

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

→ C'est quoi ?

- + Un outil inédit de coaching individuel ou collectif et de médiation préventive ou curative.
- + Une méthode originale et ludique d'accompagnement des transformations.
- + Une approche d'une rare efficacité pour évacuer le stress et se ressourcer.

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

→ Quels objectifs ?

- + Coconstruire le changement dans des situations de réorganisations, fusions...
- + Renforcer la cohésion des équipes (interculturelles, intergénérationnelles...).
- + 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 (harcèlement, accident du travail, suicide...)

→ Un processus rigoureux et ludique

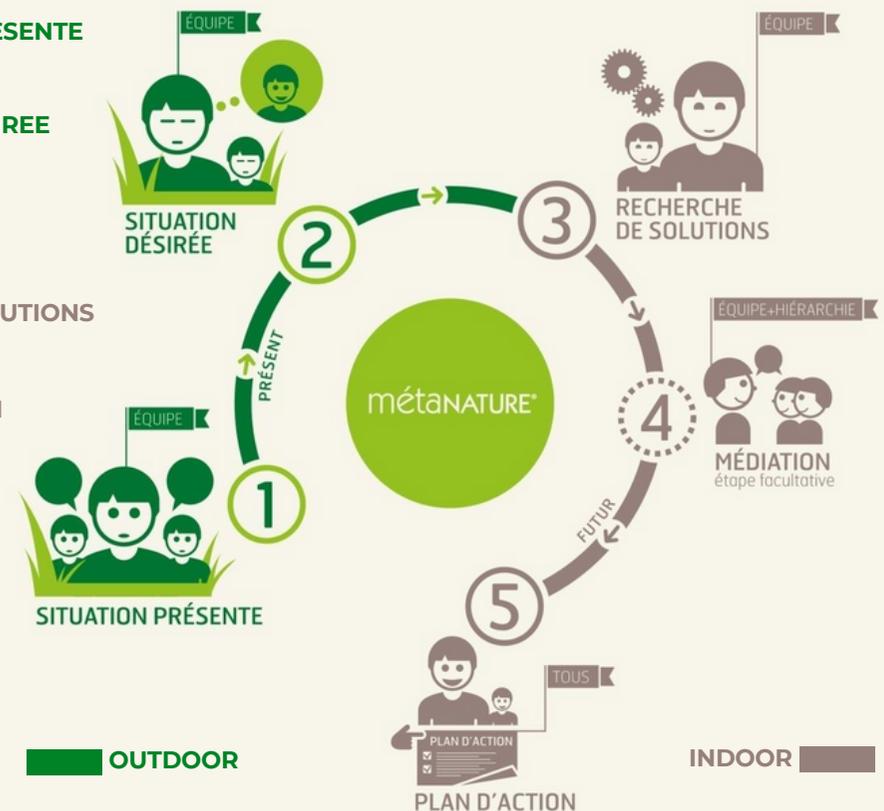
1 DESCRIPTION DE LA SITUATION PRESENTE

2 PROJECTION DE LA SITUATION DESIREE

3 RECHERCHE DE SOLUTIONS pour passer du présent au futur

4 CONFRONTATION DE PISTES DE SOLUTIONS

5 ELABORATION D'UN PLAN D'ACTION concret - réaliste- réalisable



“

Les organisations qui prennent en compte la dimension environnementale dans leurs valeurs, sont à la pointe de la responsabilité sociale. Intégrer la nature dans le management correspond à une quête de sens collectif, à un souci de promouvoir le bien-être au travail.

Nicolas Guéguen, Chercheur en sciences du comportement à l'université Bretagne Sud

”

→ Nos ateliers

1 Évacuer le stress & booster la motivation durable :



C'est prouvé scientifiquement la nature comme cadre d'immersion facilite le lâcher prise, réduit les tensions et le stress.

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

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. Répertoire les moteurs de l'équipe.
- Mettre en place un plan d'action en lien avec les valeurs et la vision.

4

Coaching 4 Saisons Efficacité & Bien être toute l'année !



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.
- 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.

La nature permet de gagner en performance en seulement quelques heures !

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 cinq minutes 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.

5

Parenthèse verte & Séminaire

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

- Evacuer stress
- 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

→

Des coachs professionnels métaNATURE®

Nos coachs, formés à la méthode métaNATURE® ambitionnent de replacer l'humain au cœur de son écosystème et de concilier performance et qualité de vie au travail.



Jean-Luc Chavanis
Fondateur de métaNATURE®

Jean-Luc Chavanis est fondateur du cabinet métaNATURE®, pionnier dans le domaine du coaching et de la médiation hors les murs. Médiateur certifié, coach diplômé de l'université de Paris 8, membre de l'EMCC (European mentoring and coaching council), il a managé des situations de crise en contexte de réorganisations, en tant que directeur des stratégies dans l'industrie. Et depuis près de 20 ans, il propose des accompagnements rigoureux et ludiques en synergie avec la nature.

Il est l'auteur du livre « Ces Jardins qui nous aident » (le Courrier du livre) et co-auteur des ouvrages « Outils et pratique de la médiation » (InterEditions) et « Votre énergie est dans la nature » (Leducs).



→ Les plus de la méthode

- + **Ludique** : La rencontre originale dans un espace vert favorise le lâcher-prise, procure du plaisir et apporte une dimension créative au travail.
- + **Efficace** : Le langage métaphorique du jardin libère la parole et les émotions, facilite les échanges et permet d'exprimer des aspects souvent inexplorés et dans une grande profondeur.
- + **Rapide** : 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. Le fait de communiquer par des images permet une compréhension quasi instantanée.
- + **Écologique** : S'exprimer au travers d'images et par le détour, sans agressivité, sans mots blessants, favorise une forme d'écologie humaine et permet de construire des échanges plus positifs.
- + **Durable** : Les changements qui s'opèrent, parce qu'ils sont profonds, s'inscrivent dans le temps. Le processus d'accompagnement permet la planification d'actions pérennes.

→ Quelques-unes de nos références

Air France, Algoflash, Axa, Century 21, Cérébos, Crédit Agricole, l'école supérieure de la banque, ESCO, les Fermes de Gally, France Travail, Impact Concept, Intermarché, Mairie de Paris, Maison d'arrêt de Fresnes, Monuments de France, Weber.

→ Témoignages

**Gwenaëlle Leminier,
directrice commerciale Century 21**

« S'exprimer dans un jardin par des métaphores a permis à mon équipe d'impulser une dynamique et de bâtir un plan d'action antistress. »

Diane Massonie, consultante Cégos

« La nature facilite le lâcher-prise et permet à la personne d'être plus en contact avec ses ressentis et ses émotions et de prendre conscience de ses ressources. »

Alain Calender, Professeur CHU Lyon

« Le jardin est un lieu de médiation et d'interaction sociale qui réduit les tensions internes et favorise l'expression, l'esprit créatif et l'écoute constructive, permettant, en situation de conflit, la recherche de solutions efficaces et apaisées. »

→ Dans les médias

france 2

france 3

france 5

L'Expansion

LE FIGARO

Libération

PSYCHOLOGIES

LesEchos

femina

TF1

NRJ

LSA

→ Formule 100 % souple

Flash - 2 h

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

1/2 journée - 3 h 30

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

1 journée - 7 h

- 3 workshops outdoor/indoor
- Plan d'action 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'action.

→ Informations

06 76 04 75 17
contact@metanature.fr
www.metanature.fr
195 rue des Pyrénées
75020 Paris