les relations humaines sont un levier majeur — mais aussi un frein — à la performance, cette formation propose une **approche innovante et concrète**.

Grâce à l'intelligence naturelle puisée dans l'immersion en nature, vous développerez des **compétences relationnelles** et **émotionnelles** fortes **au service de la qualité de vie au travail et de la performance** collective.

Un module spécifique est dédié aux managers pour renforcer un leadership authentique et une régulation émotionnelle adaptée à la conduite d'équipe.

→ Objectifs

- Identifier et comprendre les mécanismes du stress, de l'épuisement et des tensions émotionnelles dans le contexte professionnel.
- Développer des outils pratiques et immersifs pour soutenir la régulation émotionnelle individuelle et collective.
- Accompagner les changements organisationnels avec plus de conscience, d'écoute et d'agilité relationnelle.
- Réinventer les relations humaines au travail en cultivant empathie, reconnaissance et coopération authentique.
- Expérimenter la nature comme alliée dans la transformation des pratiques d'accompagnement et de leadership.

→ Moyens pédagogiques et suivi

La formation alterne apports théoriques, mises en pratique et des exercices, ainsi que des échanges d'expériences entre participants.

Un support de formation ainsi qu'une bibliographie sont remis à chaque participant-e pour approfondir ses connaissances.

→ Modalités d'évaluation

- Mise en situation d'une séquence de formation
- Evaluation de la satisfaction des participants

→ Attestation / certification

Attestation de fin de formation.

→ Adaptation / accessibilité

A étudier avec la formatrice en amont de la formation.

→ Programme de la formation

Module 1 - Fondations communes (Jours 1 à 3)

Jour 1 – Leadership & Nature : Fondations et profils

- Comprendre les impacts positifs de la nature sur la santé mentale et physique
- Découvrir et utiliser la “roue des animaux” inspiré du DISC : identifier son profil de leadership et ceux de ses collaborateurs

Jour 2 – Communication & Écologie intérieure

- Identifier les freins et leviers de la communication dans les équipes
- Pratiquer les techniques de ressourcement en nature pour améliorer la qualité des échanges
- S’entraîner à l’écoute empathique et à la traduction des vécus émotionnels
- Explorer les 4 modes d’interprétation des vécus pour des réactions conscientes et adaptées

Jour 3 – Multisensorialité & Reconnaissance

- Expérimenter la multisensorialité pour apaiser le mental et revenir à l’instant présent
- Différencier compliment et gratitude dans la dynamique d’équipe
- Apprendre à donner et recevoir des appréciations authentiques pour renforcer l’estime de soi et la reconnaissance collective

Module 2 - Spécifique managers (Jours 4 et 5)

- Tester un jeu de l’oie inédit pour explorer les dynamiques managériales
- Concevoir et animer une réunion hors-les-murs pour dynamiser les équipes
- Expérimenter des mises en situation en groupe pour intégrer les acquis

Renseignements et inscriptions

06 63 85 69 87

contact@ailesetnature.com

www.ailesetnature.com



L'intervenante

Hélène Capron, facilitatrice en intelligence émotionnelle et médiation par la nature. Je transmets des outils et approches pour accompagner enfants et adultes à réguler leurs émotions, à travers des pratiques immersives et expérientielles.